

Útvarp Føroya Postboks 328 - Fax 10471

Leygarkvöldið kl. 19.10:

Úti í verðini

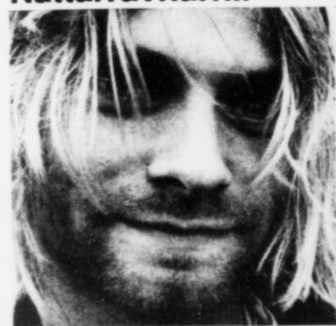
- »Vitamentrot í Kuba«

Kuba er avbyrgt úr øllum heraðshornum. Neyðin er verðin so stór, at har hevur verið beinleiðis vitamentrot. Hvi leggur Fidel Castro ikki frá sær? Støðan er ikki so romantisk í Kuba, sum tá ótáldar milliónir fólk fingtu tokka til kollveltingarhetjuna Che Guevara. Læknin úr Argentina, sum fór úr Kuba í 1965 at halda fram við kollveltingarvirki sínum. Hann varð skotin, avrættaður, í Bolivia í 1967.

Sonne Smith tosar við Ambjørn Thomsen.

Leygarkvöldið kl. 22.10:

Náttarravnarnir



Leygarkvöldið fara Náttarravnarnir at spæla nýggjan rocktónleik. Vit fara at hoyra nýkur av orkestrinum, ið komu fram í kjalarvørinum á Nirvana úr Seattle í Washington. Náttarravnarnir ringja til Seattle og vit fara at hoyra, hvussu lagið er á fólk har í býnum, nú Kurt Cobain - størsta rockstjarnan í 90'unum er farin. Var hann ein tífarmynd, Kurt Cobain? Hetta fara vit at spyrja ein rockáhugaðan sálarfrøðing.

Evnini í spurnarkappingini kl. 23.00 taka Ravnarnir úr tónleika-, ítrótt- og bók-

mentaheiminum. Tey, ið vilja vera við, kunnu tekna seg á tlf. 1.6566 ein tíma undan kappingini.

Birgir Kruse og Heðin Arge Jensen leggja til rættis.

Mánadagin kl. 17.05:

Oblivion á Tónatingi

Tónleikarar úr tí yngra ættarliðinum fara at vitja á Tónatingi mánadagin.

Trash-Metal bólkurin »Oblivion« fer at spæla og syngja egin lög og tekstir í sendingini hjá Elisi Poulsen. Hesin tónleikabólkurin hevur fingið góða undirtøku millum tey ungu, og bólkurin hevur framtíðarætlanir. M.a. hetta fara vit at hoyra um í kaffistovuni á Tónatingi.

Tey, ið manna »Oblivion«, eru Hanus Midjord, sum spælir á bass, Alexandur Vang, sang, Hans Petersen, guitar, Høgni Kragestein, guitar og Janus Nicolaisen spælir trummur.

Mánadagin kl. 18.00:

Norðurlandskur tónleikur



Í norðurlandska tónleikinum hoyra vit svensku Cajsa Stina Åkerstrøm. Hon er 26 ára gomul og er kallað upp eftir fyrsta epistuli Fredmans. Faðirin er kendi visusangarin Fred Åkerstrøm, sum doyði í 1985. Hetta er fyrsta plátan, Cajsa Stina Åkerstrøm gevur út.



Armgard Arge og Jóan Petur Davidsen til upptøku í studio 2

Uppskrift úr »Vælgagnist«

Høsnasalatið hjá Elini Mortensen (til uml. 10 fólk)

2 høsnarungar verða kókaðir í ein tíma saman við hesum tilfarinum:

- 1 stórir leykur
- 3-4 tesk. av salti
- 2-3 gularøtur (skornar smátt)
- 1 laurbjrablað
- Eitt sindur av selleri ella bleikselleri

Tá ið kókað er, verður skinnið koyrt av, og kjötið skorið í hóskaði bitar.

Tilfar til salatið:

- 2 dl av rísi verða kókaðir í 3 dl av vatni
- 3-4 avocadofruktir
- 2 súpsk. av sitrónsevu
- 200-400 gr. av rækjum
- 3 harðkókað egg (skorin í flisar)
- Eitt sindur av vatnkarsi
- 200-300 gr. av bacon (snerkt og skorið í bitar)
- 50-100 gr. av valnøtukjarnum
- 1 súrepli (skorið smátt)

Til dressing:

- 3 dl. av yoghurt
- 300 gr. av mayonnaise
- 2 dl. av súrróma

sukur
salt
sitrónsejva
hvítleikur ella hvítleikspulvur

Koyr tilfarið í eina skál, rør saman og smakka.

Salatið verður blandað soleiðis: Koyr eitt lag av høsnakjøti, rísi, avocado, rækjum, eggum, vatnkarsi, bacon, súreplum og valnøtum í skálina, oys dressing omaná, og halt so fram í somu raðfylgju til alt er uppi.

Putursukurkaka við hasselnøtum hjá Anny Djurhuus

250 gr. av mjóli
300 gr. av putursukuri
125 gr. av margarine
Rør væl saman og koyr ein triðing av deigginum í ein rundan tertuform.

Í hin partin verður koyrt:

- 1 egg
- 2,5 dl av súrróma 18%
- 1 tesk. av kaneli
- 1 lítla tesk. av natron

Týsdagin kl. 11.00 og kl. 17.30:

Heilsa og heilsurøkt

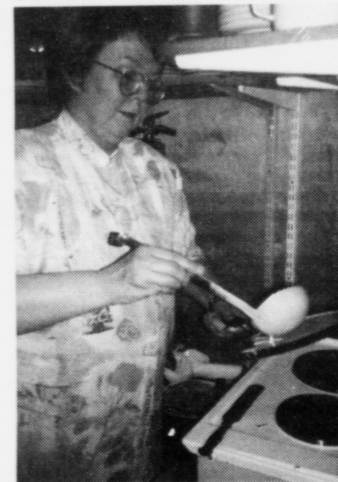
Gesturin í útvarpsstovuni í dag er Jóan Petur Davidsen. Hann er serlækni í kirurgi við serligum atlit til æðrasjúkur. Hann hevur arbeitt nógv á æðrakirurgiskum deildum uttanlands.

Jóan Petur Davidsen greiðir frá, hvat æðrakálfing er, hvussu ein kann í ein ávisan mun fyrbyrgja hesi sjúku, og hvørja viðgerð heilsuverkið gevur.

Eisini sigur hann frá EDTA-viðgerðini. Hetta er viðgerð, sum t.d. donsku heilsu-myndugleikarnir ikki góðkenna.

rivið skal av 1 appelsin (citrónskal kann nýtast ístaðin)
50 gr. av hasselnøtum
Rør saman og koyr deiggið oman á tað fyrsta
50 gr. av hasselnøtum verða stroydd oman á (kjarnurnar verða skornar í helvt)
Verður bakað í 50 min. á 180 stigum
Kann etast kold og heit við róma

Íslendskar pannukøkur hjá Stefaniu Jóhannsdóttir



Stefania Jóhannsdóttir bakar her íslendskar pannukøkur. Til hetta er fyrminur at nýta íslenska pannu.

3 egg
125 gr. av sukri
Rør saman

500 gr. av mjóli
2 tesk. av bakipulvri
1/2 tesk. av salti
2 tesk. av vaniljusukri

Blanda saman og koyr í fatið við sukrinum og eggnum. Rør og koyr eitt sindur í í senn.

3/4 l av mjólk verður koyrt í - eitt sindur í senn. Deiggið skal vera tunt.
75 gr. av margarini - smelta á pannuni og lat tað kólna nakað, áðrenn tað verður koyrt í deiggið. Rør saman. Fyrminur er at nýta pannuna, ið er ætlað til íslendskar pannukøkur.

Pannan skal vera heit. Ger pannukøurnar tunnar.

Skal pannukøkan nýtast í sambandi við forrætt, skal minni sukur í.

EuroSport

Friggjadagur 22. april

- 7.30 Step aerobics
- 8.00 Equestrianism
- 9.00 Athletics
- 11.00 Football
- 12.00 Basketball
- 13.00 Mountainbike
- 14.00 Tennis
- 14.30 Rally Raid
- 15.30 Ice Hockey
- 17.00 Motorcycling Magazine
- 17.30 International Motorsports Report
- 18.30 Eurosportnews 1
- 19.00 Football
- 21.00 Boxing
- 22.30 Speedworld
- 0.30 Eurosportnews 2
- 1.00 Liðugt

Leygardagur 23. april

- 7.30 Step aerobics
- 8.00 International motorsports report
- 9.00 Motorcycling magazine
- 9.30 Karting
- 10.30 Truck racing
- 11.00 K.O. magazine
- 12.00 Football
- 13.30 Cycling - live
- 15.30 Diving
- 17.00 Golf
- 19.00 Table tennis
- 21.00 Boxing
- 22.30 Ice hockey
- 23.30 Basketball
- 1.00 Steður
- 4.00 Motorcycling - live

Sunnudagur 24. april

- 7.15 Motorcycling
- 9.00 Formula One
- 10.00 Indycar
- 11.00 Boxing
- 12.00 Motorcycling
- 14.00 Marathon
- 15.00 Figure skating
- 16.00 Dancing
- 17.00 Golf
- 19.00 Football
- 21.00 Motorcycling
- 22.30 Prime time boxing special
- 0.30 Liðugt

Mánadagur 25. april

- 7.30 Step aerobics
- 8.00 Artistic gymnastics
- 10.00 Motorcycling
- 11.00 International motorsports report
- 12.00 Ice hockey - live
- 14.30 Eurofun
- 15.00 Ice hockey - live
- 17.30 Speedworld
- 18.30 Eurosportnews 1
- 19.00 Ice hockey - live
- 22.00 Football
- 23.00 Eurogolf magazine
- 0.00 Eurosportnews 2
- 0.30 Liðugt

Týsdagur 26. april

- 7.30 Step aerobics
- 8.00 Rhythmic gymnastics
- 10.00 Marathon
- 11.00 Football
- 12.00 Speedworld
- 13.00 Eurofun

13.30 Ice hockey

15.00 Ice hockey - live

17.30 Football

18.30 Eurosportnews 1

19.00 Ice hockey - live

22.00 Motors

23.00 Snooker

0.00 Eurosportnews 2

0.30 Liðugt

Mikudagur 27. april

7.30 Step aerobics

8.00 Rhythmic gymnastics

10.00 Dancing

11.00 Snooker

12.00 Equestrianism

13.00 Tennis - live

15.00 Ice hockey - live

18.30 Eurosportnews 1

19.00 Ice hockey - live

21.30 Motors

22.30 Football

0.00 Eurosportnews 2

1.00 Liðugt

Hósdagur 28. april

7.30 Step aerobics

8.00 Rhythmic gymnastics

10.00 Eurogolf magazine

11.00 Football

13.00 Tennis - live

15.00 Ice hockey - live

17.30 Olympic magazine

18.30 Eurosportnews 1

19.00 Ice hockey - live

22.00 Boxing

23.30 Tennis

0.00 Eurosportnews 2

0.30 Liðugt