

# ALT

FOR DAMERNE

NR. 7, 18. FEBRUAR 2021, KR. 40,95

## 25 år med Cecilie Frøkjær

"Jeg har  
kun grædt  
på skærmen  
én gang"

**MODE**  
FORÅRETS STØVLER,  
SNEAKERS  
OG SANDALER

STORT  
**Strikke**  
*tillæg*  
40 SIDER

*Skrup for  
feriehyggen*

**MORGENMAD  
PÅ SENGEN**  
GRØD, BAGELS,  
POWER-JUICE  
& **KARDEMOMME-  
SNEGLE**

**Bolig**  
Byg-selv-projekter  
& loppefund



*14 nye opskrifter*

# Forårsstrik

DEN NEMME VEST / DESIGNERENS FAVORIT /  
KRAVER, DER PYNTER / SNONINGER OG BOBLER



# ALT FOR DAMERNE

|                                 |                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MAGASINDIREKTØR</b>          | TINA NIKOLAISEN, tina.nikolaissen@altfordamerne.dk                                                                                                    |
| <b>CHEFREDAKTØR (ANSVARSH.)</b> | RIKKE DAL STØTTRUP, rikke.dal@altfordamerne.dk                                                                                                        |
| <b>INDHOLDSANSVARLIGE</b>       | CHRISTINE GRØNTVED, christine@altfordamerne.dk<br>CAMILLA HALDRUP, camilla@altfordamerne.dk<br>DITTE-MARIE ASCANIUS, dittemarie@altfordamerne.dk      |
| <b>MODEREDAKTØR</b>             | SARA LAURIDSEN, sara.lauridsen@altfordamerne.dk                                                                                                       |
| <b>MODEASSISTENT</b>            | CAROLINE SJØRUP, caroline.sjorup@altfordamerne.dk                                                                                                     |
| <b>SKØNHEDSREDAKTØR</b>         | SINE GERSTENBERG, sine@altfordamerne.dk                                                                                                               |
| <b>BOLIGREDAKTØR</b>            | NICOLA KRAGH RIIS, nicola.riis@altfordamerne.dk                                                                                                       |
| <b>MADREDAKTØR</b>              | SIGNE MUNK LUND, signe.lund@altfordamerne.dk                                                                                                          |
| <b>SUNDHEDSREDAKTØR</b>         | CAMILLA HALDRUP, camilla@altfordamerne.dk                                                                                                             |
| <b>KULTURREDAKTØR</b>           | DITTE-MARIE ASCANIUS, dittemarie@altfordamerne.dk                                                                                                     |
| <b>DIGITALREDAKTØR</b>          | SARA WILKINS, sara@alt.dk                                                                                                                             |
| <b>KREATIV CHEF</b>             | CAROLINE A. BAGGER, caroline.bagger@altfordamerne.dk                                                                                                  |
| <b>ARTDIRECTORS</b>             | STINE TIDSELBAK JACOBSEN, stine.jacobsen@altfordamerne.dk<br>ANE LÆNTVER, ane.laentver@altfordamerne.dk<br>FIE KAMILLA HANSEN, fie@altfordamerne.dk   |
| <b>ASS. ARTDIRECTOR</b>         | LISA KIRSCH (på barsel)                                                                                                                               |
| <b>JOURNALISTER</b>             | MARIE-LOUISE TRUELSEN, mlt@altfordamerne.dk<br>JULIANE NYBORG, juliane.nyborg@altfordamerne.dk<br>NICOLINE TAUNING, nicoline.tauning@altfordamerne.dk |
| <b>MARKETINGCHEF</b>            | CECILIE BARSØE NIELSEN, cecilie.nielsen@egmont.com                                                                                                    |
| <b>ANNONCER</b>                 | TINE STAUNSAGER, tine.staunsager@egmont.com                                                                                                           |
| <b>ABONNEMENT</b>               | 39 45 75 45, kontakt@mitblad.dk                                                                                                                       |
| <b>LÆSERKONTAKT</b>             | alt@altfordamerne.dk                                                                                                                                  |

story  
house  
EGMONT

ALT for damerne er en del af Danmarks største mediekoncern, Egmont, som bl.a. står bag Egmont Publishing, der udgiver magasiner i 30 lande, Nordisk Film, Lindhardt og Ringhof og TV 2 i Norge. Egmont er en erhvervsdrivende fond, der hvert år omsætter for mere end 12,5 mia. kroner og støtter indsatser for børn og unge med knap 100 mio. kr.

For manuskripter m.v., der indsendes uopfordret, kan bladet ikke påtage sig noget ansvar. Udlån eller udlejning af bladet i erhvervsøjemed er ikke tilladt. Priser, kvalitets- og firmabetegnelse nævnt i bladet er vejledende, og redaktionen påtager sig intet ansvar for evt. fejl. Udgivet og trykt af Egmont Publishing.



ALT FOR DAMERNE  
Strødamvej 46, 2100 København Ø.  
Tlf. 39 45 74 00  
alt@altfordamerne.dk • ALT.dk

## Kreativ chef

### Caroline A. Bagger

Det er Carolines job hele tiden at forny ALT for damerne visuelt, og ugens forside og åbningsinterview med tv-vært Cecilie Frøkjær er fotograferet præcis, som Caroline havde udtænkt det – lyst, skarpt og lækkert. Og da Caroline først havde mødt Cecilie Frøkjær, blev hun så begejstret over Cecilies smukke udstråling og nye frisure, at hun blev nødt til selv at tage nogle af billederne. Carolines billeder kan du nyde på side 10, 13 og 15.



## Journalist

### Marie-Louise Truelsen

Til ugens ALT for damerne har Marie-Louise både interviewet Cecilie Frøkjær (side 8) og udvalgt og samlet alle opskrifterne til det store strikke-tema, der begynder på side 25. På selfien med Frøkjær er Marie-Louise iført sin nyeste kreation – en sort cardigan med fine striber på ærmerne. Opskriften er fra et tidligere strikketillæg, og hendes næste projekt er poloen på side 26.



## Journalist

### Susanne Baden Jensen

På side 68 bliver Susanne via sange klogere på den nye kvinde bag klaveret i DR1's "Fællessang", Katrine Muff, som blandt andet fortæller om en ulykkelig forelskelse, følelsen af at tabe sig selv lidt som mor – og smukke sangtekster. Susanne skriver til daglig for ALT for damernes søsterredaktion ALT.dk. Hun kan ikke undvære musik i sit eget liv, men er med egne ord bedre til at lytte end at synge.





## INDHOLD

### Artikler

- 8 **25 år med Cecilie Frøkjær**  
"Jeg har kun grædt på skærmen én gang"
- 24 **Ærligt talt**  
Ina-Miriam Rosenbaum
- 68 **Katrine Muff Enevoldsen**  
"Jeg elskede ham, som jeg er gift med nu, og han ville ikke have mig"
- 130 **Klummen**  
Bliver kærligheden en udtrådt satsko?

### Mode

- 6 **Shop forsiden**  
Mod lysere tider
- 88 **Støvler, sneakers og sandaler**
- 92 **Forårsmode**  
Klassiske snit og små detaljer
- 100 **Få stilen på budget**
- 102 **Moderedaktørens favoritter**

### Skønhed

- 104 **Skønhed ifølge ...**  
Maria Kjær Thomsen
- 106 **Skønhedsredaktørens favoritter**
- 107 **Den lille luksus**

### Strik

- 26 **Laura Dalgaard**  
Polo med broderi
- 28 **YarnJunkies**  
Sweater med bobler og hyggesokker
- 32 **Woolstock**  
Nem og enkel strikvest
- 36 **Tante Grøn**  
Sweater og slipover med feminine detaljer
- 40 **Wadils**  
Strik i tulipanfacon
- 44 **Fru Broundal**  
Slipover med snoninger
- 46 **Gregoria Fibers**  
Polo og vest med fine kraver
- 54 **Augustins**  
Sweatre med kraver og flæser
- 62 **Anne Sofie Sørensen**  
Striktop i A-facon
- 64 **Molly by Mayflower**  
Cardigan med hulmonster

### Sundhed

- 108 **Alt om din sundhed**  
Nyheder, viden og tips
- 112 **Psykologi**  
"Min mand synes, jeg har været billig"

### Mad

- 116 **Morgenmad på sengen**  
Grød, bagels, powerjuice og kardemommesnegle
- 122 **Skrup op for feriehyggen**  
Chokoladekage, muffins og scones

### Bolig

- 74 **Boligredaktørens favoritter**
- 76 **Byg-selv-projekter og loppesund**  
Lejlighed på Nørrebro

### Altid i ALT

- 4 **Leder**
- 18 **Dit kulturliv**  
Alt det bedste lige nu
- 128 **ALT i næste uge**
- 131 **Horoskopet**



Styling  
Sara Lauridsen  
Foto  
Fanne Voigt  
Hår og makeup  
Bettina Ranch

Kjole, Naja Lauf,  
1.400 kr.

# Strik er godt, strik er sundt

**U**nder coronanedlukningen sidste forår sagde Søren Brostrøm: "Sex er godt. Sex er sundt. Sundhedsstyrelsen går ind for sex". Det blev der grinet meget af, men manden har jo ret. Det er vigtigt at holde fast i de gode ting, vi trods alt kan beskæftige os med, mens pandemien raser. En anden genial fritidsbeskæftigelse, jeg kan anbefale, er at strikke.

Uden sammenligning i øvrigt. Vi er mange, der har genoptaget arbejdet med pindene, og jeg tror, at der er mindst lige så mange, der er begyndt at strikke for første gang nogensinde igennem det seneste år.

Når vi alligevel er hjemme det meste af tiden, er der også noget tilfredsstillende i at skabe noget. Lave noget med hænderne. Noget kreativt. Det kan både være det famøse hjemmebak med surdej, den nye billedvæg, vi altid har drømt om, eller noget helt tredje. Her på redaktionen kan vi i hvert fald se, at I er vilde med vores strikketillæg, så selvfølgelig kommer der nu en stak nye, lækre opskrifter, som forhåbentlig kan forkorte den sidste vintertid. Som Senior Knitting Editor – ja, det forsøger jeg at få indført som en ekstra titel på visitkortet, selvom det holder hårdt – er jeg stolt af, at der er så mange kreative designere, der har lyst til at bidrage med opskrifter til ALT for damerne. I gør det så godt derude i jeres små og større strikkevirksomheder, I inspirerer mig og utroligt mange andre mennesker, og det er en fornøjelse at holde øje med jer på de sociale medier. Viljen til at dele idéer, teknikker og farvekombinationer er enorm, og det gør, at strik breder sig mere og mere.

Jeg har også ladet mig inspirere af Søren Brostrøms ord og vil derfor tillade mig at bruge denne fornemme lederplads til at lancere et nyt slogan: "Strik er godt. Strik er sundt. ALT for damerne går ind for strik".

God lyst og strikkelyst derude!



Marie-Louise Truelsen  
JOURNALIST OG SENIOR  
KNITTING EDITOR  
(Det skal nok lykkes!)



"Når vi alligevel er hjemme det meste af tiden, er der også noget tilfredsstillende i at skabe noget. Lave noget med hænderne"



## FØLG OS PÅ

Instagram

@Altfordamerne

@Malou111

## FORTÆL OS

hvad du mener på

Facebook.com/

altfordamerne

## TILMELD DIG

vores nyhedsbrev på

ALT.dk

## FIND OS

ALT for damerne i

Flipp-appen

(gratis for abonnenter)



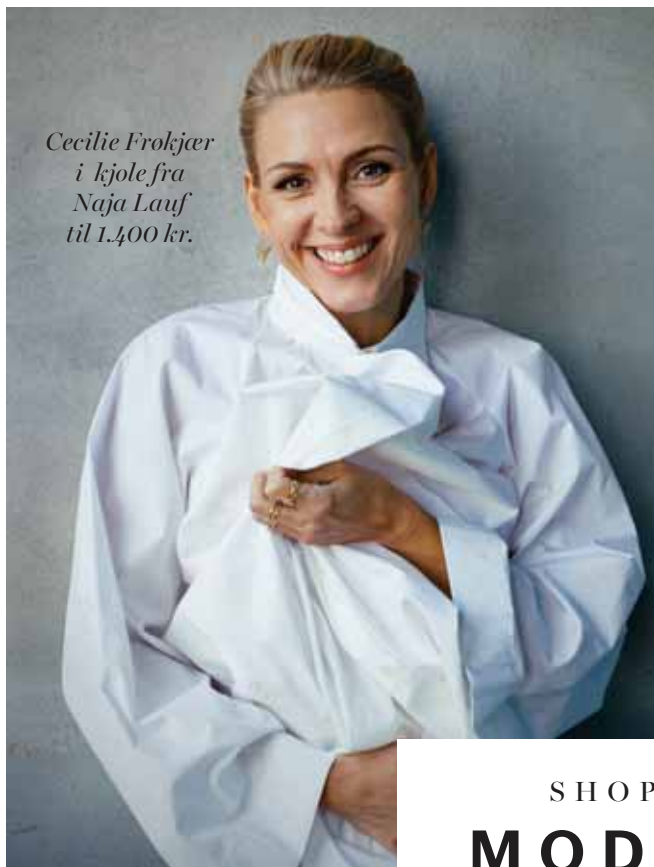
LEVERING 1-2 DAGE

RØNSBØL · 100% FRI FOR PARFUME, PARABENER OG FARVESTOFFER



nice  hair.DK

OVER 250 BRANDS · HÅRPLEJE, HUDPLEJE, MAKEUP OG PARFUME



Cecilie Frøkjær  
i kjole fra  
Naja Lauf  
til 1.400 kr.

Skjorte,  
Co'Couture,  
599 kr.



Ring,  
Hasla Jewelry,  
2.679 kr.

Nederdel,  
H&M, 349 kr.

Taske,  
Maria La Rosa,  
2.195 kr.



Bukser,  
By Malene  
Birger,  
1.699 kr.



SHOP FORSIDEN

## MOD LYSERE TIDER



Skjorte,  
Britt Sisseck,  
1.755 kr.

Lyse kjoler og skjorter er evige klassikere, og denne sæson fås de i de fineste nuancer og former. Her får du inspiration til at bruge dem i et florlet forårslook.



Øreringe,  
& Other Stories,  
125 kr.

Skjorte, 2ndday,  
1.000 kr.



Kjole,  
Part Tico,  
800 kr.



Bukser,  
Fiveunits,  
799 kr.



Skjorte,  
Scotch & Soda,  
699 kr.



Skjorte, Modström,  
650 kr.



Nederdel, Villao,  
1.900 kr.



Blazer,  
Zadig & Voltaire,  
3.700 kr.

Sko, Inwear,  
1.100 kr.



# Boozt.COM

FASHION KIDS SPORT HOME BEAUTY



HAPPY  
SHOPPING

1-2 DAGES  
LEVERING

# Happy New Season





# ”Jeg vågner helt spændt om morgenen og føler mig nærmest nyfødt”

Efter 25 år som en af Danmarks mest populære tv-værter har Cecilie Frøkjær kastet sig ud i nye opgaver, der giver sommerfugle i maven. Her ser hun tilbage på de største øjeblikke i karrieren og på sexismedebatten, som hun af gode grunde ikke har blandet sig i.

*Af* MARIE-LOUISE TRUELSEN *Foto* FRANNE VOIGT & CAROLINE A. BAGGER  
*Arkiv/pressefotos* JESPER GRØNNEMARK, MICHAEL STUB, PETER HAUERBACH,  
KENTH G. MADSEN, BO NYMANN & *PRIVATE Hår og makeup* BETTINA RANCH

A full-length portrait of Cecilie Frøkjær against a light blue background. She is wearing a long white trench coat over a light-colored patterned dress. Her hair is pulled back, and she is smiling slightly. The text 'Cecilie' is written in large blue letters across the middle, with 'Frøkjær' in smaller blue script below it.

# Cecilie

## *Frøkjær*

### H V E M

Cecilie Frøkjær, 52 år  
Selvstændig journalist og tv-  
vært, aktuel med programmet  
"Deja-vu" på TV2 Charlie og  
TV2 Play og den litterære  
podcast "Mellem Ørerne".

Vært på "Go' morgen  
Danmark" på TV2 fra  
1996-2009 og på "Go' aften  
Danmark" fra 2010-2014.

Tidligere vært på "Knæk  
Cancer", "De største øjeblikke"  
og "Samme tid næste år" og  
flere gange kåret som årets  
værtinde af den danske  
tv-branche. Forfatter til bl.a.  
"Lys i livet" om Jane Aamund  
og "Fruen kommer i dag" om  
Lise Nørgaard. Kæreste med  
Michael Robak, som er vært  
på "Go' morgen Danmark".  
Cecilie har sønnen Mikkel, 19,  
og datteren Sara, 16, med sin  
eksmand, Lars Daneskov.

A woman with blonde hair pulled back, wearing a white lab coat over a lace-trimmed top. She has her arms crossed and is looking off to the side with a slight smile. She is wearing gold earrings and a ring. The background is a solid light blue.

”Der er en ny  
frihed i, at  
børnene er blevet  
store, og der er  
stadigvæk masser  
af energi og  
nysgerrighed, og  
for mig opstår der  
så en lyst til at se  
mig selv i en  
ny *framing*”



**S**tatsministre forgår, men Cecilie Frøkjær består. 25 år er gået, siden Cecilie den 2. december 1996 helt grøn og uprøvet trådte ind i "Go' Morgen Danmark"-studiet første gang, og i samme periode har hun – blandt mange, mange andre – nået at interviewe hele fem siddende statsministre. Nyrup, Fogh, Thorning, Løkke og Frederiksen. Og som hun sidder her over for mig og fortæller om den tid, der er gået, er det næsten som om, at årene er gået sporløst hen over hende. Smilet er det samme. Nærværet. Øjnene. Håret. Eller nej, måske ikke håret. Det finder vi ret hurtigt ud af, da vi i løbet af interviewet kigger lidt på gamle billeder (se dem på side 12). Håret er bestemt ikke det samme! Det er makeuppen heller ikke. Dengang Cecilie begyndte som studievært, blev hun sminket og fik sat hår, så hun så mere voksen og meget damet ud. Hun skulle nemlig matche den knap 20 år ældre Michael Meyerheim, som var hendes faste makker på "Go' Morgen Danmark".

– Jeg var kun 28 år dengang, og fordi det også var et journalistisk program, syntes dem, der bestemte, at jeg skulle gøres ældre for at virke troværdig og med så meget tyngde som overhovedet muligt. Så jeg fik lavet det sygeste damehår med bundspænd, og det lykkedes i dén grad at gøre mig ældre. Håret var også helt mørkt. Prøv at se her ...

Hun bladrer i den ene af de to kæmpestore scrapbøger, hun har taget med. Hun har fem mapper mere derhjemme med udklip fra alle årene.

– Og så hældte de mig ofte i sådan noget brunt og beige tøj. Det var skrækkeligt. Se her, det er Michaels og mit første pressebillede sammen.

Og så må man jo også bare sige, at GUD, hvor var mine kinder bare én stor blank flade ...! Nærmest som en fodbold. Er det ikke interessant? Tænk, hvad collagen kan gøre, ha ha. De 25 år, der er gået, fra Cecilie første gang var på skærmen, danner baggrund for tv-programmet "Deja-Vu", som i øjeblikket sendes på TV2 Charlie og TV2 Play. Cecilie er vært, og idéen er at kigge tilbage og geninvitere kendte mennesker, som hun har interviewet flere gange i løbet af årene. Der vises klip fra de tidligere møder, og så taler Cecilie og gæsten ud fra det. Hvad er der sket i årene sidenhen? Hvordan ville gæsten svare på samme spørgsmål i dag? Og så videre. Gæsterne er



blandt andre Casper Christensen, Jan Gintberg, Hella Joof, Helle Thorning-Schmidt, Bubber, Ulla Terkelsen, Ole Henriksen og mange flere.

*Hvilke af gæsterne har ændret sig mest eller flyttet sig mest?*

– Det interessante er faktisk, at de alle sammen er rykket på hver deres måde. Nogle ser helt anderledes ud. Andre overrasker, fordi de næsten ligner sig selv. Hvis jeg skal fremhæve et interview, så må det være interviewet med Casper Christensen. Han har gennemgået en kæmpe transformation, og vores interview i "Deja-Vu" er meget afdæmpet i forhold til de tidligere. Men det er nok også fordi, jeg altid har været lidt bange for Casper ...

*Hvorfor har du det?*

– Jamen, fordi han var så cool og så smart, at man næsten ikke kunne få luft. Jeg vidste aldrig helt, hvor jeg havde ham, og det siger jeg også i mit oplæg i "Deja-Vu". Og da Casper så kommer ind i studiet, starter han med at sige: "Jeg er rigtig ked af, at du har været bange for at mødes med mig". Og fordi han virkelig har lavet det store skift i sit liv – han er blevet veganer, voksen-døbt og møder livet og andre mennesker på en helt ny måde – kigger han tilbage på sig selv med nogle helt andre øjne. Vi viser bl.a. nogle klip, hvor han siger, at han var helt vildt utilpas i den "rolle", han spillede dengang, og hvor jeg



## 1. "Go' Morgen Danmark" 1996

- Jeg var kun 28 og skulle gøres ældre for at virke troværdig og matche Michael Meyerheim. Så jeg fik lavet det sygeste damehår.

## 2. TV2's "Årskavalkade" 2000

- Der er jeg i gang med at skjule, at jeg er gravid i femte måned. Armene hen over maven. Jeg kan huske, at tøjet var valgt efter, at det skulle skjule graviditeten. Jeg ville gerne prøve at holde det privat.

**3. Film premiere 2002** - Gud hvor ser mit hår ud her, hvad sker der? Det var sammen med min eksmand, Lars Daneskov. Sikke noget mærkeligt hår.

## 4. Farvel til "Go' morgen Danmark" 2009

- Jeg græd til sidst, for Morten Resen, Michael Meyerheim og Jes Dorph-Petersen var så søde, de havde gaver med, og det var 12,5 år dejlige år, der sluttede.

**5. "Afrikainsamling" 2011** - Puk Elgård var vært, og Jes Dorph, Kim Bildsø og jeg var ovre i call-centeret. Vi havde aftalt, at hvis vi fik samlet så og så mange millioner ind, ville vi hoppe i Københavns Havn alle fire. Og det endte vi med at gøre.

**6. "Hjertegalla" 2013** - Hjertegalla var en af de sidste ting, jeg og Michael Meyerheim lavede sammen som værter, så det spænder en lang bue.

## 7. Interviewbogen "Fruen kommer i dag" 2014

- Lise Nørgaard er jo simpelthen ... Hun er bare ... Det er meget inspirerende at kende hende. Jeg havde den store fornøjelse at være den, der fik lov at fortælle hende det, da hun for nylig fik Kunstfondens livsvarige legat som 103-årig. Hun blev så glad.

**8. "Cecilies Bogshow" 2015** - Det var de skønneste mennesker.

**9. "De Største Øjeblikke" 2015** - Man bliver bare altid i godt humør, når man møder Sanne Salomonsen. Jeg har fulgt hende, siden hun var gæst i "Go' Morgen Danmark" i januar 1997, og allerede der var hun bare Sanne - *peace, love and understanding*.

**10. "Knæk Cancer" 2018** - Der havde jeg en bh på, der var så tyk og vatteret, at jeg fik de sygeste torpedobryster.

**11. "Spørg Charlie" 2019** - Det er simpelthen noget af det sjoveste at være med i. Fordi det bare er så fedt at løse andres problemer i stedet for ens egne, ha ha. Det er også en dejlig måde at samarbejde med Michael på.

**12. "Deja-Vu" 2021** - Det er et nyt take på talkshows, hvor vi geninviterer mennesker, jeg har interviewet i løbet af årene, og snakker ud fra de gamle klip. Her er det Jan Gintberg og Helle Thorning-Schmidt.



”Jeg er virkelig stolt, faktisk. Jeg er stolt af at have været i stand til at holde mig relevant i 25 år i en omskiftelig branche”



bare må sige til ham, at jeg slet ikke kunne mærke det på ham, da jeg interviewede ham. Det er ret vildt, faktisk. Så hvor der er meget grin med nogle af de andre gæster i programmet, så er samtalen med Casper virkelig intens.

– Alle gæsterne i programmet har fået en tur i livets store centrifuge – *some good, some bad* – og det er altid interessant at se på livet, når det lange perspektiv kommer på. Men det sjove er, at selvom der er sket meget i folks liv, så er de også på nogle områder præcis, som de altid har været. Man kan jo genkende dem alle, og fra første klip er der noget, der går igen til i dag. F.eks. viste det sig, at Bubber havde totalt det samme tøj på.

Fra første klip, som er fra 1996 eller 1997, og i alle senere klip, har han konsekvent en lyseblå skjorte og en blå sweater på. Og da han kommer ind i studiet i ”Deja-Vu”, peger han op på skærmen og siger: ”Men hvad fanden var det for noget tøj, jeg havde på?”, og så dør vi bare af grin, for han sidder stadig i lyseblå skjorte og blå sweater, hvilket han selvfølgelig selv har spottet med det samme. ”Jeg har haft det tøj på i 25 år!”, siger han. Altså, det har været så sjovt at lave de programmer, og der har nærmest været sådan en ømhed over det. Det er selvfølgelig et stort ord at bruge i forhold til mennesker, man kun har mødt i professionel sammenhæng, men jeg har virkelig haft det sådan. Tænk engang, der sad vi dengang, og nu sidder vi her igen. Sammen.

Cecilie har gjort sig mange tanker om, hvad det vil sige at have 25-års jubilæum. Og hun synes, når hun skal være helt ærlig, at det er ret så sejt.

– Jeg er virkelig stolt, faktisk. Jeg er stolt af at have været i stand til at holde mig relevant i 25 år i en omskiftelig branche, og jeg føler mig også virkelig privilegeret over at have fået lov til at være med. Man bliver jo fjernet, hvis ikke det fungerer, så 25 år ER noget. Så får man jo Guldnålen eller Sølvnålen, eller hvad man nu får, ha ha. Det er også 25 års tv-historie, kan jeg se, når jeg ser de gamle klip. Jeg startede på ”Go’ Morgen Danmark”, mens jeg stadig gik på Journalisthøjskolen, og jeg blev katapulteret ind i den her verden. Jeg tog traveskoene på, og så gik jeg bare lige ud efter næsen og gjorde, hvad der blev

sagt, og stod op klokken lort om morgenen. Og når jeg kigger tilbage, kan jeg godt tænke, gud, det klappede jeg da aldrig mig selv på skulderen for dengang. Tænk engang, jeg kom bare ind ad døren – fuldstændig grøn og oprøvet – og jeg knækkede ikke halsen på det. Så nu, hvor jeg er blevet så gammel, tænker jeg, at jeg egentlig godt må anerkende mig selv for noget af det, jeg har gjort. Det er så smart indrettet, at når man er ung, så har man helt vildt meget energi, og man har i princippet ikke begreb om, hvor galt det kan gå. Og det er SÅ godt. For det er jo samtidig på det tidspunkt, hvor man totalt mangler erfaring. Til gengæld har man så meget andet. Gåpåmod og overskud. Det er med årene gået op for mig, hvor stor en base jeg fik lagt på morgen-tv, hvor jeg var i 12,5 år. Og nu, hvor jeg så er blevet ældre og er blevet klar over, at ting faktisk KAN gå galt, så er det fedt at vide, at det egentlig er lidt lige meget, fordi der er så meget, der er gået godt. Jeg har en masse erfaring at læne mig op ad, og for omkring ti år siden gik det for alvor op for mig, at jeg godt må stå på det, jeg kan, og stole på min mavefornemmelse. Jeg er sådan en, der altid forbereder mig helt vildt grundigt, og det er stadig vigtigt for >



mig at gøre, men det er gået op for mig, at der måske godt kan være ti procent – eller lidt mere – jeg kan lade ligge, fordi jeg kan fylde op med erfaring.

*Når du ser de gamle klip, hvordan synes du så, at du klarede det i begyndelsen?*

– Jeg synes faktisk, at jeg klarede det ret godt. Men det er også tydeligt, at jeg i begyndelsen spillede sikkert og lænede mig op ad Michael, som var en erfaren studievært. Jeg kan se, at når vi lavede interview sammen, så gav jeg Michael ansvaret i de afgørende situationer. Jeg kan også huske, at Søren Kaster, der var inde som afløser et halvt års tid efter, jeg var startet, sagde til mig: ”Jeg har sådan på fornemmelsen, at der er noget mere i dig, som jeg tror, du bare skal slippe løs”. Og da jeg kom tilbage efter sommerferien, gjorde jeg det på en eller anden måde. Jeg blev mere mig selv, jeg slap manus lidt mere og fyldte rummet i virkeligheden. ”Go’ Morgen Danmark” var et godt sted for mig at begynde, for Michael var en fuldstændig fantastisk makker, som gav mig al den plads, jeg overhovedet kunne drømme om, og vi sendte altså 2,5 time hver dag, så der var også øvelsesgulv nok at svinge sig på. Hvis noget gik galt, var det bare sådan, okay, vi sender igen i morgen.

**N**år Cecilie sidder med sine gæster i ”Deja-Vu”-studiet, er det ret tydeligt for hende, hvordan de har ændret sig, og hvad der er deres grundsubstans. Det er straks lidt sværere for hende at sige, hvordan hun sådan helt grundlæggende selv er. Hvad er egentlig Cecilie-Frøkjær-Maggi-terningen?

– Åh, det er virkelig et godt spørgsmål.

Hun holder en længere pause.

– Altså, jeg kan jo sagtens genkende mig selv i de interviews, vi viser, samtidig med at jeg som sagt godt kan se, at jeg er helt ubagt i nogle af de første udsendelser. Men jeg tror, at det, som er det samme fra dengang og til nu, er sådan et meget åbent og ligefremt blik på dem, jeg sidder overfor. Jeg har en stor nysgerrighed på, hvem de egentlig er. Og jeg har et meget stort ønske om at skabe en kontakt til dem. Tv er jo fuldstændig opstillet, hvor en unaturlig samtalsituation skal virke naturlig og afslappet, men jeg har en følelse af, at jeg altid har været *full frontal accessible*. Her er hele min flade, jeg sidder foran dig og vil gerne give og modtage. *I’m all yours*. Det går igen. Og så også ret meget latter, faktisk. Når jeg ser de gamle klip, kan jeg også indimellem tænke, hold da op, der holdt jeg da virkelig fast, eller sagde jeg virkelig det? Havde jeg turdet sige det i dag?

*Så du kan tænke, at du i dag ville lægge flere bånd på dig selv i forhold til dengang?*

Hun holder en pause og tænker sig om.

– Der var i hvert fald nogle gange, hvor jeg holdt mere fast, end jeg måske ville have det godt med at gøre i dag. Ja, man bliver så mild og rummelig med alderen, ikke?

Hun griner højt.

– Jeg synes, det er en meget interessant tid i mit liv lige nu. Jeg oplever, at rigtig mange i min alder er enormt optaget af,

om man arbejdsmæssigt bare skal køre hjem med hovedfeltet og gøre det, man altid har gjort, eller om man skal vende sig mod noget andet og fylde sig selv op med noget nyt. Jeg tænker meget over, hvordan jeg kan stå på skuldrene af det, jeg kan, og SÅ gøre noget andet. Eller udforske noget nyt. Der er en ny frihed i, at børnene er blevet store, og der er stadigvæk masser af energi og nysgerrighed, og for mig opstår der så en lyst til at se mig selv i en ny *framing*.

*Du sagde op på TV2 i 2016 og blev selvstændig, begyndte det allerede der?*

– Ja, og jeg tænker løbende over det. Sidste år sagde jeg f.eks. nej tak til at lave TV2’s ”Årskavalkade” ude i Operaen og ”Knæk Cancer”. Begge dele er shows, jeg har lavet i mange, mange år, og det er jo ikke bare lige sådan at sige nej tak til at lave den slags, når man er freelancer. Det er et stort privilegium at få lov, men jeg har bare en følelse af, at jeg bliver nødt til at ryste mig selv og ryste posen. Gøre noget andet. Det er nødvendigt, hvis jeg skal bevare min autenticitet og følelsen af, at det kilder. Eller at jeg kilder andre.

– Jeg er ret optaget af livets cyklus i disse år. Det her med, hvordan man hele tiden bliver klogere. Hvordan man kan bruge sig selv på en måde, så det, man har sået, kan blive høstet på en god måde. ”Deja-Vu” er stadig tv, ja, men det er et nyt *take* på det at lave et talkshow. Og så har jeg lyst til at lave andre ting også. Jeg har været smadder glad for al den hjælp, jeg har fået gennem årene, og nu kunne jeg virkelig godt tænke mig at hjælpe andre. Lære andre noget. Og det er ret heldigt, for jeg får nogle interessante henvendelser fra erhvervslivet, som bl.a. handler om performancetræning. Hvordan stiller man sig op og holder en ordentlig tale, og hvordan får man styr på sin fremtoning. Den slags ved jeg en masse om, og det giver mig følelsen af, at jeg kan stå på skuldrene af det, jeg har lavet de sidste 25 år, men i en ny *setting*. Når jeg skal ud til sådan en opgave, vågner jeg helt spændt om morgenen og føler mig nærmest nyfødt. Hver gang er jeg optaget af, hvordan jeg løser opgaven bedst muligt, og hver gang kommer jeg hjem med nye erfaringer. Det er faktisk virkelig interessant – efter et kvart århundrede på arbejdsmarkedet – at have nye sommerfugle i maven igen.

*Hvor meget tænker du over din alder?*

– En del faktisk. Men jeg vil ikke have lavet plastikkirurgi. Folk må gøre præcis, hvad de vil med den slags, men jeg synes på en eller anden måde, at jeg må finde en ro med at have fået nogle rynker og ikke længere have de der store, blanke kinder. Der er kampe, det ikke kan nytte noget at tage længere. Og det er faktisk meget rart. Der er nogle overgange i ens liv, hvor man tænker, åh, hvis jeg bare lige taber fem kilo, eller hvis jeg får klippet håret på en smart måde, så kan jeg række ud og stadig lige med det yderste af fingrene nå noget, jeg engang havde lige midt i skødet. Og det kan godt være ret slidsomt, det med at række ud og liiige hænge i. Det er mere konstruktivt for mig at arbejde på at forsone mig med det og slippe det. Det er udmattende at blive ved med at bruge energi på noget, man alligevel ikke kan opnå, uanset om man udelukkende lever af

”Første gang jeg interviewede Povl Kjøller, Kaj og Andreas far – er du sindssyg, jeg kunne næsten ikke få luft!”



broccoli og kildevand. Der er en grund til, at vi bliver ældre, og jeg synes, der er noget smukt i den cyklus. At livets hjul drejer. Jeg synes, jeg har fået så meget. Oplevelser, anerkendelse, opmærksomhed. Alt muligt. Og jeg begynder at ane, at der er noget forløsende i at sige, okay, nu er der nogle fysiske ting, jeg ikke længere kan nå, og så begynde at vinke farvel til dem. Det bliver også patetisk, hvis ikke man gør det. At sige farvel giver plads til noget andet. En anden fordybelse. Der er en rigdom i at vende sig indad, når der er nogle ting, man slipper udadtil. Jeg synes, det er spændende at finde ud af, hvor jeg skal placere mig her midt i livet, så det bliver ved med at være sjovt og give mening. Og så jeg bliver ved med at være relevant for mig selv og for andre. Og hvis folk tænker, hold da op, hun har godt nok fået nogle rynker, men hun ser ud som om, hun har det sjovt, og det er interessant, hvad der kommer ud af munden på hende, så vil jeg sådan set være glad.

**N**år Cecilie kigger tilbage på sin karriere, er der mange oplevelser, møder og interviews, der har gjort indtryk. Så mange, at det er svært at vælge. En af de største faglige oplevelser ligger dog ikke så langt tilbage.

– Jeg bliver simpelthen nødt til at nævne mit interview med Dronningen i anledningen af Genforeningen sidste år. Altså ... Det var alligevel noget. Da jeg gik på Journalisthøjskolen, kan

jeg huske, at jeg talte med en veninde, som også gik der, om, hvad vi drømte om. Og så sagde vi lidt for sjov til hinanden – men vi mente det også fuldstændig alvorligt – at vi drømte om at interviewe Dronningen og komme på besøg på en chokoladefabrik.

Hun griner højt.

– Og nu har jeg nået det ene. Det var en kæmpe oplevelse. Det er sjældent, jeg har opført mig så velopdragent. Jeg er vokset op i Slagelse. I et parcelhus. Der er helt sikkert nogle koder, jeg slet ikke er trænet i. Jeg er aldrig kommet på de bonede gulve, jeg har ikke været veninde med en eneste grevinde, og jeg kender intet til den socialklasse. Så derfor tænkte jeg, jeg må hellere bare stå helt lige op og ned og smile og være meget, meget høflig, ha ha.

*Og hvis vi kigger længere tilbage, hvad vil du så fremhæve?*

– Når man er helt ny og grøn, er der jo mange store førstegangsoplevelser. Første gang jeg interviewede Poul Nyrup, der var statsminister. Og første gang jeg interviewede Povl Kjøller. Kaj og Andreas far. Er du sindssyg, jeg kunne næsten ikke få luft! Jeg havde set Povl Kjøller inde i fjernsynet, fra jeg var lille, altså. Og det er noget af det, der gør morgen-tv så skønt. At man i princippet kan have Nyrup og Povl Kjøller i studiet samme morgen.

*Har du nogensinde grædt, mens du har været på skærmen?*

– For mange år siden var der en kvinde med brystkræft, som >



”Der er ikke  
EN celle i min  
krop, der har  
trang til at  
tage en debat  
offentligt og  
*battle* og blive  
skældt ud”





var gæst, og som var helt vildt sympatisk. Jeg var højgravid, og hun sad og talte om, at hendes højeste ønske var at få børn, men det kunne hun ikke, fordi hun havde fået så meget kemo. Det var det sidste, vi snakkede om i det interview, og lige så snart kameraet var væk, kom jeg sådan til at græde. Jeg blev så berørt af, at der sad jeg og var så heldig, og hun var så sød og burde bare have haft så mange børn.

*Men det var så, da kameraet var væk, har du gjort det, mens du var på?*

– Ja, men det var fordi, jeg blev kåret som bedste kvindelige vært for åben skærm. Det var efter en periode, hvor jeg simpelthen havde følt, at jeg var skrigende talentløs. Og hvor jeg så sent som dagen før havde tænkt, at jeg ikke kunne holde ud at se mig selv på skærmen. Så da jeg næste morgen fik den pris, blev jeg bare så overrasket og så glad, fordi jeg nærmest havde overvejet at skifte fuldstændig spor og gemme mig i et mørkt hul. Jeg græd også lidt, da jeg stoppede på morgen-tv. Den sidste morgen, hvor alle ”mine mænd”, som havde været mine medværter, var der.

**V**i finder et billede af netop den morgen. Et billede, hvor Cecilie sidder med Jes Dorph-Petersen, Morten Resen og Michael Meyerheim.

– Ja! Det er den morgen. Og der græd jeg til sidst, for de var så søde, de havde gaver med, og det var 12,5 år dejlige år, der sluttede. Men generelt forsøger jeg virkelig at lade være med at lade mine følelser skinne igennem. Når jeg sidder med et interview om et tungt emne, er det jo ikke min følelse, det handler om, og jeg skal ikke snylte på gæstens følelser. Jeg er professionel, og jeg skal passe på mine gæster. Det er det, der er min opgave.

*Hvad er dit største kiks på skærmen?*

– Jeg er engang gået helt i sort i et interview med journalist og forfatter Olav Hergel. Jeg stillede et spørgsmål, der var så langt, at jeg mistede tråden. Jeg var nødt til at spørge ham: ”Hvad spurgte jeg egentlig om?”. Og han sad helt venligt, smilende og sagde ikke noget, ha ha. Jeg tænkte, nå, så må jeg spørge om noget andet, men bum, så kom jeg endelig i tanke om, hvad jeg egentlig ville spørge om. Det føltes som nogle meget lange sekunder! Jeg har også været ude for at stille et konfronterende spørgsmål til den forkerte part i en diskussion, og der har jeg skammet mig fagligt hele vejen ned langs rygraden. Men det var noget, der skete i begyndelsen. Og så er der nogle mandlige politikere, som har skældt mig voldsomt ud, når de har forladt studiet, fordi de har ment, at de ikke fik nok taletid. De syntes, det var et kiks, men det syntes jeg ikke selv. De har helt tydeligt tænkt, at jeg var ung og under deres standard. De ville have haft Meyerheim. Det var noget af det, jeg kæmpede med i starten. Der var mere prestige i at få Michael end mig. Og det var især mænd over 50 i jakkesæt, der tydeligt viste, at jeg var *second best*.

Billedet med Michael Meyerheim, Morten Resen og Jes Dorph-Petersen ligger stadig på bordet imellem os og blinker. Siden er Jes Dorph-Petersen som bekendt blevet fyret fra TV2 på grund af beskyldninger om sexchikane for henholdsvis 18

og 20 år siden, hvor Cecilie Frøkjær også var TV2-vært.

*Hvilke tanker har du om TV2 i relation til hele metoo-bølgen?*

– Det er jo indiskutabelt, at kvinder skal kunne gå på arbejde uden at blive chikaneret eller udsat for magtmisbrug og overgreb. Og det er helt indlysende en meget vigtig og relevant debat, selvom de konkrete sager er svære at tage stilling til, for man ville ønske, at man havde adgang til alle informationer. Det ligner i øjeblikket en svær situation for alle.

*Hvordan oplevede du selv TV2 for 20 år siden?*

– Den periode, det handler om, har jeg ikke været vidne til, for jeg havde ikke min gang på Kvægtorvet i Odense. Jeg blev ansat på det københavnske produktionsselskab, der lavede morgen-tv, så jeg har aldrig haft min hverdag på ”moderskibet”. Jeg har ikke – hverken som praktikant eller senere – følt mig krænk. Det skyldes muligvis, at jeg begyndte som studievært, og der bliver man ofte opfattet som øverst i hierakiet, og det er der en beskyttelse i. Så jeg har ikke været et *target*. Men er der foregået ting rundt om ørerne på mig, som jeg ikke har opfattet? Ja, formodentlig. Har jeg hørt om overgreb, som jeg ikke har reageret på? Nej. Har jeg hørt om ting, der ikke var i orden, og som jeg ikke har reageret på? Nej. Men altså, det siger jeg jo med den bevidsthed, jeg har i dag. Jeg tror ikke, at jeg har hørt om noget, jeg skulle have reageret på. Men jeg er selvfølgelig rystet over det billede, der har tegnet sig af, at unge kvinder øjensynligt er jaget vildt i flere mediehuse – og i andre brancher – i Danmark. På baggrund af de mange underskrifter fra kvinder og diverse interne undersøgelser er der jo ingen tvivl om, at der er behov for at tage et opgør med den måde, kvinder er blevet og stadig bliver behandlet på. Jeg har en datter på 16, og er jeg glad for, at der bliver kigget på det her nu? Ja!

*Taler du med din datter om det?*

– Ja, det har vi selvfølgelig snakket om. Og hun følger jo med. Heldigvis har jeg indtryk af, at det er nogle virkelig selvbevidste, stærke kvinder, der er på vej ud i verden nu.

*Jeg har ikke set dig blande dig i den offentlige debat om de her ting?*

– Jeg er for tyndhudet. Simpelthen. Jeg har en kæmpe respekt for dem, der indgår i samfundsdebatten og er med til at flytte tingene, men jeg har det svært med at gøre det selv. Man kan helt uforvarende komme til at sætte en fod forkert, og jeg er ikke interesseret i hverken at støde nogen eller blive skydeskive. Jeg har altid holdt mig fra alle former for offentlig debat. Jeg skriver ikke indlæg og kronikker, jeg har ikke engang en facebookprofil, for jeg er virkelig dårlig til hård tone. Jeg er heller ikke specielt diskussionslysten, tværtimod, jeg er meget konsensusøgende. Det var måske også derfor, at jeg fra starten af min karriere vidste, at jeg ikke skulle være nyhedsjournalist. Jeg ønsker ikke konfrontationen. Jeg søger samtalen og forståelsen, både privat og arbejdsmæssigt. Der er ikke EN celle i min krop, der har trang til at tage en debat offentligt og *battle* og blive skældt ud. Det går simpelthen for meget i blodet på mig på den forkerte måde. Der er så måske ikke så meget ”kapow” i at vælge den vej, men dialog er også et vigtigt budskab efter min mening. ■

# Alt det bedste *lige nu ...*

Læs Karl Ove Knausgårds nye bog, se Sean Penn i serien "The First", og lyt til podcasten "Beautiful Anonymous".



"Kvindefantasier",  
Ekstra Bladets Forlag,  
91 sider, 79 kr.

## B Ø G E R

### 8 frække fortællinger

Den nye novellesamling "Kvindefantasier" består af otte dampende fortællinger, der på hver sin måde dyrker lysten, eventyret, det forbudte og det frække, mens den udforsker begæret derhjemme, i taxaen, på restauranter, arbejdet, kaffebaren, hotellet og til forældremødet. Caster og pr-agent Elisa Lykke havde gået med idéen til novellesamlingen noget tid, men da salget af sexlegetøj steg under første coronanedlukning i foråret 2020, virkede timingen rigtig til at sætte et hold. Det består – ud over Elisa Lykke selv – af skuespiller Anne Louise Hassing, radiovært Maria Jencel, tv-vært Sara Maria Franch-Mærkedahl, forfatter og jurist Anne Sofie Allarp, komiker Ane Høgsberg og radiovært Sanne Gottlieb. Og for at dyrke begærets mystik fuldt ud fremgår det ikke, hvem der står bag de enkelte noveller – det må man fantasere sig til.

*Bogen kan købes hos alle onlineforhandlere samt streames hos Bookbeat, Chapter, Mofibo, Storytel, Nextory og Saxo*

## M O D E

### FRANKREMME OMSTILLER PRODUKTION

Det norske highend-mærke Frankremme, der er kendt for sin skandinaviske minimalisme, sine luksuriøse kvaliteter og skarpe, chikke snit, har omstillet produktionen og gentænkt bæredygtighed ind i sine kreationer. Brandets designer, Frank Remme, som startede sin karriere i Paris, har besluttet, at alle silkestyles fremover skal laves af 100 procent leftover- og stock-silke – overskuds-metervarer opkøbt fra andre fabrikker. Derudover vil der fremover kun blive produceret 30 items af hver style for at undgå overproduktion. Det betyder derfor, at brandet vil lancere fire smalle, årlige drops, hvor alle styles er sæsonløse og tilgængelige, til der ikke er flere tilbage.



## Pssst!

*Hold øje med diverse forlag og bibliotekers Instagram- og Facebook-profiler, hvor der løbende er direkte online-events med aktuelle forfattere.*



## PODCAST



## FREMMEDE PÅ LINJEN

I podcasten "Beautiful Anonymous" taler den amerikanske komiker og skuespiller Chris Gethard i telefon med en anonym person i en time. Gethard opfordrer vedkommende til at fortælle flere og flere detaljer om deres liv, men der er hele tiden en fornemmelse af respekt for deres privatliv samtidig. Tematikkerne og samtaleemnerne spænder bredt i afsnittene, og det kan handle om alt fra, hvordan det er at vokse op som homoseksuel i mormonkirken, og de kampe der kan være mellem religion og seksualitet, til mere trivielle hverdags-temaer. Podcasten folder vidt forskellige menneskers fortællinger ud, og på trods af anonymiteten føles historierne vedkommende og personlige.

*"Beautiful Anonymous",  
Earwolf & Chris Gethard*



## B Ø G E R

Anbefalet af bogredaktør Marie-Louise Truelsen

## Venskaber på prøve

I 2015 udkom "Selskabet", som var en samlerudgave af de anmelderroste "Camilla"-bøger, som blev Christina Hesselholdts internationale gennembrud. Nu er forfatteren tilbage med "Feje blade sammen op mod vinden", og det er de samme fem venner fra "Selskabet", man følger. Der er gået syv år, og i den tid er verden blevet forandret. Romanen handler om, hvordan man finder fodfæste i en tid, hvor mennesker og dyrs lidelser skærer en i øjnene, samtidig med at man selv oplever tab og smerte på det personlige plan.

*"Feje blade sammen op mod vinden",  
Christina Hesselholdt,  
People's Press, 206 sider, 250 kr.*



PRIS-  
BELØNNET  
FORFATTER



## Nora Sand er tilbage

"De usynlige" er femte bind i Lone Theils spændende krimiserie med Nora Sand i hovedrollen. Under en ferie i Danmark bliver Nora Sand vidne til et drab, der viser sig at have forbindelse til Storbritanniens absolutte elite. Lone Theils tager altid udgangspunkt i virkelige begivenheder, og i den aktuelle krimi udspringer idéen fra den kommission, som Theresa May nedsatte i 2014, og som skulle komme til bunds i en række tilfælde af seksuelt misbrug af børn.

*"De usynlige", Lone Theils,  
Lindhardt og Ringhof, 304 sider, 250 kr.*

## Lille bog fra Knausgård

Karl Ove Knausgård har en stor og trofast læserskare, og nu er han aktuel med en lille og lidt anderledes udgivelse. "Skoven og floden" er et personligt blik på den tyske maler og skulptør Anselm Kiefers kunst og hans betydning for verdenskunsten. Knausgård taler med kunstneren for at forstå, hvad Kiefers kunst gør ved os, og de to kommer ind på flere store, filosofiske spørgsmål.

*"Skoven og floden", Karl Ove Knausgård,  
Lindhardt og Ringhof, 88 sider, 200 kr.*





# 45 dage med mere spænding i sofaen.

Hos Chapter får du adgang til tusindvis af lyd- og e-bøger, skræddersyede bog-anbefalinger og udvalgte nye udgivelser før alle andre.

Benyt rabatkoden **Egmont45** på **chapter.dk/45dage** og prøv din nye, danskejede lyd- og e-bogstjeneste gratis i 45 dage.



Kom i gang med alverdens  
lyd- og e-bøger hos **Chapter**.  
De første 45 dage er gratis.

- ① Gå ind på [chapter.dk/egmont/egmont45](https://chapter.dk/egmont/egmont45)
- ② Indtast dine oplysninger
- ③ Download appen, og kom i gang med det samme

Der er ingen binding, og tilbuddet gælder t.o.m. den 31/3-21.



## S E R I E R

Anbefalet af kulturredaktør Ditte-Marie Ascanius

SKABEREN  
BAG "DEN  
SJETTE SANS"



Toby Kebbell (t.h.) spillede James Foley i filmatiseringen af "Ser du månen, Daniel" fra 2019.

## Mystiske kræfter på spil

Bag den psykologiske thriller "Servant" står M. Night Shyamalan, som også har lavet film som "Den sjette sans" og "Split" i samme genre.

Anden sæson af serien fik for nylig premiere, og handlingen udspiller sig i Philadelphia, hvor vi følger parret Dorothy og Sean. De bærer på en tung sorg, der har slået skår i deres ægteskab. De hyrer 18-årige Leanne (Nell Tiger Free) som barnepige for deres nyfødte barn, og som handlingen skrider frem, bliver det tydeligt, at intet er, som det ser ud.

Toby Kebbell, der ses i rollen som Sean, spillede i 2019 James Foley i "Ser du månen, Daniel", mens Lauren Ambrose fik sit store gennembrud i tv-serien "Six Feet Under" om Fisher-familien og deres bedemandsfirma. Også Rupert Grint, der ses i rollen som Dorothy's lillebror, Julian, vil nok vække genkendelse hos mange. Han har nemlig spillet Ron Weasley i samtlige "Harry Potter"-film. "Servant" er allerede blevet fornyet med endnu en sæson.

Se "Servant" på Apple TV+

## Hold også øje med...



### EN SKARP TUNGE

Instruktøren Martin Scorsese er både fan og ven af den 70-årige homoseksuelle forfatter, satiriker og kommentator Fran Lebowitz, som han i sin nye dokumentarserie følger rundt omkring i hendes elskede New York, mens hun får frit løb for sit brok, som hun ikke holder igen med. Det er både underholdende at følge og en måde at dulme sine værste længsler efter at besøge The Big Apple. Scorsese og Lebowitz har tidligere samarbejdet på HBO-dokumentaren "Public Speaking" fra 2010.

Se "Pretend It's a City" på Netflix



### TUREN GÅR TIL MARS

I "The First" kan du opleve Sean Penn i sin første hovedrolle i en serie som Tom Hagerty, der er enkemand og NASA-astronaut.

Handlingen foregår i 2033, hvor vi følger forberedelserne på en ekspedition til Mars. Også Natasha McElhone, der bl.a. er kendt fra "Californication" medvirker i serien, der er skrevet af Beau Willimon, som også stod bag "House of Cards". Der er i alt otte afsnit, og der kommer to nye hver tirsdag.

Følg med i "The First" på C More





## DESIGN

### Aben er skrumpet

Aben i træ, som Kay Bojesen skabte i 1951, er et af de mest kendte danske designobjekter, som børn kan lege med og voksne beundre. Nu kommer aben i en mørkbejdsset mini-version, som nemmere kan snige sig ind i bogreolen, på barvognen eller i soveværelset. Figuren bliver fremstillet i Danmark og er en oplagt gaveide til designelskeren.

*Træfigur, Kay Bojesen, højde 10 cm, 550 kr.*



## M A D

### Hverdagsmad på "MasterChef"-niveau

Madprogrammet "MasterChef" er på skærmen, og du kan nu selv prøve kræfter med hverdagsretter inspireret af de retter, der bliver kreeret i "MasterChef"-køkkenet. Nemlig.com tilbyder nu en særlig måltidskasse MasterChef. Hverdag med nem mad til hverdagen, men hvor der også er plads til at prøve nogle af teknikkerne fra programmet af. Opskrifterne er udviklet af den tidligere finalist i programmet, Isabella Amorøe, og den særlige "MasterChef"-kasse leveres til og med uge 17.

*Kuvertprisen er fra 39 kr. og kan bestilles til 2, 3 eller 4 dage fra 2 personer og op til 5. Se mere på Nemlig.com*



INSTAGRAM



## FARVER OG HISTORIE

I 2018 flyttede Maria Regina Allen Helby og hendes familie ind i en 70'er-villa i Dragør. Den har de siden renoveret, og resultatet kan du se på hendes pastel-prægede Instagram-profil, [@regina\\_husprojekt](#). Hun giver plads til fund, der giver indretningen et humoristisk indslag, for eksempel har hun en gammel slik-automat stående i køkkenalrummet. Lad dig inspirere af hendes hjem, der er fyldt med unikke vintagefund, planter og personlighed.

EN FILM AF  
**THOMAS VINTERBERG**

MADS  
**MIKKELSEN**

THOMAS BO  
**LARSEN**

MAGNUS  
**MILLANG**

LARS  
**RANTHE**

# DRUK



**BERLINGSKE**



**FILMMAGASINET EKKO**

**BLOCKBUSTER**

Køb eller lej filmen nu



### ■ *Hvornår er du helt dig selv?*

– Det spørgsmål forudsætter jo, at man ikke altid er helt sig selv. Jeg er meget mig selv, når jeg er alene. Og så er jeg gudskelov i et forhold til min kæreste, der gør, at jeg kan være helt mig selv sammen med ham. Det er jo ikke alle beskåret at have et parforhold, hvor man ikke føler, at man er til eksamen hele tiden. Det er jeg heldig at have.

### ■ *Har du en tilbagevendende drøm?*

– Det har jeg faktisk ikke, men der er et bestemt sted, jeg ofte besøger i mine drømme. Det er en gade i London, og det er altid den samme gade. Jeg har et nært forhold til London, og jeg havner nogle gange på den der gade i mine drømme, og så føler jeg mig hjemme. Det er virkelig mærkeligt. Det er forskellige drømme, men de foregår alle sammen i den gade.

### ■ *Hvem var den første, du kyssede?*

– Han hed Jakob. Jeg må have været omkring 12 år gammel, og han har nok været et år ældre end mig. Og jeg kan huske, at jeg tænkte: "Hvad skal den tunge der?". Det blev jeg meget overrasket over. Han var lidt mere erfaren, end jeg var. Det var til en skolefest i en eller anden mørk kælder.

### ■ *Hvad er dit mest irriterende karaktertræk?*

– Jeg er en notorisk flueknep. Det kan både være virkelig irriterende for mig selv og helt klart også for mine omgivelser. Jeg har svært ved at lægge tingene fra mig, før jeg er helt tilfreds. Jeg skal ned i hver enkelt detalje. Det er jo også en styrke at kunne gøre det. I mit fag vil jeg mene, at det

for det meste er meget godt. Samtidig skal man også være i stand til at give slip på tingene, for der kommer jo altid deadlines eller lignende, der gør det umuligt at bruge så lang tid på tingene. Det ender tit med, at jeg presser mig selv ret voldsomt for at nå at gennemarbejde det hele. Så jeg har et had-kærlighedsforhold til det her karaktertræk.

### ■ *Hvilket træk holder du så mest af hos dig selv?*

– Det kunne jo egentlig godt være mit behov for at gå i detaljer, netop fordi det også er en styrke. Derudover kan jeg godt lide, at jeg ikke er fedtet med noget. Jeg er ret generøs. Både med mig selv og med ting. Fysisk kan jeg godt lide, at jeg har blå øjne. Det kommer bag på de fleste, fordi

jeg har så mørkt hår og har mørke træk. Jeg kan godt lide det, fordi det er overraskende.

### ■ *Hvilken begivenhed har ændret dit liv?*

– At blive mor har selvfølgelig ændret mit liv, men der er en anden begivenhed, der har ændret mit liv helt radikalt. Det var da mine forældre døde. De var begge gamle og døde med ni måneders mellemrum, og jeg har altid haft et tæt forhold til dem. Det har givet nogle helt nye perspektiver på mit eget liv og sat det hele i relief, fordi jeg selv er blevet meget bevidst om at være den ældre generation og blive farmor. Mine forældre har altid dannet rammen om min tilværelse, og at de ikke er her længere betyder, at jeg nu er nødt til at skabe rammen

”

*Den største ros for mig er, når mennesker, der er tæt på mig, og som jeg holder af, fortæller mig, at de elsker mig*

selv. Den ramme indeholder både søn, svigerdatter og børnebørn.

### ■ *Hvornår græd du sidst?*

– Jeg kan græde på mange følelser. Jeg har et tæt forhold til mine tårekanaler. Jeg synes, at den tid, vi er i, er fyldt med usikkerhed og tvivl, og det kan gøre mig frustreret.

### ■ *Hvad er du mest stolt af?*

– Jeg er nået til et punkt, hvor jeg laver ting rent arbejdsmæssigt, fordi jeg mener, at det er det rigtige for mig at gøre. Jeg har sluppet tanken om, at man altid skal tænke strategisk i forhold til sin karriere. Jeg er stolt af den frihed, der ligger i at følge mit instinkt, og at jeg tør at gøre det.

### ■ *Hvad er den største ros, du har fået?*

– Den største ros for mig er, når mennesker, der er tæt på mig, og som jeg holder af, fortæller mig, at de elsker mig. Det kan jeg varme mig længe ved. En gensidig kærlighed, hvor vi ikke er i tvivl om, at selvom vi kan have forskellige holdninger til ting, så har vi en grundlæggende kærlighed til hinanden. Og at folk synes, at jeg forvalter det at være menneske på en ordentlig måde. Det synes jeg er en stor ros.

### INA-MIRIAM ROSENBAUM, 61 ÅR

Skuespiller, instruktør og teaterproducent. Uddannet på Statens Teaterskole i 1982 og snart aktuell i "Den retfærdige kriger" på Teater Grob.



INA-MIRIAM  
ROSENBAUM

”Jeg har et tæt forhold  
til mine tårekanaler”

Skuespiller og instruktør Ina-Miriam Rosenbaum om at have let til tårer, om at miste sine forældre med kun ni måneders mellemrum og om at være en notorisk fluekneppe.



**ALT**  
FOR DAMERNE

**STRIK**

#7/2021

**40 EKSTRA  
SIDER**

**Forårsstriik**

*Veste, sweatre  
og sokker*

**14**

**OPSKRIFTER  
FOR BEGYNDERE  
& ØVEDE**

**NEXT  
STEP**

*Mønster, bobler,  
snoninger og kræver*

**DESIGNERENS  
FAVORIT**

*Flot Laura Dalgaard-  
bluse med broderi*

Design af Laura Dalgaard

# Biodiversity Tee

Laura Dalgaard lærte for alvor at strikke, da hun gik 14 dage over tid med sin datter. Siden blev hun rigtig dygtig i forbindelse med sin uddannelse på Designskolen. Denne model, der er lavet i samarbejde med norske Pickles, er en polo med en kort pasform og et skønt forårsbroderi.

## INFO

**Størrelse:** 34/36 (38/40) 42/44.

**Omkreds:** 100 (110) 120 cm.

**Længde:** 49 (51) 53 cm.

**Garn:** Sommerull Puglia 5 (6) 7 ngl fra Pickles. Garnrester til broderi, eksempelvis dobbelttråd Thin alpaca (100% fin, tynd alpaca, 185 m, 50 g) fra Pickles, i farverne: **Fv1:** Limoncello. **Fv2:** Fersken. **Fv3:** Amaryllis. **Fv4:** Lyng. **Fv5:** Vannlilje. **Fv6:** Lys Lavendel. **Fv7:** Sjøgløtt. **Fv8:** Blå perle. **Fv9:** Mentol.

**Kvalitet:** Sommeruld, 55% lammeuld, 45% økologisk bomuld. 175 m = 50 g.

**Rundp:** Nr. 3 og nr. 3½ (40 og 80 cm).

**Strikkefasthed:** 20 m x 30 p = 10 x 10 cm.

**Tilbehør:** 2 små knapper.

**Bemærk:** T-shirten er strikket rundt, nedefra.

Strik en ombukningskant, således: Slå 200 (220) 240 m op på p nr. 3, sæt en markør i starten af arb og igen efter 100 (110) 120 m. Strik 3 cm glatstrikk, strik 1 omg vr (arb længde måles herfra) og yderligere 3 cm glat. Skift til p nr 3½, og strik glat, til arb måler 30 (31) 32 cm. Luk af til ærmegab, således: Luk 4 (5) 5 m i starten af arb, strik 92 (100) 110 m, luk 8 (10) 10 m, strik 92 (100) 110 m, luk 4 (5) 5 m. Bryd garnet og strik for- og bagstykke færdig hver for sig.

## OPSKRIFT

### FORSTYKKE

Der strikkes frem og tilbage og tages yderligere ind til ærmegab, således: Luk 2 m i starten af hver p, i alt 2 (2) 4 gange,

derefter luk 1 m i starten af hver p, i alt 12 gange, = 76 (84) 90 m. Når arb måler 33 (35) 36 cm beg knapstolpen til polokraven og hver side strikkes færdig for sig. Start med venstre side og fra r-s, strik 35 (39) 42 m, slå 6 nye m op på p, vend. Strik frem og tilbage på denne måde, de 6 m mod halsen strikkes i retriller. Når knapstolpen måler 10 cm, lukkes der 12 m af mod midten til hals. Der lukkes yderligere 1 m af til hals på hver 2. p, i alt 8 (9) 10 gange. Sæt de resterende 21 (24) 26 m på en hjælpep og strik højre side. Strik frem og tilbage, og strik hele tiden de 6 m mod midten ret. **OBS!** Der lukkes af til knaphul efter 3 og 7,5 cm. Strik knaphullet fra r-s, ved at strikke 2 m, strikke 2 m r sm, slå om, strik p ud, på næste p strikkes omslaget i alm r. Når knapstolpen måler 10 cm, lukkes der af til hals på samme måde som på venstre side, bare spejlvendt. Lad arb hvile.

### BAGSTYKKE

Luk af til ærmegab, således: Luk 2 m i starten af hver p, i alt 2 (2) 4 gange, derefter luk 1 m i starten af hver p, i alt 12 gange = 76 (84) 90 m. Når arb måler 49 (51) 53 cm lukkes 34 (36) 38 m af til hals. Vend vr-s ud og strik bag- og forstykkernes skuldre sammen, ved at strikke 2 m r sm, 1 fra hver p, samtidig med at der lukkes af.

### ÆRMER

Slå 76 (80) 84 m op på p nr. 3. Sæt en markør i starten af arb. Strik 3 cm glatstrikk, strik 1 p vr (arb længde måles herfra) og yderligere 3 cm glat. Skift til p nr 3½ og strik glat, til arb måler 5 (5,5) 6 cm. Luk af til ærmekuppel, således: Luk 4 (5) 5 m i starten af arb, i alt 2 gange, luk 2 m i starten af arb, i alt 2 (2) 4 gange, luk 1 m i starten af arb i alt 8 gange. Luk 2 m i starten af arb, i alt 2 gange. 4 m 2 gange. 6 m 2 gange. 8 m 2 gange. Luk de resterende 16 (18) 18 m af.



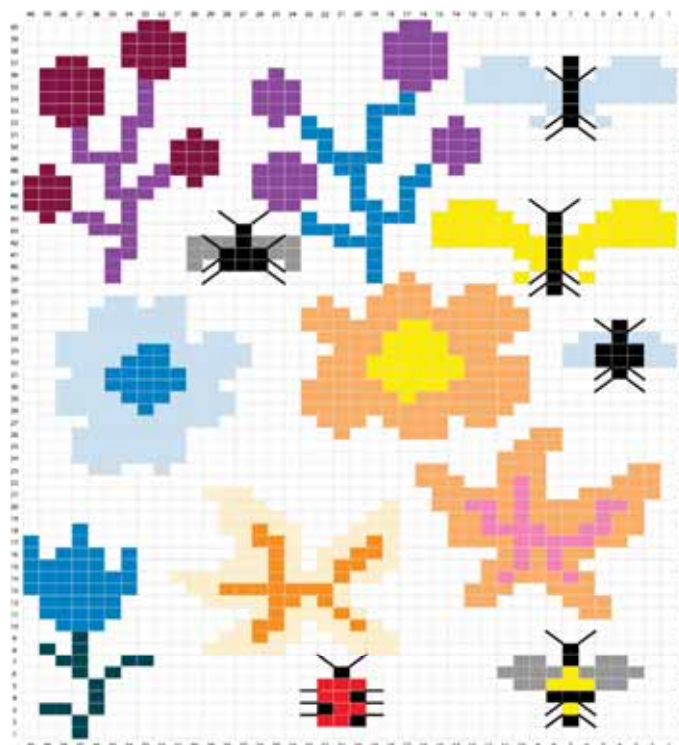


**Laura Dalgaard**

er uddannet fra Designskolen.

**WWW** Lauradalgaard.com

**INSTA** @lauradalgaurlaura



### HALSKANT

Strik 62 (66) 70 m op i halskanten med p nr. 2½. Undlad at strikke m op i de 7 første og de 7 sidste m (knapstolperne). Strik 30 p rib \*1 r, 1 vr\*, strik hele tiden de 2 yderste m r.

### MONTERING

Sy venstre knapstolpe fast under højre, sy ærmerne i, sæt nåle eller markører for at sikre, de er placeret rigtigt. Fold ombukningskanten, og sy den fast på vr-s, sy 2 knapper i, hæft alle ender, og damp let.

### BRODERI

Broder blomster og insekter efter dia. Der bruges maskesting og stikkesting, se evt. Youtube. Placer figurerne med en passende afstand, fordelt over blusen, evt. 5-8 blomster og 6-9 insekter på hver side, alt efter str. Brug de anviste farver, eller brug alle dine yndlingsfarver. ■





# Design af YarnJunkies

# Sally

# sweateren

Kristine Sloth er kendt som influencer og begyndte at strikke for omkring tre år siden. I efteråret 2019 blev hun ramt af alvorlig stress, og det at strikke blev hendes terapi og samtidig starten på et nyt eventyr, nemlig YarnJunkies. Denne skønne sweater kan strikkes i lige den farvesammensætning, du ønsker. Og boblerne og de feminine ballonærmer gør den til helt sin egen.

## INFO

**Størrelser:** XS (S) M (L) XL (2XL).

**Overvidde:** 89 (97) 105 (115) 127 (139) cm.

**Længde, giver sig ca. 5 cm i længden ved brug:** 44 (46) 50 (56) 58 (60) cm.

**Passer til brystmål:** 80-84 (84-92) 92-100 (100-110) 110-122 (122-134) cm.

**Rundpind:** Nr. 8, 80 cm. Nr. 10, 40 cm.

**Garn:** Molly 8 (9) 10 (11) (16) 18 ngl, fra Mayflower.

**Strikkefasthed:** 8 m x 12 p = 10 cm, målt i boblemønster.

**Farveskift:** Ønsker du farveskift på din sweater, er det en fordel at købe 1 ngl ekstra af din nederste fv, gælder alle str. Farveskiftet laves på 6. eller 12. omg.

**Boblemønster, strikkes over 12 omg: 1. - 5. omg:** Strik r omg ud. **6. omg:** \*3 r, lad næste m falde, til der er trevlet ned til og med fjerde m. Stik p gennem den femte m, og hent garnet på den anden side. \* Gent fra \* til \* omg ud. **7. - 11. omg:** Strik r omg ud. **12. omg:** strik 1 r \*lad 1 m falde, til der er trevlet ned til og med fjerde m. Stik p gennem den femte m, og hent garnet på den anden side. Strik 3 r. \* Gent fra \* til \*, til der er 1 m tilbage, 1 r.

**Bemærk:** Sweateren strikkes nedefra og op. Slå 72 (76) 84 (92) 100 (112) m op på rundp 10, 80 cm. Strik 6 cm rib, rundt på din rundp. Strik boblemønster ved at gent fra 1.

til 12. omg, til arb måler 33 (34) 36 (38) 40 (42) cm. Vær opmærksom på, at sidste omg skal være enten omg 1 eller 7, for at opnå det pæneste resultat. Luk af til ærmegab, således: Hvis der strikkes omg 2, beg der med 1 r. Hvis der strikkes omg 8, beg fra omg start. Luk 4 m af, strik 32 (36) 40 (44) 48 (52) m og sæt dem derefter til hvile (forstykke), luk 4 m af og strik 32 (32) 36 (40) 44 (52) (bagstykke).

## OPSKRIFT

### BAGSTYKKE

Strik frem og tilbage, mens der fortsættes med boblemønster.

**Bemærk**, at omg 1, 3, 5, 7, 9, og 11 i boblemønstert nu er **vrang**. Fortsæt, til arb måler 47 (48) 50 (52) 54 (56) cm. Luk af.

**Forstykke:** Sæt de hvilende m tilbage på rundp. Start på vr-s = omg 3 i boblemønsteret. Strik forstykket, ved at strikke frem og tilbage, mens der fortsættes i boblemønster. **Bemærk**, at omg 1, 3, 5, 7, 9, og 11 i boblemønsteret nu er **vrang**. Fortsæt med at strikke frem og tilbage, til arb måler 41 (42) 44 (46) 48 (50) cm.

### VENSTRE SKULDERSTYKKE

Strik 14 (16) 18 (20) 22 (24) m, luk 4 m af. Disse 4 m skal være en sammenhængende "bobleklase", altså 3 r-m og den m, som normalt skulle trevles op. Lad resten af m 14 (16) 18 (20) 22 (24)



Ud over denne sweater får du endnu en af YarnJunkies' opskrifter på side 30.



hvile. Strik frem og tilbage, og luk 1 m af mod halssiden på hveranden omg = alle r-p. Luk i alt 4 (4) (4) 6 (6) 6 gange. Strik videre frem og tilbage, til arb måler 47 (48) 50 (52) 54 (56) cm. Luk af.

### HØJRE SKULDERSTYKKE

Sæt de hvilende m over på rundp. Strik frem og tilbage. Luk 1 m af mod halssiden på hveranden omg = alle r-p. Luk i alt 4 (4) 4 (4) 6 (6) gange. Strik frem og tilbage, til arb måler 47 (48) 50 (52) 54 (56) cm. Luk af.

### SKULDER

Sy ryg og stropper sammen, så arb ligner en vest.

### ÆRMER

Strik m op til ærmer, således: Fra nederste del af ærmegabet strikkes 36 (36) 36 (40) 40 (44) m op. Strik rundt i boblemønster, til ærmet måler 40 (40) 40 (40) 44 (44) cm. Vær opmærksom på, at sidste p skal være omg 1 eller 7. Strik 2 r sm, hele vejen rundt. Skift til p nr. 8, og strik 6 cm rib, med magic loop. Luk løst af. Strik det andet ærme mage til.

### HALS

Strik 38 (38) 40 (42) 42 (44) m op langs halsen, på p nr. 10, 40 cm. Strik 5 cm rib. Luk løst af. ■



**Kristine Sloth**

er influencer og står bag YarnJunkies.

**WWW** Yarnjunkies.dk

**INSTA** @yarnjunkiesdk

DESIGN AF  
YARNJUNKIES

# Hyggesokkerne

Siden marts 2020 har Kristine Sloth brugt stort set al sin tid på at udvikle SU-venlige begynderopskrifter som disse lune hyggesokker i spiralmønster, der her er strikket i en fin, støvet rosa.

## INFO

**Størrelser:** 35/37 (38/40) 41/43 (44/46).

**Længde:** 37 (39) 40 (42) cm.

**Pinde:** Rundp nr. 6, 60 cm.

**Strikkefasthed:** 12 m x 20 p, målt helt fladt, i spiralmønster.

**Garn:** Snow 3 (3) 4 (4) ngl 51 Støvet Rosa, fra Drops.

**Bemærk:** Denne hyggesok strikkes rundt i spiralmønster, der strikkes ikke hæl. På grund af spiralmønsteret sidder sokken alligevel godt på foden, og er superlet at strikke. Sokken er unisex.

## OPSKRIFT

Slå 30 (30) 36 (36) m op på rundp. Sæt en markør ved omg start. Strik rundt, med magic loop.

Strik spiralmønster, således: **1. – 5. omg:** \* 3 r, 3 vr\*. Gent fra \* til \* omg rundt. **6. – 11. omg:** Strik 1 vr, \*strikk 3 r, strik 3 vr\*. Gent fra \* til \*, til der er 2 m til omg start, 2vr. Mønsteret forskydes på hver 6. omg, så der på 12. omg strikkes 2 vr fra omg start. Fortsæt med, at forskyde spiralmønsteret med 1 m fra omg start, til arb måler 34 (36) 37 (39).



**Tå:** Strik 3 omg, rundt i glatstrikk. Tag ind, således: \*2 r, 2 r sm\* omg ud. Strik 1 omg glatstrikk. Tag ind, således: \*1 r, 2 r sm\* omg ud. Strik 1 omg glatstrikk. Strik alle m r sm 2 og 2, til der er 4 tilbage på omg. Bryd garnet, og træk garnenden gennem de 4 m. Hæft ender. ■





**LOVEKNIT**  
**dk**

*Bedste opskrifter,  
tips &  
lækkert garn*

FØLG OS PÅ



OLEV BEGYNDERVENLIGE STRIKKEOPSKRIFTER  
TIL LIVSGLADE BØRN, UNGE OG VOKSNE PÅ

**loveknit.dk**

Design af Woolstock

# Nanna strikvest

Ud over at skrive om tendenser inden for strik her i bladet står Louise Søgaard Johansen også bag strikkecaféen Woolstock, hvor hun både sælger garn, kaffe og sine egne enkle opskrifter – som denne begyndervest, der også pryder forsiden til dette tillæg. Den kan laves på kort tid. Her er den i multifarvet garn, der selv laver striberne, men du kan også strikke en ensfarvet version.



## INFO

**Størrelse:** XS (S) M (L) XL.

**Overvidde:** 82 (96) 104 (112) 120 cm.

**Længde:** 52 (54) 56 (58) 60 cm.

**Garn: Multifarvet:** Mistero (50 g = 90 m), 4 (4) 5 (5) 6 ngl fra AdriaFil. Bio Lana (50 g = 100 m), 2 ngl alle str. og Kid Seta (50 g = 210 m), 2 ngl alle str. fra Mondial.

**Pinde:** Nr. 8 eller 9.

**Strikkefasthed:** 11 m x 17 p = 10 x 10 cm i glatstrik på p. 8 eller 9 afhængig af strikkefastheden med de to tråde.

## OPSKRIFT

### FORSTYKKE

Slå 42 (48) 53 (60) 66 m op med 1 tråd Bio Lana samt 1 tråd Kid seta og strik 5 p rib (1 r, 1 vr). Skift Bio Lana tråden ud med 1 tråd Mistero, og strik glatstrik til forstykket måler 26 (28) 30 (32) 34 cm, eller hvor lang, du ønsker afstanden op til ærmegabet. Luk af for 3, 3, 1 (3, 2, 2, 1) 3, 3, 2, 1 (3, 3, 2, 1) 3, 3, 2, 2, 1 m i hver side til ærmegab, og strik lige op, til arb måler 40 (43) 45 (50) 55 cm eller hvor langt, du ønsker, der skal være op til halsåbningens rib. Luk de midterste 8 (8) 9 (9) 10 m løst af, og strik hver skulder op for sig. Tag 1 m ind i kanten mod halsen på alle p – både ret- og vrangpinde til skulderen er så lang, som du ønsker, eller du har minimum 7 (7) 8 (10) 12 m tilbage på skulderen. Fortsæt, til ønsket højde. Skulderen skal nå helt op til det øverste sted på din skulder, hvis du sætter ærmegabet ca. 10 cm under din armhule, når du måler med dit strik på dig foran et spejl.

### BAGSTYKKE

Strik bagstykket magen til forsiden, men luk først de midterste 10 (12) 15 (16) 16 m løst af, når bagstykket måler ca. 45 (48) 50 (55) 60 cm eller hvor langt, du ønsker, der skal være op til ryggens hals ribkants start. Tag 1 m ind på hver p mod halsen, til du har samme antal masker på skulderen som forstykkets skuldre.

### MONTERING OG RIBKANTER

Sy skuldrene sammen fra retsiden med maskesting, så sammensyningen bliver usynlig. Saml ca. 60 (64) 68 (76) 84 m op langs ærmegabets kant med en tråd Bio Lana og 1 tråd Kid Seta og strik 5 p rib. Gør det samme ved begge ærmegab, og husk at lukke løst af i rib. Saml ca. 50 (54) 60 (66) 70 m op i halskanten og strik 5 p rib. Luk løst af i rib. ■



**Mint:** 1 tråd økologisk uld Bio Lana fra Mondial sammen med 2 tråde Kid Mohair fra AdriaFil. **Gul:** (Fra forsiden) 1 tråd økologisk bomuld Cotton Soft fra Mondial sammen med 1 tråd hør "Lino" fra BC garn. **Blå:** 1 tråd økologisk bomuld Cotton Soft Bio fra Mondial sammen med 1 tråd Kid Mohair fra AdriaFil.



### Louise Søgaard Johansen

står bag strikkecaféen Woolstock i København og laver også selv opskrifter.

**WWW** [Woolstock.dk](http://Woolstock.dk)

**INSTA** [@woolstock.dk](https://www.instagram.com/woolstock.dk)





## STRİK

Anbefalet af strikdesigner og journalist  
Louise Søgaard Johansen & strikker og forfatter Amrit Maria Pal



Luna, 39 kr. pr. 50 g.  
Bio Cotton Soft Bio, 33 kr.  
pr. 50 g. Logico, 63 kr. pr. 50 g.  
Eco Denim, 32 kr. pr. 50 g.



## TENDENS

### Der går Greta i pindene

Vi oplever i strikkecaféen, at mange af de helt unge strikkere kun vil strikke med miljøvenlige garner. Efterspørgslen på genanvendt eller økologisk garn er derfor stigende på trods af, at det ikke er en SU-venlig vare. Hvor det før mest tiltalte speldamer med turban og batikfarvede haremsbukser, er det nu Insta-smart at være miljøvenlig på pindene – hurra for det og de unge! Vi kan alle sammen lære noget af deres forbrugsvaner. De Oeko-Tex-mærkede garner er især til dig, der vil undgå allergi- og kræftfremkaldende stoffer, mens genanvendt garn ikke er en garanti for økologi, men for bæredygtighed. Produktionen af genanvendt garn påvirker miljøet negativt, men der er stadig en betydelig miljømæssig gevinst ved at genanvende, hvad der én gang er produceret. Især bomuldsproduktion kræver utrolige mængder vand, som er en knap ressource, ligesom der bruges store mængder pesticider for at beskytte bomuldsplanten mod skadedyr. Køb derfor især din bomuld økologisk eller som genbrug. Det allerbedste for miljøet er dog, at du selv fodrer dit får med resterne fra din veganske måltidskasse fra Aarstiderne, selv karter og spinder dit uld og selv farver dit garn. God fornøjelse.

Louise Søgaard Johansen og Amrit Maria Pal er strikdesignere og har hjemme i strikkecaféen Woolstock i København. Du kan hver uge møde dem her på siden, hvor de kommer med anbefalinger og nye tendenser fra strikkeverdenen.



## UGENS ANBEFALING



## KLOG PÅ STRİK

Er du en ægte strikkenørd, og vil du gerne blive klogere på, hvad garn er og kan, så tjek podcastserien fra amerikanske Knit Picks ud. Hvert afsnit går i dybden med et specifikt område inden for strik: en særlig teknik, en konkret garntype, årstidsstriik og meget mere. Start gerne fra begyndelsen, hvor du får en masse basisviden.

Find den på Podimo eller  
[knitpicks.libsyn.com](https://knitpicks.libsyn.com)

KARODALL  
*by mayflower*  
MARIAMØLLER

6

**LÆKRE GRATIS  
OPSKRIFTER**

DOWNLOAD PÅ  
**MAYFLOWER.DK/MK**

Design af Tante Grøn

# Dreamland sweater

Vivian Jürgensen står både bag butikken Tante Grøn og udvikler også selv opskrifter. Hun lægger vægt på, at butikkens modeller afspejler trends og modebilledet i samspil med traditionelt håndværk som denne sweater med et klassisk, nordisk mønster i feminine toner.

## INFO

**Størrelse:** (XS) S (M) L (XL) XXL.

**Overvidde:** (89) 93 (98) 102 (107) 111 cm.

**Længde:** (63) 64 (65) 66 (67) 68 cm, målt fra opslagskanten.

**Garn:** Hazel (8) 9 (9) 10 (10) 11 ngl fv 08/Blush fra Tante Grøn.

Silk Mohair 1 ngl fv 23/guld (**fv 1**). 1 ngl fv 25/orange (**fv 2**). (1) 1 (1) 1 (2) 2 ngl fv 35/Strawberry Daiquiri (**fv 3**) fra Tante Grøn.

**Pinde:** Nr. 3½ i 40 og 80 cm. Nr. 4½ i 40, 60 og 80 cm.

Strømpep nr. 3½ og 4½.

**Strikkefasthed:** 18 m = 10 cm, målt i glatstrikk på p nr. 4½.

**Bemærk:** Hvor der i opskriften kun står ét tal, gælder det alle str. Sweateren strikkes oppefra og ned i en tråd Hazel på nær i mønsteret, hvor der i stedet strikkes med 3 tråde Silk Mohair.

**Strik med 3 tråde fra ét garnnøgle:** Træk ca. 1 m tråd ud, buk tråden efter 1 m (2 tråde), og buk igen tråden. (3 tråde). Strik nu med de 3 tråde. Når der er et par cm tilbage af alle tre tråde, er der en lille løkke. Træk garnet ind gennem løkken. Træk i tråden så løkken bliver ca. 1 m. (Der er 3 tråde igen). Fortsæt på denne måde, til der igen er et par cm til løkken, gentages det. Slå (76) 80 (82) 86 (88) 92 m op med Hazel på rundp nr. 3½, 40 cm, saml arb og strik 12 omg rundt i rib (1 r, 1 vr). Skift til rundp nr. 4½, 40 cm og strik 1 omg r, samtidig med der tages (20) 19 (20) 19 (20) 19 m jævnt ud = (96) 99 (102) 105 (108) 111 m. Strik rundt i glatstrikk med mønster efter dia. Skift undervejs til en længere rundp for at imødegå det voksende maskeantal. Når dia er strikket, er der (256) 264 (272) 280 (288) 296 m på rundp.

## OPSKRIFT

### KROP

Inddel arb i krop og ærmer. **Bemærk**, at resten af sweateren nu kun strikkes i 1 tråd Hazel, således: Strik (71) 74 (77) 80 (83) 86 m til ryggen. Sæt de næste (57) 58 (59) 60 (61) 62 m til hvile til ærme. Slå (9) 10 (11) 12 (13) 14 m op med løkkeopslag. Strik videre over forstykkets (71) 74 (77) 80 (83) 86 m. Sæt de næste (57) 58 (59) 60 (61) 62 m til hvile til ærme. Slå (9) 10 (11) 12 (13) 14 m op med løkkeopslag. Fortsæt rundt i glatstrikk over kroppens (160) 168 (176) 184 (192) 200 m. Strik, til arb fra ærmegabet måler (30) 31 (32) 33 (34) 35 cm, skift til rundp nr. 3½, 80 cm, og strik 20 omg rib (1 r, 1 vr). Luk løst af i rib.

### ÆRMER

Strik (9) 10 (11) 12 (13) 14 m op med rundp nr 4½, 40 cm, eller strømpep 4½, i løkkeopslag, fra ærmegabet. Strik hen over ærmets (57) 58 (59) 60 (61) 62 m = (66) 68 (70) 72 (74) 76 m. Sæt en markør midt under ærmet. Strik 5 cm rundt i glatstrikk. Fortsæt rundt i glatstrikk, samtidig med der tages én m ind på hver side af markøren på hver 6. omg, således: Indt efter markøren: 2 r sm. Indt før markøren: 1 r løst af, 1 r, træk den løse m over. Tag ind i alt 14 gange = (38) 40 (42) 44 (46) 48 m. Fortsæt herefter uden indt, til ærmet fra ærmegabet måler (43) 44 (45) 46 (47) 48 cm. Skift til p nr. 3½ (enten strømpepinde eller med Magic loop-teknik), og strik 20 omg rib (1 r, 1 vr). Luk løst af i rib, og hæft ender. ■





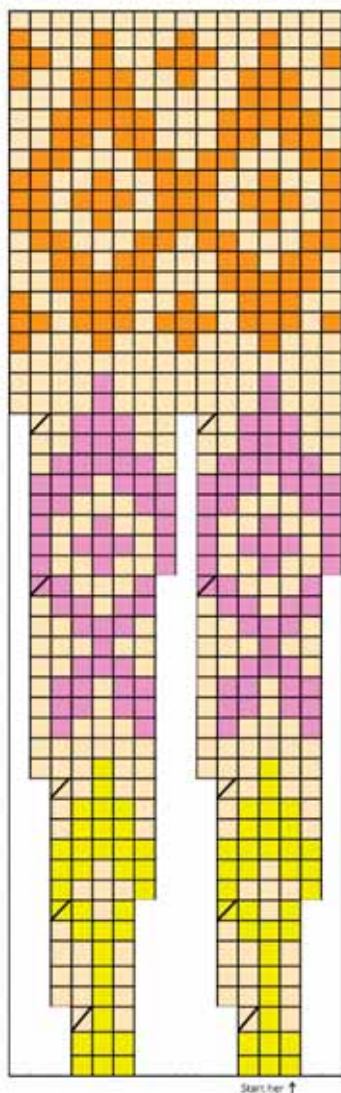
## Vivian Jürgensen

er strikdesigner og står bag butikken  
Tante Grøn i Odense.

**WWW** Tantegroen.dk

**INSTA** @tante\_groen

-  = Ingen maske
-  = Bundfarve
-  = Mønster farve 1
-  = Mønster farve 2
-  = Mønster farve 3
-  = Saml lænken op mellem 2 masker og strik den drejet ret i den viste farve



Ud over denne  
sweater får du  
endnu en  
Tante Grøn-opskrift  
på side 38.

# Pearl slipover

Hos Tante Grøn er der tilknyttet forskellige designere som for eksempel Karen-Maria Grau, der står bag denne flotte slipover, som med sine smukke snoninger får et særligt elegant præg.

## INFO

**Størrelse:** S (M) L (XL).

**Overvidde:** 90 (100) 110 (120) cm.

**Længde:** 50 (52) 54 (56) cm.

**Garn:** Hazel 8 (8) 9 (10) ngl Tante Grøn.

**Kvalitet:** Økologisk merinould. 50 g = 110 m.

**Rundpind:** Nr. 4 ½, hjælpep til snoninger, rundp nr. 4, 40 cm (til hals- og ærmekant).

**Strikkefasthed:** 26 m x 26 p = 10 x 10 cm, målt over snoninger.

**Bemærk:** Hvor der i opskriften kun står et tal, gælder det alle str. Vesten strikkes nedefra og op. Hver del strikkes færdig for sig og syes sammen, til sidst.

Slå 98 (110) 122 (138) m op på rundp nr. 4 ½ og strik frem og tilbage. Strik 5 cm rib, \*2r, 2 vr\*, slut med en p fra vr-s, så snoningerne fremkommer på r-s. Fortsæt i snoninger efter dia, idet der samtidig på 1. p efter ribben tages 20 (22) 22 (22) m jævnt ud, til 118 (132) 144 (160) m. Strik snoningsmønster, til arb måler 28 cm eller ønsket længde til ærmegabet. Luk i hver side, på hver 2. p for 4 (4) 4 (5) m 1 gang, for 3 (3) 3 (3) m 1 gang, for 1 m 1 (1) 2 (2) gange = 102 (116) 126 (140) m. Strik lige op i mønster, til ærmegabet måler 22 (24) 26 (28) cm. Sæt de midterste 50 (52) 54 (56) m til hvile til halskant, og strik hver skulder op for sig. Strik 2 p lige op, sæt derefter skulderens 26 (32) 36 (42) m på hvile til senere. Strik den anden skulder på samme måde.

## OPSKRIFT

### FORSTYKKE

Strik forstykket på samme måde som ryggen, til ærmegabet måler 10 (12) 14 (16) cm. Sæt de midterste 18 (20) 22 (24) m til hvile til halskant, og strik hver skulder for sig. Luk mod halsen på hver 2. p, for 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 1 gang, 1 m 7 gange = 26 (32) 36 (42) m. Fortsæt lige op, til ærmegabet måler 22 (24) 26 (28) cm. Sæt skulderens masker på hvile til senere. Strik den anden skulder på samme måde.

### MONTERING

Læg forstykke og ryg glat mellem fugtige viskestykker i de anviste færdige mål og lad delene tørre. Strik skuldersømmene sammen, således: Læg ryg og forstykkets m mod hinanden, ret mod ret, strik 1 m fra hver side ret sammen, og luk samtidig m af. Strik den anden skuldersøm sammen på tilsvarende måde. Pres evt. let over sømmen.

### HALSKANT

Beg ved venstre skuldersøm: Strik, med rundp nr. 4, 40 cm, 28 (32) 36 (40) m op langs venstre side af forstykkets halskant, strik forstykkets midterste 18 (20) 22 (24) m fra hvil, strik 28 (32) 36 (40) m op langs halskantens modsatte side, strik ca. 2 m op mod nakken, strik nakkens 50 (52) 54 (56) m fra hvil, strik ca.





2 m op mod skuldersømmen = ca. 128 (140) 152 (164) m. Strik ca. 2 ½ cm rib rundt i halskanten. Vær opmærksom på, at ribbens 2 r og 2 vr passer over hinanden med forstykkets og ryggens midterste "ribmasker". Luk af i rib fra vr-s.

### ÆRMEKANT

Strik 106 (114) 120 (128) m op i ærmegabet, fra r-s, med rundp nr. 4, 40 cm. Strik ca. 2 ½ cm rib, frem og tilbage. Luk af i rib fra vr-s. Strik den anden side tilsvarende. Hæft alle ender. Sy sidesømmene sammen, pres let over sømme og kanter. ■

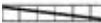
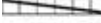
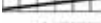
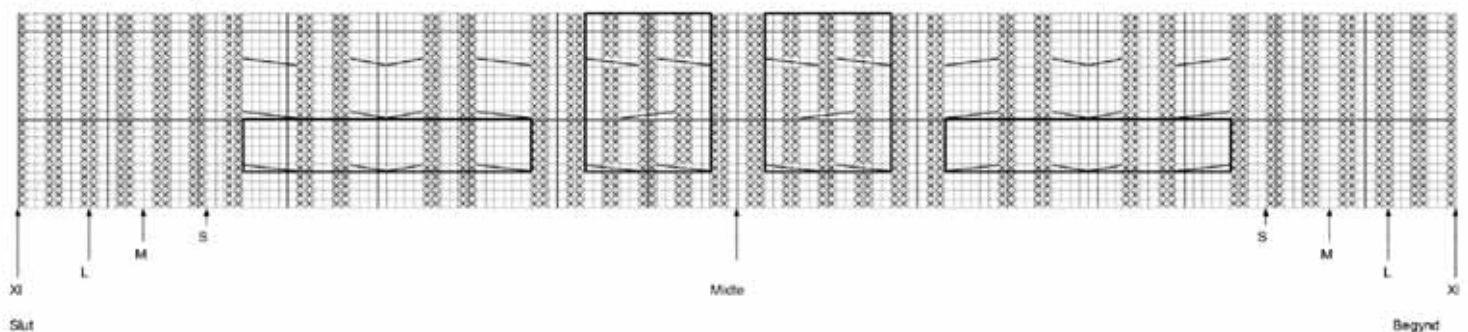
- ☐ Vrang på retsiden, ret på vrangside.
  - ☐ Ret på retsiden, vrang på vrangside.
  -  Sno 6 m til venstre over 2 vr: sæt de første 4 m på hjælpep FORAN arb, strik 2 r, sæt de 2 vr-m på hjælpep over på venstre p og strik dem vr, strik de 2 sidste fra hjælpep m r.
  -  Sno 6 m til højre over 2 vr: sæt de 4 første m på hjælpep BAG arb, strik 2 r, sæt de 2 vr fra hjælpep over på venstre p og strik dem vr, strik de sidste 2 m fra hjælpep r.
  -  Sno 6 retm til venstre: sæt 3 m på hjælpep FORAN arb, strik 3 r, derefter m fra hjælpep r.
  -  Sno 6 retm til højre: sæt 3 m på hjælpep BAG arb, strik 3 r, derefter m fra hjælpep r.
  -  Sno 4 m til venstre: sæt 2 m på hjælpep FORAN arb, strik 2 m r, derefter m fra hjælpep r.
  -  Sno 4 m til højre: sæt 2 m på hjælpep BAG arb, strik 2 r, derefter m fra hjælpep r.
- NB: De indrammede felter i diagrammet = rapporter, der gentages lodret.
- ☐ Hver tern i diagrammet = 1 m og 1 p.

Diagram til vest med snoner





Design af Wadils

# Tulipan sweater

Annette og Katrine Wadil går efter at lave nemme og klassiske opskrifter og dermed også denne lyse sweater, der er strikket i skøn lammeuld og børstet alpaka. Nederst i kanten trækkes en elastik igennem ribben, så sweateren får form som en tulipan.

## INFO

**Størrelse:** S/M-L/XL.

**Overvidde:** 75-81 cm.

**Ærmelængde:** 30-32 cm.

**Garn:** 3-3 ngl lammeuld (100 g = 350 m), 7 ngl børstet alpaca (25 g = 125 m) fra Wadils.

**Rundp:** Nr. 4 og 7 (80 cm).

**Strikkefasthed:** 13 m x 19 p = 10 x 10 cm.

**Bemærk:** Blusen strikkes i 4 dele, frem og tilbage på rundp i glatstriking, med bred rib på ryg, forstykke og ærmer. Nederst i kanten trækkes en tynd elastik igennem ribben, hvilket giver facon som en tulipan.

## OPSKRIFT

### RYG

Slå 128-134 m op på p 4, strik 9½ cm rib, (2 r, 2 vr). Skift til p 7, fortsæt i glatstriking og tag **samtidig** 30-30 m ind jævnt fordelt (ca. hver 3 og 4 m strikkes sm) på 1. p = 98-106 m. Forsæt, til arb måler 26-28 cm. Tag 1 m ud i hver side på hver 8 p i alt 3-4 gange. Forsæt, til arb måler 53-56 cm, luk alle m løst af.

### FORSTYKKE

Slå 128-136 m op på p 4 strik 9½ cm rib, (2 r, 2 vr). Skift til p 7, fortsæt

i glatstriking og tag **samtidig** 30-30 m ind jævnt fordelt (ca. hver 3 og 4 m strikkes sm) på 1. p = 98-106 m. Forsæt, til arb måler 26-28 cm. Tag 1 m ud i hver side på hver 8. p i alt 3-4 gange. Forsæt, til arb måler 48-51 cm, og luk de midterste 30-32 m af, strik hver side færdig for sig. Luk på hver 2. p i halssiden for 1 x 4 m derefter 1 x 2 m. Strik lige op, til arb måler 53-56 cm. Luk af, og strik den anden side på samme måde.

### ÆRME

Slå 66-70 m op på p 4, strik 9½ cm rib, (2 r, 2 vr). Skift til p 7 fortsæt i glatstriking, tag på 1. p 10-12 m ind jævnt fordelt = 56-58 m. Tag derefter 1 m ud i hver side på hver 8. p 3 gange. Strik, til arb måler 30-32 cm. Luk alle m løst af. Strik et ærme magen til.

### MONTERING

Sy skuldersømme, sy ærmerne i, sy ærme- og sidesømme sammen. **Hals:** Saml ca. 84-88 m op på rundp 4 strik 1 omg r og luk af i r. Sy en tynd elastik rundt i den nederst kant på ribben på både kroppen og ærmerne. Stram lidt til og bind en knude. Prøv dig lidt frem, og se, hvor stram du vil have elastikken på ærmerne og kroppen.

### PLEJE

Håndvaskes med en god uldsæbe. ■



## **Annette og Katrine Wadil**

er mor og datter og står bag Wadils.

**WWW** [Wadils.dk](http://Wadils.dk)

**INSTA** [@wadils](https://www.instagram.com/wadils)



# Strik on the go

## Bæredygtige tasker

Den danske designvirksomhed Amlou advokerer for naturlige materialer, og de har bl.a. lavet en fin, lille projekttaske, som kan tages med overalt, og hvor garnet kan trækkes ud gennem et lille hul, så det ikke går i kludder eller falder på gulvet.

I kollektionen "Karma", som er lavet i overskudslæder, finder man en multifunktionel taske, der bl.a. kan bruges til smuk opbevaring af garn. Taskerne fås i et væld af farver, og de har alle små skønhedsfejl, der giver dem et unikt udtryk.

*Amlou.dk*



## Lækkert tilbehør

Muud Living designer geniale og superlækre tasker og strikke-accessories. Der er fokus på kvalitet, og alle produkter er håndlavet. I kollektionen findes bl.a.

flere forskellige etuier, hvor du kan opbevare og medbringe f.eks. strikkepinde, opskrifter og uundværlige ting som saks og målebånd. Der er også flere tasker, der er oplagte som projekttasker.

*Muudstore.com*



## Strikke- og hæklespil

Kan du ikke få nok af håndarbejde, findes der nu også både et strikke- og hæklespil, som du kan kaste dig over sammen med andre nørkle-entusiaster. Spillene er både for begyndere og øvede, og ved hjælp af små kort, der fortæller, hvad man skal gøre, strikker man om kap, mens man bytter garn, skifter farve og så videre. Vinderen er den med det længste strikke- eller hækletøj, når spillet slutter. Spillene, der er udviklet af hækledesigner Sidsel Sangild i samarbejde med Box Quiz, kommer i fine, små metalæsker på bare 6x6 cm, så de er nemme at have med i tasken.

Prisen er 75 kr.

*Boxquiz.dk*





**webshop [garnkits.dk](http://garnkits.dk)**

**Butik Garnhytten Frederikssund**

Egne opskrifter og strikkekits samt forhandler af:  
Filcolana, Sandnes, Istex, PetiteKnit, Hjelholt, Mayflower, Fru Zippe broderisæt,  
SeeKnit bambuspinde - og meget andet godt...

GARNHYTTEN OG GARNKITS.DK V/DOGGERLAND DESIGN

Jernbanegade 21, st.tv. - 3600 Frederikssund - tlf: 5217 5702 - mail: [info@doggerlanddesign.dk](mailto:info@doggerlanddesign.dk)



Design af Fru Broundal

# Ingeborg slipover

Ingeborg-slipoveren er Christa Broundals første store opskrift, og den er opkaldt efter den datter, som hun mistede lige før fødslen. Datteren var grunden til, at hun begyndte at strikke, og slipoveren er en hyldest til det, hun har mistet, men også fået. Den har fine detaljer i form af rullekrave og snoninger.

## INFO

**Størrelser:** XS (S) M (L) XL (XXL).

**Passer til brystmål:** 80-85 (85-90) 90-97 (97-102) 102-110 (110-120) cm.

**Skulder til skulder:** 32 (35) 37 (41) 45 (51) cm.

**Ærmegab inkl. Ribkant:** 23 (25) 26 (27) 29 (30) cm.

**Bredde over bryst inkl. Ribkant:** 34 (37) 40 (42) 43 (44) cm.

**Længde målt fra opslagskant midt bag, efter vask:** 55 (57) 58 (60) 64 (66) cm.

**Strikkefasthed:** 14m x 20p = 10 cm, målt i dobbeltrib efter vask.

**Pinde:** Rundp nr. 7 (60/80 cm).

Rundp nr. 6 og 5 (40 cm) + hjælpep til snoninger.

**Garn:** Puno 250 (250) 300 (350) 350 (350) g fra Gepard Garn.

**Udtagninger:** **Udt-v:** Stik venstre p i lænken mellem to m forfra og strik lænken dr r. **Udt-h:** Stik venstre p i lænken mellem 2 m bagfra, og strik lænken r. **Udt-v-vr:** Stik venstre p i lænken bagfra, og strik den vr. **Udt-h-vr:** Stik venstre p i lænken forfra, og strik den dr vr. **Snoninger:** **Højre side:** Sæt 3 m på snoningsp foran arb, strik 3 m r, strik 3 m på snoningsp r. **Venstre side:** Sæt 3 m på snoningsp bag arb, strik 3 m r, strik 3 m på snoningsp r. **Mm** = maskemarkør.  
**Bemærk:** Slipoveren strikkes oppefra og ned i dobbeltrib med en snoning på hver side af brystet, på forstykket. Ryggen



strikkes først, herefter samles op til skuldre. Stykkerne samles og kroppen strikkes rundt til slidsen, der strikkes frem og tilbage. Til sidst samles m op til hals og ærmegab.

## OPSKRIFT

### RYG

Slå 42 (46) 54 (58) 62 (62) m op på p nr. 7. Strik dobbeltrib. 1. p er en vr-p, start med to vr m.

Strik frem og tilbage i dobbeltrib, til arb måler 22 (23) 25 (28) 32 (33) cm. Slut med en vr-p. **Udt: 1. p = r-s:** 2 r, udt-v, strik som m viser til der er 2 m tilbage på p, udt-h, 2 r. **2. p = vr-s:** S

trik dobbeltrib som m viser. Strik disse 2 p, 2 gange i alt. **1 p = r-s:** 2 r, udt-v-vr, strik som m viser, til der er 2 m tilbage på p, udt-h-vr, 2 r. **2. p = vr-s:** Strik dobbeltrib som m viser. Strik disse 2 p, 2 gange i alt. Vær **OBS** på, at ribben først går op på sidste p med udt = 50 (54) 62 (66) 70 (70) m. Bryd garnet og lad m hvile.

### VENSTRE SKULDER

Strik m op til skulder, fra opslagskanten. Strik 12 (12) 12 (16) 16 (18) op med den korte ende af garnet, fra halsen mod skulderen. Start ved halsen: **1. p = r-s:** Strik 2 vr, 6 r, 2 vr, 2 r (2 vr, 6 r, 2 vr, 2 r) 2 vr, 6 r, 2 vr, 2 r (2 vr, 2 r, 2 vr, 6 r, 2 vr, 2 r) 2 vr, 2 r, 2 vr, 6 r, 2 vr,



## Christa Broundal

har strikket i 6 år og står bag Fru Broundal.

**WWW** Frubroundal.dk

**INSTA** @frubroundal

2 r (2 r, 2 vr, 6 r, 2 vr, 2 r, 2 vr 2 r). **2. p = vr-s:** Strik som m viser. Gent de 2 ovenstående p. På 5. p laves den første snoning i de 6 r-m, således: Sæt de første 3 m på hjælpep, placer bag arb, strik 3 m r, strik 3 m på hjælpep r. Gent snoninger på hver 6. p gennem hele arb. Strik 12 p frem og tilbage. På næste p tages der 1 m ud i slutn af p, således: **1. p = vr-s:** Strik som m viser, tag 1 m ud med løkkeopslag (der skal fortsat strikkes dobbeltrib). **2. p = r-s:** Strik som m viser. Strik disse 2 p, i alt 4 (4) 4 (6) 6 (6) gange = 16 (16) 16 (22) 22 (24) m. Slut med en r-p. Lad m hvile, mens højre skulder strikkes.

### HØJRE SKULDER

Strik 12 (12) 12 (16) 16 (18) m op med den korte ende af garnet, fra skulderen mod halsen. **1. p = r-s:** Strik 2 r, 2 vr, 6 r, 2 vr (2 r, 2 vr, 6 r, 2 vr) 2 r, 2 vr, 6 r, 2 vr (2 r, 2 vr, 6 r, 2 vr, 2 r, 2 vr) 2 r, 2 vr, 6 r, 2 vr, 2 r, 2 vr (2 r, 2 vr, 2 r, 2 vr, 6 r, 2 vr, 2 r). **2. p = vr-s:** Strik som m viser. Fortsæt med de 2 ovenstående p. På 5. p strikkes den første snoning i de 6 r-m, således: Sæt 3 m på en hjælpep, placer m foran arb, strik 3 m r, strik 3 m på hjælpep r. Gent snoninger på hver 6. p gennem hele arb. Strik 13 p frem og tilbage. På næste p (r-p) tages der 1 m ud i slutn af p, således: **1 p:** Strik som m viser, tag 1 m ud med løkkeopslag. (Der skal fortsat strikkes dobbeltrib). **2 p:** Strik som m viser. Strik disse 2 p, i alt 4 (4) 4 (6) 6 (6) gange = 16 (16) 16 (22) 22 (24) m. **Saml forstykket:** Strik 16 (16) 16 (22) 22 (24) m på højre forstykke, slå 14 (14) 14 (14) 14 (18) m op, strik 16 (16) 16 (22) 22 (24) m på venstre forstykke = 46 (46) 46 (58) 58 (66) m. (**Bemærk:** I str XS, S og XXL, er der netop lavet snoning på sidste p på venstre skulder, mens du laver på højre skuldres første p. Fremadrettet strikkes snoninger på samme p igen, det ses ikke i det færdige arb). Strik dobbeltrib frem og tilbage, til forstykket måler 22 (23) 25 (28) 31 (33) cm, målt fra opsamlingskant, slut af med en vr-p. **Husk** snoninger på hver 6. p. Strik udt, på samme måde som på ryggen: **1. p = r-p:** 2 r, udt-v, strik som m viser, til der er 2 m tilbage på p, udt-h, strik, 2 r. **2. p = vr-s:** Strik dobbeltrib som m viser. Strik disse 2 p, 2 gange i alt. **1. p = r-s:** 2 r, udt-v-vr, strik som m viser til der er 2 m tilbage på p, udt-h-vr, strik 2 r. **2. p = vr-s:** Strik dobbeltrib som m viser. Strik disse 2 p, 2 gange i alt. (**Bemærk:** Ribben først går op på sidste p med udt) = 54 (54) 54 (66) 66 (74) m. Slut med en vr-p.

### KROP

Saml for- og bagstykke, således: Strik forstykkets m, slå 6 (6) 6 (6) 10 (10) m op, strik bagstykkets m, slå 4 (6) 6 (6) 10 (10) m op



= 114 (120) 128 (144) 156 (164). Omg starter nu under højre arm. Placer mm under armen i begge sider, mellem to r-m (**Bemærk:** I XL og XXL skal mm placeres mellem 2 vr). Husk snoninger på hver 6. p. Strik, til arb måler 47 (49) 50 (50) 55 (56) cm (eller ønsket længde) fra opslagskanten i nakken. Del arb op til slidser: Del for- og bagstykke ved mm i siderne. Sæt bagstykkets m til hvile, skift til p nr. 6. Strik enkeltrib frem og tilbage over forstykkets m, således: **1. p:** Tag 1 m r løs af, \*vr, r\*, gent fra \*til\* og slut med en r m. (Juster evt. m-antal et vilkårligt sted undervejs). **2. p:** Tag 1 m r løs af, strik som m viser, slut med en r m. Strik som m viser, til ribben måler 5 (5) 5 (6) 6 (7) cm. Luk af med italiensk aflukning. (Alle p skal starte med 1 r løs af og slutte med 1 r). Strik bagstykkets m på samme måde, blot 2 cm længere.

### HALS

Strik 68 (68) 68, (70) 70 (70) m op på p nr. 5, vær opmærksom på, at strikke samme antal m op i hver side. Placer mm ved omg start og strik rundt i rib \*1 r, 1 vr\*, ca. 20 (20) 20 (20) 20 (20) cm (ønskes en højere hals, kan man tilføje 4 cm til længden), luk af med italiensk aflukning.

### ÆRMEGAB

Strik ca. 80 (80) 80 (82) 84 (86) m op på p nr. 5 vær opmærksom på, at strikke samme antal m op i hver side, placer mm ved omg start og strik 4 omg 1 r, 1 vr, luk af med italiensk aflukning, stram til, så kanten bliver pæn og fast. ■



Design af Gregoria Fibers

# Dorotha polo

Anna Castillo blev introduceret til strikkeverdenen, da hun boede i Tyskland, og det var der, hun begyndte at farve garn. Da hun vendte tilbage til Italien, hvor hun kommer fra, startede hun sit eget firma med naturfarvede garner. I 2019 udgav hun sin første opskrift. Hendes Dorotha-model er en vintageinspireret polobluse med en pæn krave. Den er strikket i en nem omend smuk tekstur, som giver den et karakteristisk touch og tilfører strikken en fluffy og luftig struktur.

## INFO

**Størrelser:** 1 (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).

**Brystmål:** 86 (91, 96, 105, 115, 125, 135, 145) cm.

**Længde, målt midt bag:** 49 (52, 55, 57, 58.5, 59.75, 61, 62.5) cm.

**Garn:** Kid Silk Lace 4 (4, 4, 4, 4, 5, 5, 5) ngl af hver fv Honey, Ballerina og Ivory fra Gregoria Fibers.

**Kvalitet:** 73% superkid mohair, 27% silke. 25g = 210 m.

**Pinde:** Rundp nr. 4, 40 cm. og nr. 5, 80 cm.

**Strikkefasthed:** 18 m x 24 rk = 10 cm i mønster nr. 1, strikket rundt med tre tråde på p nr. 5, målt efter vask.

**M** = Markør. **Udth** = Udt højre. **Kantm** = Tag en m løst af med garnet foran arb. **Mønster nr. 1 (strikket rundt - fra VS)** **1. p:** 1r, 1vr. **2. p:** R. **Mønster nr. 2 (strikket frem og tilbage)** **1. p:** 1r, 1vr. **2. p:** R.

**Bemærk:** Poloen strikkes nede fra og op, og ærmerne og kraven strikkes, ved at strikke m op fra kroppen.

Slå 132 (140, 150, 158, 168, 176, 178, 180) m løst op på rundp nr. 4. Strik rundt og vær opmærksom på, at arb ikke bliver snoet. Placer 1 M ved omg beg og 1 M efter 66 (70, 75, 79, 84, 88, 89, 90) m. Strik dr rib (1 dr r, 1 vr), til ribben måler ca. 4 cm. Tag ud, således: **Str. 1:** \*(8 r, 1 udth)\*, gent \*\* til de sidste 4 m, 4 r (=16 m taget ud). **Str. 2:** \*(8 r, 1 udth)\*, gent \*\* til de sidste 12 m, 12 r (=16 m taget ud). **Str. 3:** \*(9 r, 1 udth)\*, gent \*\* til de sidste 6 m, 6 r (=16 m taget ud). **Str. 4:** \*(9 r, 1 udth)\*, gent \*\* til de sidste 14 m, 14 r (=16 m taget ud). **Str. 5:** \*(14 r, 1 udth)\*, gent \*\* omg ud (=12 m taget ud). **Str. 6:** \*(15 r, 1 udth)\*, gent \*\* til de sidste 16 m, 16 r

(=10 m taget ud). **Str. 7:** \*(12 r, 1 udth)\*, gent \*\* til de sidste 10 m, 10 r (=14 m taget ud). **Str. 8:** \*(10 r, 1 udth)\*, gent \*\* omg ud (=18 m taget ud) = 148 (156, 166, 174, 180, 186, 192, 198) m på omg. Skift til rundp nr. 5. **Bemærk:** Vend arb vr-s ud. Kroppen strikkes fra vr-s for at mindske antallet af vr m. **Mønster nr. 1:** Strik rundt, til kroppen måler 33 (36, 37.5, 39, 40, 41, 42, 43) cm, målt fra opslagskanten. Slut med 2. rk af mønsteret. Luk 2 m af på hver side af omg beg og side M, for at inddele i for- og bagstykke. Fjern begge M. 8 m ind = 70 (74, 79, 83, 86, 89, 92, 95) m på hvert af for- og bagstykket. Lad forstykkets m hvile. Arb strikkes nu frem og tilbage.

## OPSKRIFT

### BAGSTYKKE

**1. p (r-s):** 1 kantm, \*1 r, 1 vr\*, strik \* p ud. Vær opmærksom på, at følge mønsteret. Hvis næste m er en vr m, strik vr, hvis den næste m er en r, strik r. **2. p (vr-s):** 1 kantm, 2 r sm, r til de sidste 3 m, 2 r sm, 1 r. Gent disse to p yderligere to gange = 6 m taget ind = 64 (68, 73, 77, 80, 83, 86, 89) m på p. Strik frem og tilbage i Mønster nr. 2, til arb måler 16.5 (16.75, 17.5, 18, 18.5, 18.75, 19, 19.5) cm, målt fra ærmegabet. Husk at strikke 1 kantm som den første m på hver p. Slut af med 2. rk i mønsteret.

### HALSUDSKÆRING

**1. p (r-s):** Strik efter Mønster nr. 2 over de første 18 (19, 21, 23, 24, 25, 26, 27) m, luk 28 (30, 31, 31, 32, 33, 34, 35) m af, strik de



## Anna Castillo

har italienske rødder og står bag  
Gregoria Fibers.

**WWW** Gregoriafibers.com

**INSTA** @gregoriafibers



resterende m efter Mønster nr. 2 p ud = 18 (19, 21, 23, 24, 25, 26, 27) m i hver side. Bryd garnet og lad m hvile.

### FORSTYKKE

Sæt de 70 (74, 79, 83, 86, 89, 92, 95) m tilbage på p. **1. p (r-s):** 1 kantm, \*1 r, 1 vr\*, gent \*-\* p ud. Vær opmærksom på, at følge mønsteret. Hvis næste m er en vr m, strik vr, hvis den næste m er en r, strik r. **2. p (vr-s):** 1 kantm, 2 r sm, r til de sidste 3 m, 2 r sm, 1 r. Gent disse to p yderligere to gange = 6 m taget ind = 64 (68, 73, 77, 80, 83, 86, 89) m på p. Strik frem og tilbage i Mønster nr. 2, til arb måler 6 (6, 6.5, 6.5, 6.5, 7, 7, 7) cm, målt fra ærmegabet. Husk at strikke 1 kantm som den første m på hver p. Slut af med 1. rk af mønsteret. **Næste p (vr-s):** Strik efter Mønster nr. 2 over de første 29 (31, 33, 35, 36, 37, 39, 40) m, luk de næste 6 (6, 7, 7, 8, 9, 8, 9) m af og fortsæt efter Mønster nr. 2 p ud = 58 (62, 66, 70, 72, 74, 78, 80) m på p med 29 (31, 33, 35, 36, 37, 38, 40) m, til hver side. Fortsæt med højre og venstre forstykke separat, således: Sæt 29 (31, 33, 35, 36, 37, 39, 40) m til højre forstykke på hvil.

### VENSTRE FORSTYKKE

Strik efter Mønster nr. 2, til arb måler 16.5 (16.75, 17.5, 18, 18.5, 18.75, 19, 19.5) cm, målt fra ærmegabet. Husk at strikke 1 kantm

som den første m på hver p. Slut med 1. rk af mønsteret. **Næste p (vr-s), halsudskæring:** Luk 6 m af, strik Mønster nr. 2 p ud. **Næste p (r-s):** Strik Mønster nr. 2. **Næste p (vr-s):** Luk 5 (6, 6, 6, 6, 6, 7, 7) m af, strik Mønster nr. 2 p ud. Sæt 18 (19, 21, 23, 24, 25, 26, 27) m fra venstre forstykke på hvil.

### HØJRE FORSTYKKE

Sæt 29 (31, 33, 35, 36, 37, 39, 40) m til højre forstykke tilbage på p. Strik Mønster nr. 2, til arb måler 16.5 (16.75, 17.5, 18, 18.5, 18.75, 19, 19.5) cm, målt fra ærmegabet. Husk, at strikke 1 kantm som den første m på hver p. Slut af med 2. rk i mønsteret. **Næste p (r-s) (halsudskæring):** Luk 6 m af, strik Mønster nr. 2 p ud. **Næste p (vr-s):** Strik Mønster nr. 2. **Næste p (r-s):** Luk 5 (6, 6, 6, 6, 6, 7, 7) m af, strik Mønster nr. 2 p ud. Sæt 18 (19, 21, 23, 24, 25, 26, 27) m for højre forstykke på hvil.





På side 50 får du endnu en opskrift med en flot kravedetalje, der også er designet af Gregoria Fibers.



### SKULDERSØM

Sæt 18 (19, 21, 23, 24, 25, 26, 27) m fra højre bagstykke tilbage på p og gør det samme for m på højre forstykke. Med r-s mod hinanden strikkes skuldtersømmen sammen vha. 3 pinds-aflukning. Gør det samme for venstre bag og forstykke.

### HALSKANT

Strik 62 (66, 66, 70, 70, 72, 72, 72) m op fra r-s af halsudskæringen, med rundp nr. 4. Strik 8 cm efter Mønster nr. 2, start med 2. mønster-p. Luk af med italiensk aflukning.

### KNAPSTOLPE, VENSTRE SIDE

Fra skulderkanten strikkes 16 (17, 17, 17, 18, 18, 18, 19) m op med rundp nr. 4, fra r-s. Bryd garnet. Fra vr-s strikkes nu yderligere 19 (19, 19, 20, 21, 21, 21, 22) m op langs halskanten. Beg samme sted som før = 35 (36, 36, 37, 39, 39, 39, 40) m op. Strik knapstolpen i rib (1 r, 1 vr) over totalt 8 p. Luk af med italiensk aflukning. Læg knapperne på knapstolpen og undersøg forskellige muligheder for placering, for at finde ud af, hvad du bedst kan lide. På den viste bluse er der 2 knapper med 4 cm mellemrum.

### KNAPSTOLPE, HØJRE SIDE

Fra bunden af knapstolpen strikkes 16 (17, 17, 17, 18, 18, 18, 19) m op med rundp nr. 4, fra r-s. Bryd garnet. Fra vr-s strikkes nu yderligere 19 (19, 19, 20, 21, 21, 21, 22) m op langs kravekanten. Beg ved toppen af kraven = 35 (36, 36, 37, 39, 39, 39, 40) m op. Første p starter midt på knapstolpen da der strikkes m op fra kraven. Strik rib (1 r, 1 vr) over 3 p. Strik knaphuller, således: \*(1 r, 1 vr)\* gent \*-\* til det perfekte sted til dit knaphul er nået, strik 2 r sm. **Næste p:** Slå garnet om p der, hvor der på sidste p strikkede 2 r sm. Strik yderligere 4 p i rib. Luk af med italiensk aflukning.

### ÆRMER

Strik 60 (60, 64, 66, 68, 68, 68, 70) m op langs ærmegabet på kroppen med rundp nr. 4 og sæt en M under ærmet for at markere omg beg. Skift til rundp nr. 5. Vend arb med vr-s ud. Ærmet strikkes fra vr-s for at mindske antallet af vr m. Strik rundt i Mønster nr. 1, til ærmet måler ca. 40 (40, 42, 42, 42, 43, 43, 43) cm, målt fra underarmen eller 4 cm fra af den ønskede længde. Slut af med mønsterets 1. p. Vend arb.



### ÆRMERIB

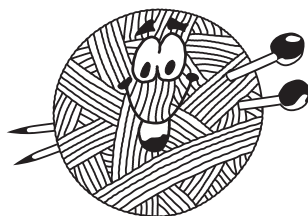
Tag ind, således: Strik glatstrik og tag 26 (24, 26, 28, 30, 28, 28, 28) m jævnt ind = 34 (36, 38, 38, 38, 40, 40, 42) m på p. Skift til rundp nr. 4 og strik 4 cm dr rib (1 dr r, 1 vr). Luk af i rib.

**Montering:** Sy knapstolpen på kroppen ved først at sy først den venstre side fast vha. madrassting. Placer den højre side over den venstre og sy den fast. Hæft alle ender. Blokér din sweater ved at skylle den forsigtigt op i lunkent vand. Tørres fladt. ■



# A.H. MODEGARN

VI HAR ALLE KVALITETER FRA SANDNES GARN



Se webshoppen for sortiment eller besøg os i butikken.

Kvistgård Stationsvej 3, 3490 Kvistgård · Tlf. 49 13 90 31 · [ahmodegarn@mail.dk](mailto:ahmodegarn@mail.dk)

**WWW.AH-MODEGARN.DK**

# Theodora vest

Det er vigtigt for Anna Castillo at udvikle modeller, som har en lang levetid i garderoben. Derudover produceres hendes lækre garner bæredygtigt. Denne model har en stor, romantisk krave, der giver den et nostalgisk, feminint og tidløst udtryk. Vesten er strikket i glatstrik, hvilket gør den simpel og elegant.

## INFO

**Størrelser:** 1 (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).

**Brystvidde:** 90 (94.4, 100, 104.4, 110, 114.4, 122.2, 133.3) cm.

**Passer til brystmål:** 85 (90, 95, 100, 105, 110, 118, 128) cm.

**Garn:** Kid Silk Lace 5 (5, 6, 6, 8, 8, 8) ngl fv Sage. 3 (3, 3, 3, 4, 4) fv Mauve fra Gregoria Fibers.

**Kvalitet:** 73% superkid mohair, 27% silke. 25g = 210 m.

**Pinde:** Rundp nr. 4, 40 cm. 2 stk. strømpep nr. 4 til lcord. Rundp nr. 5, 80 cm.

**Strikkefasthed:** 18 m x 24 p = 10 cm, målt i glatstrik efter vask og blokking.

**Mm:** Maske markør. **H-udt:** Højre udt = strik lænken op med venstre p bagfra og strik den r.

**Bemærk:** Theodora er strikket nedefra og op. Ærmegab og krave bliver strikket til sidst. Vesten er strikket i glatstrik. Slå 142 (150, 160, 168, 178, 186, 200, 220) m op løst på rundp nr. 4. Strik rundt. Sørg for at, m ikke snor sig, når arb samles. Sæt en mm, for at markere omg start, sæt herefter en mm efter 71 (75, m, 84, 88, 93, 100, 110) m = modsatte sidesøm. Strik ca. 3 cm dr rib \*(1dr r,1vr)\*.

## OPSKRIFT

### KROP

Skift til p nr. 5 og strik en omg med ud, således: **Str. 1:** Strik \*(7 r, H-udt) \*, til der er 2 m tilbage, 2 r (øget med 20 m). **Str. 2:** Strik 5 r, \*(7 r, H-udt), til der er 5 m tilbage, 5 r. (øget med 20 m). **Str. 3:**

Strik \*(8 r, H-udt) \*. (øget med 20 m). **Str. 4:** Strik \*(8 r, H-udt) \*, til der er 8 m tilbage, strik 8 r. (øget med 20 m). **Str. 5:** Strik 8 r, \*(8 r, H-udt) \*, til der er 8 m tilbage, strik 8 r. (øget med 20 m). **Str. 6:** Strik \*(8 r, H-udt) \*, til der er 6 m tilbage, strik 6 r. (øget med 20 m). **Str. 7:** Strik \*(10 r, H-udt) \*. (øget med 20 m). **Str. 8:** Strik \*(11 r, H-udt) \*. (øget med 20 m) = 162 (170, 180, 188, 198, 206, 220, 240) m på omg. Strik rundt i glatstrik, til kroppen måler 35.5 cm fra opslagskanten. **Næste p:** Strik glatstrik, til der er 4 m til mm, luk 4 m af. Strik til næste mm. **Næste p:** Luk 4 m af, strik hen til 4 m før næste mm, luk 4 m af, fjern mm, luk 4 m af. Strik omg ud = 146 (154, 164, 172, 182, 190, 204, 224) m på p. Fortykke og bagstykke indeholder nu hver 73 (77, 82, 86, 91, 95, 102, 112) m. Sær forstykkets m på hvil. For- og bagstykke strikkes hver for sig.

### BAGSTYKKE

**Næste p (vr-s):** Tag første m løst af, med garnet foran arb, strik vr p ud. **Næste p (r-s):** Luk 3 m af, strik r p ud. **Næste p (vr-s):** Luk 3 m af, strik vr p ud. **Næste p (r-s):** Luk 2 m af, strik r p ud. **Næste p (vr-s):** Luk 2 m af, strik vr p ud. På de næste 6 p, lukkes 1 m af i starten af hver p = 57 (61, 66, 70, 75, 79, 86, 96) m på p. Fortsæt arb frem og tilbage i glatstrik, til arb måler 51.5 (52, 54, 56, 57, 58, 59, 60) cm, målt fra opslagskanten.

### HALSUDSKÆRING

**Næste p (r-s):** Strik glatstrik over de første 20 (21, 23, 25, 27, 28, 31, 35) m, luk 17 (19, 20, 20, 21, 23, 24, 26) m af. Strik glatstrik p ud. Der er nu 22 (21, 23, 25, 27, 28, 31, 35) m på hver side af halsudskæringen. Bryd garnet sæt m på hvil.





## FORSTYKKE

Sæt forstykkets 73 (77, 82, 86, 91, 95, 102, 112) m på rundp.

**Næste p (vr-s):** Tag 1 m løst af med garnet foran arb, strik vr p ud. **Næste p (r-s):** Luk 3 m af, strik r p ud. **Næste p (vr-s):** Luk 3 m af, strik vr p ud. **Næste p (r-s):** Luk 2 m af, strik r p ud.

**Næste p (vr-s):** Luk 2 m af, strik vr p ud. På de næste 6 p lukkes 1 m af i starten af hver p = 57 (61, 66, 70, 75, 79, 86, 96) m på p. Strik frem og tilbage i glatstrik, til arb måler 9.5 (10, 10.5, 11, 11.5, 12, 12.5, 13 cm, målt fra under armen. Husk at tage første m løst af med garnet foran arb for at få en flottere kant. Slut med en vr-s-p.

## HALSKANTEN

**Næste p (r-s):** Strik glatstrik over de første 25 (26, 28, 30, 32, 34, 37, 41) m, luk 7 (9, 10, 10, 11, 11, 12, 14) m af, strik som m viser p ud. Bryd garnet og sæt m på hvil = 25 (26, 28, 30, 32, 34, 37, 41) m på hver skulder. Fortsæt nu med at strikke højre og venstre forkant hver for sig som følgende.

## HØJRE FORSTYKKE

**Næste p (vr-s):** Strik p som m viser. **Næste p (r-s):** Luk 1 m af, strik p som m viser. **Næste p (vr-s):** Strik p som m viser.

**Næste p (r-s):** Strik p som m viser. Gent disse 4 p yderligere 4 (4, 4, 4, 4, 5, 5, 5) gange = 5 (5, 5, 5, 5, 6, 6, 6) m ind = 20 (21, 23, 25, 27, 28, 31, 35) m på p. Fortsæt i glatstrik, til forstykket måler 16 (16, 16.5, 17, 17, 17.5, 18) cm fra under armen.

## VENSTRE FORSTYKKE

Sæt 25 (26, 28, 30, 32, 34, 37, 41) m fra hvil, tilbage på p. **Næste p (vr-s):** Strik som m viser. **Næste p (r-s):** Strik som m viser indtil der er 2 m tilbage på p, strik 2 r sm. **Næste p (vr-s):** Strik som m viser. **Næste p (r-s):** strik som m viser. Gent disse 4 p yderligere 4 (4, 4, 4, 4, 5, 5, 5) gange = 5 (5, 5, 5, 5, 6, 6, 6) ind = 20 (21, 23, 25, 27, 28, 31, 35) m på p. Fortsæt i glatstrik, til forstykket måler 16 (16, 16.5, 17, 17, 17.5, 18) cm, målt fra ærmegab. Sæt 20 (21, 23, 25, 27, 28, 31, 35) m på hvil.

## SKULDERSØM

Sæt 20 (21, 23, 25, 27, 28, 31, 35) m fra højre bagstykke tilbage på p og sæt m fra højre forstykke tilbage på p. Læg arb med r-s op, luk med 3-punkts-aflukning. Strik venstre for- og bagstykke på samme måde.

## KRAVE

Læg arb med vr-s op. Strik 60 (64, 68, 72, 74, 78, 80, 80) m op langs halskanten fra midt foran, med p nr. 4. Kraven bliver strikket i glatstrik frem og tilbage. Husk, at r-s er på indersiden.

## KRAVENS UDFORMING

**Udt omg 1:** \*(6r, H-udt)\* gent \*\*\*, til der er 0 (4, 2, 0, 2, 0, 2, 2) m på p. Strik 0 (4, 2, 0, 2, 0, 2, 2) r = 10 (10, 11, 12, 12, 13, 13, 13) m ud = 70 (74, 79, 84, 86, 91, 93, 93) m på p. Strik glatstrik, til kraven måler 1.5 cm. **Udt omg 2:** \*(6r, H-udt)\* gent \*\*\*, til de sidste 4 (8, 1, 0, 2, 1, 3, 3) m på p. Strik 4 (8, 1, 0, 2, 1, 3, 3) r = 11 (11, 13, 14, 14, 15, 15, 15) m ud = 81 (85, 92, 98, 100, 106, 108, 108) m på p. Strik glatstrik, til kraven måler 3 cm. **Udt omg 3:** \*(5r, H-udt)\* gent \*\*\*, til de sidste 1 (0, 2, 3, 0, 1, 3, 3) m på p. Strik 1 (0, 2, 3, 0, 1, 3, 3) r = 16 (17, 18, 19, 20, 21, 21, 21) m ud = 97 (102, 110, 117, 120, 127, 129, 129) m på p. Strik glatstrik, til kraven måler 4.5 cm. **Udt omg 4:** \*(5r, H-udt)\* gent \*\*\*, til de sidste 2 (2, 0, 2, 0, 2, 4, 4) m på p. Strik 2 (2, 0, 2, 0, 2, 4, 4) r = 19 (20, 22, 23, 24, 25, 25, 25) m ud = 116 (122, 132, 140, 144, 152, 154, 154) m på p. Strik glatstrik, til kraven måler 6 cm. **Udt omg 5:** \*(5r, H-udt)\* gent \*\*\*, til de sidste 1 (2, 2, 0, 4, 2, 4, 4) m på p. Strik 1 (2, 2, 0, 4, 2, 4, 4) r = 23 (24, 26, 28, 28, 30, 30, 30) m ud = 139 (146, 158, 168, 172, 182, 184, 184) m på p. Strik glatstrik, til kraven måler 8.5 cm. **Næste omg (vr-s):** Strik alle m r. Strik yderligere to omg rillestrik. Luk af med italiensk aflukning.

## ÆRMEGAB

Strik 68 (70, 74, 76, 77, 78, 79, 81) m op langs ærmegabet, med p nr. 4. Sæt en mm ved armhulen som markerer omg start. Strik dr rib \*(1 dr r, 1 vr)\*, 4 omg. Luk af som m viser.

## FINISH, KRAVE

Strik lcord langs de to kanter på kraven. Læg arb så r-s vender op. Start i højre side. Brug 2 strømpep. Slå 2 nye m op langs kanten af kraven (hvor der før blev strikket m op). Flyt de to m til enden af p: \*1 r, 1 m løst af, slå garn om p, saml første m fra højre kant af kraven op på p (for at fastgøre lcord til kraven), løft garnet over, løft m over\*. Gent \*\* langs kraven. **Bemærk:** Strik 3 m op for hver 3 rk. Hæft ender. Vask vesten og lad den tørre fladt. ■

## B Ø G E R

# Mindfulness, overblik og inspiration fra naturen

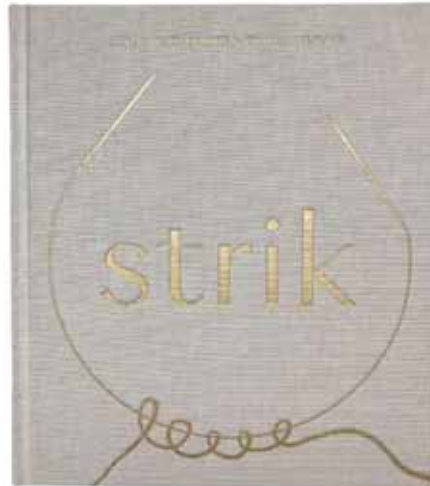


### Mindful strik

At strikke er afslappende og en dejlig pause i hverdagen. Men vidste du, at strik også kan forebygge og lindre stress, hvis man kombinerer det med teknikker fra mindfulness-meditation?

Bogen "Strik en pause" guider dig til 11 strikkepauser, som bl.a. sænker puls og blodtryk, og som hjælper dig til at være i nuet og blive mere bevidst om dine sanser og intuition. Bogen indeholder desuden 18 fine strikkeopskrifter udviklet specielt til mindful strik.

*"Strik en pause – Din guide til mindful strik", Knitters Agenda, 189 sider, 300 kr.*



### Det store strikkeoverblik

"Strik" er bogen til alle, der holder af at strikke eller gerne vil i gang med det.

Den er både et opslagsværk og en bog, der kan læses fra ende til anden. Illustrationerne i tusch og akvarel samt masser af strikkeprøver viser dig alle strikkekunstens grundbegreber, men også de mere avancerede teknikker. Bogen er ikke ment som en erstatning for strikkevideoer, som rigtig mange har glæde af, men den giver et fint overblik, som videoerne ikke kan. Man skal jo vide, hvad man skal søge efter, hvis man skal finde en videoguide. Bogen indeholder både danske og engelske betegnelser.

*"Strik", Lene Holme Samsøe og Charlotte Kaae, Raglan, 270 sider, 300 kr.*



### Inspiration fra naturen

Erika Knight er en populær engelsk strikke- og hækledesigner, der har samlet 20 skønne opskrifter på strik, der er inspireret af naturen. Der er både sweatre, cardiganer, toppe, veste, frakker, en kjole-sweater, sjælevarmere, tørklæder og vanter, og bogen er gennemillustreret med smukke billeder af naturen, materialerne og de færdige modeller.

*"Strik med struktur", Erika Knight, Lindhardt og Ringhof, 192 sider, 300 kr.*



# LÆSØ GARNSPINDERI

Est. 1894

Skandinavisk design, strikket i Danmark  
100% uld, 100% merino, 100% bomuld

**Besøg vores webshop på [laesoe.com](http://laesoe.com)**

**Læsø Strik**

**Læsø Plaid**

**Læsø Ulddyne**

**Læsø Home textiles**



### **Læsø Plaid**

Klassisk design i  
nordiske farver  
og 100% natur.



### **Læsø Ulddyne**

Flere størrelser og  
funktioner, bl.a.  
kølende og  
varmeregulerende.

Læsø Garnspinderi  
Byrum Hovedgade 19  
DK-9940 Læsø

Tlf. +45 98 49 10 60  
[www.laesoe.com](http://www.laesoe.com)





# Design af Augustins

# Augustins

# no. 7

Augustins står for tidløst strik med et nostalgisk præg. Det er designs formet med megen omhu og et særligt blik for relationen mellem struktur og detalje. No. 7 er en fin og let bluse, som særligt præges af den detaljerige krave, der giver den et feminint udtryk.

## INFO

**Størrelse:** a (b) c (d) e (f) g (h).

**Passer til overvidde:** 80 (90) 100 (110) 120 (130) 140 (150) cm.

**Længde:** 52 (54) 56 (58) 60 (62) 64 (66) cm, målt MF, under halskanten.

**Bevægelsesrum:** Ca. 5 cm i alle str.

**Pind:** Rundp nr. 5 og nr. 6 (40, 60, 80 cm).

**Garn:** **1. tråd:** Newzealandsk Lammeuld 200 (250) 300 (350) 400 (450) 500 (550) g fra G-uld. **2. tråd:** Soft Silk Mohair 100 (125) 150 (175) 200 (225) 250 (275) g fra Knitting For Olive.

**Kvalitet:** **1. tråd:** 450 m = 100 g. **2. tråd:** 225 m = 25 g.

**Strikkefasthed:** 16 m x 22 rk = 10 x 10 cm, målt i glatstrik med dobbelttråd på p nr. 6.

**Venstre-udt** = Løft lænken mellem 2 m op med venstre p forfra og strik den dr r. **MM** = Maskemarkør. **MB** = Midt bag.

**Bemærk:** Blusen strikkes oppefra i glatstrik med dobbelttråd. Blusen har rundt bærestykke, ombukkede kanter og en krave, som strikkes efter mønsterdi. Afslutningsvis flettes der bindebånd, som monteres ved hvert ærme. Når de ombukkede kanter skal syes op, kan man med fordel inden i en kontrastfarvet tråd ind i de m som kanten skal syes fast i.

Slå 76 (78) 80 (82) 84 (86) 88 (90) m op på rundp nr. 5 med dobbelttråd og saml arb. Sæt en MM i lænken mellem den første og sidste m = MB = omg beg. Strik 2 omg glatstrik. Skift

til rundp nr. 6 og strik 2 omg glatstrik. På næste omg tages der jævnt fordelt 16 (22) 28 (34) 40 (46) 52 (58) m ud = 92 (100) 108 (116) 124 (132) 140 (148) m på p. Strik 6 (6) 7 (7) 8 (8) 9 (9) omg glatstrik. Begynd udt. **Bemærk**, at hver udt omg strikkes forskudt for den forrige, derved opnåes et mere usynligt maskebillede på bærestykket. **1. udt:** Strik 2 r, 1 udt, \*4 r, 1 udt\*, gent fra \* til \* p ud, afslut med 2 r = 115 (125) 135 (145) 155 (165) 175 (185) m på p. Strik 6 (6) 7 (7) 8 (8) 9 (9) omg glatstrik. **2. udt:** Strik \*5 r, 1 udt\*. Gent fra \* til \* p ud = 138 (150) 162 (174) 186 (198) 210 (222) m på p. Strik 6 (6) 7 (7) 8 (8) 9 (9) omg glatstrik. **3. udt:** Strik 3 r, 1 udt, \*6 r, 1 udt\*, gent fra \* til \* p ud, afslut med 3 r = 161 (175) 189 (203) 217 (231) 245 (259) m på p. Strik 6 (6) 7 (7) 8 (8) 9 (9) omg glatstrik. **4. udt:** Strik \*7 r, 1 udt\*. Gent fra \* til \* p ud = 184 (200) 216 (232) 248 (264) 280 (296) m på p. Strik 6 (6) 7 (7) 8 (8) 9 (9) omg glatstrik. **5. udt:** Strik 4 r, 1 udt, \*8 r, 1 udt\*, gent fra \* til \* p ud, afslut med 4 r = 207 (225) 243 (261) 279 (297) 315 (333). Strik 6 (6) 7 (7) 8 (8) 9 (9) omg glatstrik. **6. udt:** Strik \*9 r, 1 udt\*. Gent fra \* til \* p ud. Der er nu i alt 230 (250) 270 (290) 310 (330) 350 (370) m på p.

## OPSKRIFT

### INDDEL TIL KROP OG ÆRMER

Strik 30 (34) 38 (42) 46 (50) 54 (58) m r (bagstykke), sæt de næste 55 (57) 59 (61) 63 (65) 67 (69) m til hvile på en tråd

På side 58 kan du finde opskriften på blusen i brændt orange, som Anne-Sophie Velling også står bag.



(1. ærme), slå 7 m op til ærmegab, strik 60 (68) 76 (84) 92 (100) 108 (116) m r (forstykke), sæt de næste 55 (57) 59 (61) 63 (65) 67 (69) m til hvile på en tråd (2. ærme), slå 7 m op til ærmegab, strik 30 (34) 38 (42) 46 (50) 54 (58) m r (bagstykke). **Krop:** 134 (150) 166 (182) 198 (214) 230 (246) m til krop. Strik rundt i glatstrik, til arb er ca. 48 (50) 52 (54) 56 (58) 60 (62) cm, målt MF fra under halskanten. Skift til rundp nr. 5 og strik rundt i 8 cm glatstrik. Sæt en MM efter 4 cm, denne markerer hvor bundkanten senere skal ombukkes. Luk af. Ombuk blusens bundkant, og sy den pænt ind til vr-s med diskrete sting.

### ÆRMER

Sæt ærmets m på rundp nr. 6 og strik 7 (7) 7 (7) 7 (7) 7 (7) m op under ærmegabet = 62 (64) 66 (68) 70 (72) 74 (76) m. Sæt en MM ved omg beg, som er midt under ærmet i lænken mellem den første og sidste m. Strik rundt i glatstrik med dobbelt tråd, til ærmet i alt er 40 (40) 42 (42) 44 (44) 46 (46) cm, målt >



### Anne-Sophie Velling

står bag mærket Augustins og studerer til arkitekt ved Arkitektskolen Aarhus.

**WWW** Augustins.dk

**INSTA** @augustins.dk





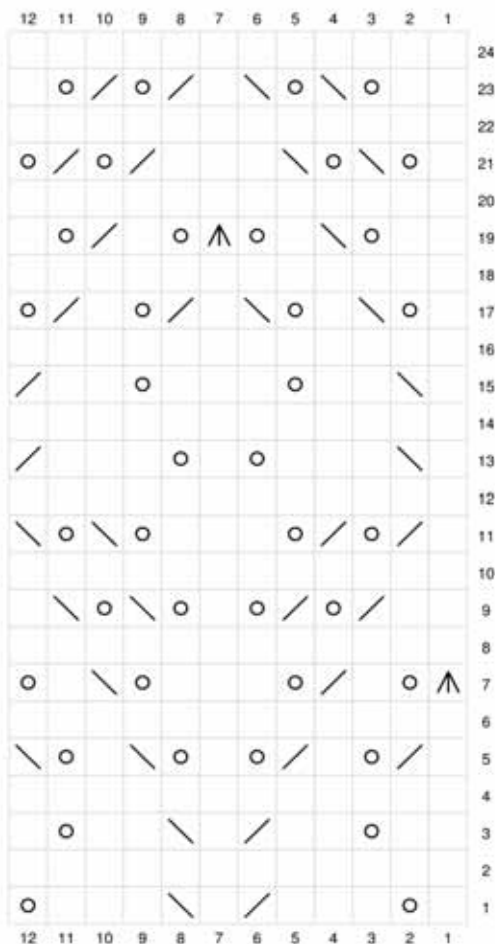
fra under ærmegabet. Tag på næste omg ind til 32 (32) 34 (34) 36 (36) 40 (40) m, jævnt fordelt. På næste omg, sættes en MM ved omg beg og lad denne sidde, MM markerer hvor bindebåndet senere skal påsyes. Strik 8 cm rundt i glatstriik. Sæt en ny MM efter 4 cm, denne markerer hvor ærmekanten senere skal ombukkes. Luk af. Ombuk ærmets bundkant, og sy den pænt ind til vr-s med diskrete sting. Strik det andet ærme mage til.

## BINDEBÅND, ÆRMER

Med dobbelt tråd af hver garntype (= 2 tråde mohair + 2 tråde lammeuld), flet et 100 cm langt bindebånd til hvert ærme. Sy dernæst hvert bindebånd på hvert sit ærme med diskrete sting, således: Buk bindebåndet på midten for at finde dets centerpunkt. Sy centerpunktet fast til ærmet, der hvor der tidligere blev sat en markerende MM.

## DIAGRAM

Strik omg 6, således: Strik r frem til der er 1 m tilbage på omg. Flyt dernæst MM som indikerer omg beg 1 m til højre. Omg start forskydes således med 1 m, for at dobbeltindt på næste omg går op.



- ☐ ret
- ☐ 2 dr r sm
- ☐ 2 r sm
- ☐ 1 m løst af, 2 r sm, træk den løse m over
- ☐ slå om



**HALSKANT**

Der skal nu strikkes en I-cord-kant rundt langs halskanten, således: Med rundp nr. 5 strikkes 76 (78) 80 (82) 84 (86) 88 (90) m op langs opslagskanten fra r-s. start MB. Fra r-s, slå 4 m op på højre p og strik 1 p vr. De 4 m er nu på venstre p og ligger i forlængelse af de tidligere. Fortsæt herefter med at strikke icord, således: Strik \*3 r, 2 dr r sm (1 m fra icorden + 1 m fra halskanten), sæt de 4 m tilbage på venstre p\*. Gent fra \* til \*, til der ikke er flere halskant m tilbage. Luk af, bryd garnet, og sy I-cord-kantens ender diskret sammen fra vr-s.

**KRAVE**

Strik 76 (78) 80 (82) 84 (86) 88 (90) m op med p nr. 5 fra r-s, i m-rk lige under icord halskanten. Start MB. Sæt en MM i lænken mellem den første og sidste opsamlede m = MB og omg beg. Strik første omg, således: \*1 r, slå om\*. Gent fra \* til \* omg ud = 152 (156) 160 (164) 168 (172) 180 (188) m. Strik 1 omg r. Strik 1 omg r samtidig med at maskeantallet på omg justeres til 168 (168) 180 (180) 192 (192) 204 (204) m, jævnt fordelt. Strik 1 omg r. På næste omg påbegyndes mønsterdia, som strækker sig over 24 omg. Efter mønsterdia, brydes garnet. Lad m hvile på

p. En tværgående mønsterbort skal nu påstrikket kraven, således: Borten strikkes frem og tilbage, vinkelret på kravens kant. Slå 16 m op med dobbelt tråd på kravens højre p fra r-s og strik 1 p vr. De 16 m er nu på venstre p ligger i forlængelse af kravens m. Strik næste p, således (r-s): 1 vr (kant-m), slå om, 2 r sm, 1 r, 1 vr, 3 m r sm, \*slå om, 1 r\*, gent fra \* til \* i alt 3 gange, slå om, 3 m dr r sm, 1 vr, 2 m dr r sm (1 m fra borten + 1 m fra kraven). Borten er nu etableret og de flg 4 p gent, til der ikke er flere af kravens m tilbage. Luk af, og sy bortens ender diskret sammen fra vr-s. **1. p (vr-s):** 1 m løst af, 1 r, 9 vr, 1 r, 3 vr, 1 r (kant-m). **2. p (r-s):** 1 vr (kant-m), slå om, 2 r sm, 1 r, 1 vr, 9 r, 1 vr, 2 m dr r sm. **3. p (vr-s):** 1 m løst af, 1 r, 9 vr, 1 r, 3 vr, 1 r (kant-m). **4. p (r-s):** 1 vr (kant-m), slå om, 2 r sm, 1 r, 1 vr, 3 m r sm, \*slå om, 1 r\*, gent fra \* til \* i alt 3 gange, slå om, 3 m dr r sm, 1 vr, 2 m dr r sm.

**MONTERING**

Hæft alle ender. Skyl blusen i lunkent vand med en anelse uldsæbe, og lad den dernæst tørre fladt. ■



EGNE STRIK DESIGNS - min stil kalder jeg for Rå Feminisme med en kant af noget Girly-like-ish. Strik med lækre detaljer, fx perler, glitter og effekter.

Strikkeunivers på Bornholm - her finder du lækkert garn, tilbehør og alle de materialer, som jeg bruger i mine designs og meget mere.

Sender gerne strikkekits .

Web-shop: [www.heniusknitwear.dk](http://www.heniusknitwear.dk)

Mobil: +45 4060 4959

Mail: [info@heniusknitwear.com](mailto:info@heniusknitwear.com)

Insta: @heniusknitwear

**HENIUS KNITWEAR • BORNHOLM**

Almegårdsvej 1 • Rønne

# Augustins no. 8

Denne bluse har et nostalgisk præg og er strikket på store pinde. Den har en dyb udskæring bagtil, som afrundes af en blød i-cord-kant, samt et smukt rib- og picotpanel, som udgør blusens flæser på ærmer såvel som krave. For at fremhæve taljen er der i siderne monteret flettede bindebånd, som på fin vis giver blusen en smuk silhuet.

## INFO

**Størrelse:** a (b) c (d) e (f).

**Passer til overvidde:** 80-85 (85-90) 90-95 (95-100) 100-110 (110-120) cm.

**Længde:** 50 (52) 54 (56) 58 (60) cm, målt MF.

**Garn: 1. tråd:** Newzealandsk lammeuld 150 (150) 200 (200) 250 (250) g fra G-uld. **2. + 3. tråd:** Soft Silk Mohair 150 (150) 200 (200) 250 (250) g fra Knitting For Olive.

**Kvalitet: 1. tråd:** 450 m = 100 g. **2. + 3. tråd:** 225 m = 25 g.

**Strikkefasthed:** 10 m x 14 rk = 10 x 10 cm, målt i glatstrik med 1 tråd lammeuld og 2 tråde mohair.

**Pind:** Rundp nr. 8 og nr. 10 (40, 60, 80 cm).

**Højre udt, r-s:** Løft lænken mellem 2 m op med venstre p bagfra og strik den r. **Venstre udt, r-s:** Løft lænken mellem 2 m op med venstre p forfra og strik den dr r. **Højre udt, vr-s:** Løft lænken mellem 2 m op med venstre p bagfra, og strik den vr.

**Venstre udt, vr-s:** Løft lænken mellem 2 m op med venstre p forfra og strik den dr vr. **RM:** Raglanmarkør.

**Bemærk:** Blusen strikkes med 1 tråd lammeuld og 2 tråde mohair. Blusen strikkes frem og tilbage i glatstrik, mens der laves m til skuldre og ærmer, samt dannes dyb rygudskæring. Undervejs slås der m op til ryg, hvorefter der strikkes rundt i glatstrik. Blusens krop afsluttes med en ombukket kant. Langs halskanten, strikkes en icordkant. Til sidst strikkes m op til ribstrikket

krave med picot. Ærmerne afsluttes med kravens mønster. Til slut flettes 2 bindebånd som monteres i taljen under hvert ærme. Tynd elastik monteres ved ærmernes håndled. Der strikkes kanth på alle p, mens der strikkes frem og tilbage.

## OPSKRIFT

Slå 24 (24) 24 (24) 24 (24) m op på rundp nr. 10, med 3-dobbelt tråd. **1. p:** 1 vr (kant-m), sæt RM1 i lænken, 1 vr, sæt RM2 i lænken, strik 20 m vr, sæt RM3 i lænken, 1 vr, sæt RM4 i lænken, 1 r (kant-m). Forsæt i glatstrik. På næste p (r-s) påbegyndes udt til skuldre. **Bemærk,** at der laves udt på både r-s og vr-s. Gent 1. og 2. p, i alt 4 (4) 5 (5) 6 (6) gange: **1. p (r-s):** 1 vr (kant-m), strik r frem til RM1, 1 r hø udt, flyt RM1 til højre p, 1 r, flyt RM2 til højre p, 1 r ve udt, strik r frem til RM3, 1 r hø udt, flyt RM3 til højre p, 1 r, flyt RM4 til højre p, 1 r ve udt, strik r til der er 1 m tilbage, 1 r (kant-m). **2. p (vr-s):** 1 vr (kant-m), strik vr frem til RM1, 1 vr ve udt, flyt RM1 til højre p, 1 vr, flyt RM2 til højre p, 1 vr hø udt, strik vr frem til RM3, 1 vr ve udt, flyt RM3 til højre p, 1 vr, flyt RM4 til højre p, 1 vr hø udt, strik vr til der er 1 m tilbage, 1 r (kant-m) = 56 (56) 64 (64) 72 (72) m på p.

## BÆRESTYKKE

På næste p (r-s) påbegyndes udt til ærmer. **Bemærk,** at der nu strikkes udt på hver r-s p. Gent 1. og 2. p, i alt 12 (13) 14 (15) 16 (17)

## DESIGN AF AUGUSTINS



gange: **1. p (r-s):** 1 vr (kant-m), strik r frem til RM1, flyt RM1 til højre p, 1 r ve udt, strik r frem til RM2, 1 r hø udt, flyt RM2 til højre p, strik r frem til RM3, flyt RM3 til højre p, 1 r ve udt, strik r frem til RM4, 1 r hø udt, flyt RM4 til højre p, strik r til der er 1 m tilbage, 1 r (kant-m). **2. p (vr-s):** 1 vr (kant-m), strik vr til der er 1 m tilbage, 1 r (kant-m). Der skal nu slås m op til bagstykket og arb samles. Strik næste p, således: **1. p (r-s):** 1 vr (kant-m), strik r frem til RM1, flyt RM1 til højre p, 1 r ve udt, strik r frem til RM2, 1 r hø udt, flyt RM2 til højre p, strik r frem til RM3, flyt RM3 til højre p, 1 r ve udt, strik r frem til RM4, 1 r hø udt, flyt RM4 til højre p, strik r til der er 1 m tilbage, 1 r, slå 20 m op i forlængelse af arb. Sæt en MM i lænken mellem den første og sidste m = omg beg. Blusen strikkes rundt i glatstrik herfra. Strik 1 omg r. På næste omg fortsættes der med udt til ærmer. Gent 1. og 2. p, i alt 3 (3) 3 (3) 3 (3) gange: **1. omg:** Strik r frem til RM1, flyt RM1 til højre p, 1 r ve udt, strik r frem til RM2, 1 r hø udt, flyt RM2 til højre p, strik r frem til RM3, flyt RM3 til højre p, 1 r ve udt, strik r frem til RM4, 1 r hø udt, flyt RM4 til højre p, strik r over omg resterende m. **2. omg:** Strik r over alle m = 140 (144) 156 (160) 172 (176) m på p og 33 (35) 37 (39) 41 (43) m til hvert ærme. På næste omg påbegyndes udt til krop. **Bemærk,** at der laves udt på hver omg. Gent 1. omg i alt 5 (6) 5 (6) 5 (6) gange: **1. omg:** Strik r frem til RM1, 1 r hø udt, flyt RM1 til højre p, strik r frem til RM2, flyt RM2 til højre p, 1 r ve udt, strik r frem til RM3, 1 r hø udt, flyt RM3 til højre p, strik r frem til RM4, flyt RM4 til højre p, 1 r ve udt, strik r over omg resterende m = 160 (168) 176 (184) 192 (200) m på p.

### INDDEL TIL KROP OG ÆRMER

Strik r frem til RM1, sæt de næste 33 (35) 37 (39) 41 (43) m til hvile på en tråd (1. ærme), slå 5 m op til ærmegab, strik r frem til RM3, sæt de næste 33 (35) 37 (39) 41 (43) m til hvile på en tråd (2. ærme), slå 5 m op til ærmegab, strik r over omg resterende m.

### KROP

104 (108) 112 (116) 120 (124) m til krop. Strik rundt i glatstrik, til arb måler ca. 46 (48) 50 (52) 54 (56) cm, målt MF fra halskanten. Skift til rundp nr. 8 og strik 8 cm, rundt i glatstrik. Sæt en MM efter 4 cm. Denne markerer hvor bundkanten senere skal ombukkes. Luk af. Ombuk blusens bundkant og sy den pænt ind til vr-s med diskrete sting.

### HALSKANT

Der skal nu strikkes en icordkant rundt langs halskanten, som strækker sig ned langs den dybe rygudskæring, således: Med rundp nr. 8 og 3-dobbelt tråd, saml rundt langs hele opslagskanten 1 m op i hvert maskeled, start opsamlingen MB (MB er placeret imellem den 10. og 11. m ved ryggens opslagskant). Bryd garnet. Slå 4 m op på højre p, fra r-s og strik 1 p vr. De 4 m er nu på venstre p og ligger i forlængelse af de tidligere opsamlede halskant m. Fortsæt herefter med at strikke icord, således: \*3 r, 2 dr r sm (1 m fra icorden + 1 m fra halskanten), sæt de 4 m tilbage på venstre p\*. Gent fra \* til \*, til der ikke er flere >





halskant m tilbage. Luk af, bryd garnet og sy icord kantens ender diskret sammen fra vr-s.

### KRAVE

Strik en ribkrave rundt langs hele halskanten, som strækker sig ned langs den dybe rygudskæring, således: Med rundp nr. 8 og 3-dobbelt tråd, strik 1 m op i hvert maskeled fra r-s i rk lige under icord halskanten, start opsamlingen MB. Sæt en MM i lænken mellem den første og sidste opsamlede m = MB og omg beg. Strik første omg, således: \*2 m i 1 m\* omg ud. Kravens maskeantal er nu fordoblet. Fortsæt dernæst i rib (1 r, 1 vr) over 10 omg. Strik dernæst 4 omg r. Strik dernæst næste omg således for at danne den ombukkede picotkant: \*slå om, 2 r sm\* omg ud. Strik slutvist 4 omg r. Luk af, og bryd garnet. Ombuk kravens picotkant og sy den pænt ind til vr-s med diskrete sting.

### ÆRMER

Sæt ærmets m på rundp nr. 10 og strik 5 (5) 5 (5) 5 (5) m op under ærmegabet = 38 (40) 42 (44) 46 (48) m til ærmer. Sæt en MM ved omg beg, som er midt under ærmet i, lænken mellem den første og sidste m. Strik rundt i glatstrik med 3-dobbelt tråd til ærmet i alt er 30 (30) 31 (31) 32 (32) cm, målt fra under ærmegabet. På næste omg, skift til rundp nr. 8 og tag jævnt fordelt ind til 19 (20) 21 (22) 23 (24) m, ved at strikke \*2 m r sm\* omg ud. Sæt en MM i denne omg og lad den sidde, MM markerer i

hvilken omg der senere skal indføres en tynd elastiktråd for at give ærmet en puffet effekt. Strik næste omg, således: \*2 m i 1 m\* omg ud. Maskeantallet er nu fordoblet = 38 (40) 42 (44) 46 (48) m til ærmet. Fortsæt dernæst i rib (1 r, 1 vr) over 10 omg. Strik dernæst 4 omg r. Strik næste omg således, for at danne den ombukkede picotkant: \*slå om, 2 r sm\* omg ud. Strik slutvist 4 omg r. Luk af og bryd garnet. Ombuk ærmets picotkant og sy den pænt ind til vr-s med diskrete sting. Strik det andet ærme på samme vis.

### BINDEBÅND

Med dobbelt tråd af hver garntype (= 4 tråde Silk Mohair + 2 tråde New Zealandsk lammeuld), flet 2 bindebånd som hvert er 160 (160) 180 (180) 200 (200) cm langt. Sy dernæst hvert bindebånd i hver sin side af blusen, centreret under ærmet. Placer bindebåndet i den højde som svarer til det smalleste punkt ved taljen.

### MONTERING

Hæft alle løse ender. Ved håndledet ved hvert ærme, træk fra vr-s en tynd elastiktråd gennem den tidligere markerede vandrette rk, lad elastikken være så stram at ærmet sætter sig tæt til håndledet. Skyl blusen i lunkent vand og lad den dernæst tørre fladt. ■



# *Islandsk* En ulden affære

Nordisk Garn er en lille, dansk specialbutik beliggende i Ry. I vores webshop og i vores lille gårdbutik forhandler vi udelukkende garn fra islandske Istex. Vi fører deres fulde sortiment og har altid alle farver på lager.

Vi besøger personligt Island flere gange om året, hvor vi tager nye ideer med hjem, og ved derfor rigtig meget om hvordan en islandsk trøje strikkes og hjælper hellere end gerne med inspiration og ideer.

Ring på 2859 1412 eller besøg os  
på Rodelundvej 44, 8680 Ry  
eller på [www.nordiskgarn.dk](http://www.nordiskgarn.dk)



**Nordiskgarn.dk**  
en ulden affære

Design af Anne Sofie Sørensen

# Astrid-top

i 2019 lærte Anne Sofie Sørensen sig selv at strikke gennem Youtube-guides. Siden er hun begyndt at lave sine egne opskrifter, hvor hun lægger vægt på tidløst design. Denne ærmeløse top i A-facon er nem at lave. Den strikkes oppefra og ned og har udtagninger over brystet for at skabe vidde forneden.



**Anne Sofie Sørensen**

studerer Fashion Design på  
Designskolen i Kolding.

**WWW** Yarnbook.com

**INSTA** @annesofiesorensen

## INFO

**Størrelser:** XS (S) M (L) XL.

**Brystvidde:** 84 (88) 92 (96) 100.

**Garn:** Tilia 4 ngl til alle str. fv 355 (grøn) ell. fv 340 (blå)  
fra Filcolana.

**Vejledende pinde:** Rundp nr. 4, 40 cm.

**Strikkefasthed:** 15 m x 21 p = 10 x 10 cm, målt i glatstrikk  
med dobbelttråd.

**Bemærk:** Toppen strikkes i dobbelttråd, oppe fra og har  
udt over brystet for at skabe vidde forneden. Stropperne  
strikkes på til sidst og placeres som ønsket.

## OPSKRIFT

Slå 102 (108) 114 (120) 126 m op på p nr. 4. Sæt en maskemarkør  
ved omg start. Strik 5 omg glatstrikk. Tag ud, således: \*3 r, 1 udt\*,  
gent \*-\* omg ud = 136 (144) 152 (160) 168 m på omg.

Strik 1 omg r. Tag ud, således: \*3 r, 1 udt, 1 r, 1 udt\*, gent \*-\* omg  
ud = 204 (216) 228 (240) 252 m på omg. Strik 1 omg r. Tag ud,  
således: \*3 r, 1 udt\*, gent \*-\* omg ud = 272 (288) 304 (320) 336  
m på omg. Strik rundt i glatstrikk til arb måler ca. 26 (27) 28 (29)  
30 cm. Luk af i dr r.

## STROPPER

Strik 8 m op et ønsket sted i toppens opslagskant. Strik 1 p vr.

**1. p:** Løft første m løst af, strik r, p ud. **2. p:** Løft første m løst af,  
strik vr, p ud. Gent 1. og 2. p, til arb måler ca. 45 cm. Luk af på  
r-siden.

## MONTERING

Sy stropperne fast til kroppens opslagskant. ■





*minimaknit*

WWW.MINIMAKNIT.COM



BRUG KANALKODEN ALTID  
PÅ [HTTPS://ELMELYDESIGN.DK](https://elmelydesign.dk)  
OG FÅ 10% RABAT I WEBSHOPPEN  
I DERNE OG



Design af MOLLY by MAYFLOWER

# Flora cardiganen

Da Molly Egelind var barn, lærte hendes mormor hende at strikke. Da hun selv fik barn, begyndte hun igen. Og da hun skulle deltage i "Vild med dans" i 2018, tog hun strikketøjet med og kickstartede en ny karriere som strikdesigner. Molly går efter at lave overskuelige opskrifter og funky designs som denne yndige cardigan med hulmønster.

## INFO

**Størrelser:** S (M) L (XL) XXL.

**Brystvidde:** 112 (122) 132 (142) 152 cm.

**Længde:** 51 (53) 55 (57) 57 cm.

**Garn:** Super Kid Silk 7 (7) 9 (10) 11 ngl fv 29. Easy Care 4 (4) 5 (6) 6 ngl fv 39 fra Mayflower.

**Kvalitet:** Super Kid Silk, 76 % mohair og 24 % silke. Easy Care, 100 % ren ny uld.

**Rundpinde:** Nr. 6 og 7, 40 og 80 cm.

**Strikkefasthed:** 13 m x 18 p = 10 x 10 cm, målt i glatstrik på p 7.

**Knapper:** 6 (6) 7 (7) 7 stk.

**Bemærk:** Hele cardiganen strikkes frem og tilbage med 2 tråde Kid silk og 1 tråd Easy Care. Cardiganen strikkes stykke for stykke og sys sammen. Alle delene starter med én mønsterbort, hvorefter der fortsættes i glatstrik med hulmønster.

## OPSKRIFT

### RYG

Slå 79 (90) 90 (101) 112 m op på rundp nr. 7 og strik mønsterbort efter dia 1. Fortsæt i glatstrik med hulmønster efter dia 2. Tæl ud fra midten, men tag på 1. p ind jævnt fordelt til 75 (81) 87 (93) 101 m. Strik lige op, til hele arb måler 26 (27) 29 (30) 30 cm. Nu lukkes i begge sider til ærmegab for 3-1-1-1 m (3-1-1-1

m) 4-1-1-1 m (4-1-1-1 m) 5-1-1-1 m = 61 (67) 71 (77) 83 m. Sæt en markering. Fortsæt lige op, til hele arb måler 49 (51) 53 (55) 55 cm. Luk til halsudskæring og skrå skulder, således: Luk til halsudskæring for de 21 (21) 23 (25) 25 midterste m og hver side strikkes færdig, hver for sig. Luk yderligere ved halssiden for 1-1 m, **samtidig** lukkes i begge sider til skrå skulder for 6-6-6 m (7-7-7 m) 7-7-8 m (8-8-8 m) 9-9-9 m.

### VENSTRE FORSTYKKE

Slå 44 (49) 49 (55) 60 m op på rundp nr. 7 og strik mønsterbort efter dia 1. Start i siden som på ryggen og slut med 4 m retstrik til forkant. Fortsæt i glatstrik med hulmønster efter dia 2, start i siden som på ryggen og slut med 4 m retstrik til forkant, men tag på 1. p ind jævnt fordelt, til 41 (44) 47 (50) 55 m. Strik lige op, til hele arb måler 26 (27) 29 (30) 30 cm. Nu lukkes til ærmegab i starten af r-s-p for 3-1-1-1 m (3-1-1-1 m) 4-1-1-1 m (4-1-1-1 m) 5-1-1-1 m = 34 (37) 39 (42) 46 m. Sæt en markør. Fortsæt lige op, til hele arb måler 42 (43) 45 (46) 46 cm. Luk til halsudskæring i starten af vr-s-p for 11-2-1-1 m (11-2-1-1 m) 12-2-1-1 m (13-2-1-1 m) 14-2-1-1 m. Luk til skrå skulder i starten af r-s-p, som på ryggen. Tæl ud til knapper langs forkanten og sæt markører, den øverste knap kommer i halskanten.

### HØJRE FORSTYKKE

Slå op og strik som til venstre, blot modsat. Dvs. ærmegabslukningen lukkes i starten af vr-s-p, halsudskæringen i starten af r-s-p og skrå skulder i starten af vr-s-p. Husk, at strikke





## **Molly Egelind**

er skuespiller og strikdesigner

**WWW** [Mayflower.dk/Molly](http://Mayflower.dk/Molly)

**INSTA** [@mayflowerknitting](https://www.instagram.com/mayflowerknitting) og  
[@mollyegelind](https://www.instagram.com/mollyegelind)







# PURE CASHMERE

## *Spring News*



Pure Cashmere  
Breeze, 8 farver

799,-



2 stk.  
1.000,-

Pure Cashmere  
Cardigan, 20+ farver

699,-



Pure Cashmere  
Livi

749,-



2 stk.  
1.000,-

Pure Cashmere  
Marthe Tee, 4 farver

699,-



Pure Cashmere  
Poncho, 3 farver

799,-



Silk/Cotton  
Bellis, 3 farver

549,-

CLUBCOLLECTION.COM

# ”Jeg elskede ham, som jeg er gift med nu, og han ville ikke have mig”

Af SUSANNE BADEN JENSEN Foto BARBARA NOLSØE

Nogle sange ender med at blive et soundtrack til vores liv. Her fortæller den nye vært på ”Fællessang – hver for sig” Katrine Muff om sangen, der fik hende gennem syv års ulykkelig forelskelse i sin mand, hvilken musik hun danser til med sine døtre – og om det album, hun ville redde først ud, hvis huset brændte.

Katrine Muff husker i detaljer.

Hun husker barndommen på kirkebænken, hvor hun memorerede ordene i salmerne før, hun havde lært at læse. Og hun erindrer præcis den bil, som manden, hun i syv år var ulykkeligt forelsket i, kom kørende i på hendes 18-års fødselsdag.

Og så husker hun i tekster. Linjer fra de sange, som har fyldt gennem hendes liv, hvor musikken betyder alt.

Den musik, som hun nu hver fredag aften deler med danskerne, når hun sidder bag klaveret i DR1's ”Fællessang – sammen hver for sig”, hvor hun sammen med Johannes Langkilde udgør den nye værtsduo.

– Jeg glæder mig hver fredag til at formidle min passion omkring den musik, vi har i den danske sangskat. Både Johannes og jeg har den samme ild, der brænder for de her sange og for fællesskabet, siger hun.

Som musiker har Katrine Muff i flere år sunget kor for bl.a. Oh Land. Hun har også trænet ”X Factor”-deltagerne i sang, ligesom hun er en erfaren korleder – for hun elsker, når alle får mod på at synge med på en sang.

– Det er jo en gratis omgang lykkehormoner, hvis man først er kommet ud over selvbevidstheden om, hvordan man lyder. Det er videnskabeligt bevist, at vores hjerteslag og vejrtrækning bliver synkroniseret, når vi synger fællessang, lyder det fra den 35-årige musiker.

– Jeg synes, at det er ret smukt at tænke på, at man sidder med den samme puls og kommer samme sted hen. Og det er jo dét, som musikken kan – den kan føre os steder hen.

*Har du en sang eller en musiker, der prægede dine barndom?*





**Katrine Muff  
Enevoldsen, 35 år**

Komponist, sanger, korleder  
og højskolelærer. Aktuell som  
vært for DR1s "Fællessang  
hver for sig" sammen med

Johannes Langkilde

Hun er uddannet på Rytmask  
Musikkonservatorium og har  
sunget kor for bl.a. Oh Land,  
været sangcoach i "X Factor"  
og har fået fem melodier op-  
taget i Højskolesangbogen.

Gift med Anders, som også

er musiker. Sammen har

de to piger på fem og tre år.

Familien bor på Vesterbro i

København.





*”Vi havde en lang ”frem og tilbage”-periode, som bare gjorde så ondt. Der gik faktisk næsten syv år før, at den rigtig landede”*

– Jeg er vokset op med Anne, Sanne og Lis, og det var dem, der gjorde, at jeg begyndte at interessere mig for at synge. Der findes en sjov videooptagelse af mig som barn, der optræder med Lis Sørensens ”Fri for at drømme om dig”, hvor jeg synger SÅ kraftigt, at det helt seriøst ligner, at mine øjne er ved at rulle ud af hovedet på mig.

”Jeg er jo lige her”-pladen af Anne Linnet er også lyden af min barndom. Jeg blev så fascineret af deres korsang, og det var faktisk sådan, at min interesse for at synge kor startede. Den har fulgt mig lige siden, og indtil for meget nylig har mit primære musikalske virke været at synge kor for folk – og det startede dér.

### **LYDEN AF ULYKKELIG KÆRLIGHED**

*Kommer du fra et musikalsk hjem?*

– Ja, min far var præst i 28 år, og jeg har sunget i kirkekor fra, jeg var helt lille barn. Jeg fik faktisk dispensation til at komme med i koret, fordi det vist var et krav, at man kunne læse, og det havde jeg ikke lært endnu på det tidspunkt. Men fordi jeg alligevel sad nede fra kirkebænken og sang så højt med, tænkte dirigenten, at det nok var bedre, at jeg så kom med, så hun i det mindste havde styr på mig. Så jeg lærte alting udenad i stedet.

– Både min far og mor kan synge, og min far spiller

mundharpe. I min fars del af familien sang de også altid. Når vi var hjemme hos min bedstefar, så sad vi og sang ti-stemmigt. Så improviserede alle hver deres anden-stemme, og det var mere reglen end undtagelsen, at der manglede nogen på melodien til sidst.

*Hvilken musiker prægede så dit liv, da du var i dine start 20'ere?*

– Det må være Alberte Winding. Der er en Alberte-sang til alle oplevelser i mit liv. For eksempel når mit hjerte var gået i stykker, så var der sangen ”På ingen måde”, som er en megaoverset perle i Albertes katalog. Sangen er fra pladen ”Brænder Sol”, og teksten lyder:

*Jeg vil dig på ingen måde / Du vil ingen ende tage / Du er flydende lava på tungen / Og bliver vildere dag for dag / Et vandfald, et brusen i blodet, et stenskred midt i mit bryst / Jeg vil dig på ingen måde / Jeg har bare så uendelig lyst / Bed mig om at gå, jeg kan ikke rejse mig selv / Og for hvert et stykke, du*



*indtager, står mit hjerte ved sengen og vinker ulykkeligt farvel. Hvad rammer det i dig, når du hører det?*

– Jeg tror, at i meget af mit liv har jeg kastet min kærlighed på mennesker, som har været lidt uopnåelige og som måske ikke har villet mig på samme måde. Det var det samme med den mand, jeg er gift med i dag.

– Det startede ud med at være en ulykkelig forelskelse i ret mange år – for mit vedkommende – indtil jeg fik ham overbevist om, at hvis han BARE lige vendte sig om, så skulle han bare se løjer, og så ville vi være lykkelige sammen resten af vores liv. Og den ENDTE lykkeligt. Nu er vi gift, og jeg tror, at vi kyssede første gang den 27. februar 2004, så det er alligevel nogle år siden.

*Hvor mødte I hinanden?*

– Vi kendte hinanden fra gymnasiet. Han gik i 3. g, og jeg gik i 1.g. Så han var en af de seje, og han var faktisk måske min største inspiration musikalsk, dengang jeg var ung. Han kunne spille på alting, og han var bare SÅ dygtig, og der var så meget musik i ham. Der ER meget musik i ham. Men dengang så jeg ham bare som en stjerne, og jeg var helt betaget af den måde, han udtrykte sig på. Og så var han bare pissesjov, altså han er det sjoveste menneske EVER!

– Han inviterede sig selv med til min 18-års fødselsdag, fordi nogle af hans venner skulle med. Han havde spurgt dem, om de kunne hænge ud, og det kunne de ikke, fordi de skulle til fødselsdag hos en, der hed "Muff". Så spurgte han, om han måtte komme, og så var jeg bare sådan "øhh, JA!". Så kom han kørende i den bil, som vi nu har købt af hans forældre, haha. Ja, jeg husker rigtig mange detaljer. Jeg er virkelig et detaljemenneske.

*Havde han taget en gave med til dig?*

Han havde taget Bo Kaspers Orkestres "Amerika"-pladen med, og så havde han skrevet et fødselsdagskort på kvitteringen fra Bilka. Det var jo Mandril-tider dengang, så på bonnen, hvor der stod "blev betjent af Anita", havde han skrevet "på piiiiikken" efter, du ved, ligesom Lasse Rimmers figur i Casper & Mandrilaftalen – og jeg var TOTALT solgt.

*Det var du nok også allerede inden, fornemmer jeg ...*

– Haha, ja, det var jeg også, men altså der gik stadig lidt tid. Jeg tror, at vi blev kærestes, da jeg blev 18, og så havde vi nogle år væk fra hinanden. Men vi har

været "voksen-kærestes" siden 2009, kalder jeg det, hvor den ulykkelige forelskelse stoppede. Der valgte vi at tage arbejdshandskerne på og få det her til at lykkes.

*Kyssede I også til din 18-års fødselsdag?*

– Nej, det gjorde vi ikke. Jeg sidder faktisk lige nu og kigger på et foto af mig fra den aften på min 18-års fødselsdag, hvor jeg læner mig ind over et bord for at give ham et kys på kinden, og så ser han sådan "adr" ud i hovedet. Det hænger på vores væg nu og er en evig påmindelse om, at man skal TRO på det!

– Men jeg vil sige, at mine veninder ofte sagde dengang: "Nu stopper du, Katrine, du er nødt til at komme videre i dit liv. Der ER andre." Der var også nogle af dem, der talte med STORE bogstaver: "Hvis du går tilbage til ham, så bliver jeg rasende! Jeg gider ikke at høre på den kærlighedshistorie mere!" Men altså de er stilnet af nu, og de har alle sammen taget imod ham, mig og idéen om os med åbne arme.

## DEN JEG ER, NÅR JEG ER ALENE

*I dag har I jo to små piger sammen. Hvilken musik holder du af at høre med dine børn?*

– Der er ingen tvivl om, at Omsen og Momsen er noget musik, som jeg vil anbefale alle børnefamilier. De er en lille smule overset. De beskriver for eksempel voksenfester fra børns perspektiv i sangen "Blå Hawaii":

*Tante ligger midt på bordet / Hør hun brøler som en ko / Så nu falder lysekronen / Hør nu synger far goodby / Det er vist egentlig helt okay der er så langt til Blue Hawaii*



Katrine Muff med sin mand Anders, som hun var ulykkeligt forelsket i de første syv år, og deres to døtre, Alice og Inga. Billedet er et screendump fra den første corona-nedlukning, hvor parret hver morgen stod for online morgensang, som blev lagt ud på Johan Borups Højskoles facebookside.



– Jeg elsker det sprog. Musikalsk set er det også bare smukt, og Jes Ingerslev (den ene halvdel af Omsen og Momsen, *red.*) sang jo fantastisk. Det er vildt godt, når man er træt af ”Åh Abe” eller ”Frozen”, og man vil danse den ud med sine børn på stuegulvet. De synger for eksempel også:

*Livet er en trampolin / Pludselig er man oppe / Og det er stor cigar og bøftatar / Og det er bare om at hoppe*

– Altså er det ikke overdrevet grineren skrevet?!

*Hvad er det bedste album? Eller sagt på en anden måde: hvilket album ville du først redde ud af dit brændende hus?*

– Der er én plade, som vil følge mig hele livet, og som jeg altid lytter til, når jeg skal huske, hvem jeg er. Alene. Som mor, men også generelt, hvis man er et menneske, der er noget for nogle andre, så kan man godt nogle gange føle, at man taber lidt sig selv – hvem er jeg egentlig, når jeg er alene?

– Og der lytter jeg til pladen ”Go Get Some” af det danske jazz-orkester Tys Tys. Det er en ret speciel plade. Jeg husker, at Tys Tys blev anmeldt i musikbladet Gaffa og fik én stjerne, fordi vedkommende ikke forstod, hvad det er, at de kan. Maria Laurette Friis (frontkvinden i Tys Tys, *red.*) har en stemme, som er HELT guddommelig. Den er et instrument. Hun kan lyde som en trompet og et varmt, uldent tæppe, og hun kan blive helt skarp som glas. Det er fantastisk. Jeg synes lidt, at hun er Danmarks Björk.

– Den musik definerer mig, også som sanger. Altså Maria Laurette Friis var en af dem, der gav mig troen på, at min stemme også godt må være her. Tidligere bedømte jeg min egen stemme lidt for hårdt. Jeg elskede den ikke. Jeg synes, at den var for LIDT speciel. Men da jeg lyttede til hendes stemme og alle dens facetter, faldt noget på plads inden i mig. Der er en sang, der hedder ”Sailor Song”, som rammer mig HVER gang. Hvis man forestiller sig, at det er en sønemone, der har tentakler ude i alle afkroge og breder sig. Når jeg så hører den sang, er det som om, at den klapper sammen, så jeg lige holder på al energien til mig selv.

## PLADEN TIL DET KNUSTE HJERTE

*Har du en sang, som har fået dig gennem en krise?*

– Ja. Det er ”A Lovestory” med Thomas Dybdahl fra ”One Day You’ll Dance For Me New York City”-pladen.

– Det var soundtracket til min ørkenvandring af et *broken heart* dengang i starten af mine 20’ere, hvor jeg bare elskede ham, som jeg er gift med nu, og han ikke ville have mig. Vi havde en lang ”frem og tilbage”-periode, som bare gjorde så ondt. Der gik faktisk næsten syv år før, at den rigtig landede.

– Der var ”A Lovestory” KLART den sang, som hjalp mig.

Jeg kan huske, at jeg hele tiden spillede den plade, når jeg var hjemme hos ham. Den blev også – nu bliver jeg helt rørt – men sangen blev også spillet, da jeg gik ind til ham i kirken, da vi skulle giftes. Det var virkelig dejligt. Det bandt ligesom knude på det hele, så det ikke længere er en sang, hvor det gør ondt at lytte til den. Der er en linje i den, som lyder:

*Doesn’t it feel good / To know that you’ve been loved*

Den sætning er bare så smuk. Bandet spillede den så flot i kirken, og på den måde blev den sang skubbet ind i den del af kærligheden, som ikke er hjemløs. Jeg plejer altid at sige, at sorg og *heartache* er kærlighed, som er hjemløs og som ikke ved, hvor den skal lande henne. Og nu havde den fundet hjem.

*Hvilken sang har rørt dig for nylig?*

– Det har sangen ”Brænder stadig” af Guldiumund. Den er SÅ VILD. Hvis du ikke har hørt den, så skal du gøre det!

Omkvædet lyder:

*Du ved kun alt for godt, at jeg er brændt ud / men noget i mig brænder stadig*

– Sangeren hedder Asger Nordtorp Pedersen (også kendt som bassist i bandet Blau Blume, *red.*), men under kunstnernavnet Guldiumund fremstår han som et maskeløst ansigt. Hans tekster er helt eksplicitte:

*Jeg får nærmest skudt mit hoved af / når vi vælter rundt på sofaen / og når du vækker mig midt om natten / og forlanger at jeg knepper dig*

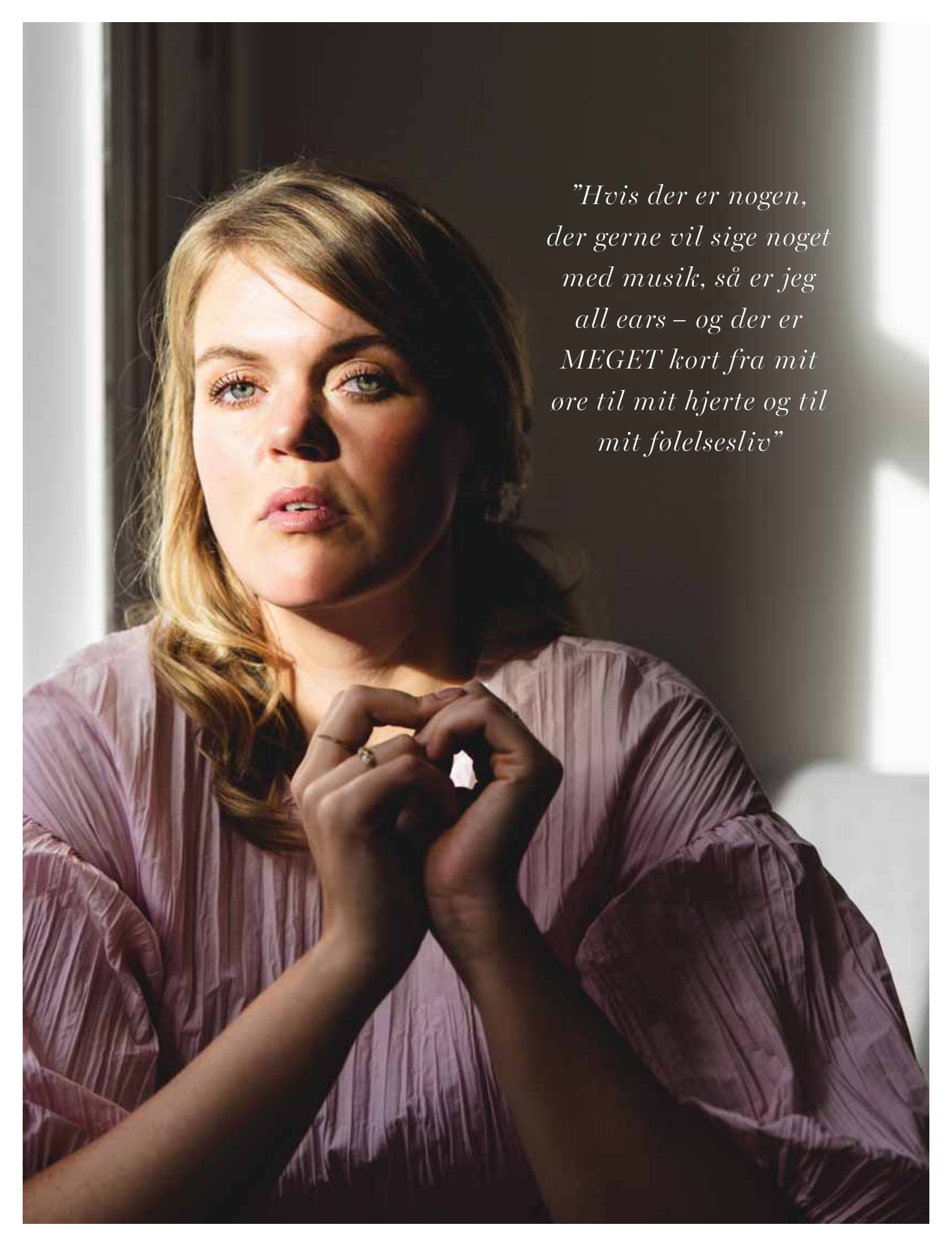
– Teksten er jo sådan ”wow, hvad sker der lige?!”. Men den er bare pakket ind i det smukkeste smukke. Det er svært at beskrive, men den rammer et eller andet i mig. Når parforholdet lander, og det ikke længere er tovtækkeri og ulykkelig kærlighed, men man har sagt ”ja” og elsker hinanden og har fået børn, så kan man godt blive ramt af en følelse af ”hvad så nu?” Eller af håbløshed, når der ikke lige er ild i den.

– Dér beskriver den sang, at – på trods af, hvordan jeg har det nu – så behøver det ikke at definere, hvordan hverdagen er generelt. Det er et øjebliksbillede. ”Jeg er brændt ud, men noget i mig brænder stadig” – jeg skal bare lige finde ud af, hvordan jeg får lagt brænde på den gnist, så der går ild i det hele igen.

– Det er meget hovedet på sømmet i forhold til, hvad den sang betyder for mig: At man har et ansvar for at prøve at se, om man kan lægge brænde både ens eget bål, men også på ens partners.

*Kan du blive sådan rigtig rørt, når du hører en sang?*

– Ja, er du gal, mand! Der er fuldstændig åbent. Hvis der er nogen, der gerne vil sige noget med musik, så er jeg *all ears* – og der er MEGET kort fra mit øre til mit hjerte og til mit følelsesliv. ■



*”Hvis der er nogen,  
der gerne vil sige noget  
med musik, så er jeg  
all ears – og der er  
MEGET kort fra mit  
øre til mit hjerte og til  
mit følelsesliv”*

*Boligredaktør*  
NICOLA  
KRAGH RIIS

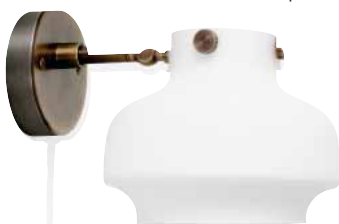


# BOLIGREDAKTØRENS favoritter

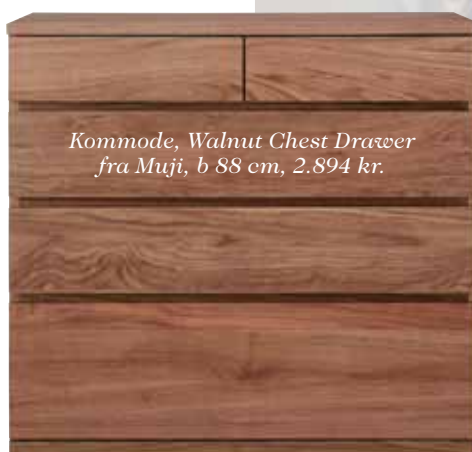
Soveværelset er mit helle. Jeg holder mig til afdæmpede nuancer og få møbler, så det giver en følelse af zen og mulighed for at lade op i rolige rammer.



*Sengetøj, Sorbetto fra  
Midnatt hos Tambur Store,  
fra 435 kr.*



*Væglampe,  
Copenhagen  
fra &Tradition,  
2.295 kr.*



*Kommode, Walnut Chest Drawers  
fra Muji, b 88 cm, 2.894 kr.*



*Sutsko,  
Marimekko,  
296 kr.*



*Sengetøj,  
Grafic fra Coop,  
140 x 200 cm,  
160 kr.*

*Duftlys,  
Honey  
Copia fra  
Loewe,  
550 kr.*



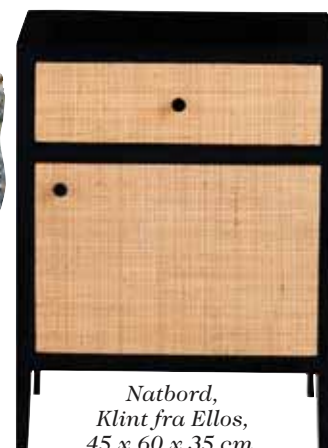
*Toilettaske,  
Søstrene  
Grene, 69 kr.*



*Maske til  
øjne, EGF  
Eye Mask  
Treatment  
fra Bioeffect,  
585 kr.*



*Sengetæppe,  
Mendoza fra  
Silkeborg  
Uldspinderi,  
130 x 180 cm,  
1.879 kr.*



*Natbord,  
Klint fra Ellos,  
45 x 60 x 35 cm,  
1.799 kr.*



FÅ DIT YNDLINGSBLAD SENDT TIL DØREN HVER UGE

# 8 NUMRE AF ALT FOR DAMERNE

## + 2 store vaflede badehåndklæder fra Humdakin

– Coal *eller* Light Stone

FOR KUN  
**299** KR.  
+ engangsporto 49,50 kr.

SPAR  
**726** KR.

Vælg din  
yndlingsfarve  
**COAL** *eller*  
**LIGHT STONE**



Gode håndklæder er hverdagsluksus! De vaflede badehåndklæder fra Humdakin er superbløde, dekorative og har en fantastisk sugeevne. Efter vask vil vaffel-effekten komme til live og skabe et 3-dimensionelt mønster. Du får 2 badehåndklæder - vælg din yndlingsfarve: Coal eller Light Stone. Materiale: 100 % GOTS certificeret økologisk og stenvasket bomuld. Kan vaskes ved 60°C. Mål: 70 x 135 cm. (Badehåndklæderne kan krympe med op til 10 %). Værdi af 2 stk. badehåndklæder: 650 kr. **Værdi inkl. 8 numre af ALT for damerne: 1.025,60 kr.**



### ALLEREDE ABONNENT?

SHOP MED RABAT  
PÅ [SHOP.FORDEL.DK](http://SHOP.FORDEL.DK)

### SÅDAN FUNGERER DIT ABONNEMENT

Når din bestilling er modtaget, får du ALT for damerne med posten hver uge på udgivelsesdagen. Gaven sendes 2 uger efter, din betaling er registreret. Efter introduktionsperioden modtager du ALT for damerne i et løbende abonnement til normalpris, som kan opsiges med 1 måneds varsel. Se øvrige betingelser på [www.mitblad.dk](http://www.mitblad.dk)

### SÅDAN BESTILLER DU

 Bestil på  
[mitblad.dk/alt-for-damerne](http://mitblad.dk/alt-for-damerne)

 Eller ring til kundecenter på  
tlf. **39 45 75 45** (hverdage kl. 9-15)

# Tjekket tingfinderske



**HYGGEZONE** Susanne Storm har mange bolde i luften. Ud over at være skuespiller, optager hun lydbøger og driver til daglig onlinebutikken Relove og design-universet Storm&Müller.

## H V E M

Susanne Storm, skuespiller og medejer af Storm&Müller samt ejer af genbrugsuniverset Relove, børnene Vilma, 16 år, og Luca, 19 år.

## H V A D

Andelslejlighed på 83 kvm. på indre Nørrebro.

Se mere på [Relove.dk](https://relove.dk) og [Stormand-mueller.com](https://stormand-mueller.com)

De skæve detaljer og kærligheden til genbrug træder tydeligt frem, når man besøger skuespiller og iværksætter Susanne Storm på Nørrebro. Hun elsker anderledes indretningsløsninger og har personliggjort sit hjem med byg-selv-projekter, håndplukkede loppefund og skatte fra containeren.

*Tekst og styling* STYLESYSTEMET *Foto* DITTE CAPION/CLAUDI + CAPION



**STUE** Midt i lejligheden ligger stuen som et lille gennemgangsrum, der derfor er et oplagt samlingspunkt. Sofaerne har Susanne fundet på Lauritz.com. Puderne er fundet rundt omkring, og enkelte har hun selv syet. De marokkanske puffer er fra en lille butik i Strødet i København. Kunsten på væggen er en blanding af postkort og plakater fra bl.a. Banksy og teatret Republique, hvor Susanne har spillet flere forestillinger.







**KØKKEN** Der er et rå og industrielt udtryk i køkkenet, der bliver blødt op af træelementer og en hyggebænk. Køkkenet var der i forvejen, men fronterne har været en tur forbi en autolakerer.

**S**usanne Storm har boet i lejligheden på indre Nørrebro i ni år og kom fra en anden lejlighed i samme bygning. Hun ville helst ikke væk fra området, men blev tvunget til at søde terrænet andre steder i København, inden hun fik tilbudt sin nuværende bolig.

– De lejligheder, jeg var ude at kigge på, var alt for pæne i udtrykket. Jeg kan godt lide de skæve detaljer, og det at man kan sætte sit eget personlige præg. Jeg ville helst heller ikke have naboer, som var alt for pæntlige, for jeg var sikker på, at naboskabet ville blive meget sjovere med typer som mindede mere om mig selv, det vil sige, hvor rod ikke gør så meget, siger Susanne med et smil.

– Samtidig ville jeg gerne blive på Nørrebro, fordi jeg synes, der er en stor mangfoldighed og en dejlig sammensætning af forskellige kulturer, som er ret inspirerende, når man går rundt på gaden.

Skæbnen ville, at der pludselig kom en lejlighed til salg i bygningen, hvor hun boede i forvejen, og derfor slog hun til med det samme, selvom hun gerne havde set, at lejligheden havde haft lidt flere kvadratmeter. Der skulle gøres en masse, da Susanne overtog lejligheden, så hun gik straks i gang med det helt store renoveringsprojekt.

– Jeg fik revet nogle vægge ned og bygget nye op. Det vigtige for mig var at bevare de skæve detaljer og bygge nye til. Og i det hele taget at bygge integrerede løsninger, så pladsen blev udnyttet optimalt, også for at give ro til øjet, fortæller hun.

Lejligheden har en ”rum-efter-rum”-effekt, ►



**TIP** Hæng flettede kurve på din bagtrappedør eller på en køkkenvæg til opbevaring af tomme flasker mm.





**STUE** Susanne har fået åbnet op, så stue og fordelingsgang går ud i et. Rullebordet er fundet på gaden.

**STUE** Susanne har arbejdet med lysindfaldet i lejligheden og etableret vinduer i væggen og isat en skydedør med glas. Skydedøren er valgt for ikke at tage for meget plads i rummene. Den store ramme med billeder er af kunstneren Tomas Lagermand Lundme. I vindueskarmen kan man ane en Bodil-statue, som Susanne vandt for sin rolle i "Klumpfisk".



**HYGGEZONE** | Lejlighedenens ene værelse har Susanne etableret en lille hyggezone, hvor hun har fået bygget ekstra dybe vindueskarme, der fungerer som en lille sofakrog. Bordet er et gammelt gasbord, som Susanne har repareret med nye fliser. De røde Eames-stole er fra Relove.dk.





**STUE** I vindueskarmen i stuen står flere af Susannes mange loppefund.

som mange sikkert ville vælge at sløjfe for at få store, åbne stuer, men ikke Susanne.

– Der er mange små rum, men det kan jeg ret godt lide. Det vigtigste er, at der stadig kommer masser af lys ind, og at det kan bevæge sig gennem rummene, siger hun. Også køkkenet fik en opfrisker under renoveringen, selvom Susanne valgte at beholde de gamle elementer. Hun sendte de hvide højglans-fronter fra 00'erne til en autolakerer og fik dem malet sandfarvede. Samtidig købte hun en masse bogkasser med og uden låger for at bygge en reol og bløde det lidt industrielle udtryk i køkkenet op.

Susanne er en passioneret genbrugstype, der har et magisk blik for gode loppefund, hvilket også afspejler sig i indretningen.

– Jeg kan godt lide at mikse tingene og blande alt muligt forskelligt, Jeg går ikke efter en specifik stil, men lader det opstå lidt af sig selv. Jeg er dog meget begejstret for design fra 50'erne. De simple streger synes jeg kan noget særligt, og så er det bare godt håndværk, der holder.

Alt i lejligheden er håndplukkede elementer, for som professionel tingfinder og loppeentusiast har Susanne udnyttet sine evner og fundet masser af skatte på diverse loppemarkeder, i genbrugsbutikker eller i stor-skraldsbunker rundt omkring.

– Jeg vil hellere indrette mig med ting, jeg kan lide at se på, end ting, jeg er nødt til at se på. Derfor er der også mange skjulte opbevaringsløsninger rundt omkring i lejligheden, så de grimme ting kan gemmes lidt af vejen, fortæller Susanne og griner. ■



**SPISEPLADS** Spisebordet er fra Storm&Müller. Eames-stolene og penderne, som er gamle gadelamper fra Østtyskland, er fra Susannes onlinebutik Relove. Den gamle skammel har Susanne fundet i storskrald. Lignende hængekøje fås hos Kojeshop.dk



**SOVEVÆRELSE** I soveværelset har Susanne udnyttet samtlige kvadratmeter med en indbygget seng og reol og skrivebord.





**SPISEPLADS** Keramikken er lavet af Laura Müller, som Susanne danner designduoen Storm&Müller med.

**SOVEVÆRELSE** Der er også blevet plads til en smart indbygget skrivebordsløsning ved vinduet i soveværelset. Den høje Eames-stol er fra [Relove.dk](http://Relove.dk)



## SKAB SELV STILEN VED AT GÅ EFTER

- de små detaljer, der sætter dit personlige præg på boligen. Giv dig tid til at gå på jagt efter det helt rigtige, hvad enten det er en sofa eller en knag til entréen.
- et miks af nyt og gammelt og genbrug og fund fra dine rejser.
- opbevaringsløsninger, der har flere funktioner, og som samtidig er flotte at se på, så holder de også i længden.



Loftslampe,  
Made By Hand,  
1.895 kr.



Sættekasse,  
Sætter Copenhagen,  
44 x 89 cm, 2.999 kr.



Kurv, Tine  
K Home,  
25 x 65 cm,  
629 kr.



Spisebordsstol,  
Myren hos  
Fritz Hansen,  
2.025 kr.



Lågkrukke,  
Dottir Nordic  
Design, 375 kr.



Pude,  
Studio Feder,  
50 x 50 cm,  
300 kr.



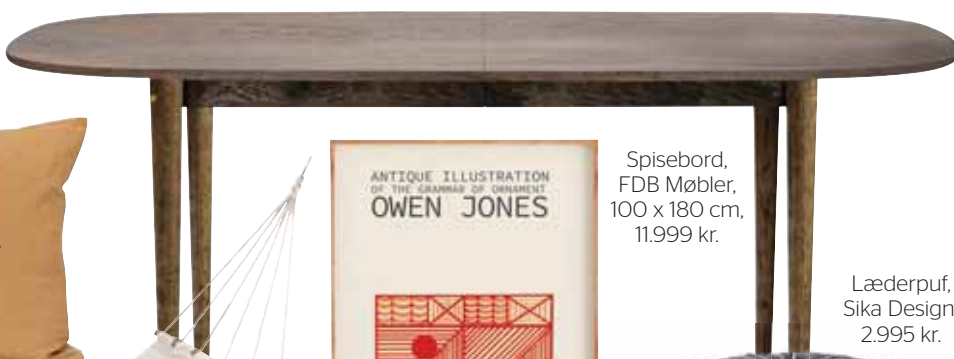
Hængekøje,  
Trævarefabrikernes  
Udsalg, 299 kr.

## ET PERSONLIGT MIKS

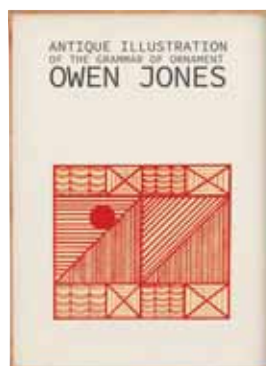
*I Susanne Storms lejlighed er genbrug og kreativitet i højsædet. Hun udvælger nøje det, der passer til hjemmet, som er præget af et miks af genbrugsskatte, designklassikere og gennemtænkte opbevaringsløsninger.*



Pude,  
Studio Feder,  
50 x 50 cm,  
300 kr.



Spisebord,  
FDB Møbler,  
100 x 180 cm,  
11.999 kr.



Print, Owen Jones  
hos Empty Wall Store,  
A2, 299 kr.



Læderpuf,  
Sika Design,  
2.995 kr.

# FÅ ALT FOR DAMERNE

sendt til døren hver uge



Som abonnent på ALT for damerne kan du hver uge glæde dig til at få mig-tid og selvforkælelse leveret til døren. Hyg dig med Danmarks mest læste kvindeblad, hvor du kan fordybe dig i stærke interviews eller blive inspireret af det bedste inden for mode, sundhed, skønhed og bolig. Du får også de lækreste opskrifter på sund og nem hverdagsmad.

20 NUMRE  
**KUN  
449 KR.**

Værdi 939 kr.

**SPAR  
490 KR.**

## ALLEREDE ABONNENT?

SHOP MED RABAT  
PÅ [SHOP.FORDEL.DK](http://SHOP.FORDEL.DK)

## SÅDAN FUNGERER DIT ABONNEMENT

Når din bestilling er modtaget, får du ALT for damerne med posten hver uge på udgivelsesdagen. Efter introduktionsperioden modtager du ALT for damerne i et løbende abonnement til normalpris, som kan opsiges med 1 måneds varsel. Se øvrige betingelser på [www.mitblad.dk](http://www.mitblad.dk)

## SÅDAN BESTILLER DU



Bestil på  
[mitblad.dk/alt-for-damerne](http://mitblad.dk/alt-for-damerne)



Eller ring til kundecenter på  
tlf. **39 45 75 45** (hverdage kl. 9-15)



## SÆSONENS STØRSTE SKOHITS

# Sæt dit eget aftryk

Der er heldigvis ingen grund til at rydde skoskabet for det fodtøj, du sværgede til sidste år, for flere trends lever videre, når man ser på den nye sæsons tendenser. Glæd dig til (igen) at hoppe i den opgraderede velcro-sandal, smukke pasteller, langskaftede gummistøvler og din yndlingssneaker.



Ganni, 1.699 kr.



Gucci, 2.995 kr.

Aigle,  
1.045 kr.

**TIP!**  
Udfordr den traditionelle, sorte gummistøvle med et par farvede som disse fra Ganni, der er lavet af genbrugt gummi.

Pavement,  
1.599 kr.LaCrosse,  
1.200 kr.Viking,  
650 kr.

## Gummistøvler forever

*Den praktiske, cool og meget komfortable gummistøvle har på kort tid vundet vores hjerter, og du kan med fordel gøre som influencer Emili Sindlev og kombinere støvlen med et par shorts eller lade den give din feminine kjole et praktisk modspil.*



## Be square

90'erne er tilbage, og de har medbragt de høje sandaler med den firkantede snude. Skoen er faktisk gået hen og er blevet lidt af en nyklassiker på modescenen, som især gør sig godt som et elegant input i et casual jeans-look.



Bottega Veneta, 4.099 kr.



Samsøe Samsøe, 1.200 kr.



& Other Stories, 695 kr.



H&M, 499 kr.



Khaite, 3.535 kr.



By Far, 2.230 kr.

## Pasteller på banen

En trend, som vi med glæde genopliver, er de smukke pastelfarver. De kan både sættes sammen med andre fine farver eller bruges til at give lidt pastel-power til et enkelt, sort look.



Stine Goya, 2.800 kr.



Freedom Moses, 350 kr.



Anonymous Copenhagen, 999 kr.



Custommade, 2.299 kr.

## Komfort, komfort

Igenom det seneste år har vi virkelig lært at vægte komfort, når vi skal klæde os på, og det gælder også fodtøjet. De flade sko og sandaler med fluffy detaljer står således i kø for at kærtegne dine fødder.



Ugg, 1.599 kr.



Birkenstock, 1.200 kr.



Alohas, 1.105 kr.



Anonymous Copenhagen, 750 kr.



Gucci, 6.125 kr.



H&M, 199 kr.



Marni, 3.750 kr.



Notabene, 1.900 kr.



Won Hundred, 1.600 kr.



Apair, 1.699 kr.



## Lang, længere, længst

*De lange støvler er en klar favorit blandt stilikoner verden over, og måske skyldes det, at de er gode til nærmest alt. Fra jeans og en blazer til en midi-kjole, der lige mangler et ekstra pift.*



Bianco,  
1.300 kr.



H&M, 499 kr.



Steve Madden,  
1.199 kr.



Apair, 2.799 kr.



Mango, 999 kr.



Max Mara, 5.210 kr.

## Farfusser

*Du har nok set det. Far-sandalen er her, og den er kommet for at blive.*

*Hypen startede sidste sommer, hvor Chanel udkom med de populære chunky sandaler med velcro, der både var flotte for øjet og gode for fødderne, og denne sæson er far stadig en stor inspirationskilde til fodtøjet.*



## Boho-chik

*Især Dior og Chloé flirter med det romantiske bohemelook, og det kalder på matchende fodtøj i varme jordfarver. Bliv 70'er-lækker i et par lædersandaler eller træscoinspirerede sko med markante såler.*



& Other Stories, 599 kr.



Rabens Saloner, 1.450 kr.



Billi Bi, 1.199 kr.



Christopher Kane, 3.199 kr.



Boss, 3.499 kr.



Ducie London, 1.700 kr.



Jimmy Choo, 3.099 kr.



Notabene, 1.500 kr.



Pavement, 699 kr.



Rabens Saloner, 1.300 kr.



Unisa, 892 kr.



Wonders, 1.199 kr.



## Yndlingsboots

Har du også kastet din kærlighed på den sporty og praktiske hakblange støvle, som fungerer så godt i det omskiftelige danske vejr? Så er der godt nyt. Den holder stadig, og hvis du skal investere i et nyt par, er der mange cool styles at vælge imellem – med snører eller chunky gummisåler, blot for at nævne nogle.



Ganni, 2.699 kr.



Tamaris, 999 kr.



Ugg, 1.899 kr.



Chloé, 4.840 kr.



Apair, 3.199 kr.



Arket, 1.300 kr.



Scotch & Soda 1.199 kr.

## Gadesmarte sneakers

Går sneakers nogensinde af mode? Vi tror det ikke. I hvert fald er skoen stadig vældigt meget til stede i gadebilledet dette forår, hvor især den sporty sneaker vil dominere.



Hummel Hive, 1.000 kr.



Munthe, 2.199 kr.



Nike, 900 kr.



New Balance, 750 kr.



Adidas, 900 kr.



Mizuno, 1.200 kr.



Arket, 1.500 kr.



Unisa, 1.041 kr.



Notabene, 3.300 kr.



Repetto, 3.235 kr.



Mango, 300 kr.



## Den klassiske korte

Vi kan ikke forestille os en sæson uden den elegante korte støvle, der er forsynet med en lille hæl, og dette forår er ingen undtagelse. Gør dit outfit enkelt og stilfuldt med en klassisk sort i læder, eller skab blikfang med en hvid eller farvet.



Frakke, Baum und Pferdgarten, 2.499 kr.  
Nederdel, H&M, 199 kr.  
Sko, Billi Bi, 1.399 kr.  
Øreringe, Anni Lu, 600 kr.

# FORÅR FÅR SÆR

Med små detaljer kan du få det klassiske look til at leve, så vær endelig ikke bange for at lege med materialer som hør og læder, anderledes snit og silhuetter og tidens mest populære accessories som Peter Pan-kraven og loaferen. It's all in the details.

*Af Gertrud Maria Bonnelykke Foto Franne Voigt Model Laura Lundsgaard / Scoop Models  
Hår og makeup Sara Rostrup Tak for lån af lokation til The Audio / Theaudio.com*





Loaferen topper i dén grad  
skohitlisten, og den fås  
både med skønne detaljer  
som påsatte kæder og i de  
lækreste forårsfarver.

Blazer, Notes du Nord, 1.799 kr.  
Bukser, Notes du Nord, 1.199 kr.  
Sko, Billi Bi, 1.299 kr.  
Taske, Maria La Rosa, 2.399 kr.  
Øreringe, Anni Lu, 600 kr.  
Halskæde med sten,  
Cecilia Brøgger, 1.900 kr.  
Tynd halskæde, Glitter, 99 kr.  
Ringe, Cecilia Brøgger,  
650-850 kr. pr. stk.





Bluse, Notes du Nord, 1.099 kr.  
Lædershorts, Julie Fagerholt  
Heartmade, 2.499 kr.  
Øreringe, Anni Lu, 600 kr.  
Halskæde med sten,  
Cecilia Brøgger, 1.900 kr.  
Tynd halskæde, Glitter, 99 kr.  
Armbånd, Cecilia Brøgger, 800 kr.  
Ringe, Cecilia Brøgger,  
650-850 kr. pr. stk.

A woman with long, wavy brown hair is standing in a minimalist, grey-toned interior. She is wearing a white, short-sleeved, cropped button-down shirt with two chest pockets and dark buttons. Her trousers are black and high-waisted. She is looking slightly to her right with a soft expression. The background is a plain grey wall with a dark metal railing visible on the right side.

Det kan være de helt små detaljer, der giver det enkle look lidt liv, som her hvor neglene er iklædt en sprød pastelgul farve.

Skjorte, Ganni, 1.399 kr.  
Bukser, Bitte Kai Rand, 999 kr.  
Halskæde, Anni Lu, 1.000 kr.





Peter Pan-kraven hiter  
stadig, og du ser den både  
på skjorter eller som en løs  
accessory, der kan oppe din  
strik, kjole eller blazer.

Skjorte, Ganni, 999 kr.  
Shorts, Modström, 650 kr.  
Armbånd, Pandora, 1.399 kr.  
Ringe, Pandora, 499 kr. pr. stk.



Jakke, Ganni, 2.399 kr.  
Bukser, Ganni, 2.099 kr.  
Bluse, By Malene Birger, 1.399 kr.  
Sko Billi Bi, 1.299 kr.  
Halskæde, Cecilia Brøgger, 1.900 kr.





Buksedragten findes både  
i casual og mere feminine  
udgaver og med fine detaljer  
som de puffede ærmer  
på denne grå sag. Uanset  
hvad så er buksedragten  
uendeligt nem at style, for  
den kan bruges, som den er.

Buksedragt, Gestuz, 1.499 kr.  
Sko Billi Bi, 1.399 kr.  
Armbånd, Pandora, 1.399 kr.  
Ringe, Pandora, 499 kr. pr. stk.

Jakke, Baum und Pferdgarten, 1.599 kr.  
Bluse, Baum und Pferdgarten, 1.399 kr.  
Nederdel, Samsøe Samsøe, 800 kr.  
Halskæde, Cecilia Brøgger, 1.900 kr.  
Ringe, Cecilia Brøgger, 650-850 kr. pr. stk.







**ALT  
UNDER  
1.000 KR.**

Shorts, Object,  
300 kr.



Taske,  
Depeche,  
1.000 kr.



Bluse, 2ndday,  
700 kr.

Ring,  
Id Fine Jewelry,  
449 kr.



Jakke, H&M,  
699 kr.



Nederdel,  
Just Female,  
599 kr.

## FÅ STILEN PÅ BUDGET FORÅRETS FINESSER

Er du også vild med modeseriens klassiske look, der er tilsat fine detaljer? Her er mere i samme stil – alt til under 1.000 kr.



Blazer,  
Modström,  
850 kr.

Øreringe, Pilgrim,  
179 kr.



Skjorte,  
& Other Stories,  
495 kr.



Bælte, Monki, 100 kr.



Neglelak,  
Chanel,  
220 kr.



Shorts,  
Samsøe  
Samsøe,  
800 kr.



Jakke, Noisy May,  
400 kr.



Sko, Vagabond, 999 kr.





# TALKER OR DOER WHICH ONE ARE YOU?

Don't give a damn about the weather.  
Our garments definitely don't.



HELLNER

Garments that don't  
give a damn.

SHOP AT





**Moderedaktør**  
SARA  
LAURIDSEN



Taske, Lindex, 199 kr.



Bukser,  
Underprotection,  
700 kr.



Kjole,  
Bille Kai Rand,  
499 kr.



Skjorte,  
Underprotection,  
800 kr.



Ørering,  
Tiffany,  
35.000 kr.



Jakkesæt  
fra Boss.



*People's Republic of Cashmere  
producerer det lækreste tøj i 100%  
kashmir. Deres styles har et  
skandinavisk og moderne look,  
som holder for evigt.*

Strik, People's Republic  
of Cashmere, 1.600 kr.



Blazer,  
Dorothea  
Schumacher,  
4.150 kr.



Bukser,  
By Malene  
Birger,  
1.799 kr.



Bluse,  
Raquel  
Allegra,  
2.600 kr.



Nederdel,  
Filippa K,  
1.300 kr.

## MODEREDAKTØRENS favoritter

Mens mit festtøj hænger i skabet og venter på bedre tider, har jeg i stedet fokus på at opgradere hverdagsgarderoben, og her er det minimalistiske look det helt rette. Jeg vil gå efter enkle snit, få detaljer og rene farver, og så tilsætte nogle fine detaljer eller funky accessories til en dag på (hjemme)kontoret.

Vi ses på Zoom!



Hat, Cos,  
320 kr.



Sandaler, Vagabond, 1.399 kr.

AF SARA LAURIDSEN. FOTO: PRIVAT OG PR.

*Jeg finder oftest inspiration på Instagram, og profilen @fashiiongonerouge har virkelig mange gode inspirationsbilleder til lækre outfits.*



Skjorte,  
A Day's March,  
1.150 kr.



Bluse,  
House of  
Dagmar hos  
Zalando.dk,  
1.630 kr.



Bodystocking,  
Sunderbay,  
480 kr.



Bukser,  
Dorothee  
Schumacher,  
2.900 kr.



Strømpe-  
bukser,  
Dear Denier,  
300 kr.



*Skoene skal styles med en god uld- eller tennisstrømpe og et par grove jeans.*  
Sko, Marni, 3.750 kr.



Tasker fra Saint Laurent.



Top,  
Dorothee  
Schumacher,  
750 kr.



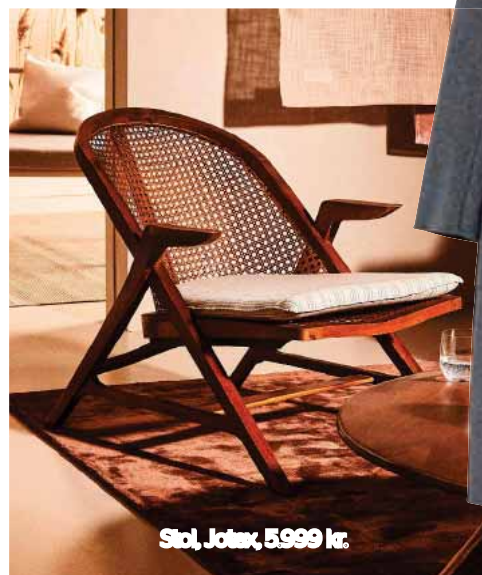
Bukser,  
Britt Sisseck,  
2.860 kr.



Briller,  
Louis Nielsen,  
1.495 kr.



Armbånd,  
Pandora, 749 kr.



Stol, Jotex, 5.999 kr.



Frakke, H&M,  
999 kr.



Skjorte,  
Graumann,  
1.600 kr.

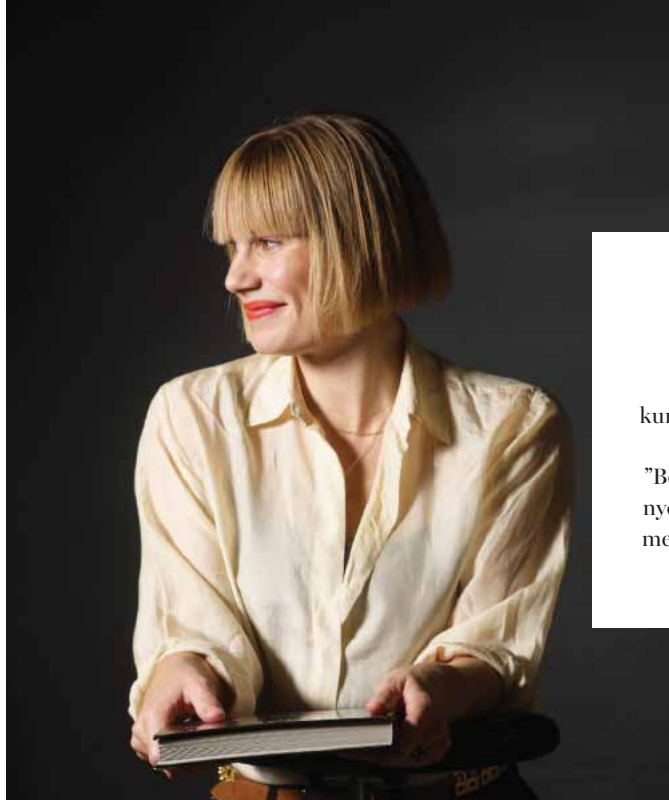


*Jeg har lige fået øjnene op for Marina Raphael, som er et taskemærke, der blev grundlagt i 2018. De laver tasker til enhver lejlighed som denne skulpturelle i læder.*  
Tasker, Marina Raphael, 6.500 kr.

Ansigtscreme,  
Rejuvenating Face  
Cream, Organic  
Apoteke, 370 kr.







**MARIA KJÆR  
THEMSEN, 42,**  
er kunstredaktør på  
Information, forfatter og  
kurator. Hun har netop udgivet  
den anmelderroste bog  
"Berørt – om dansk kunst i det  
nye årtusinde". Hun er kæreste  
med Anders og mor til tre børn  
på 14, 6, og 4.

SKØNHED I FØLGE ...

## Maria Kjær Themsen

Forfatter Maria Kjær Themsen har viet sit liv til kunst og skønne ting, og kærligheden til æstetik praktiserer hun også derhjemme med rød læbestift, varme dufte og faste hudplejeritualer.

**MIN MORGENROUTINE BESTÅR AF ...** at jeg forsøger at få nogenlunde milde morgener med mine børn – og det hjælper ofte, hvis jeg har taget mig et øjeblik til mig selv først. Jeg tager et bad, plejer mig selv, ifører mig noget lækkert tøj og lidt parfume og læbestift. Det højner humøret. Mit morgenritual udgøres af Bettess Lavishing Lemon Balm Cleanser, der er en lækker, blød ansigtstvask, der, i stedet for at udtørre huden, gør den blød og fin. Derefter følger Bettess Skin Dew, der både er skintonic og fugtighedsserum, og så indeholder den probiotika. Jeg slutter af med Bettess Beauty Cream, der ganske enkelt er den bedste creme, jeg nogensinde har brugt.

**AT PLEJE MIN HUD BETYDER FOR MIG ...** en personlig omsorg, som jeg siden mine tidlige teenageår har holdt fast ved hver eneste morgen og aften som betydningsfulde ritualer. Ritualer er ikke bare vaner, men særlige seancer, der forbereder krop og sind på den næste dimension af døgnnet.

**DEN BEDSTE DUFT FOR MIG ER ...** tunge tobaksdufte, læder og cedertræ – om dagen er det Etros Vertigo eller Karmamejus Urban Oak. Om aftenen er det Tom Fords Tuscan Leather.

**JEG LÆGGER MAKEUP, NÅR ...** jeg skal være sammen med andre end mig selv. Jeg bruger altid mineralsk pudder fra

Tromborg, sort mascara fra Chanel og rød læbestift. Til hverdag er Jane Iredales Forever Red altid på mine læber, til fest er det Sisleys Le Phyto Rouge.

**DEN ALDER, JEG HAR NU, ER ...** helt rigtig. "Jeg kan huske, at livet var lige så alvorligt dengang som nu", som den amerikanske kunstner og forfatter Joe Brainard skriver i den ikoniske bog "I Remember" fra 1970. Det er en erfaring, jeg kan genkende. Selvom de fleste efter min mening bliver smukkere med alderen.

**NUTIDENS SKØNHEDSIDEAL ...** bilder jeg mig ind er meget mere mangfoldigt, end da jeg selv var teenager. Omvendt kan jeg se hos mine egen datter, at der er visse moder hos de unge, som stammer fra photoshoppede manipulationer af kroppe, som alligevel forsøger at blive eftergjort af mange unge i virkeligheden. Det er skærmens påvirkning, men det er selvfølgelig også kapitalismen, som har fat i nakken på de fleste af os.

**JEG FØLER MIG SMUKKEST, NÅR ...** jeg drikker et glas boblende champagne sammen med mennesker, jeg elsker, og i øvrigt har taget noget eksklusivt tøj på såsom en fin vintage-silkekjole, flankeret af guldsmykker.

HVERDAGS-  
FAVORIT



*Nourishing Lip Balm, Bettes Skincare, 60 kr.*

## KÆRLIGHEDS- ERKLÆRING TIL HUDEN

Denne creme gør min hud helt blød og fint ensartet i stedet for rødmoss og tør, som den har tendens til. Den føles som om, den er lavet med kærlighed.

*Bettes Beauty Cream,  
Bettes Skincare, 350 kr.*



## AFTEN- RITUAL MED RO

Jeg har ledt længe efter et serum, der giver al den fugt og heling til min hud, som den behøver. Nu har jeg endelig fundet et, som jeg bruger hver aften, og som får min hud til at falde til ro.

*Bettes Beauty Serum,  
Bettes Skincare, 380 kr.*



## FIN FINISH

Dette pudder smelter ind i huden og giver den et perlemorsagtigt udtryk, som er meget skønt.

*Mineral Foundation,  
Tromborg, 380 kr.*



## TUNG DUFT

Jeg elsker tunge parfumer, og denne er min absolutte favorit.

*Tuscan Leather Intense,  
Tom Ford, 2.200 kr.*



## Dette foto er smukt for mig, fordi ...

... det er fra den første tur til Paris sammen med min datter Tone, der på det tidspunkt var 10 år. Siden har vi været afsted sammen adskillige gange, og det har givet os nogle så værdifulde minder. Tone tog dette billede af mig i omklædningsrummet i forretningen Mes Demoiselles de Paris, hvor jeg kunne være flyttet direkte ind blandt tunge silkevelourforhæng, guldspjelle og smukt tøj.

## RØDE LÆBER PÅ REPEAT

Læbestiften fra Jane Iredale toner ind i mine egne farver, så den passer perfekt til min huds glød. Så smuk en gyldenrød farve.

*Læbestift i Forever Red,  
Jane Iredale, 260 kr.*





SKØNHEDSREDAKTØRENS

# favoritter

Min vinterferie byder på en tur i sommerhus og et dagligt havbad. Og ikke ret meget andet. Jo, tid til at dufte, skrubbe og smøre hænder og krop grundigt og langsomt ind med disse yndlinge.



## Saltvand på kroppen og scrub i ansigtet

Jeg elsker at bade i havet efter en løbetur om morgenen. Men jeg elsker lige så meget at komme hjem og i bad bagefter og give mit ansigt en god eksfoliering. Jeg har prøvet mange forskellige versioner, men den økologiske fra Zinobel er exceptionelt lækker. *Sensi Peel Luxury Exfoliation, Zinobel, 200 kr.*



Skønhedsredaktør  
SINE  
GERSTENBERG

## Powerpar til hænderne

Heldigvis er min mand lige så vild med god håndsæbe og -creme som jeg. Og derfor er vi også enige om, at der er plads til dette nydelige par fra danske Woods\_ i sommerhuset. Duften er god, fugtgivningen i top, og heldigvis er produkterne også drøje i brug. *Aromatic Hydra Hand Wash, 195 kr. Restoring Antioxidant Hand Lotion, 220 kr. Fra Woods\_.*



## Tid til kærtegn

... er der meget af i en vinterferie uden planer. Jeg vil tage mig ekstra god tid til morgenbadet og den efterfølgende kropspleje i selskab med en velduftende duo fra svenske Emma S.

*Warm Fig And Bergamot Body Wash, 100 kr. Warm Fig And Bergamot Body Lotion, 150 kr. Fra Emma S.*



## Mild og fin

Som de fleste andre har jeg et blødt punkt for fin indpakning. Heldigvis er den nye rens fra Estée Lauder mindst ligeså effektiv, som den er yndig. *Soft Clean Hydrating Lotion, Estée Lauder, 285 kr.*



## Sammensætningen jeg har ventet på

Jeg er en sucker for bløde, varme dufte og kan slet ikke få nok af musk. Min ferie skal forsødes med den nye duft fra Narciso Rodriguez, der på forunderligste vis har forenet samtlige af mine foretrukne duftnoter: søde blomster, hvid cedertræ, roser og naturligvis musk.

*Musc Noir, Narciso Rodriguez, 30 ml., 475 kr.*

# Den lille LUKSUS

Du har sikkert droppet planerne om sne eller tropesol i din vinterferie. I stedet kan du så omsætte de penge, du sparer på ikke at skulle på afterski eller hænge ud i strandbaren, til en anden form for selvforkælelse – af den helt ekstravagante slags.

## Underspillet glamour

Det er ikke bare på modefronten, at Gucci er mesterlig til at genopfinde sig selv. Også når det kommer til skønhed, afløser det ene hit det andet. Først var det de kuraterede neglelakker i perfekte pantoner, og nu kommer så deres overlegent lækre flydende makeup, der kun dækker antydningvist, lader huden ånde og gør dig til en glamourøs version af dit eget nydelige selv.

*Fluide de Beauté Fini Naturel, Gucci, 475 kr.*



## Duftspor i hukommelsen

Når Louis Vuitton udvikler dufte, sætter de sig ikke bare som spor på din hud, men som minder i din erindring. Og vi lader os gerne forføre af parfumøren Jacques Cavallier Bellegard's mindreværdige blanding af osmanthus-blomsten, magnolia, abrikos og jasmin.

*Étoile Filante, Louis Vuitton, 1.650 kr.*



## Læbestiften, der er investeringen værd

Når Hermès gør noget, gør de det aldrig halvt. Med over 75.000 pantonefarver i deres silkekartotek har det taget tid at udvikle de helt rette 24 nuancer til deres nye læbestiftkollektion. 24 er et magisk nummer, for det var nummeret på deres første butik. Men alligevel var 24 farver ikke helt nok, og derfor frister de hvert halve år med tre limited edition-farver, der er lige så holdbare, som de er smukke.

*Rouge Hermès Limited Edition i farverne Rose Nuit, Rose Ombre Satin og Rose Pommette Satine, Hermès, 440 kr. pr. stk.*

## Glød på krukke

Selvom du kan komme langt med en daglig rens, otte timers søvn og fornuftige madvaner, så får du kun den der ekstra særlige glød fra de helt rigtige produkter. Lüksusansigtscremen fra Dr. Barbara Sturm lover at holde huden gennemfugtet i helt op til 24 timer, fordi den bl.a. indeholder nøgleingrediensen Sturms portulak, som har en videnskabeligt bevist antiage-effekt.

*Face Cream, Dr. Barbara Sturm, 1.265 kr.*



## En vedvarende kærlighedsaffære

I år fejrer det franske dufthus Diptyque 60-årsjubilæum med fem tematiserede duftkapitler, og det første kapitel dufter intenst af vilde bær og yndige blomster.

Men vi advarer! Har du først haft et duftlys fra mærket stående på badeværelset, skrivebordet eller i soveværelset, er du hooked! *Dancing Ovals, Roses og Tubereuse, Diptyque, 465 kr. pr. stk.*



# ALT OM DIN SUNDHED

**LOUISE BRUUN, 45 ÅR**  
Forfatter, ernæringsterapeut  
og yogainstruktør og står bag  
Louise Bruun Akademi på  
**Louisebruun.dk**, hvor hun  
tilbyder antiinflammatoriske  
livsstilsforløb både fysisk og  
online. På Instagram kan du  
følge hende på **@laekrelouis**.



L O U I S E B R U U N

## ”Jeg mærker altid sindssygt meget efter, hvad der skal til for, at jeg føler mig stærk, glad og i balance”

Louise Bruun beskæftiger sig med antiinflammatorisk kost og intelligent træning og er forfatter til 10 bøger. Hun er altid superopmærksom på, hvad der føles rigtigt for hendes sundhed og vil gerne være endnu bedre til at give sig selv små pauser i en travl hverdag som selvstændig og mor til fire.

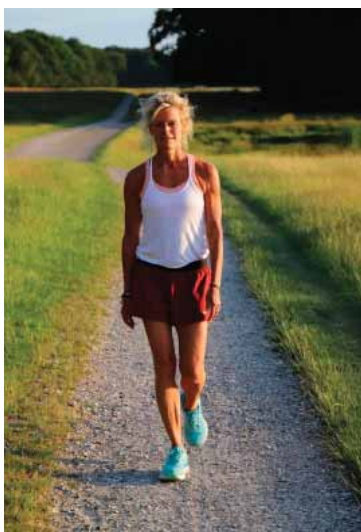
### Hvad er sundhed for dig – både fysisk og mentalt?

– Det er jo rigtig kompliceret. Men for mig er sundhed at have det godt, og at der er en balance i mig. Det skal hænge sammen fysisk og mentalt, og det er vigtigt, at jeg føler, at min energi er stabil, og mit humør er godt. Jeg mærker altid sindssygt meget efter, hvad der skal til for, at jeg føler mig stærk, glad og i balance. Jeg har altid mange ting i gang, og derfor er det vigtigt, at der er ro indeni mig.

### Hvad er dit bedste råd til en sund hverdag?

– Det er at spise mere mad fra planteriget. Jeg spiser en masse planter, krydderier, bær og mange bælgrugter. Derudover er det at bevæge sig hver dag og gå i seng i ordentlig tid. Jeg lever meget efter princippet 80/20. Det betyder, at jeg 80% af tiden tænker over, hvad jeg spiser, at jeg får nok motion, og hvornår jeg går i seng. De resterende 20% af tiden fyrer jeg den af med chokolade, alkohol eller hvad end jeg har lyst til.





”Den perfekte dag starter med en løbetur, et dyp i havet og sauna”

### Hvordan holder du dig i form?

– Jeg bevæger mig hver dag hele året. Om det er yoga, løb, styrketræning eller bare en gåtur. Jeg tror aldrig, jeg har haft en dag, hvor jeg bare har siddet ned hele dagen. Og så har jeg fire børn – det er også en god måde at holde sig i form på.

### Hvilken vane vil du helst ændre?

– Jeg kunne godt tænke mig at blive bedre til at slappe af og tage aktive pauser, hvor man lige sætter sig og bare trækker vejret dybt, for jeg er virkelig i gang hele tiden – også oppe i hovedet.

### Hvornår føler du dig mest sund?

– Når jeg ved, at jeg skal være sammen med min familie hele dagen. Den perfekte dag starter med en løbetur, et dyp i havet og sauna, og resten af dagen skal jeg bare være sammen med familien. Det er det lækreste i verden, og sådanne dage føler jeg mig sund og lykkelig. Men bevægelselementet er det vigtigste; jeg føler mig klart bedst tilpas og sund, når jeg har været ude og bevæge mig.

Sund med

**JAN & TOR**

## TVIST DIN TRÆNING

Med alderen er vi blevet mere og mere optaget af at hjælpe vores kroppe med at forblive så sunde og stærke som muligt hele livet. Vi sammenligner ofte kroppen med en motor, når vi taler om træning og sundhed. For at motoren kører godt, kræver det bl.a. olie, benzin og de rigtige skruer og møtrikker. På samme måde har din krop brug for flere forskellige ting for at holde sig stærk. En af dem er en god og varieret træning.

Her er inspiration til, hvordan du med et miks af forskellige træningsformer styrker og fremtidssikrer kroppen allerbedst.

### GIV KÆRLIGHED TIL KERNEN

For lidt over seks år siden fik vi for alvor pilates- og reformertræning ind i vores liv, og det har været som at lære vores kroppe at kende på ny. Når du træner pilates, arbejder du med alle de små, stabiliserende muskler i kroppen, og du har hele tiden fokus på at involvere din core/kerne, vejrtrækning og bækkenbund. Denne form for træning får du virkelig meget ud af, for de små muskler hjælper dig hver dag i alt, hvad du bruger din krop til, og ved at få styr på dem og din kerne, er du samtidig meget bedre rustet til at kunne dyrke andre former for træning.

### TRÆN HÅRDT OG EFFEKTIVT

Noget af det mest effektive, du kan gøre for din krop, er at lave konditions- og styrketræning. Du styrker dit hjerte-kar-system, bygger muskler og forbrænder fedt. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du får pulsen op til max-puls minimum tre gange om ugen, og det kan du både opnå med det rette program i fitnesscentret, til crossfit eller i form af hjemmetræning. Uanset hvad så er effektiv konditions- og styrketræning en virkelig god investering i dit helbred og i din krops tilstand – og en genial måde at få rigtig meget sundhed ind på kontoen for en relativt ”lille indsats” rent tidsmæssigt.

### HUSK DEN VIGTIGE VEJRTRÆKNING

Vi trækker – heldigvis – vejret helt automatisk, men mange af os trækker det ikke optimalt, og derfor går vi glip af sundhedsbonusser som f.eks. stimulering af bækkenbunden. Flere forskellige muskler bruges til at trække vejret, men særligt en muskel er vigtig: Åndedrætsmusklen, også kaldet mellemgulvet. Ligesom alle andre muskler i kroppen skal den gerne trænes. Det kan du f.eks. gøre ved at lave vejrtrækningsøvelser, når du går en tur, eller ved rolige træningsformer som yoga. Du kan læse mere om åndedrættet og se gode øvelser på [Aandedraettet.nu](http://Aandedraettet.nu)

### Om Jan & Tor

Jan Svensson, 44, og Tor Andersen, 45, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat.  
*Se mere på [Pæh.dk](http://Pæh.dk)*





# Har dit barn brug for ekstra vitaminer?

Børn er vidt forskellige – og det samme er deres madvaner. Derfor kan der også være forskel på mængden af vitaminer og mineraler, de får via kosten.



APOVIT® Multivitaminer kan gives til børn fra 3 år og derover. Vitaminerne fås som tyggetabletter i fire forskellige smagsvarianter – appelsin, jordbær, tutti-frutti og cola – og indeholder bl.a. D-vitamin, der bidrager til immunsystemets normale funktion hos børn. En daglig dosis består af én tablet.



## TIP

Sørg for at opbevare vitaminpiller, så de er utilgængelige for små, nysgerrige børnehænder – fx i et højt skab. Børn kan godt få for mange vitaminer og bør derfor aldrig spise mere end den anbefalede daglige dosis.

**S**tikken til maden, små rynk på næsen og tydeligt og bestemt ”nej” til alt, der er nyt på tallerkenen. Det er ikke ualmindeligt, at børn er kræsne eller småtspisende. Men det kan i dén grad sætte de voksne på prøve, når det kommer til dagens måltider. Nogle forældre har held med at gøre sunde sager mere spændende ved at skære dem ud i lækre bider eller at lade barnet være med i køkkenet under tilberedningen. Men er du alligevel i tvivl, om dit barn får tilpas med fx grønt indenbords, kan det måske også være en idé at supplere med et kosttilskud. Lige præcis det kan multivitaminerne fra APOVIT® bruges til.

## De vigtige byggesten

Spiser dit barn sundt og alsidigt, er han eller hun højest sandsynligt dækket godt ind med vitaminer og mineraler gennem kosten. Nægter junior derimod at åbne munden, medmindre der er livretter på menuen, kan det godt være en svær mission at tjekke Fødevarestyrelsens anbefaling på 300-500 g frugt og grønt af på listen hver dag. Derfor findes der i dag kosttilskud til børn, som indeholder mange af de byggesten, små størrelser skal bruge for at støtte kroppens normale funktioner. Ét af dem er multivitaminerne fra APOVIT®, der er lavet til børn fra alderen 3 år og derover og fås som tyggetabletter i fire børnevenlige smage; jordbær, tutti-frutti, appelsin og cola. Hver tyggetablet indeholder 5 mineraler og hele 12 forskellige vitaminer - blandt andet A-, C- og D-vitamin – hvor D-vitamin bidrager til immunsystemets normale funktion hos børn. En daglig dosis består af én enkelt tablet, der kan tages som supplement til dagens måltider. APOVIT® købes på apoteket.

## 3 TIPS TIL AT GØRE DIT BARN NYSGERRIGT PÅ NY MAD

1. Lad dit barn være med til indkøb og madlavning. Børn der er med i køkkenet, er ofte mindre kræsne og bliver også stolte af den menu, de har været med til at bikse sammen.
2. Præsenter en type mad minimum 10 gange for dit barn, før du konkluderer, at han eller hun ikke kan lide det. Tilbyd det også gerne i forskellige kontekster.
3. Sæt mad sammen i nye og anderledes kombinationer. Det kan gøre en forskel for barnets lyst til at smage på det.



## PARFORHOLD

# ”Min mand synes, jeg har været billig”

En mand, der har haft mange sexpartnere, er erfaren, men en kvinde er billig. Sådan burde det ikke være, men mange tænker sådan. Det bliver ekstra svært, når man i tillidens navn fortæller sin kæreste, hvor mange man egentlig har leget med, og bliver mødt med dom. For kan man så ikke være ærlig? Og hvordan kommer man videre som par, når dommen er fældet? Læs med, når Daisy Løvendahl hjælper et par.

– Vi har et kæmpe problem i vores forhold, og det er, at min mand synes, jeg har været sammen med for mange.

Louise kigger anklagende på Morten, der siger:

– Næsten 50 er da vildt mange!

Louise retter ham:

– 46. Hvilket overhovedet ikke er tæt på 50. Det er midt i fyrrerne.

Morten ryster opgivende på hovedet, og Louise forklarer:

– Vi har været sammen i næsten 5 år. Vi bor sammen.

Vores børn fra tidligere ægteskaber fungerer godt sammen. Vi havde det dejligt. Indtil Morten en aften efter en flaske vin spurgte mig, hvor mange jeg har været sammen med, og jeg var ærlig.

Morten afbryder.

– Men jeg havde da ikke troet, det var så mange.

Louise bliver vred og råber:

Men hvis du ikke ønskede, at jeg var ærlig, så skulle du ikke have spurgt.

### Ærlighed kræver mod

Når jeg lytter til Louise og Morten, får jeg lidt ondt i hjertet. Jeg kan se situationen for mig, hvor Morten lettere beruset stiller et frækt spørgsmål uden at have gennemtænkt konsekvenserne, fordi han tror, at han kender svaret – og så bliver meget overrasket. Selvom det kan virke som en god ide at kende hinandens fortid og seksuelle historie og måske endda være lidt pirrende at tale om, når man kender hinanden godt som par og har lyst til at booste tiltrækningen og lege ”Hvem er du?”, så er det også en leg, der kan gå grueligt galt, som denne situation viser.

Louise sætter gennem samtalen flere ord på følelsen af at miste sin tillid. Hun svarede ærligt, fordi hun følte sig tryk, og er meget såret over Mortens reaktion.

Morten får lyttet til hende og møder hende med forståelse:

– Jeg forstår godt, du er vred på mig. Jeg reagerede vildt dårligt, da du sagde det, og jeg kaldte dig billig. Det er jeg ked af.

De fleste mennesker har en værdi om ærlighed. Vi siger, vi ønsker os k/ærlighed, men vi glemmer, at ærlighed kræver mod og et åben sind. For måske hører vi ikke det, som vi ville ønske. Jeg taler videre med dem om, hvad det har betydet for Morten at høre:

– Jeg er måske gammeldags. Men jeg har en tanke om, at kvinder skal reservere sig selv. At manden skal være den mest erfarne.

Hvilket jeg ikke er sammen med Louise.

Hun har meget mere erfaring, end jeg har.

Den erkendelse kræver mod for Morten at tage ind. For det kræver, at han ændrer sin opfattelse af, hvordan tingene burde være og i stedet møder det, som er.

### VORES SEXLIV I TAL

Befolkningsundersøgelsen Projekt Sexus (2019) fik med spørgeskemaer til 75.000 danskere i aldersgruppen 15-89 år kortlagt danskernes sexliv. Den viste blandt andet, at 24% af danske mænd og 25% af danske kvinder har haft sex med 5-9 partnere. 19% af begge køn haft 10-19 partnere, mens 14% af mænd og 11% af kvinder har haft 20-49 partnere. 4% af mænd og 2% af kvinder har haft over 50 partnere.



## Dig & Dit Liv

3 eksperter

DAISY LØVENDAHL / KATRINE AXHOLM  
RIKKE THUESEN

skriver på skift om virkelighedens dilemmaer i forhold til parforhold, selvudvikling og relationer. Med udgangspunkt i egne klienter beskriver de tre terapeuter problemstillinger, de fleste af os genkender – og guider os til løsninger, der virker.

### Vær nysgerrig på den, du elsker

Igennem en række samtaler støtter jeg Morten og Louise i at tale sammen om det svære, så det bliver trygt og kærligt. Jeg taler blandt andet med dem om at stille nysgerrige spørgsmål og forstå det, den anden forstår. Morten spørger Louise:

– Hvorfor var du egentligt sammen med så mange?

Louise svarer, at hun virkelig ikke bryder sig om, at han kalder det mange, for det virker så dømmende, men hun møder også hans nysgerrighed og siger:

– Jeg har gennem flere perioder af mit liv været meget eksperimenterende. Ligesom jeg altid har haft en stor lyst. Så jeg var ikke hende, der blev knaldet og udnyttet skidestiv efter en fest. Jeg var hende, der inviterede fyrene hjem og bad om det, jeg ville have.

Morten smiler.

– Det gør du stadig.

Da de afslutter forløbet hos mig, er det med disse ord fra Morten:

– Jeg er blevet mere åben gennem de sidste måneders samtale med Louise her hos dig. Og har forstået, at jeg ikke behøver være den mest erfarne for at være mand nok. At den handlekraft og lyst til at lege, som jeg elsker ved Louise, har gjort, at hun har taget en stor bid af livet før mig. Det er godt. Nu spiser vi af livet sammen.

”

*Jeg var ikke hende, der blev knaldet og udnyttet skidestiv efter en fest. Jeg var hende, der inviterede fyrene hjem og bad om det, jeg ville have*



### DAISY LØVENDAHL

er personlig rådgiver, forfatter, foredragsholder og har en kandidatgrad i filosofi og kommunikation.

Hun har stor erfaring med at guide sine klienter gennem det moderne livs udfordringer, så der er plads til både kærlighed, familie og karriere.

*Læs mere på [Daisylovendahl.dk](http://Daisylovendahl.dk)*



# 5 stærke spørgsmål om sex, der vil knytte jer tættere sammen

## 1 Er du klar til svaret?

Første spørgsmål er til dig selv. Er du klar til at møde alt muligt i din kæreste? For samtalen om sex vækker følelser. Det er ikke ligesom at spørge om, hvor man gik i folkeskole. Når vi hører om vores partners sexliv, er det nemt at blive jaloux eller føle sig forkert. Man kommer nemt til at sammenligne og føle sig kedelig, billig eller kinky i sammenligning. Så en vigtig del af at stille spørgsmål til fortiden er at droppe sammenligningen. Det handler ikke om jer! Det handler om at lære din kæreste bedre at kende som menneske.



## 2 HVAD HAR SEX BETYDET FOR DIG?

I stedet for at spørge til antal eller stillinger eller steder, som nemt bliver en svær samtale, fordi svarene på de spørgsmål er meget private og inviterer til sammenligning, så spørg om, hvad sex har betydet for din kæreste. Hvorfor har du sagt ja til sex eller inviteret til sex? Var det for at skabe nærhed? Få anerkendelse? Fordi det var sjovt? Det kan også være motiver, som er mere komplekse. "Fordi jeg følte, det var forventet." "Fordi jeg ville bevise, at jeg var attraktiv." Mød svaret kærligt. Det gør dig klogere på den, du elsker med.

## 3 Hvilken form for sex har gjort dig trist?

Igennem et liv med op- og nedture har de fleste af os oplevet både glæde og modgang. Vi forbin-der ofte sex med noget, der burde være entydigt positivt, men sex er ikke kun fyrværkerier af orgasmer og hede kys. Det er også et område af livet, som kan være grænseoverskridende, kedeligt eller tomt. Så hvornår har du haft sex, som ikke gjorde dig godt? Det er der meget nærvær i at kunne dele, når den, du deler med, møder dig med empati og kærlighed. Så spørger du om dette, så hav begge arme åbne til at gribe.

## 4 *Hvad har sat et kæmpe smil på dine læber?*

Det er lige meget, om det var Ulla, Bent eller dem begge, men del de gode oplevelser. Del hvad du har lært, som sender dig direkte i sexhimlen, når du gør det eller tænker på det. Det kan der komme meget inspiration ud af. Husk at det ikke handler om, at så skal I også skynde jer ud og finde en studenterhue og en strand. Fortid er fortid. Ligesom Ulla og Bent er fortid. Men del gerne, hvad det har lært dig om din lyst. Det kan jo blive til nye oplevelser for jer sammen.

## 5 Hvad gør os så fucking hotte sammen?

Når I har talt om fortid og erfaringer, så er det vigtigt at finde hinanden igen. Den lille stemme indeni, som frygter ikke at være den bedste elsker, som frygter ikke at være nok eller elsket, den kommer frem. Så husk også på jer to og jeres kærlighed. Hvad kan I sammen, som er fucking hot og giver ild på lagnerne? Hvisk det til hinanden og giv en masse kys. Det gør samtalen god og husker jer på, at det allerbedste i livet er lige nu.

# Kom godt i gang med strik

Håndplukket kvalitetsgarn, luksuspinde og enkle opskrifter på smukt design – her er alt, du skal bruge for at komme i gang med at strikke.



1

## Chunky kortærmet bluse med glitter rib

Elegant og så blød, at den kan bæres direkte på kroppen. Opskriften så enkel, at nystrikkere også kan være med. Strikket i Puf fra Gepardgarn: 70% bomuld, 25% alpaka, og 5% merino-uld og lurex glimmergarn. Mette Albæk Design forhandler egne designs, kvalitetsgarn, tilbehør til strik og hækling samt færdigstrikkede puder. **Strikkekit med garn og opskrift fra 475 kr.**  
*Se mere på [mettealbækdesign.com](http://mettealbækdesign.com)*

3

## Det blødeste garn til rolige strikkestunder

Forkæl dig selv eller en, du har kær, med lækkert kvalitetsgarn af naturlige fibre. Vi håndplukker garnet fra de bedste producenter – fordi din tid med pinde og garn fortjener de allerbedste materialer.

**Se mere på [garna.dk](http://garna.dk) og få 10% rabat med koden 'forkælelse'**

5

## Tidløst håndstrikket tøj

Strik tidløst tøj, som du kan glæde dig over at bruge i flere sæsoner. Enkelt og anvendeligt strik med fine gennemarbejdede detaljer, som f.eks. Sandstone slipoveren, der strikkes i danskproduceret 100% ren ny uld.

**Pris fra 325 kr.**

*Se mere på [sannefjælland.dk](http://sannefjælland.dk)*

2

## Strik et fint Lykkeetræf

Lykkeetræf er en fin trøje til den lille ny i familien. Den er nem at strikke med søde detaljer. Geilsk forhandler garn af eget mærke i naturfiber og designerstrik i nordisk stil.

**Pris: 135 kr.**

*Se mere på [geilsk.dk](http://geilsk.dk)*

4

## De bedste pinde

ChiaoGoo strikkepinde-sæt er ren luksus-kvalitet, som ligger fantastisk godt i hånden. Vælg mellem strikkepinde i kirurgisk stål, 100% nikkelfri eller øko-venligt Moso-bambus, alle med ergonomiske spidser, der letter dig i strikningen. Bemærk at pind nr. 3,0 + 7,0 + 7,5 mm er ekstra tilbehør.

**Pris fra 740 kr.**

*Se mere på [glienkedesign.dk](http://glienkedesign.dk)*

6

## Strikkekit til smart rullekravesweater

Doggerland Designs SORCHA-sweater strikkes klassisk og enkelt nedefra og op, i godt nordisk uldgarn. SORCHA-modellen er lidt oversize og moderne, og ulden giver god behagelig varme.

**Pris fra 329 kr.**

*Se mere på [garnkits.dk](http://garnkits.dk)*



# M O R G E N M A D

## *på sengen*

Lad ferie- eller weekendfølelsen tage over, og start dagen langsomt med en morgenmad lidt ud over det sædvanlige, som du giver dig selv tiden til at nyde.





### TIP

Pærerne kan opbevares i saften i 2-3 dage på køl.

## Solbærsyltede pærer med yoghurt

*Disse pærer smager helt vidunderligt og ligner en million. De er nemme at tilberede, og du kan lave dem i god tid. Faktisk helst dagen før.*

4 PERSONER

4 pærer

6-7 dl koncentreret solbærsaft

ca. 0,5 liter tyk yoghurt f.eks. græsk yoghurt 10%

lidt pistacienødder, hakkede

lidt sorte sesamfrø

Kom solbærsaft i en lille gryde, og kog op. Skræl pærerne, og kom dem i gryden med saft. Lad dem pochere i 8-10 minutter. Vær sikker på, at de er dækket af lage. Vend dem undervejs, hvis de vil poppe op af lagen. Tag ca. 1 dl af lagen fra, og læg pærerne i resten af lagen, og lad dem køle helt af. Reducer 1 dl saft til ca. ½ dl. Lad det afkøle helt. Fyld yoghurt i skåle. Top med pære, og drys med pistacier og sesam. Servér straks med lidt af den reducerede lage.





### TIP

Du kan sagtens toppe med smilende, halve æg i stedet, hvis du ikke orker at pochere.

## Avocadosalat med pocherede æg

*Æg og avocado sammen er altid win-win. Put lidt snittet rosenkål i salaten, det smager vidunderligt og mætter godt.*

2 PERSONER

**lidt eddike**  
**2 æg**

**SALAT**

**2 avocadoer, i skiver**  
**2 hjertesalater, i kvarter**  
**6-7 rosenkål, fintsnittede**  
**lidt citronsaft**  
**lidt olivenolie**  
**salt og peber**  
**mikrourter eller karse**

Bring vand og lidt salt i kog i en stor gryde. Kom 1-2 spsk eddike i en skål, og slå æg ud i skålen. Pisk i vandet, til der opstår en lille strømhvirvel. Hæld æggene i gryden, og lad dem pochere i ca. 3 minutter. Tag dem op med en hulske.

Anret avocado, salat og rosenkål i to dybe tallerkener. Dryp salaten med citronsaft og olivenolie, top med æg, krydr med salt og peber, og drys med mikrourter eller karse.



### TIP

Opbevar frugt og grønt i køleskabet, inden du juicer, så juicen er kold fra start.

## Orange powerjuice

*Vælg altid økologisk frugt og grønt, når du juicer. Og skræl ikke, med mindre det er angivet i opskriften, men skrub godt, så der ikke er jordbakterier.*

2 PERSONER

**1 lille sød kartoffel, skrælet**  
**6-7 gulerødder**  
**1 gul peberfrugt, uden kerner og stilk**  
**20 g ingefær**  
**1 usprøjtet citron, med skræl**  
**4 æbler**

Kom alle ingredienserne i en juicer, og juice dem. Servér iskold evt. med isterninger.

## Havregrød a la snickers

*Pift din havregrød op til en lækker weekendudgave.*

2 PERSONER

2 dl havregryn  
4 dl mælk eller  
havremælk  
1 spsk kakao  
1 nip salt

2-3 spsk flydende  
honning  
1 banan, i skiver  
2 spsk peanutbutter  
50 g mørk  
chokolade, hakket  
50 g mandler, riste-  
de og hakkede

Kom havregryn og mælk i en gryde, og kog op med kakao og salt. Lad det simre i et par minutter. Smag til med honning. Servér grøden i skåle med banan, peanutbutter, chokolade og mandler.

### TIP

Grøden er næsten artig nok til hverdag også.







### TIP

Er du stor fan af kardemomme, kan du godt skrue lidt op for mængden.

## Kardemommernesnegle med tyk glasur

*Her er helt sikkert flere, end du kan spise på sengen. Men de er nemme at lave, og du kan fryse resten til en anden gang.*

**6 PERSONER ELLER  
FLERE**

**1 dl sødmælk**  
**50 g gær**  
**1 knsp salt**  
**½ dl mørk rørsukker**  
**100 g smør, smeltet**  
**5 dl mel**

**FYLD**  
**50 g smør**

**1 dl sukker**  
**½ tsk stødt kanel**  
**2 tsk stødt kardemomme**  
**50 g marcipan, revet**  
**mel til udrulning**

**GLASUR**  
**½ dl æggehvide**  
**ca. 150 g flormelis**  
**lidt pistacienødder,**  
**hakkede**

Lun mælken til ca. 37 grader. Opløs gæren i mælken.

Tilsæt salt, sukker og smør. Rør til sidst melet i.

Sæt dejen lunt, og lad den hæve 1 time.

**Fyld:** Kom smør, sukker, kanel og kardemomme i en gryde, og lad det smelte. Tag det af varmen, og lad det køle lidt. Tilsæt revet marcipan.

Rul dejen ud, og fordel fyldet på den. Rul dejen forholdsvis stramt sammen om fyldet.

Skær 6-8 stykker, sæt dem i en smurt form, og tryk dem let flade.

Lad dem hæve i 30 minutter.

Bag sneglene ved 185 grader i ca. 25-30 minutter, til de er gennembagte. Lad sneglene køle af.

**Glasur:** Pisk æggehviderne stive, og kom flormelis i lidt ad gangen. Kom glasur på sneglene, og drys med pistacier.

# Bagels med laks og peberrod

*Hvem elsker ikke stadig en bagel med flødeost og laks?*

2 STK.

150 g flødeost  
1 spsk citronsaft  
2-3 spsk peberrod, revet  
salt og peber  
2 gode bagels

FYLD

¼ spidskål, snittet  
1 æble, i skiver  
citronsaft  
100 g røget laks i skiver  
2 håndfulde brøndkarse

Rør flødeost med citronsaft, peberrod, salt og peber.

Lun bagels, flæk dem, og smør dem med peberrodscremen.

Fyld dem med kål og æble, og dryp med citron.

Top med laks og brøndkarse, og luk sammen. Servér straks.

## TIP

Kan du ikke finde laks af god kvalitet, kan du vælge røget hellefisk.





# Det dufter af BAGVÆRK

Nogle dage craver man en intens, mørk chokoladekage, andre bløde gulerodsbrud. Her får du en smagsprøve på blogger og bageentusiast Cathrine Brandts kogebog "Bagværk" – måske det kan hjælpe dig godt igennem en mørk måned.

AF CATHRINE BRANDT

## NEMME SCONES MED CHOKOLADE

Find opskriften  
på side 127

### TIP

Når du bager scones, handler det om præcis det modsatte end, når du bager boller og brød. Dejen skal IKKE æltes – blot vendes sammen. Vi er ikke interesseret i at udvikle glutenstrukturen, så vi får seje scones. De skal være sprøde, bløde og porøse i krummen. Derfor: Arbejd så lidt som muligt med dejen, ælt den ikke, men fold og rul den som en wienerdej.



Alle opskrifter er fra kogebogen "Bagværk" af Cathrine Brandt, 420 sider, 289 kr. på [Cathrinebrandtbutik.dk](http://Cathrinebrandtbutik.dk) eller hos Bog & Idé.

**TIP**

Er du ikke vild med appelsin sammen med chokolade, så udelader du det bare.



## INTENS OG GLUTENFRI CHOKOLADEKAGE MED APPELSIN

Denne glutenfri chokoladekage er så intens og rig i sin smag, at alle smagsløg jubler, når man tager en bid. Den er bagt på mandelmel og masser af chokolade og smør. Og æg! Æggene sikrer, at det mest af alt minder om en chokolademousse, der bages.

8-10 PERSONER

**140 g mørk chokolade**

**115 g smør**

**1 økologisk appelsin, skallen heraf**

**3 æg, deles i hvider og blommer**

**115 g rørsukker, deles i 2 portioner**

**60 g mandelmel**

**1 tsk flagesalt**

**kakao til at drysse på toppen**

DESUDEN

**38% cremefraiche eller let pisket fløde**

**et drys Arla Unika Karamelsten for endnu mere luksus  
springform eller kagering, ca. 18 cm**

Tænd ovnen på 180 grader. Skær smørret i mindre stykker, og kom det i en skål sammen med chokoladen. Sæt skålen over vandbad, og smelt smør og chokolade sammen over lav varme. Når det netop er smeltet sammen, tages skålen af varmen. Tilsæt fintrevet appelsinskal, og rør rundt. Stil til side.

Kom æggeblommer og 60 g rørsukker i en skål, og pisk, til det er lyst, tykt og luftigt. Rør æggesnapsen sammen med det smeltede chokolade/smør, til det netop begynder at samle sig. Kom mandelmel og salt i, og rør en smule mere - det behøver ikke at være helt homogent.

Kom æggehviderne i en skål, og pisk til de er skummende. Tilsæt de sidste 55 g rørsukker lidt ad gangen, og pisk, til du har en næsten fast marengs, der er skinnende

og kan lave en næsten fast marengs-top. Vend forsigtigt marengsen i chokolade-dejen. Det gøres nemmest ved at tage en tredjedel og folde den effektivt og godt ind i dejen. Resten af marengsen foldes forsigtigt ind i dejen for at bevare luftigheden.

Kom et stykke bagepapir i din kageform (krøl det først, så er det nemmest), og hæld dejen i. Bag kagen i ca. 20-25 minutter. Der må gerne være fugtige kagekrummer på pinden, når du stikker i midten af kagen. Lad kagen hvile og afkøle i formen. Kagen vil falde sammen og krakelere på toppen - det er meningen. Servér kagen med en god skefuld cremefraiche eller let pisket fløde og et drys karamelsten eller friske appelsinfileter - dét er lækkert!



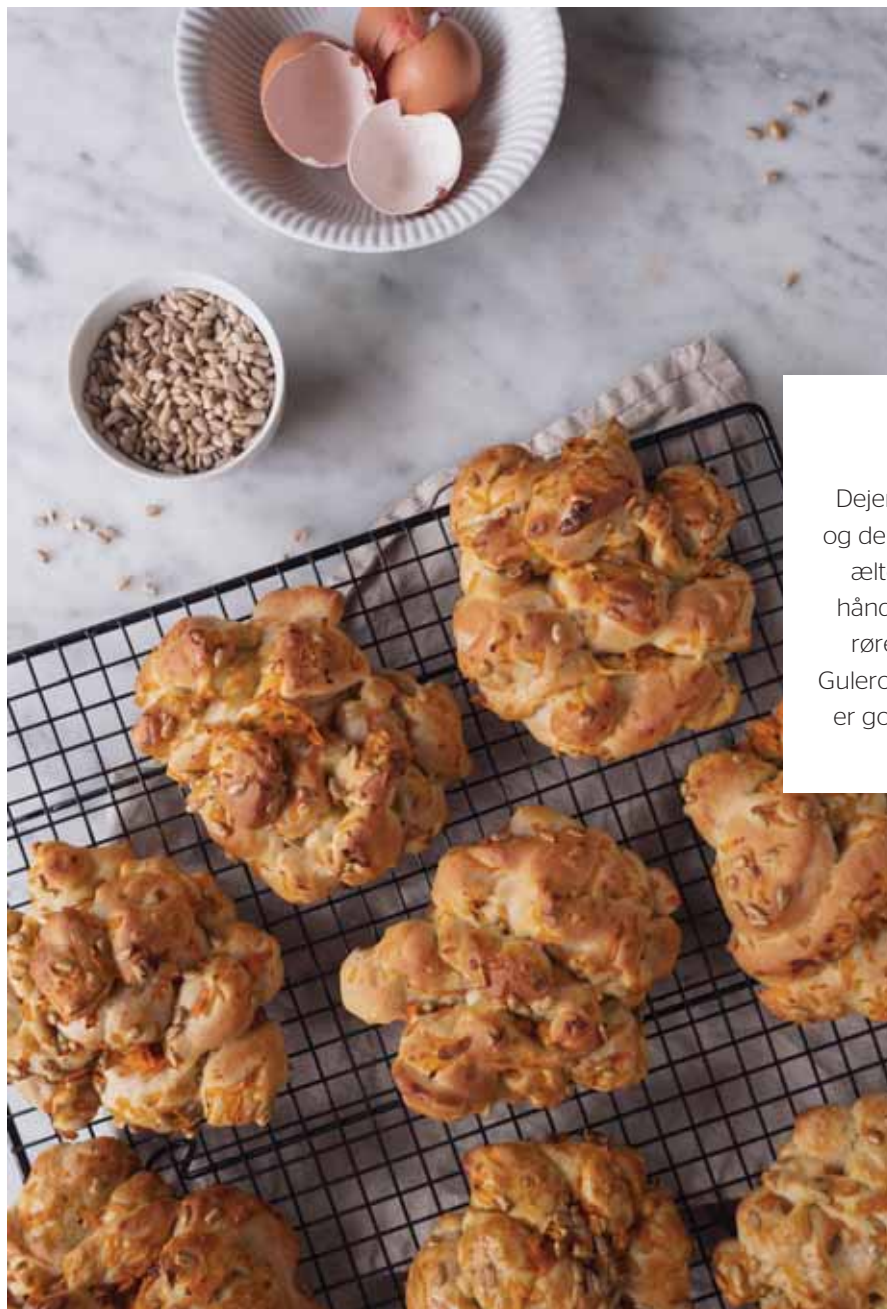


## KLASSISK KANELKAGE MED KAFFEGLASUR

Find opskriften  
på side 127

### TIP

Hvis du bager  
dobbelt portion,  
passer det til en  
ovnbradepande,  
og så er der  
kage til mange.



### TIP

Dejen er ret fast, og den kan derfor æltes i enten hånden eller på røremaskine. Gulerodsbruddene er gode at fryse.

## BLØDE GULERODSBRUD

Det er nemt at bage gulerodsbrud, der ligner dem, du køber hos bageren. De her smager bare endnu bedre. De er luftige og lækre, og både gulerødder og solsikkekerner sikrer, at de holder sig saftige og gode i et par dage.

12-14 STK.

**25 g gær**

**250 g vand, lunkent**

**100 g sigtet speltmel**

**400 g hvedemel**

**25 g sukker**

**7 g salt**

**35 g smør, blødt**

**70 g solsikkekerner**

**2 store gulerødder, groftrevet**

**1 æg**

Kom vand i en skål, og opløs gæren heri. Kom mel, sukker og salt i dejen, og ælt den, til den nemt slipper fingrene eller bordet. Kom det bløde smør i dejen, og ælt det ind i dejen. Dæk dejen med en pose eller husholdningsfilm og et klæde, og lad den hvile på bordet i 45 minutter. Imens river du gulerødderne.

Når dejen er hævet, så lægges den på bordet, og der laves en fordybning i midten af dejen. Her kommes revet gulerod, solsikkekerner og æg i. Fold dejen ind over, og hak dejen i mange små stykker med en bagespatel eller en paletkniv. Del dejen i 12-14 boller, og kom dem på to bageplader, der er beklædt med bagepapir. Dæk gulerodsbruddene med husholdningsfilm og et klæde. Lad dem efterhæve i 45 minutter. Tænd ovnen på 220 grader.

Bag gulerodsbruddene i 10-12 minutter til gyldne. Lad dem afkøle på en rist, og nyd.



# MORGENMADSMUFFINS MED HINDBÆR OG GULEROD

Disse muffins består af ingredienser, som jeg i forvejen spiser til morgenmad: yoghurt, havregryn, mandler og frugt – og endda også grønt. De smager så sødt og syndigt, at du kan servere dem til eftermiddagskaffen, uden nogen opdager, at de ikke er fyldt med sukker og hvedemel.

9 STK.

MYSLI-TOPPING

30 g havregryn

30 g solsikkekerner

1 tsk honning

½ spsk blødt smør  
eller kokosolie

DEJ

45 g havregryn

50 g mandler

45 g fint sigtet  
speltmel

2 tsk bagepulver

½ tsk salt

½ tsk vaniljepulver

(kan udelades)

1,5 dl yoghurt

4 friske dadler

1 spsk smør

1 stor gulerod,  
fint-revet

2 æg

75 g hindbær, friske  
eller frosne

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

**Mysli-topping:** Rør havregryn, solsikkekerner, honning og smør sammen. Stil det til side.

**Dej:** Kom havregryn og mandler i en minihakker eller foodprocessor, og blend det til fint mel. Kom det i en skål, og bland det sammen med speltmel, bagepulver, salt og vaniljepulver. Kom yoghurt, dadler og smør i blenderen, og blend det til en cremet og homogen masse.

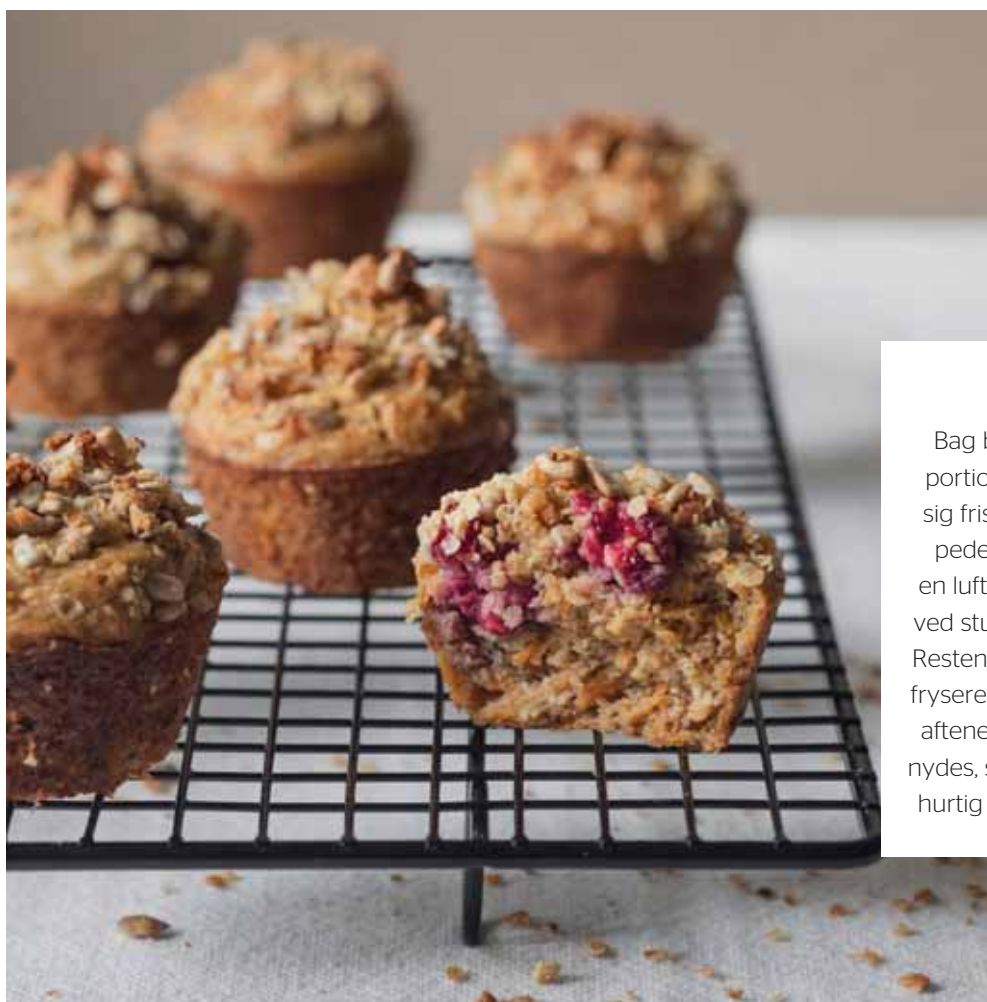
Vend det sammen med de tørre ingredienser og revet gulerod.

Pisk æggene lyse og luftige i en anden skål. Det tager få minutter med en håndmikser. Vend æggene forsigtigt sammen med dejen – det gøres bedst med en dejskraber.

Smør muffinsbrædepanden med en smule smør eller brug nogle papirforme. Fordel dejen. Tilføj hindbærrerne, og tryk dem ned i dejen.

Drys mysli på toppen, og bag dine muffins i ca. 12-15 minutter. Tjek med en kniv, om de er færdigbagte – hvis der hænger dej på kniven, når du stikker den ned i midten af en muffin, så skal de bages lidt længere.

Lad dine muffins afkøle på en rist. Nyd dem lune, eller opbevar dem i en lufttæt beholder ved stuetemperatur eller i fryseren.



## TIP

Bag bare en stor portion. De holder sig friske og svampede i 2-3 dage i en lufttæt beholder ved stuetemperatur. Resten kan komme i fryseren og tages op aftenen før, de skal nydes, så der er nem, hurtig morgenmad.



## NEMME SCONES MED CHOKOLADE

Scones er en sød, sprød og næsten porøs bolle, der i smag er en mellemting mellem en bolle og en kage. Det er lynhurtigt bagværk, der kan vendes sammen på en lille halv times tid.

20-25 STK.

**200 g smør, koldt**  
**550 g hvedemel – rigtig gerne koldt, så læg det i fryseren i 15 minutter, hvis du har tid**  
**110 g flormelis**  
**25 g bagepulver**  
**5 g flage- eller fint salt**  
**375 g kærnemælk**  
**100 g mørk chokolade – kan udelades, hvis du ønsker helt plain scones**  
**2 æggeblommer + et nip salt til pensling**

DESUDEN  
**udstikker på ca. 6 cm**

Skær smørret i firkanter på størrelse med en terning. Kom dem på en tallerken, og stil den i fryseren, indtil det skal bruges. Rør alle de tørre ingredienser sammen. Vej kærnemælk og chokolade af. Kom smørret ved de tørre ingredienser, og klem det sammen mellem fingrene. Undlad at ælte. Der må gerne være stykker af smør. Tilsæt kærnemælk og hakket chokolade. Dejen kan virke våd i starten. Rør dejen sammen med hænderne eller med en ske, til melet er vendt ind i dejen, og den netop er samlet. Tænd ovnen på 220 grader. Vend dejen ud på et let melderystet bord, og rul den ud til et rektangel, der er ca. 3 cm højt. Fold  $\frac{1}{3}$  af dejen ind mod midten og den anden  $\frac{1}{3}$  indover. Rul ud, og gentag foldningen. Rul dejen ud til en højde på ca. 1,5 cm. Stik dine scones ud med en udstikker, der dyppes i mel undervejs. Placer dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Pisk æggeblommer og salt sammen med en gaffel, og pensl dine scones på toppen. Bag dem i 12-15 minutter, til de er gyldne. Nyd dem helst friskbagte.



## KLASSISK KANELKAGE MED KAFFEGLASUR

Den svampede skærekage med kanel og kaffeglasur er en gammel favorit, der lynhurtigt kan hældes i en bradepande og bages. Kagen kan holde sig lækkert svampet i mange dage.

12-16 PERSONER

**KANELKAGE**  
**400 g hvedemel**  
**4 tsk stødt kanel**  
**1 tsk stødt kardemomme**  
**2,5 tsk natron**  
**150 g smør, blødt**  
**400 g sukker**  
**2 æg**  
**500 g kærnemælk**

**KAFFEGLASUR**  
**6 spsk kold (stærk) kaffe**  
**75 g smør, blødt**  
**350 g flormelis**  
**20 g kakao**  
**1 knsp salt**

**Kage:** Tag smør og æg ud af køleskabet, og lad det temperere ved stuetemperatur i ca. 15 minutter. Tænd ovnen på 200 grader. Rør hvedemel, kanel, kardemomme og natron sammen i en skål og stil til side.

Kom bagepapir i en bradepande (25 x 35 cm) – krøl bagepapiret godt, så er det langt nemmere at forme nede i bradepanden. Kom smør og sukker i en skål, og pisk det lyst og luftigt – det tager 3-5 minutter. Brug røremaskinen med en K-spade, hvis du har, og ellers en håndmikser.

Kom æg og kærnemælk i dejen og rør sammen – dejen kan virke lidt klumpet, men det er smørret, der bliver kølet ned af den kolde mælk. Rør i 1-2 minutter, og de resterende små klumper vil forsvinde under bagningen. Tilsæt de tørre ingredienser og pisk dejen sammen, til den er homogen. Hæld dejen i bradepanden, bag kanelkagen i ca. 25-30 minutter. Kagen er bagt færdig, når der kun sidder fugtige kagekrummer på pinden, når du stikker i midten af kagen. Hold øje med den! Du skal endelig ikke bage den for meget.

Lad kagen afkøle helt i bradepanden inden, at der kommes glasur på. Du kan sagtens bage kagen dagen før og opbevare den i en lufttæt beholder eller med en pose omkring ved stuetemperatur til dagen efter.

**Glasur:** Lav en god, stærk kaffe. Lad den køle helt af. Kom blødt smør, flormelis, kakao og salt i en skål. Tilsæt kaffe og rør glasuren sammen med en ske eller dejskraber. Bruger du en håndmikser, skal du være forsigtig med, at glasuren ikke skiller. Smør glasuren på kagen, og nyd.





## 14 OPSKRIFTER Lækker mad til hele ugen

Du sparer både tid og penge ved at planlægge og købe ind til flere dage ad gangen. I næste uge får du 14 bud på nemme hverdagsretter – med og uden kød – lige til at plukke i til ugens madplan.



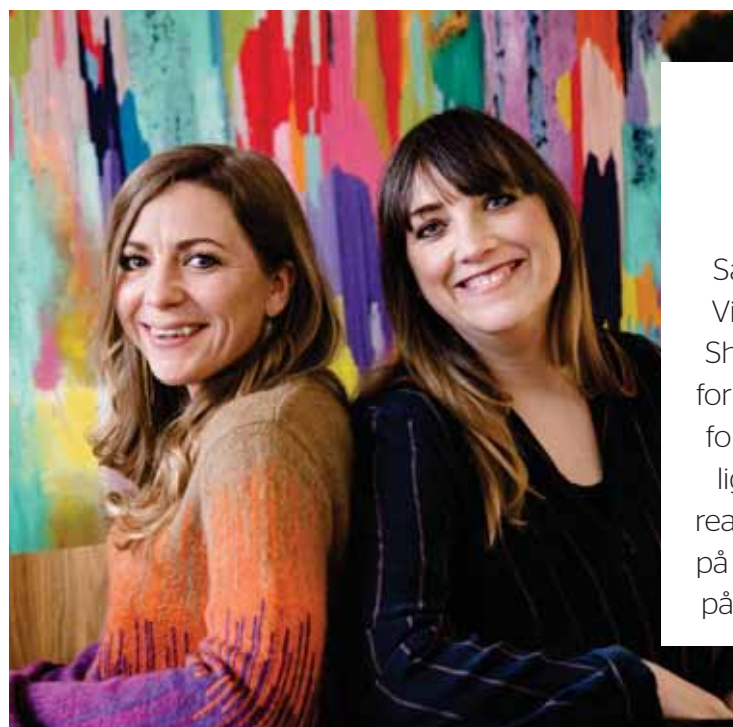
# GLÆD DIG TIL NÆSTE UGES ALT FOR DAMERNE

25. FEBRUAR 2021



## Mode FORÅRSKLAR PÅ MINIBUDGET

Gør dit klædeskab klar til forår med inspiration fra de smukkeste look fra de internationale catwalks.



## INTERVIEW Ægte søstersind

Sarah Sølvsteen og Karen Vincent og deres netværk SheCanPlay modtager ALT for damernes søstersindpris, fordi de giver unge kvindelige musikere modet til at realisere deres drømme – og på sigt ændre kønsbalancen på den danske musikscene.



*Andy*  
**SAMBERG**

*Cristin*  
**MILIOTI**

*J.K.*  
**SIMMONS**



# *Palm Springs*

**BLOCKBUSTER**

Køb eller lej filmen nu





KÆRLIGHEDENS PRIS

NY SERIE  
”Det er dejligt  
– og lidt  
skræmmende  
– at Freja og  
jeg er for evigt”

Skuespiller Sus Wilkins er ekstrovert, og hendes forlovede, sangeren Freja Kirk, er introvert, og det er deres forskelligheder, der gør kærligheden til et eventyr nu på syvende år.



SØREN MCGUIRE

*Hvorfor gøre i dag,  
hvad du kan stresse over  
i morgen?*

## Bliver kærligheden en udtrådt sutsko?

Ugens klummeskribent havde regnet med, at det på et tidspunkt ville blive for sent at blive skilt ...

JØRGEN NEDE fra hjørnet er sgu blevet skilt. Det var hans genbo, der til den seneste sammenkomst i grundejerforeningen kunne fortælle, at Jørgens kone var flyttet, men at Jørgen i det mindste havde ladet sine frustrationer gå ud over det efterhånden meter høje ukrudt på fortovet, som siden forrige sommer har været en skamplet på Pilegårdskvarteret og en torn i øjet på foreningens til tider noget polemiske ukrudts-udvalg.

Nu er skilsmisser jo ikke ligefrem nogen sjældenhed herude, men til forskel fra de andre og yngre ægtepar i omgangskredsen, som render fra hinanden hver eneste gang, den mindste smule modgang melder sig, så var Jørgen og hustru begge i slutningen af 50'erne, uden hjemmeboende børn, men uden tvivl med masser af opsparet friværds, som sikkert nu skulle brændes af på vinrejser og børnebørn. Stille og rolige mennesker i et helt almindeligt gult 70'er-typehus med en

langt fra prangende, men ikke desto mindre velholdt Renault Megane i indkørslen og rigeligt med julelys på gavlen. Hvad mere kan man egentlig bede om her i livet? Et vildmarks-spabad i baghaven ligesom naboen? Men nu havde konen altså efterladt Jørgen mutters alene i det store hus på hjørnet, en grum påmindelse til os andre (og yngre) om, at det tilsyneladende aldrig er for sent med en skilsmisse.

Men det troede jeg faktisk, det var? Jeg troede, at man på et eller andet tidspunkt, når de første kampe i forholdet var taget, støvet havde lagt sig, og de største kameler var slugt for husfredens skyld, lige så stille fandt sig tilrette i både medgang og modgang. At et ægteskab en skønne dag ville blive som et par bløde, udtrådt

sutsko, ganske vist ikke videre sexede eller op-hidsende, men virkelig rare at trisse rundt i derhjemme. Jeg troede, at hvis vi bare klarede de første svære år, hvor børnene er små og har mellemørbetændelse hver anden mandag, og man glemmer at være kæresten og knalde og kigge på hinanden med lidenskab, begær og taknemmelighed, samt hvad der måtte komme af syvårskriser, midtvejskriser og renoveringsprojektkriser, så ville man være *home free* resten af vejen. At man en dag ville kigge på sin partner og tænke – nu har vi klaret den så langt, så hvorfor i alverden give op nu?

Jeg kan ikke helt finde ud af, om det er en nedslående tanke, at man ikke kan stole på skilsmissestatistikens løfte om, at det er de første ti år, der er de sværeste, eller om det i virkeligheden er betryggende, at ægteskabet viser sig at være en kamp, man aldrig bliver færdig med at kæmpe.

I mangel på et bedre udtryk.

Nå, men selv ikke genboen vidste, hvad der egentlig var gået galt i det gule hus nede på hjørnet. Det kan vi kun gætte på. Lod Jørgens kone sig omsider inspirere af de erotiske lægeromaner,

"JEG KAN IKKE HELT FINDE UD AF, OM DET ER EN NEDSLÅENDE TANKE, AT MAN IKKE KAN STOLE PÅ SKILSMISSESTATISTIKKENS LØFTE OM, AT DET ER DE FØRSTE TI ÅR, DER ER DE SVÆRESTE, ELLER OM DET I VIRKELIGHEDEN ER BETRYGGENDE, AT ÆGTESKABET VISER SIG AT VÆRE EN KAMP, MAN ALDRIG BLIVER FÆRDIG MED AT KÆMPE"

der ofte stak op fra papircontaineren i indkørslen, og fandt sig noget yngre? Har de i ro og mag og over en kop kaffe besluttet sig for, at det nu var på tide at leve resten af livet hver for sig, nu hvor der var luft i økonomien, og børnene var store nok til at kunne se fornuften i deres valg? Begyndte sutskoene med årene at gnave mere på hælen, end de varmede om fødderne, eller blev Jørgens kone – og dette er genboens teori – med tiden bare træt af at glo på ukrudtet ude på fortovet?

FOTO: PETER NØRBY.

### KLUMMESKRIBENTER



**Sine Gerstenberg**  
Født 12/4 1980  
Selvstændig konsulent/skribent, gift og mor til tre, superløber og superlæser.



**Stephanie Caruana**  
Født 9/9 1974  
Forfatter og freelanceskribent, single og mor til to, film- og bogelsker/-anmelder.



**Mette Kirstine Goddixen**  
Født 7/3 1976  
Journalist og forfatter, mor i sammenbragt familie med i alt fire børn.



**Søren McGuire**  
Født 23/8 1979  
Journalist, gift og far til tre, den yngste far på villavejen med den største Willie Nelson-samling.



**FISKENE** 20/2-20/3

★★★ Du har et rigt indre liv i denne uge, særligt i ugens første halvdel. Du tiltrækkes af det uforklarlige og det universelle. På andre kan det derfor godt virke, som om du er utilnærmelig eller trækker dig meget tilbage fra fællesskabet i øjeblikket. Sidst på ugen kommer du dog mere ud af dit skjul og bliver mere tilgængelig. Du er klar til at dele nogle af dine ideer med andre.

**VÆDDEREN** 21/3-20/4

★★★★★ Du er social og udadvendt i denne uge, og dagene egner sig godt til samarbejde og fælles aktiviteter. Med din kreative og anderledes tankegang inspirerer du folk omkring dig. Dog mærker du et behov for at trække dig tilbage sidst på ugen. I dit kærlighedsliv er du optimistisk. Er du single, tiltrækkes du af de vidende typer, som du kan have en spændende debat med.

**TYREN** 21/4-21/5

★★★★ Du har virkelig blikket rettet mod fremtiden og din karriere i øjeblikket. Du har sikkert mange muligheder at vælge imellem, og derfor kan det være svært at vælge. Hvis du træffer et valg, er du bange for, at det, du fravælger, er mere spændende. Sidst på ugen er der mere fokus på dit sociale liv. Kærligheden har ikke så meget plads lige nu. Du har alt for travlt med andre ting.

**TVILLINGERNE** 22/5-21/6

★★★★★ Du har mange drømme om fremtiden, men må erkende, at det kræver mere forberedelse, hvis de skal gå i opfyldelse. Du bliver derfor nødt til at udsætte dem og vende tilbage til skolebænken. I dit kærlighedsliv er det vigtigt for dig, at din partner giver dig den nødvendige plads. Leder du efter kærligheden, er mulighederne bedst i internationale kredse eller i studiemiljøer.

**F I S K E N E****KREBSEN** 22/6-22/7

★★★★ Du dykker meget ned i psykologiske emner. Det interesserer dig at finde ind til folks ressourcer, og du er god til at motivere andre til at bidrage. Det er også nødvendigt, da der har været knas i et tværgående samarbejde. Udfordringerne har dog lagt sig lidt. I slutningen af ugen er der fokus på kommunikation og læring. Måske er du selv den, der viderebringer din viden til andre.

**LØVEN** 23/7-23/8

★★★★★ Der er fokus på dine relationer i denne uge, og din partner eller en nær ven kan få en blød og sensitiv side frem i dig. I slutningen af ugen har du brug for at vende nogle vilde ideer med dine nærmeste. På jobbet er der til gengæld mere uro, og det kan være svært at holde fokus, da tingene hele tiden ændrer sig. I det hele taget må du indordne dig og forsøge at følge med.

**JOMFRUEN** 24/8-23/9

★★★ Lad være at lægge for mange planer for denne uge – de vil sandsynligvis ikke holde alligevel. Det bliver en meget travl uge, hvor den ene opgave afløses af den næste. Du kan godt lide struktur og orden, og derfor kan det godt blive en udfordring for dig. Husk også at give plads til kærligheden. Er du i et fast parforhold, har kærligheden bedst vilkår i slutningen af ugen.

**VÆGTEN** 24/9-23/10

★★★★★ Ugen er velegnet til kreative aktiviteter med barnlige sjæle. Du kan lide at lege dig frem til resultaterne, og det kan der komme helt nye ideer ud af. Du kan lide at sætte dit personlige præg på tingene. Det kan også være, at en speciel fritidsinteresse optager dig meget i øjeblikket. Kærligheden har gode vilkår, og med et glimt i øjet får du hurtigt kontakt til andre.

**SKORPIONEN** 24/10-23/11

★★★★ Du har brug for at være dig selv og reflektere over fortiden og dine følelser. Dit parforhold og dine relationer generelt glider ikke alt for let i øjeblikket – mest fordi du selv lægger afstand til dine omgivelser. Du bør være mere åben og have modet til at vise lidt mere af dig selv. Husk også at tænke fremad og ikke slæbe for meget af fortiden med dig. Sidst på ugen letter det.

**SKYTTE** 24/11-21/12

★★★★★ Der er fokus på dit sociale liv og alle former for mentalt aktiviteter. Det meste af dit sociale liv foregår online, og du er god til at udnytte den nye måde at mødes på. Ugen er også velegnet til alle former for kurser eller andre måder at tilegne sig viden. Du har også selv en del på hjerte, som du gerne vil dele med andre. Der er en god kontakt mellem dig og din partner.

**STENBUKKEN** 22/12-20/1

★★★★★ Det handler om dine egne værdier og økonomi i denne uge. Din selvtilid er stor, og du har masser at give af. Du mærker en helt særlig befrielse, som du ikke har følt før. Du tør stå ved dig selv og det, der gør dig glad. Normalt kan du godt ligge under for andres forventninger, men det gør du ikke i øjeblikket. Hvad angår din økonomi, er der også et større overskud nu end normalt.

**VANDMANDEN** 21/1-19/2

★★★★★ Dit fysiske overskud er stort, og det tiltrækker også andre. Du får mere opmærksomhed fra andre i denne uge end ellers, fordi din udstråling er så stærk i øjeblikket. Du udstråler optimisme og en naturlig autoritet, som fanger andre. Tiden i øjeblikket er også meget velegnet til at reflektere over, hvad du kommer fra og finde din egen vej i livet. En personlig udvikling er i gang.

Læs dit daglige horoskop på [ALT.dk/horoskop](http://ALT.dk/horoskop)

★★★★★★ = UFORGLEMMELIG ★★★★★ = SUPERGOD ★★★★★ = GOD ★★★ = JÆVN ★★ = VEKSLLENDE ★ = KRÆVENDE

# ALWAYS ORIGINAL

## ÆGGET™ I BÆREDYGTIGT TEKSTIL

Tidløst design i et bæredygtigt tekstil med masser af farve og dybde. Smukt, ærligt og intelligent.

**SÆRPRIS: 34.995 KR.**



Ægget™ loungestol af Arne Jacobsen.  
Kampagneprisen er tilgængelig indtil 31. marts 2021.

Kom indenfor på [fritzhansen.com](https://www.fritzhansen.com)

# FRITZ HANSEN