

REDAKTIONEN VÄLJER

→ **SVT Play: Tomas Andersson Wij spelar med**
I fyra avsnitt träffar musikern



Tomas Andersson Wij andra artister

som **Melissa Horn, Mauro Scocco** och **Sofia Karlsson**, för att under en timme kombinera samtal och musik. Fint!

→ **Bok: Min fantastiska väninna**

Elena Ferrante är Italiens mest kända/okända författare. Under pseudonym skriver hon en förmodligen självbiografisk romansvit.

Första delen är intensivt personlig om misshandel, kriminalitet och vänskap i Neapels slum. Slukarlitteratur!

→ **Youtube: Daniel Norberg**

Daniel är youtube-stjärnan som med sina klockrena parodier roar stora som små. Inför *Eurovision song contest* går ingen artist säker. Se på [youtube.com/norbergnorberg](https://www.youtube.com/norbergnorberg).



FOTO: ISTOCK, IBL



Mm, kombucha...
prutt

— ALLA PRATAR OM —

Senaste trenderna VS Verkligheten

Trender kommer, trender går, men det är sällan de består. Vi spanade in några av de hetaste (och knäppaste) just nu och gjorde en reality check.

→ **Dejtingtrend: Blodig kärleksjakt**

Vad: I Japan finns en tro om att ens personlighet är kopplad till ens blodtyp. Blodgrupp o är till exempel självsäker, ambitiös och passar utmärkt med en typ A. Däremot bör hen undvika typ AB som är alldeles för känslig! Finn din "true blood" på sajten [datebytype.com](https://www.datebytype.com).
IRL: Kommer "Vill du följa med upp på ett litet blodprov?" blir årets raggingsreplik? Nja, kanske inte.

→ **Makeup-trend: Neck contouring**

Vad: Makeup-trend som går ut på att du skuggar sidorna av hals och nacke så att du ska se slankare ut när du har håret uppsatt.

IRL: Hej då vita tröjkragar, vi syns aldrig mer.

→ **Hälsotrend: Kombucha**

Vad: Ett japanskt fermenterat te som innehåller en jäst- och bakteriekultur som sägs vara extremt hälsobringande

IRL: Råkar du dricka för mycket te växlar det upp din matsmältning, något som kan ge oönskade effekter. Vi säger bara: Gasvarning!

SOMMAR PÅ FLASKA

I maj släpper Body shop kroppskollektionen Piñita Colada bestående av duschkräm, bodyscrub och lotion med extrakt från handplockade kokosnötter och ananas. En underbar doft av söt sommar.

Duschkräm,
250 ml, 85 kr.



"Allt blev blått. Jag måste betala tusen kronor extra"

Veronica Maggio, aktuell med låten Den första är alltid gratis, har gått från blond till blåhårig. Även hotelrummet där hon färgade kalufsen fick sig en blåaktig ton. Det blev... inte gratis.



— **SEXSIFFRAN** —

61 ... procent av svenskarna upplever problem med sexlusten. Trötthet och stress uppges vara de främsta orsakerna – samtidigt som lika många procent uppger att de tar med sig sociala medier till sängen. Dags att välja: Sex eller slösurf?

KÄLLA: RFSU, IF

— **MATTRENDEN** —

Juice pops

Nu ska du inte längre dricka din juice, utan slicka på den! Så här: Mixa en hälsosam juice eller smoothie, frys ner den som glasspinnar eller i silikonformar och voilà – du har sommarens kanske nyttigaste (och godaste) glass.

Silikonformar för glass, 179 kr för tre, silikomart/bagarenochkocken.se.



Gott och nyttigt!





Emma Thompson och maken Greg Wise.


— **MINIDEBATTEN** —


Fina fisken – eller?

Vad har Emma Thompson, Helena Bonham Carter och Gillian Anderson gemensamt (förutom att de är skådisar, duh)? Jo, de har alla strippat och slängt en död firre över axeln för att uppmärksamma överfiske. Och vi vet inte riktigt vad vi ska tycka (om näckandet, alltså).

 Havens utsatthet får äntligen lite välförtjänt uppmärksamhet.

 Naket säljer, vi fattar. Men ändå: Varför? (Ryktet säger att kändisarna som ställde upp i kampanjen 2011 fortfarande luktar gammal abborre.)

 Syftet med kampanjen, få oss att äta mindre fisk, lyckas. För visst är bilden på en medelålders skådis med en dolkfisk mellan benen inte speciellt aptitretande...

 Rest in peace alla fiskar som tvingades sätta livet till för att genomföra denna kampanj.



MIN HELG

FOTO: JOHAN PAULIN/SVT

Bahar Pars, skådespelare – Teater, shopping & kaosmiddag

→ **PÅ LÖRDAG MORGON** tillåter mig att sova till 09.30, innan jag kliver upp, dricker en cappuccino och äter ett ägg. Efteråt, medan min man Linus fortfarande ligger och snarkar, tar jag med mig min dotter Ariel till Sats. Där kör jag ett snabbt styrkepass medan hon får leka av sig på barnavdelningen. När vi är hemma igen har min man vaknat, och då går vi ut och äter lunch. Ett ställe som passar alla är restaurang Teatern i Ringen köpcentrum, och där väljer jag en hälsosam, vegansk rätt eftersom jag försöker vara nyttig. Både jag och Linus ska jobba på kvällen, men innan dess passar jag på att besöka Röda korsets second hand-butik i närheten (där fyndade jag en gång ett par skitsnygga Levis-byxor i manchester!) för att sedan lämna Ariel till min mamma. Klockan 17 drar jag till Dramaten inför kvällens föreställning av *Marodörerna*. Vi i ensemblen värmer upp och äter middag tillsammans, sedan är det full föreställning fram till 21.30. Efteråt är jag helt slut och jättehungrig, så när vi går till restaurang Frippe's brassar jag på med en wallenbergare och en cola zero och njuter av en härlig after work.

→ **PÅ SÖNDAGEN** åker jag, Linus och Ariel till min mamma på middag. Dit kommer även mina två syskon med familjer, och eftersom vi alla är så högljudda brukar det bli kaos, väldigt mycket prat och mycket mat! Jag sätter i mig allt från ris till flottiga grytor (med lite dåligt samvete ska tilläggas) innan vi åker därifrån, helt utmattade. Helgen avslutar jag tillsammans med min man framför ett avsnitt av *House of cards*.

Ålder: 37. **Bor:** Stockholm. **Familj:** Maken Linus och dottern Ariel, 4. **Aktuell:** I *Vårdgården* (SVT1) och pjäsen *Marodörerna*.

En historisk drink, tack!

Vilken cocktail serverades innan Titanic sjönk till botten? Boken *Greta Garbos första sup* ger dig svaret tillsammans med många andra goda historier och drinkrecepten som hör till.

SINGAPORE SLING

År 1916 började en bartender i Singapore mixa drinkar på fruktjuice. Resultatet? Drinken Singapore sling, även känd som "kvinnornas första drink". En cocktail vars söta rykte lockade kvinnor till baren (som då mest var ett tillhåll för män).

Du behöver:

- 40 ml gin
- 10 ml Bénédictine
- 10 ml Heering cherry liqueur
- 10 ml färskpressad ananasjuice
- 20 ml färskpressad citronjuice
- 10 ml sockerlag

Gör så här: Häll samtliga ingredienser i en shaker, tillsätt is. Skaka tills drinken blivit kall, sila upp på is i ett vackert glas.



Alice i barnförbjuden version.



— KONSTKOLLEN —

Avgrundsdykt i underlandet

Vad: Teaterföreställningen *Alice i underlandet*.

Ledord: Mörkt, musikaliskt och djärvt.

Det här får du se: Barnteater? Knappast! Här möter vi en mörkare version av Hattmakarn, Kaninen (Adam Lundgren), Kålmasken och de andra karaktärerna i ett skrämmande vuxenäventyr som bjuder på tvära kast mellan humor och bottenlöst mörker. Gizem Erdogan gör rollen som Alice.

Var: Göteborgs stadsteater.

När: Spelas under hela maj.

Jorden runt för världens kvinnor

• Ett år och 2 000 mil har passerat sedan 24-åriga **Fredrika Ek** trampade iväg på sitt livs uppdrag: Att cykla jorden runt till förmån för organisationen ActionAid. När vi når henne har hon hunnit så långt som till Thailand – och samlat in 200 000 kronor till världens utsatta flickor och kvinnor.

– Efter att ha trampat mig genom några av världens fattigaste och minst jämställda länder finns det ingenting jag hellre vill lägga min kraft och energi på, säger Fredrika när vi når henne.

Vad fick dig att göra resan?

– En kombination av stark upptäckarglädje och en vilja att testa mina egna gränser. Jag har alltid älskat fysiska utmaningar, och har under de senaste åren hittat resande som en ny stor passion. Med cykelns hjälp får jag uppleva både och – samtidigt. Lycka!

Vad har varit den tuffaste utmaningen?

– Att faktiskt våga ta klivet ut ur ytterdörren och kasta mig ut i det okända. 50-gradig hetta i Turkmenistans öken

eller tibetanska bergspass på 5 000 meter över havet kommer inte ens i närheten av hur jobbigt det var att lämna allt jag visste bakom mig och trampa ut ur Medelpad.

Hade du några farhågor innan resan?

– Folk runt mig kan ibland förfasas över alla de risker som de tänker att jag ska utsättas för längs vägarna.

Ofta med fokus på att andra människor ska vilja mig illa. Jag har aldrig riktigt delat deras oro och tycker mig nu, ett år och 23 länder senare, kunna fastslå att världen faktiskt är en finare plats än vad vi kan ledas till att tro där hemma.

Vad längtar du mest efter just nu?

– Familj och vänner, även om vi hela tiden håller kontakten via Skype och sociala medier. En nygräddad kanelbulle hade inte heller suttit fel. ●



Nästa stopp: Australien.

Koll på

Fredrika Ek

Ålder: 24.

Bor: Ingenstans och överallt. Ursprungligen från Sundsvall.

Familj: Mamma, pappa och två bröder.

Gör: Äventyrsrycklist.



Hjälp oss hjälpa!

Kan du avvara 50 kronor? Messa AME ACTION50 och skicka till 72130, alltså AME(mellanslag) ACTION50. Mer info på: actionaid.se/ameliahjalpen.