Knekkbreyð frá starvsfelaganum Eileen

1 dl. av havragrýni
1 dl. av sesamfræ
1 dl. av hørfræ
1 dl. av sólblómukjarnum
1 dl. av græskarkjarnum
3 ½ dl. av hveitimjøli
2 dl. av vatni
1 ¼ dl. av olju
1 tsk. av bakipulvuri
2 ½ tsk. av salti

Verða bakað í 200 stigum í 15-20 minuttir.

mála ella at renna sær ein túr uttan at fáa stress ella ringa samvitsku. Tí er tað eisini umráðandi at raðfesta avmarkaðu orkuna og peningaliga tilfeingið væl.

– Heldur enn eini stásilig millióna-hús, hava vit valt at raðfesta eitt lekkurt baðirúm við einum lekrum baðikari her í Kunoy.

Eitt annað, sum Hedvig hevur lært seg, er at lata vera við at brúka fleiri pengar, enn tey hava. Tí, sum hon sigur, so missir tú aftur frælsið.

– Tí keypi eg ikki dýrt, og eg elski at gera kvetti, til dømis í endurnýtslu ella á útsølu. Eg skal helst eisini hava uppiborið tað, sum eg keypi. Tað skal helst hava eina søgu ella orsøk, sigur hon, og nevnir til dømis »Pædagogjakkan« frá Diesel, frá tá hon gjørdist námsfrøðingur, ella jakkin frá Odd Molley, sum nú eitur LEKODA-jakkin, eftir leiðsluskeiðinum, sum hon gongur á.

Men tað krevur nógva tíð at vera ein góð kona, mamma, leiðari, rennari og málari. Tí hevur Hedvig eisini valt at raðfesta orkuna, so gerandisdagurin hongur saman.

– Eg nái ikki alt og royni at siga »gott er«. Men eg vil gera tað gott, sum eg geri. Tí hava vit eisini valt at hava húshjálp at gera reint eina ferð um vikuna, so tá vikuskiftini koma, kann eg njóta fritíðina saman við børnunum, forklárar Hedvig, sum eisini hevur sett bindiklubban í bíðistøðu eina tíð.

– Tað vóru so nógvir fundir og arbeiði, so eg mátti velja, so eg ikki gekk við ringari samvitsku. So nú vitji eg heldur onkra vinkonu, tá vit hava tíð, sigur Hedvig.

Men rennifelagið Treysti fær nakað av tíðini, tí har ber til at koma, tá ein hevur tíð.

SUNN INN Í SÁLINA

Hedvig Johansdóttir hevur runnið tey síðstu nógvu árini, og tað er blivið til bæði hálvmarathon og gullheiðursmerki.

– Einastu ferðirnar, vit hava barna-gentu, er, tá vit fara rennitúr saman, eg og Erling. Soleiðis hjúkla vit um parlagið.

Hon hevur runnið úr Sumba til Sandvíkar, luttikið í heilsurenning í Klaksvík, og skógvarnir eru altíð við, tá hon fer til Havnar.

– Eg renni fyrst og fremst fyri væl-veruna. Eri eisini kappingarmenn-iskja, men kappist kanska mest við meg sjálva.

Hedvig leggur stóran dent á at liva og eta sunt. So tá maðurin fyri nøkrum árum síðani fekk staðfest arvaliga sukursjúku, hevði tað lítla ávirkan á lívsvanarnar hjá familjuni.

– Eg mungi ikki eftir góðgæti og køkum, men vil nógv heldur vera