

Tidningen för oss på och kring Luthagen

Luthagsnytt

Nr 2 April-Maj
www.luthagsnytt.se

2013 ÅRG. 8

På besök hos
**Karins
Skaffereri**

**Stabby-
slätten**

**Planerna
i full gång**

Handelsbanken

Kom in och prata ekonomi med oss
på din lokala bank i Luthagen.

Handelsbanken Luthagen
Ringgatan 35
018 572230
www.handelsbanken.se/luthagen



INNEHÅLL

Kalendarium.....	4
Polisrapporten.....	5
På besök: Karins Skafferi.....	6
Stabbyslättens framtid	8
Boksläpp av Luthagsförfattare	10
Uppslaget.....	12
Fågelrapporten.....	14
Mattssons Mat	16
Peders Krönikåseri.....	18
Tävling: Musikalisk-Geografisk lek	20
Tengborns På banvallen	21
Läsarsidan	23



Foto: Kajsa Tauvon

Ettan

Karin Lindberg-Hallin förser luthagsborna med närproducerade nyttigheter och godsaker från sitt skafferi på Geijersgatan.



Här finns tidningen:

LIVSMEDELSBUTIKER

- ICA Luthagens Livs
- Konsum Ringgatan
- ICA Folkets Livs
- Nelins (Börjetull)

ÖVRIGA

- Handelsbanken Ringg
- Swedbank Geijersg.
- Stabby Spel & Tobak
- ST1 Frendo Klangs gränd
- Stabby Prästgård

- Karins Skafferi
- Ekeby Hälsocenter
- Runneviks Cykel
- Leffes Cykel
- Brostugan
- Rest Arom



På luthagsnytt.se:

TIDIGARE NUMMER

Senaste och tidigare nummer av Luthagsnytt finns på www.luthagsnytt.se. Läs online eller ladda ner PDF!

PRENUMERERA

För dem som önskar få sin tidning i brevlådan går det bra att teckna en prenumeration (**119 kr helår/6 nr**) direkt på luthagsnytt.se.

TIPSA OSS

Stort som smått. Artikeluppdrag, insändare, skvaller..

ANNONSERA

Kontaktinfo finns på sid 23. Annonsmått och priser hittar du på luthagsnytt.se under annonsera.

Café & Second hand

Rackarbergsg. 10 (intill Folkets Livs)

Vårrensning!

Vi tar emot möbler och husgeråd vid flytt, förrådsrensning eller från dödsbon.

40:-
Citronmarängpaj med valfritt kaffe

Vi har både hämtservice och utkörning

Öppettider:
Mån-tor 11-18
fre 11-16
lör 11-15 (udda veckor)

Tel 018-50 45 40
Besök vår hemsida: www.coopcapella.se

Vi ser till att din cykel är säker och körklar!

SÄKER & KÖRKLAR

Leffes Cykel

Sibyllegatan 9, 752 31 UPPSALA. Tel. 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna
www.tvahjulsmastarna.se

CŒUR^{DE}LION



1125:-



1050:-

MATTSSONS GULD

Kungsängsgatan 21 • 018-13 05 54

Svartbäcksgatan 23 • 018-12 05 54

www.mattsonsguld.se



BRF TEGNÉR
NYPRODUKTION
I CENTRALA
UPPSALA!



Nya moderna lägenheter i Luthagen, Uppsala

BRF TEGNÉR - 86 NYPRODUCERADE LÄGENHETER OM 1-6 RUM OCH KÖK

Centralt i Uppsala nära Fyrisån, i det gamla anrika området vid Götgatan/Tegnérgatan uppför vi helt nya flerfamiljshus med 86 lägenheter. Här bor du modernt och bekvämt med närhet till service, kultur och nöjen. Lägenheterna har ljusa öppna planlösningar och planeras till 1-6 rok om ca 35-133 kvm, alla med balkong eller uteplats mot innergård. Vi bygger garage under gården och hiss till varje våningsplan. I Uppsala bygger vi också enfamiljshus i Malma Ång Valsåtra samt planerar för ett helt nytt område med 200 bostäder i natursköna Bäcklösa.

LÄS MER OM BRF TEGNÉR OCH ANMÄL DITT INTRESSE PÅ VÅR HEMSIDA SÅ FÅR DU INFORMATION OM SÄLJSTART NÄR DET NÄRMAR SIG. WWW.BESQAB.SE/TEGNER ELLER SCANNA QR-KODEN MED DIN TELEFON.



 **ERA BOSTAD & NYA HEM**

ANSVARIG MÄKLARE
Göran Nyström, 0767 88 78 87
goran.nystrom@erasweden.com

BESQAB

Vasa Konst

Lör 13 april
Vårsalong

Biotopia

Tis 23 april
Finns det fisk i Knivstaån?
Följ med på ett klassiskt fiske med ryssja i centrala Knivsta. Många fiskarter vandrar upp i åar och bäckar om våren för att leka. Letar sig fisken från Garnsviken i Mälaren ända upp till Knivsta?

Lör 4 maj
Beckasinkväll
Om allt vill sig väl sätter dvärgbeckasin och dubbelbeckasin igång sina säregna spel i skymningen.

Sön 26 maj
Invigning av fjärlsstigen
Älkommen till invigen av Uppsalas senaste naturstig - fjärlsstigen! Under invigningsdagen kan du premiär-promenera stigen med levande fjärlsguide (Bo Söderström), bygga din egen fjärlshäv spana efter småkryp och mycket mera!

Botan

Söndag 21 april
Orangerier och deras historia
Träffa vår orangeur. Hör orangeriernas historia och få tips om medelhavsväxternas

skötsel. Orangeriet. Botaniska trädgården.

Söndag 5 maj kl. 13
Sydlig vår
Visning i vinterträdgården av citron, eukalyptus, rosépeppar och andra växter du känner igen från resorna söder ut. Tropiska växthuset, Botaniska trädgården

Tisdag 7 maj kl. 19
Musik i Linnéträdgårdens orangeri
Kammarmusik med medlemmar ur Kungliga Akademiska Kapellet.

Fyrisbiografen

Aktuell program:
fyrisbiografen.com

Stabby Prästgård

5 maj
Gökotta med Roger Gyllin
Kommer vi att hitta nya fågelarter i år igen? Långsam vandring med samtidig fågelskådning.

9 maj
Gudstjänst i Stabby prästgård
Nils-Erik Åberg predikar. Leif Hall med kyrkokör från Helga Trefaldighet. Kyrkaffe.

22 maj
Folkmusik från Dalarna på säckpipa
Riksspelman Olle Gällmo spelar och berättar om instrumentet som försvann och återupptäcktes.

Vindhems kyrkan

Söndag 14 april
Gudstjänst med små och stora
Thore Rosenberg. Friska vindar Kyrkkorv o saft

Onsdag 17 april
Vardagsgudstjänst med Öppna förskolan Spiran
Thore Rosenberg Kyrkkaffe

Söndag 21 april
Fjärde söndagen i påsktid
11.00 Högmässa Gudrun Rosén Canzonetta Kyrkkaffe
14.00 Laestadiansk gudstjänst. kyrkkaffe

Söndag 5 maj
Folkmusikmässa
I välsignad och fröjd Vindhems kören Thore Rosenberg, kyrkkaffe

Träffpunkt Ramund

Måndag 15 april
Äldreombudsmannen
Karin Udénius samarbete med PRO

Fredag 26 april
Country med Mange

Måndag 29 april
Sillkväll
Vi avslutar vår stegtävlig med en sillkväll och lite överraskningar

Fyrishov

16 April
Crawlkurs för vuxna - Kursstart
Motionssimmar du? Då är det ett måste

att lära sig crawl. Crawl är det effektivaste simsättet, bra sätt att fettförbränna samtidigt som det är skonsamt för lederna

27 april
Våruppvisningen - GF Uppsalaflickorna
En uppvisning sprudlande av gympagladje visar Uppsalaflickornas fantastiska bredd.

PRO Kultur

Tis 19 mars.
Trädgården
Mat

SPF Luthagen

Mån 20 april
Romantiska bilder målade för längesen
Helena Harnesk visar bilder och berättar om den lilla 1800-talsstaden Uppsala så som den skildras i Eric Österlunds bilder.

Torsdag 30 april
Vårutflykt med Lennakatten
Uppliv en riktig gammaldags tågresa som under 1900-talets första hälft. Med en doft av stenkol och varm ånga, med dunkande skenskarvar och naturen utanför kupéfönstret. Vi åker till Lenna Bruk där vi äter en god lunch på den nya restaurangen och går en guddad tur.

Mån 6 maj
Grekland - en tidsresa
Weste Westeson, tidigare länsbibliotekarie

Karins Skaffereri och Afternoon Art&Tea

17 april
Vinprovning. Från mjukt till strävt - 4 röda viner av olika karaktär. Provas med en klassisk Boeuf Bourguignon Valvet Stabby prästgård.

5 maj
Afternoon Art&tea kl 14.00 och kl 16.00 Skolgatan 7 i Peder Strandhs atelje. Samarbete Peder Strandh och Karins Skaffereri.

6 maj
Lakritsprovning.

15 maj
Vinprovning. Mousserande och Champagne tillsammans med en vårmeny. Valvet Stabby prästgård.

Info och anmälan Karins Skaffereri,
018-55 56 37

i Gävle, har i mer än 50 år rest i Grekland, läst och skrivit om landet och intresserat sig för dess moderna historia. Han berättar personligt om sin långvariga relation.

Upplandsmuseet

Tisdag 16 april
Förrådare
Ola Larsmo talar om det kluvna Sverige under andra världskriget utifrån sin bok Förrådare.

Lördag 20 april
Trollrike Spelmän
Bjuder på låtar ur sin

musikaliska skattkista

Söndag 21 april
Gränslös kultur
Landstinget i Uppsala län 150 år. Digital och samtida konst, smaka ekologisk mat, lyssna till musik. Debatt om "Morgondagens kulturarv" Lisa Irenius kulturchef UNT, Ola Larsmo. Calle Nathanson är moderator.

Tors 25 april
Nazismen i Uppsala och Påskravallerna 1943
Magnus Alkarp, fil. dr och författare.



Säsongs sista! Sön 5/5



Sommarens trädgårdskonserter

Soirée de Jardin

2 juni - 6 juli - 17 augusti / Fri entré

Sommarens kontutställning >> Art Exhibition

CityScape

2 juni - 1 sept

Skolgatan 7 (inne på gården), i Uppsala | 018-432 01 94 | www.pederstrandh.se



Luthagsloppisen förlagd något tidigare i år.

Luthags-L[😊]oppis

Lördag 25 maj 12.00-16.00
i Vindhemsparken
(vid regn alt sö den 26 maj)

Ett gyllene tillfälle att rensa på vind och i källare. Sälj det du inte använder eller behöver längre, samtidigt som du tjänar en slant. Tanken är att var och en säljer sina saker vid eget bord i Vindhems-parken kl. 12-16. Ju fler desto roligare! Ideella föreningar kan också passa på att visa upp sig/informera om sin verksamhet. Eller varför inte fylla på lagkassan inför någon dyr cup?

Och förstås, vi välkomnar även all sorts underhållning.

Vill du vara med och sälja/informera så kontakta Cecilia eller Fia. Anmälan är obligatorisk. Anmälningsavgift 80 kr (för att täcka kostnad för polistillstånd). Ideella föreningar gratis.

Vi vill:

- öppna upp vår stadsdel för andra boende i Uppsala
- uppmuntra folka att rensa ut samt återanvända prylar till bra priser
- stärka samvaron och ideell verksamhet i Luthagen

Cecilia Wernhoff
Tfn: 24 64 55 (kvällar)
E-post: cecwer@telia.com

Fia Wolters
Tfn: 50 51 10 (kvällar)
E-post: Fia.wolters@ub.uu.se

POLISNYTT



Här sammanfattar vi de polisärenden som inträffat i våra stadsdelar sedan Luthagsnyttets förra utgivning.

2013-04-02

Skadegörelse

Okända gärningsmän kastar sten på en glassbil. Polisen skriver en anmälan på skadegörelse.

2013-04-01

Rattfylleri, Stenhagsvägen

Personbil kontrolleras och föraren misstänks vara påverkad av droger. Föraren född -89 är också misstänkt för grov olovlig körning. Han tas med för provtagning och polisen kommer att genomsöka fordonet.

2013-03-26

Djur skadat/omhändertaget

En kvinna som under dagen kört stäckan Stockholm-Gävle-Uppsala upptäckte när hon stannade till på Bilprovningen att det satt en katt ihopkurad under motorhuven på bilen. Katten som var oskadad lämnades in på polisstationen och har tagits om hand. Katten sakande märkning och bilägaren har ingen aning om var på sträckan den kan ha krupit in under huven.

2013-03-23

Stöld/inbrott, Ekeby

På förmiddagen upptäcker personal att Ekeby Gymnasium blivit utsatt för inbrott. Ett 40-tal datorer saknas vid en första inventering. Polis är på plats och spärrar av samt tar upp en anmälan. Teknisk undersökning kommer utföras under dagen.

2013-03-12

Övrigt, Bärbyleden

Kl. 23.53 fick polisen larm om en bensinsmitning vid Statoil på Takpannegatan i Uppsala. Händelsen larmades ut till polispatrullerna. Vid kl. 00.17-tiden fick en polispatrull syn på det aktuella fordonet vid Litslenatrakten. Polispatrullen följde efter fordonet som framfördes i hög hastighet och vårdslöst. Bilföraren körde igenom Enköping ut på Rv 55 i riktning mot Strängnäs. Polisen beslutade att Hjulstabron skulle stängas för biltrafik. Bilen körde igenom bomarna och hamnade i vattnet. Fordonet har anträffats i vattnet och ett omfattande räddningsarbete pågår.

2013-03-11

Rån väpnat, Stenhammars väg

Två kunder rånar en taxichaufför med kniv. Chauffören chockas av händelsen.

2013-03-04

Rån, Stenhammar

Stenhammarsväg. En taxichaufför plockar upp två män på Stora Torget. Då de kommit till Stenhammarsväg rånar och misshandlar de två chauffören.

2013-02-25

Bilbrand, Herrhagen

Vittne ser flera män som anlägger en brand i en bil. Bilen blir utbrunnen.

Källa: Polisen

Lars Karlsson Bilverkstad AB

Här Finns vi!



Den kompletta
allbilverkstaden
med kompetens
och kunnande

Hildur Ottelinsgatan 21 B
(Nedanför Eriksskolan)

018-54 35 60

Best Of Spain

-Delikatesser från Spanien



Geijersgatan 14B Tel 44 47 157 info@bestofspain.se

Prisbelönda delikatesser Direkt från Spanien!

Olivolja, Pata Negra, Chorizo, Manchego, Turrón och mycket mer!

Allt för paella
(ris, kryddor, paellapannor med mera)

Världens
främsta
olivolja
2012!

Från 180 kr



ÖPPET: Tis-Tors 14-18 Fre 14 -19 Lör 11-15 www.bestofspain.se

SERIE DEL 3: SMÅFÖRETAGARE PÅ LUTHAGEN

Fyra modiga mindre företagare livar upp i Luthagens sten-djungel! Möt dem i kommande nummer av Luthagsnytt. I detta nummer besöker vi Karin på Karins Skafferi.



Karin Lindberg-Hallin bakom disken.

Ett skafferi med nostalgi för alla

KARINS SKAFFERI PÅ GEIJERSGATAN:

En lokalproducerad ost? Ett hållbart surdegsbröd? Ett ovanligt knaprigt knäckbröd eller varför inte renskav av bästa kvalitet? Stig in hos Karin! Humle och Dumle hade snabbt bytt kapten Dahlbäck's skafferi till Karins, om de känt till lokalen på Geijersgatan, när det begav sig för 50 år sedan. För det är just 50-talets skimmer som ligger över denna lilla speceributik.

Text: Cecilia Zaluba
Foto: Kajsa Tauwön

Atmosfär

Doften är det första som slår emot besökaren när hen stiger över tröskeln. En blandning av ost, nyrostat kaffe och färskt bröd. Och mycket annat odefinierbart. Något från kyldisken? Pappersomslagen rent av? Plätburkarna???

Från hyllorna blickar allsköns färgglada förpackningar och prydnadsföremål ner mot besökaren. Vid fönstret står ett bord med två stolar. Varför inte ta sig en kopp kaffe och prata lite strunt en stund eller två?

Från kriminalvård till mat

Efter att ha varit frivårdsinspektör inom kriminalvården i många år, beslöt sig Karin en vacker dag för att satsa på mat. Inte mat utan MAT. Det

vill säga på riktiga, ekologiska, välsmakande och nyttiga produkter. Gärna lokalproducerat. Till exempel renskav produceras förstås bara i Norrland. Och olivolja, ja, det säger sig självt...

Erfarenhet från the food business hade Karin sedan tidigare. Vad sägs om lunchkock på Stadsteatern under några år? Eller egen cateringfirma? Det ger erfarenheter.

Alternativa matvaror

På mässor landet över hittar Karin alternativa matprodukter och får variation på utbudet i butiken. Gluten- och laktosfria varor handlar om att gå alla kunders behov till mötes. Variation är ett motto. Vad sägs om att gå på lakritsprovning om man nu, till äventyrs,

I kommande nummer:



Farbror Hår: Fehri på Salong la Jolie.



Hos Karins Skafferi hittar du bland annat bröd och bakverk från Fabian Flink.

smaker!

tröttnat på Skafferiets vin- och ost-provningar? Att lakrits sänker blodtrycket vet snart en riktigt stabil skafferikrets av Luthagsbor.

En annan hit har varit Afternoon Tea, en engelsk tradition som slagit väl an, de senaste åren i Sverige.

Slow Food

Mat ska inte bara tilltala smaklökar och magen. Den ska också ge en sensuell upplevelse för öga och luktsinne.

-Här ska man också ha tid att prata med kunder om maten, menar Karin. Att ge kunden tid att fråga, önska och kommentera olika produkter är viktigt. Idéer flödar i båda riktningarna; till kunden från mig och tillbaka.

Treårsjubileum

I november firade Karin treårsjubileum. Det var inte självklart att starta denna matfirma från början. Karin sa upp sig från ett fast jobb och gjorde en stor ekonomisk satsning på butiken. Det gällde förstås att hitta rätt lokal med t ex kakel på väggarna, kylrum och inbyggt kylskafferi. Och det gjorde hon! Men en riskkalkyl måste hållas. Vad gör man tex med matvaror som förfar efter någon eller några veckor (färskt kött, ostar mm)?

- Vad kan man säga, säger Karin. Tur är ordet. Nu har jag haft butiken i 3 år och hoppas få ha den kvar i många år framöver.

- Välkommen in! ☘



Prästgårdscaféet

STABBY PRÄSTGÅRD

Varje söndag kl 12-16
Välkomna!

Bondkyrko hembygdsförening
www.stabbygarden.se



Stabby backe 1
Buss nr 9, avtagsväg
mellan Tiundagatan 49 / 51

Upptäck **Nelins**



Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Dahliarötter
många sorter.
fr 21.50:-

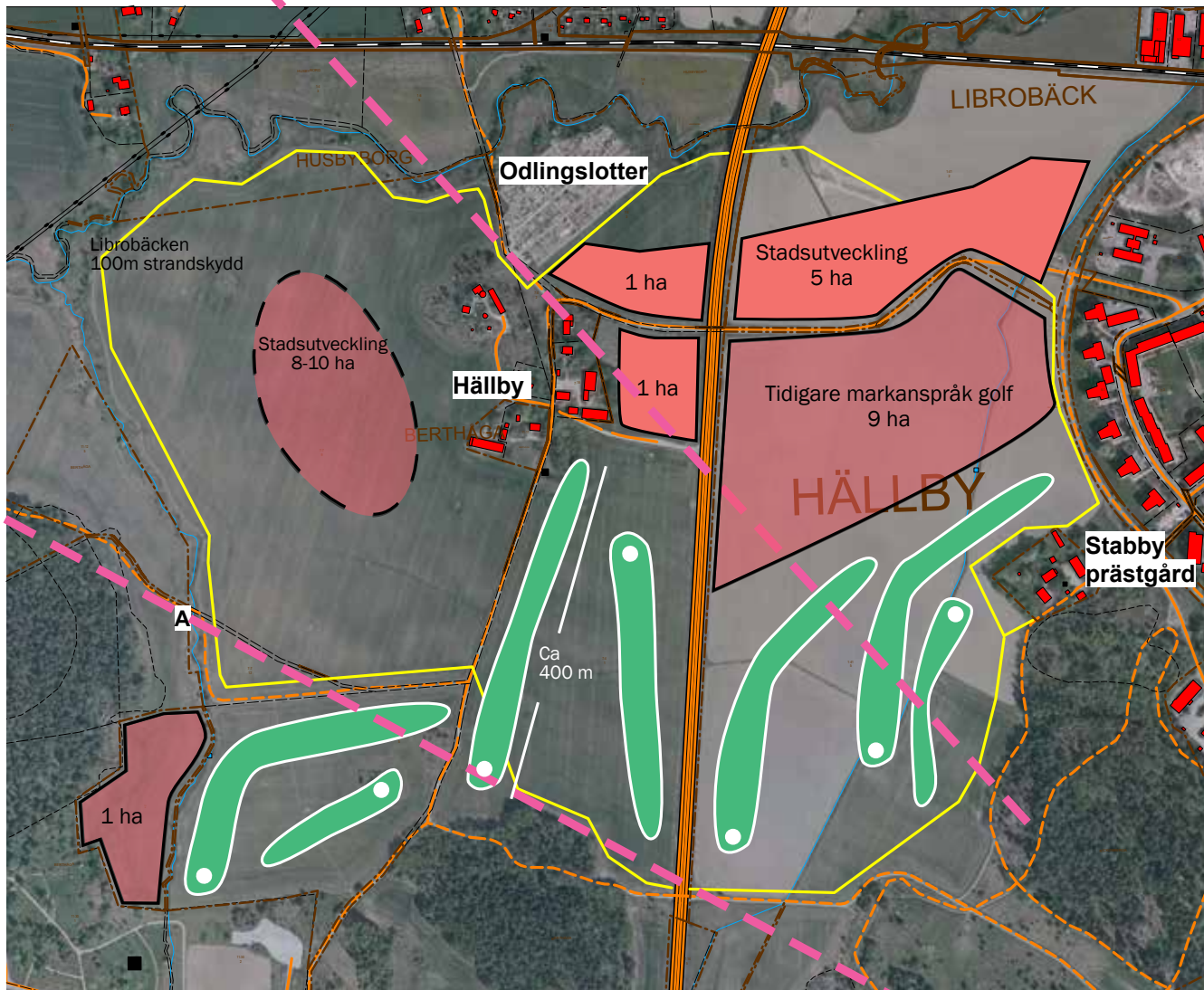
Sättpotatis
1kg-3kg:s påsar,
många sorter från
29.50:-/påse

Penseè
små- & stor-
blommiga.

Mån-Fre 09⁰⁰ - 20⁰⁰
Lördag 09⁰⁰ - 18⁰⁰
Söndag 10⁰⁰ - 18⁰⁰

Delidisen: mån-ons 9-18, tor-fre 9-19
lör 9-16, sön stängt.

Börjegatan 70 Tel. 53 34 44 www.nelins.se



Stabbyslätten med förslag på nio-hålsbana (de två sista hålen utanför kartans nedkant. Ner mot Berthåga-motet kommer att antal ekonomibyggnader att uppföras.

Stabbyslätterns framtid planeras för fullt

Före årskiftet kan kommunens detaljplaner för Stabbyslätten vara klara och då kan byggstart ske redan 2014. Föreningen Gröna Sköna Stabby arbetar aktivt för att denna unika stadsnära natur- och kulturmiljö ska fortsätta att vara en grön kil i den växande staden. Därför är föreningen positiv till kommunens planer på ett stort friluftsområde med golfbana på Stabbyslätten. Men det finns också områden reserverade för stadsutveckling som oroar.

Siktlinjer En av Gröna Sköna Stabby's viktigaste budskap är värnandet om den vidsträckt och stadsnära utsikten.

Stadsutveckling Här vill kommunen reservera mark för bostäder och kommunala ändamål

Oklart markanspråk Ännu inte beslutat vad som skall ske med dessa ytor.



Gröna Sköna Stabby vill bevara den vidsträckta utsikten över Stabbyfälten. Foto: Ulf Hellman.

Stabbyslätten har under en längre tid varit ett utredningsområde i kommunens översiktsplan. Det var när kommunen sökte ny ersättningsmark för Käbo Golfbana för en tre-fyra år sedan som Stabbyslätten blev ett intressant område.

Golfbanan blir det första som detaljplanläggs inom utredningsområdet. För resten av ytan ser kommunen troligen möjligheter till att bygga bostäder, men ännu är inget beslutat.

Föreningen Gröna Sköna Stabby (GSS) har allt sedan starten för 11 år sedan verkat för gröna värden, rekreation och förnuftig stadsplanering i Uppsala.

Ove Lundgren, mångårig medlem i GSS och bland annat initiativtagare till skidspåret "solens spår", är en av dem som har engagerat sig i kommunens planer för Stabbyslätten:

– Att det planeras en golfbana på Stabbyslätten är vi väldigt tacksamma för. I annat fall är det stor risk att det skulle bli bostäder istället.

Däremot är man orolig över den stadsutveckling som också



Ove Lundgren.

diskuteras, främst uppförandet av nya bostäder.

GSS vill värna om den stadsnära och därmed unika vidsträckta utsikten som Stabbyfältet erbjuder. Därför har man markerat ut ett område (på kartan avgränsat med siktlinjer) som de vill freda från bostadsbyggnad.

– Att siktlinjerna får vara kvar och att det inte byggs inom dem är centralt när vi pratar med kommunen. Annars riskerar man att förstöra ett viktigt grönområde för Uppsala i framtiden. Sen har ju en lång utsikt ett kvalitetsvärde i sig. Vi kallar det ibland också för "Uppsala Wide Park". Ser man 50-100 år framåt när staden har

växt blir det än mer värdefullt att ha ett sådant stort stadsnära grönområde som Stabbyslätten, säger Ove Lundgren.

Det senaste förslaget från kommunens sida blev känt i mars i år då GSS blev inbjudna till ett möte. I detta förslag vill kommunen nu ta avstånd från den planering som tjänstemännen gjort med golfklubben.

På kommunens kartskiss finns ett område stort som 12 fotbollsplaner (90 000 kvm) utmarkerat, mellan Stabby Prästgård och Hällby gård.

I ett tidigare förslag var denna yta avsatt till golfbanan.

Nu har kommunen istället dragit tillbaka marken.

– Kommunen har talat om för Käbo Golf att det där området får ni inte använda, trots att det tidigare varit reserverat för golf. Då vill vi naturligtvis veta vad som skall ske där istället, säger Ove.

Området ligger delvis innanför GSS's utritade siktlinjer. Detsamma gäller den streckade ytan på 8-10 hektar bortom Hällby gård och Observatoriet,

som kommunen reserverat för eventuell framtida byggnad.

Avslutningsvis: Vad är det mer än golfbana som planeras? Kommunstyrelsen beslutade redan i januari 2007 om en golfbana inklusive friluftsoch rekreativområde på Stabbyslätten. Med ett sådant beslut borde väl åtminstone nuvarande möjligheter finnas kvar, såsom gång- och cykelvägar, motionslingan och färhagen.

Sedan försvinner ju fotbollsplanerna i närområdet en efter en. Rickombergaskolans plan är redan borta. Bebyggelse planeras på bollplanen vid Stabby allé. Tiundaskolans stora plan kommer troligen att minskas rejält om den får vara kvar. Gräsplanen vid Hällby är redan borta.

Många nya bostäder har byggts i norra delen av Luthagen utan att någon bollplan tillkommit. Nu finns chans att i varje fall återställa balansen något. ✿

Per Jonson

BOKSLÄPP LUTHAGSFÖRFATTARE **Minnas Hemlighet** – en saga som vuxit fram i Uppsala med omnejd

I februari hade Monic Arvidsson release på sin andra bok, en fantasybok för barn och ungdom som heter Minnas hemlighet.

– Jag har alltid skrivit, berättar Monic. Som barn skrev jag sagor, som vuxen arbetade jag först som journalist och informatör och nu har jag återgått till sagoberättandet. Jag har många historier inom mig som gärna vill komma ut.

– En spännande saga för alla åldrar egentligen,” säger Monic.

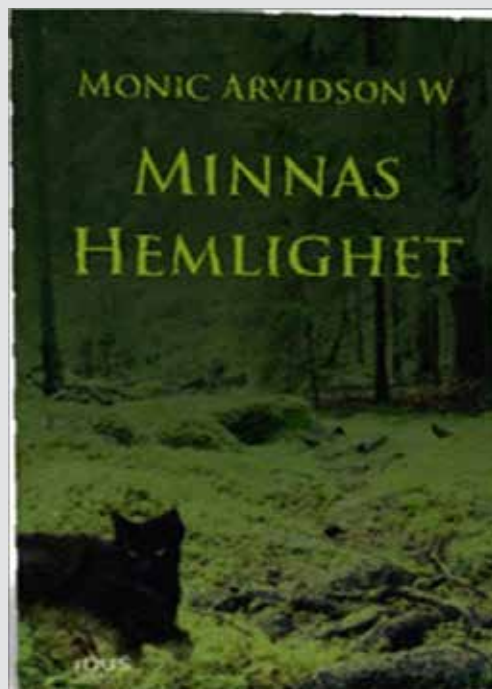
Redan nu är bok nummer två om Minna på gång att skrivas. När man läst den sista sidan i Minnas hemlighet, blir



Monic Arvidsson.

man mycket nyfiken på hur det kommer att gå för den tappra och företagsamma flickan.

Boken om Minnas hemlighet finns att köpa på Luthagens livs!



Minnas Hemlighet är för alla som tycker om fantasygenren. Det är ett rafflande sagoäventyr om Minna, tretton år och har avstamp i en av Uppsalas förorter.

Hon kallas för tokungen, mobbas i skolan av Mika och hans gäng, och grubblar på varför hon är så underlig. Anna, Minnas mamma, ser med förskrämd blick på henne och Minna försöker dölja sina syner. En dag rymmer hon hemifrån. Hon söker sig till Fiby urskog och friden som råder där. Och från den stunden blir sig inget likt. Hon kastas in i en helt ny värld och får veta saker som får henne att både häpna och tvivla.



LUTHAGENVÅNINGAR MED DET LILLA EXTRA.

I vårt projekt **Nattviolen** flirtar vi med det äldre lägenhetsbeståndet i Luthagen. Här får du ett arkitektritad boende med modern finess och samtidigt hög mysfaktor. Luthagenvåningar har ofta kakelugn eller öppen spis. Därför finns en tänkt plats för en modern eldstad i alla våra lägenheter. Välkommen till vår visningslägenhet och välkommen hem!

Mer information på jm.se eller mobil.jm.se



Hus att trivas i

Som du vill

På Attendo erbjuder vi hemtjänst och hushållsnära tjänster till dig som behöver lite extra stöd och hjälp i hemmet.

Vi ser till att det blir som du vill ha det.

Vill du veta mer om oss, ring **070-207 41 10**.

Attendo 
Omsorg på ditt sätt



MATSEDEL SENIORRESTAURANGERNA

Vecka 15

Lördag 13 april

Lunch Ugnstekt kycklingfilé,
paprikasås och klyftpotatis
Lunch Kroppkakor m skirat smör o lingonsylt

Söndag 14 april

Lunch Dillkött med kokt potatis
Lunch Ugnspannkaka med lingonsylt
Dessert Kladdkaka m lättvispad grädd

Vecka 16

Måndag 15 april

Pannbiff med stekt lök, brunsås o kokt potatis
Lunch Köttkorv med rotmos och rödbetor

Tisdag 16 april

Stekt strömming m hemlagat potatismos
Lunch Pyttipanna med rödbetor

Onsdag 17 april

Lunch Skånsk kalops med kokt potatis
Lunch Fläskpannkaka med lingonsylt

Torsdag 18 april

Lunch Klassisk kötsoppa med klimp
Lunch Redd grönsaksoppa
Dessert Ostkaka med sylt och grädd

Fredag 19 april

Kassler med potatisgratäng och inlagd gurka
Lunch Kycklingwok

Lördag 20 april

Kalkonschnitzel, gräddsås och potatisgratäng

Morotsmedaljong, gräddsås o potatisgratäng

Söndag 21 april

Slottsstek m säs,vinbärsjelé och kokt potatis
Lunch Silltallrik m gräddfil, gräslök o ägghalva
Dessert Sockerkaka m kardemummagrädd

Vecka 17

Måndag 22 april

Lunch Kycklinggryta med ris
Lunch Kaviarfrestelse och ägghalva

Tisdag 23 april

Lunch Köttfärslimpa, brunsås,
potatis och inlagd gurka
Lunch Blodpudding med lingonsylt

Onsdag 24 april

Lunch Prinskorv med stuvad vitkål och kokt potatis
Lunch Fiskgratäng med tomatte och kokt potatis

Torsdag 25 april

Lunch Ärtsoppa med fläsk
Lunch Spenatsoppa med ägghalva
Dessert Pannkaka m hemkokt sylt o grädd

Fredag 26 april

Kokt fisk m ägg och persiljesås samt potatis
Lunch Rösti med tärnat bacon och lingonsylt

Lördag 27 april

Biff Lindström m gräddsås o kokt potatis
Lunch Kalvsylta med rödbetor och kokt potatis

Söndag 28 april

Skinkstek m plommonsås o kokt potatis

Lunch Varmkorv m potatismos och grillgurka
Dessert Tropisk fruktsallad med glassklick

Vecka 18

Måndag 29 april

Köttbullar m brunsås, lingonsylt o potatis
Lunch Rotfruktsplättar med kaviarsås

Tisdag 30 april - Valborgsmässoafton

Lunch Sillbuffé
Ost- och skinkpaj med rhode island dressing

Onsdag 1 maj

Lunch Gratinerad kassler och potatisgratäng
Lunch Broccolimedaljong och potatisgratäng

Torsdag 2 maj

Lunch Trädgårdsmästarsoppa
Lunch Sparrissoppa
Dessert Mannagrynspudding med saftsås

Fredag 3 maj

Lunch Grekisk fårsbiff m tzatziki o kokt potatis
Fiskpudding m skirat smör o gröna ärter

Lördag 4 maj

Lunch Kallskuret med persiljestuvad potatis
Lunch Libanesisk linsgryta med ris

Söndag 5 maj

Portergryta med potatis och svartvinbärsjelé
Rökt kalkon m mimosasallad och kokt potatis
Dessert Vaniljglass med bärsås

Varje dag serveras varma grönsaker och/eller råkost till maten. Till soppa serveras alltid mjukt bröd och pålägg eller frukt.

Antikt & Begagnat



CAPELLA SECOND HAND
Rackarbergsg. 10. Tel: 50 45 40
Öppet: Mån-Tor 11-18 Fre 11-16
Varannan Lör 11-15.

SIRIUS LOPPMARKNAD

Sturegatan 5
Tel. 018 - 51 11 70
ÖPPET: Mån-Tor 10-18,
Fre 10-17, Lör 11-15



Bostadsförmedlare

**SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDELING**
SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDELING
www.uppsala.svenskfast.se
Tel. 018-17 25 80

Husdjur

HUNDSALONG EUROPA
ALLA RASER VÄLKOMNA
Geijersgatan 43
Bokning: 018-500 999
www.hundsalongeuropa.se



Juridik, Arv & Begravning

GRINDSTOLPEN AB

FULLSERVICEBYRÅ
St Olofsgatan 46
018-13 03 26 SMS: 0708- 60 03 26
www.grindstolpen.se



**UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ
LEVINS & SERENANDER**
Bergagatan 2 (hörnet kyrkogården)
Telefon: 018-501150
www.levins-serenander.se

ADAGIO BEGRAVNINGSBYRÅ

Stina Wahlund
0700-923 550
stina@adagjobegravning.se



S:T OLOF FAMILJEJURIDIK
St Olofsgatan 12
Tel: 018 53 33 00
www.uppsalajuridik.se

Kapital & Finans

HANDELSBANKEN LUTHAGEN
Ringgatan 35
Tel. 018 - 57 22 30
www.handelsbanken.se/luthagen

SWEDBANK

Geijersgatan 14
Ring oss och boka tid:
Tel. 018-17 36 36
www.swedbank.se

Kropp, Hälsa & Skönhet



Friskvård, Massage och Träning
Sturegatan 1, Telefon: 018-504240
www.mcwgruppen.se



Den lilla Vårdcentralen
utan väntetider. Öppet
året runt. Barnspecialist.

FAMILJEDOKTORN
Telefon vard: 018 - 55 16 66 Sysso-
mansg. 15 B
www.familjedoktor.se



FOTVÅRDSBEHANDLING
Geijersgatan 15 B
Tel: 018 - 55 14 14

SALONG LUTHAGEN

FRISÖR - NAGEL & MAKE UP STUDIO
Online bokning:
www.salongluthagen.se
Börjegatan 52 • 018 - 55 00 20

SINNLIGT BARNMORSKEMOTTAGNING
Rundelsgränd 3C
Tel: 018-60 01 86, www.sinnligt.com

MAJA GRÄDDNOS BARNVÅRDSCENTRAL
Rundelsgränd 3C
Tel: 018-12 35 04, www.majabvc.se

Mat, Livs & Catering



BEST OF SPAIN
Spanska delikatesser
Geijersgatan 14B / 018-4447157
www.bestofspain.se



KARINS SKAFFERI
Delikatesser, sallader & smörgåsar
Färskt bröd och kaffe
Geijersgatan 15. Tel: 55 56 37
www.karinsskafferi.se



COOP KONSUM RINGGATAN
ÖPPET mån-lör 8-23, sön 9-23



LUTHAGENS LIVS
www.ica.se/luthagens_livs
Tel: 56 56 56



MARIAS MIDDAG.SE
Vi hjälper dig med middagen
till vardags eller fest.
Tel. 0704 44 80 38



NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 70
752 29 Uppsala
Tel: 018-533444

Tjänster

TRÄDGÅRDSMÄSTARE M LINDELL
Ritningar, rådgivning, beskärning,
häckklippning, buskgallring mm
0707-216 513 marie@greenful.se
www.greenful.se



JMAB
Elinstallationer
Tel: 018-56 70 40

HandtagHemma

HEMMATJÄNSTER
Som omfattas av RUT och ROT
Tel. 018-39 21 55 el. 0703-256266
barbara@handtaghemma.se

Hemstad Flytt & Byggstad
TRÄDGÅRDS TJÄNSTER
Q Team 018 - 10 28 22
Pernilla & Lena

RITSCHER'S SKOMAKERI
Prästgårdsg. 1
Tel. 55 80 32

UPPSALA HEMSERVICE
Hjälp med allt i hemmet
Tel 070 662 1494
yngve@uppsalahemservice.se



RYDS BILGLAS
Svartbäcksg. 75
Tel. 018-600 840

Sport & Fritid



LEFFES CYKEL
Sibylleg. 9
Tel: 53 60 45

Kultur

MODERN KONST, MUSIK

Skolgatan 7
Tel 018-432 01 94
www.pederstrandh.se



PELLE SVANSLÖS HUS
Sagomuseum och café på
promenadavstånd. ÖPPET: Tis-Fre 12-
16. Lör-Sön 11-16. Tel: 018-60 26 00.

Övrigt



HOTELL CHARLOTTE
St Johannesgatan 31 c
018 510414
hotellcharlotte.se



**STABBY PRÄSTGÅRD
FEST & KONFERENS**
Bokning 0708 54 06 41
fest@stabbygarden.se
www.stabbygarden.se



LENA AHLSTRÖM
www.stadsvandringaruppsala.se
Ring 070-8784569!



UPPSALA HANDKRAFT
Hemslöjd och konsthantverk
Syslomanag 6!
Mån-fre 10-18 Lördag 11-16
Tel 018-12 86 17



ZOOON INREDNINGAR
Öppet torsdagar 17-20
Hildur Ottelinsg. 9
tel: 018-24 04 73



Stress? Oro? Sömnsvårigheter?

Att gå i mentorsamtal ger dig möjlighet
att bättre förstå dig själv och dina hand-
lingsmönster. Som dipl. mentor i psyko-
synes och mindfulnessinstruktör kan jag
på ett varsamt sätt guida dig att komma
vidare i din arbets- eller livssituation.

Välkommen att kontakta mig för ett
prova-på-samtal för endast 150:-

0705-74 79 73 ■ www.mentorcare.se



Vecka 16

Måndag 15 april

Meny 1 Klassisk Korvstroganoff med ris
Meny 2 Pastagrätäng med skaldjur
Vegetarisk Sojakorv Stroganoff och ris

Tisdag 16 april

Meny 1 Panerad sejfilé med friskusremoulad och kokt potatis
Meny 2 Blodpudding och lingonsylt
Vegetarisk Linsgryta och grönsaksbulgur

Onsdag 17 april - Vegetarisk Dag

Meny 1 Pasta med röd spenat- och ostsås
Meny 2 Pasta m tomat o rotfrukter samt kesö.
Vegetarisk Pasta med broccolisås

Torsdag 18 april

Meny 1 Gulaschsoppa med hembakat bröd och hummus
Meny 2 Pastasallad m skinka o chilidressing
Vegetarisk Potatis- och purjolökssoppa med hembakat bröd och hummus

Fredag 19 april

Meny 1 Chicken à la King och ris
Meny 2 Moussaka
Vegetarisk Vegetarisk moussaka

Vecka 17

Måndag 22 april

Meny 1 Falukorv m makaroner o ketchup
Meny 2 Kycklingwok m nudlar o kokosmjölk
Veg: Grönsakswok m nudlar o kokosmjölk

Tisdag 23 april

Meny 1 Färspanna med pasta och tomat salsa
Meny 2 Potatisbullar med lingonsylt
Veg: Kikärtsbiffar med pasta och tomat salsa

Onsdag 24 april

Meny 1 Thai-gryta med kyckling och jasminris
Meny 2 Fiskbullar i dillsås och ris
Vegetarisk Thai-gryta m quorn och jasminris

Torsdag 25 april - Vegetarisk Dag

Meny 1 Morotssoppa med asiatiska smaker, mjukt bröd och hemmagjord färskost, frukt
Meny 2 Ärtsoppa, mjukt bröd och hemmagjord färskost, frukt
Vegetarisk Pannkaka och hemkokt sylt

Fredag 26 april

Meny 1
Apelsinfisk med chili och kokt potatis
Meny 2

Chicken kebab med tzatziki och ris
Vegetarisk Chili sin carne och ris

Vecka 18

Måndag 29 april

Meny 1 Kålpudding med kokt potatis och lingonsylt
Vegetarisk Kålpudding med lingonsylt

Tisdag 30 april

Meny 1 Köttbullar med brunsås, lingon och kokt potatis
Vegetarisk Morotsratatouille, solrospesto och kokt potatis

Onsdag 1 maj - 1 maj!

Meny 1 Pasta med ost- och kalkonsås
Meny 2 Grillkorv och makaroner, ketchup
Vegetarisk Makaronipudding med röda bönor och ketchup

Torsdag 2 maj

Broccoligrätinerad fiskfilé o kokt potatis
Meny 2 Falukorv med makaroner och ketchup
Vegetarisk Pastagrätäng med ost- och broccoli samt bönorsallad

Fredag 3 maj

Meny 1 Lasagne
Meny 2 Korvgryta m rotfrukter o kokt potatis
Vegetarisk Vegetarisk lasagne med spenat och champinjoner

Vecka 19

Måndag 6 maj

Meny 1 Kycklinggryta med mango och ris
Meny 2 Pastagrätäng med rökt skinka
Vegetarisk Quorn-gryta med mango och ris

Tisdag 7 maj

Meny 1 Korvsoppa med mjukt bröd, färskost och frukt
Meny 2 Ugnspannkaka och lingonsylt
Vegetarisk Spenatsoppa med ägghalva, mjukt bröd, färskost och frukt

Onsdag 8 maj

Meny 1 Spagetti och köttfärsås
Meny 2 Rökt skinka med mimosasallad och kokt potatis
Vegetarisk Spagetti med quornfärsås

Torsdag 9 maj

Kristi Himmelsfärdsdag

Fredag 10 maj

Meny 1 Kökets val

Vecka 20

Måndag 13 maj

Meny 1 Pasta med ost- och skinksås
Meny 2 Köttbullar, makaroner och ketchup
Vegetarisk Pastagrätäng med ost- och broccoli samt bönorsallad

Tisdag 14 maj - Vegetarisk Dag

Meny 1 Vegetarisk lasagne med röda linser och timjan, serveras med kesö
Meny 2 Paprikagulasch med tabouleh
Vegetarisk Faläfel med currysås och ris

Onsdag 15 maj

Meny 1 Grekisk färspanna med tzatziki och klyftpotatis
Meny 2 Stekt strömming o hemlagat potatismos
Vegetarisk Quornfärsgrätäng

Torsdag 16 maj

Meny 1 Hamburgare med bröd, hemlagat potatismos och dressing
Meny 2 Kycklingwok med nudlar och kokosmjölk
Vegetarisk Grönsaksburgare med bröd, hemlagat potatismos och dressing

Fredag 17 maj

Meny 1 Fiskgrätäng med rotfrukter och citron, kokt potatis
Meny 2 Pannbiff med gräddsås och kokt potatis
Vegetarisk Jambalaya och matkorn

Vecka 21

Måndag 20 maj

Meny 1 Kycklinggrätäng med ananas och ris
Meny 2 Färgglad fiskgryta med dill och rotfrukter
Vegetarisk Quorngrätäng med ananas och ris

Tisdag 21 maj

Meny 1 Fiskgrätäng med örter och kokt potatis
Meny 2 Pytt i panna med rödbetor
Vegetarisk pytt i panna med linser och rödbetor

Onsdag 22 Maj - Vegetarisk dag

Meny 1 Pastasallad med mjukt bröd och dressing
Meny 2 Spagetti och grönsakssås
Vegetarisk Bakad potatis med grönsaksfyllning

Salladsbord efter säsong, ekologiskt hårt bröd med bordsmargarin, ekologisk mjölk och vatten ingår i alla måltider.

Laga från 0:- Stenskott

Boka även tid på 020-355 355 eller på www.rydsbilglas.se

Svartbäcken 018-600 840

Boländerna 018-600 800

Fyrislund 018-101 540

Gäller bilar som har minst halvförsäkring



FågelRapporten

av Roger Gyllin



Röstrostiga bofinkar

Bofink i Stabby. Foto: Fredrik Bondestam.

Den 17 mars hörde jag årets första sjungande *bofink*. Jag var tvungen att le lite för mig själv där jag stod på gamla banval-len i Stabby backe: Det lät för ynkligt!

De allra flesta bofinkarna flyttar bort från våra trakter i september och oktober. Kvar att trotsa vinterkylan blir bara några få individer, mest hanar. De besöker olika fågelmatningar, där de försynt och liksom lite malplacerat hoppar omkring bland jättelika *trastar* och flockar av *pilfinkar* och *grönfinkar*.

I höstas stannade ovanligt många bofinkar kvar på fälten vid Stabby och Hällby. Man kunde se artrena flockar på flera tiotal. Men lika litet som vi människor kunde dessa bofinkar ana hur lång och svår vintern skulle bli.

Senvintern är normalt en riktig flaskhals för övervintrande småfåglar. Deras kondition är ofta rejält nedsatt efter många långa och kalla nätter, insektslivet har ännu inte kommit igång och *sparvhökar* och katter gör sitt bästa för att förkorta livet på dem som inte längre orkar hålla uppmärksamheten på topp.

I år såg det långvarigt bistra vintervädret till att situationen blev värre än vanligt. Det var därför säkert bara några enstaka av de många övervintrande bofinkarna som överlevde ända fram till vårdagjämningen. En av dessa var det som jag hörde.

Övervintrande bofinkar börjar alltså sjunga innan de flyttande återvänt. Men som det låter! Här finns verkligen ingen snärt och kraft, inga friska slag, ingen sedvanlig slutkläm.

Det finns kort sagt inte mycket som är bofinklikt i övervintrarnas tidiga sång.

Man kan undra hur detta kommer sig. Veterligt skiljer sig inte gamla hanar, redan veteraner i sjungandets ädla konst, från oerfarna fjolårsfåglar i detta avseende.

Fältet är fritt för gissningar.

Gulsparven utgör i någon mån ett parallellfall. Den har liksom bofinken en ytterst lättigenkännlig sångstrof. På svenska säger gulsparvhanen i rask takt "ett två tre fyr fem sex sjuuu", på engelska "a little bit of bread but no cheese".

Men senvinterns gulsparvar kan som regel bara räkna till sex och på engelska blir de utan ost till brödet utan att nämna "cheese".

Denna avkortade sångstrof kan man förvisso höra när som helst under häckningssäsongen. Men den är särskilt vanlig vackra senvinterdagar och detta rent av också när gulsparvhanarna stimuleras genom att sitta inom hörhåll för varandra.

Sista marsveckan hörde jag således på ett solbelyst hygge norr om Skyttorp två gulsparvar som en lång stund satt och sjöng mot varandra utan att en enda gång lyckas få till en sju.

Så förflyttar vi oss slutligen ner till Fyrisån vid Upplandsmuseet. Just där asptrappan faller ut i ån har hela vintern en av Sveriges mest originella fåglar uppehållit sig: en *strömstare*. Eller, som den ibland kallades i äldre litteratur, en "vinterbadare i frack". ✨



Genomgång av fågelobservationer vid förra årets välbesökta gökotta. Foto: Stig Brink.

Gökottan: Hallå där Roger Gyllin!

Söndag 5 maj kl 07.00 är det uppställning för samtliga i Stabby Prästgård. Javisst, det är snart dags för årets vårliga begivenhet, "Gökottan", ett tillfälle för luthagsbor att bekanta sig med Stabbys variationsrika fågelliv och avnjuta en härlig picknick i naturen. En långsam vandring med samtidig fågelskådning avslutas med gemensamt kaffe på Rickomberga äng. Tag med kaffekorg!

Hallå där, Roger Gyllin, som leder ottan för sjunde året i rad: hur många deltagare hoppas du på i år?

Om det blir soligt och vackert, varför inte ännu flera än fjolårets rekordanslutning 49 deltagare.

Kan den förhållandevis kalla våren ge gökottan en något annorlunda karaktär jämfört med tidigare år?

Jag tror inte det. Våren hinner nog ifatt till 5 maj. Men man vet aldrig vad som väntar i fågelväg. Tillsammans med samvaron med de andra gökottedeltagarna är det det som är tjusningen.

Hela 32 fågelarter kunde bokföras förra året. Det blir väl svårslaget?

Ja, det blir det. Men antalet sedda arter brukar ligga stadigt runt 30. Men det som

framför allt blir svårslaget är att se tre arter som vi aldrig sett på någon tidigare gökotta. Det gjorde vi förra året: mindre hackspett, buskskvätta och gransångare.

Men det hela kanske inte är en tävling?

Nej, det är det verkligen inte. Men det är trevligt att som avslutning på gökottan samlas vid fornminnet ovanför prästgården och gå igenom vilka fåglar vi har sett och hört. Och då förstås också jämföra med tidigare gökottor.

Annas Ramverkstad

Geijersgatan 15 A

Alla typer av inramningar
Råd och förslag



Öppettider:
Mån - Fre
11-13 och 16-18

018-551039 www.annasramverkstad.se



En exotisk oas mitt i Uppsala.

Samla dina vänner och njut av palmer, fiskar, massage och havsbrus.

- Fisk SPA
- Ekologisk ansiktsbehandling
- Hårbottenmassage
- Klassisk massage
- Taktillmassage
- Chokladmassage mm

Erbjudande!

Fisk SPA 450:- (ord 480:-)
Inklusive en ekologisk
liten olja värde 50:-

Obs! Gäller månd-tisd, torsd
kl 11-15 tom sista maj 2013.
Uppge "Luthagsnytt"

Tips!
Ge bort ett
presentkort till
Fisk SPA eller
massage.



ZOUL
FISH SPA UPPSALA

First Hotel Linné
018-10 21 00
www.zoulfishspa.se



” ... låt oss nu vända oss till våra bejädrade vänner.”

Lätt på tallriken i vårens tid

Det här med hållbarhet och matslöseri, som jag skrev om i förra spalten, var en hetare potatis än vad jag anat. Det är faktiskt första gången i matkrönikans historia som flera läsare bett mig om utskrifter att sätta på kylskåpsdörren hemma. OK, det var bara två personer, men ändå.

Lustigt nog rörde det sig i båda fallen om medelålders män som behövde stöd i pågående hushållsdispyter. Tydligt gällde det ena fallet en kräsen tonårsdotter, i andra fallet en matslängande sambo. Kan överdriven respekt för sista-förbrukningsdatum vara en genusfråga? Nej, så kan det väl ändå inte vara.

Låt oss släppa det minerade ämnet och se framåt. Nu är vi mitt i vårens ljuva tid och nu vill man väl äta lite lätta, ljusa och glada rätter, eller hur? I och för sig blir jag själv lyckligast av en välhändig entrecote oavsett årstid, men det är jag det...

Päskan är ju nyligen avklarad med sina lamm och sin lax, så låt oss nu vända oss till våra bejädrade vänner.

För några år sedan figureerade ingrediensen ”majskyckling” i många recept och menyer. Det fick ett abrupt slut (?) när man förstod att det hela var en missuppfattning, det hela handlade inte om något slags animaliskt värtecken, utan om majskyckling. Majskyckling har fötts upp

på majs i stället för kraftfoder, vilket ger ett gulare och som många tycker godare kött. Vad kycklingen själv anser om saken är mig obekant, men nog låter majs godare än kraftfoder...

Nåväl, här är ett lite roligare kycklingrecept. Har du ingen majskyckling så kan du köra med någon annan kyckling, rätten har en distinkt kryddning som rättar till smaken hos den mest kraftfoderfrossande broiler.

Sallad med rimmad majskyckling

1 st majskyckling, styckad, eller kycklingfiléer, ca 0,5 kg
Vetemjöl
Olivolja till stekning

Lag:
5 dl vatten
0,4 dl salt
Några svartpepparkorn
1 lagerblad
0,5 tsk socker

Sallad:
2 st avokados
7 st salladslök
250 g sparris
200 g bladspenat (färsk)
200 g sallad (mix, roman-sallad eller vad du gillar)

Salladsdressing:
4 msk olivolja
2 tsk dijonsenap
0,5 tsk salt

2 msk balsaminäger
2 tsk socker (gärna råsocker e dyl)
Svartpeppar efter smak

Koka upp lagen med salt och övriga ingredienser. Låt svalna. Häll i dubbla plastpåsar, stekpåse e dyl, och lägg i kycklingbitarna. Ställ i kylskåp ca. 4-5 timmar.

Skölj och skär upp ingredienserna till salladen. Blanda ingredienserna till dressing.

Ta fram kycklingen, skölj av och dela i mindre bitar. Vänd dessa i vetemjöl. Stek dem i het panna med olja, först på hög temperatur, sedan efter bryningen på lägre tills de är genomstekta. Ta upp och ställ åt sidan.

Stek nu sparrisen ett par minuter, tillsatt därefter salladslöken. Tillsatt några matskedar dressing. Därefter blandas spenat och sallad ner, helt kort de ska bara bli varma. Blanda sist ner kycklingbitarna.

Lägg upp på fat, ringla över återstående dressing. Servera direkt.

Tillbehör kan t ex vara rostade bröd som skurits i trekanter och gnidits lite lätt med en delad vitlöksklyfta.

Det där sista får mig att tänka på vitlöksbröd, vilket som bekant är en populär sak hos bagerier och på en del caféer. Tyvärr består vitlöksbrödet

ofta av en vanlig baguette som späckats med vitlöksmör i samband med gräddningen. Jag har sannerligen inget emot fett, men dessa fettdrypande bröd är för mycket t o m för mig. I stället köper jag alltid en vanlig baguette, halverar den på längden och skär i bitar. Rostar dem sedan i ugnen eller brödrost, och gnider in med en vitlöksklyfta som delats på längden. Eller så gör jag som med tillbehöret i receptet ovan. Jag kanske slår in öppna dörrar nu, men dessa vitlöksbröd blir så mycket godare och fräschare att jag vill vara säker på att ingen läsare missat dem.

En annan sak är att man är halvvägs till en läcker bruschetta med ovanstående brödbitar. Lägg på strimlad parmaskinka, tomatkiva eller -hack, krydda med lite basilika och ringla lite olivolja över. En enkel klassiker som tål att påminnas om då och då.

Ja, det blev väl inte direkt någon röd tråd denna gång, men som krönikör kan man tillåta sig att vara lite svamlig emellanåt. Ha nu några roliga stunder vid spisen innan vi möts igen!

Smaklig måltid!
Lars-Olof Mattsson



Vill du träffa oss?

Under 2013 flyttar Länsförsäkringar sitt huvudkontor från Svartbäcksgatan 44.

Från den 2 april är du välkommen med dina privata bank- och försäkringsärenden till våra butiker på Drottninggatan 3 och Stationsgatan 14.



KARINS SKAFFERI

Delikatesser och goda presenter



Prova årets stora nyhet

BLACK GARLIC = UMAMI
- den fermenterade vitlöken
som lyfter matlagning till en ny nivå.

Tel: 018-55 56 37 Geijersgatan 15 www.karinskafferi.se



naturgarn.se

1265
Lindblom

5050
Turkos

M 821
Karminröd

5198
Orange

Nya färger!

08 - 653 28 20
info@naturgarn.se

M 1788
Nyponros

M 712
Bondsyrén



Peder Strandb

”

KRÖNIKÅSERI

Ett par dagar efter ankomsten till vår trerummare på Grand Avenue 200 stod jag så inför de studenter som skrivit upp sig för min kurs "Art as Life – Skills of Defining and Overcoming Barriers of the Mind".

Var din egen måttstock och tillåt dig att lyckas!



Sensommaren 2008

fick jag besök i min ateljé av en amerikansk gästprofessor. Han dröjde sig kvar länge och vi kom att få härligt djuplodande samtal om konsten i allmänhet och min konst i synnerhet. Efter närmare timmen och en halv tackade han för sig med orden "går det bra om jag tar med mig min hustru och mina döttrar hit i morgon?". Naturligtvis gick det för sig, så följande dag satte vi oss tillrätta i galleriet och gårdagens samtal fortsatte – nu med smak av svenskt fika och deras medhavda rice-crispies (amerikansk smaklökserotik, förf. *anm.*). Efter ett par timmars umgänge skildes vi åt och två veckor senare for hela familjen Mc Daniels hem. Här skulle historien sannolikt ha slutat om det inte varit för att min kaxiga tilltro till individens inneboende kapacitet hade berört professorn som den uppenbarligen hade gjort.

Ett par månader efter vårt gallerifika fick jag ett e-mail med en förfrågan om att komma till professors universitet för att där hålla en kurs på temat tillit till den inneboende kapaciteten. Han hade vid hemkomsten till universitetet på prärien fört mitt vittnesmål om ämnet vidare till kollegor med, ur beslutsmässigt hänseende, viktiga positioner vid universitetet. Min syn på amerikaner var generellt att dessa från tidig ålder drillas att tro på sig själva i alla lägen. Vilka var det som överröstade alla andra i kön till Eiffeltornets hissar om inte amerikanerna, drog jag mig till minnes?

Ehh... Vad kan väl jag lära dem om tillit till den egna förmågan, frågade jag mig själv. Men svarade, efter överläggningar med min då gravida



sambo, YES till att komma over there.

Tillsammans med min lilla (tre månader), dotter och den nybliven-mammatrötta sambon tog jag, via Atlanta och Omaha mig till slutdestinationen Storm Lake i Iowa och Buena Vista University (BVU). Tro nu inte för ett ögonblick att jag aldrig tvivlar på mig själv och min kapacitet. Tvärtom så känner jag mig allt som oftast osäker på mina egna förmågor. Och månaderna innan amerikaresan var inte något undantag.

Ett par dagar efter ankomsten till vår trerummare på Grand Avenue 200 stod jag så inför de studenter som skrivit upp sig för min kurs "Art as Life – Skills of Defining and Overcoming Barriers of the Mind". Fritt översatt kan det på svenska uttydas "Konsten som liv – förmågorna att varsebli och därefter ta sig över de egna, mentala hindren".

Snart insåg jag att det fanns en hel del kulturella skillnader

mellan det svenska och det amerikanska sättet att interagera när det kom till förhållandet lärare och elev/student. Ingen av mina härliga kursdeltagare svarade utan att först ha blivit specifikt tillfrågad. Att sedan, på det där svenska, litet lediga sättet "slänga ut en allmän fråga" till lektionens åhörarmassa och förvänta sig någon form av gensvar... Det var bara att glömma.

När kursdagarnas teoretiska inledning var till ända vidtog det praktiska med att var och en fick måla – FRITT!

Alltså, hur djävla svårt kan det vara egentligen, kanske du tänker? Tydligt kan det vara djävligt svårt, konstaterar och replikerar jag då.

Min övertygelse var (och förblir), att individen ska sikta mot att hitta sitt egna, unika uttryck och därefter utvecklas och växa som person. *Var din egen måttstock*, med andra ord. Dessa fyra ord var, visade det sig, lika svåra att leva efter over there som de är right here - i Luthagen. För att vi ska kunna

närma oss och lyckas leva våra liv (så långt det är möjligt), efter denna devis kan det vara en framkomlig väg att ta spjörn mot, avsats från och ta ut färdriktningen via t.ex. konsten. Detta är något jag har sett bevis på i såväl USA som på Filipinerna. Och varför skulle vi svennar då vara annorlunda?

I min ateljé på Skolgatan 7 anordnar jag så gott som aldrig målarkurser. Detta då jag vet att det finns det som är långt viktigare än att måla "rätt enligt någon annans sätt". Nämligen det att måla med det egna, unika uttrycket. Detta uttryck träder alltid in i min ateljé i samma skepnad som sin värdperson och bara ytterst sällan försöker det att förklara sig i t.ex. Picassos särart. Först när uttrycket är sprunget ur det unika jaget, först då kan måleriet bli intressant på allvar. Därför är det ytterst sällsynt att jag ger rena målerikurser. Däremot arrangerar jag inspirationsträffar när intresset för dessa gör sig påmint. Enkla och opretentiösa sammankomster i min ateljé. Träffar som låter var och ens "jag" växa och glädjas. Det behövdes och fungerade over there och jag är fast i min övertygelse att det behövs och fungerar everywhere. Even in Luthagen.

/Peder "pP" Strandb

Digga digitalt kan bli Katastrofalt

Han går med bestämda steg och pratar rätt ut, förlåt, i sina örsnäckor, en sladd dinglar i vänster hand. Så tystnar han och börjar livligt toucha sin mobil-SKÄRM. Plötsligt stannar den unge mannen. Med höger hand kör han en barnvagn. Ur barnvagnen hörs ett ljud. Någon GNYR.

En annan scen: Undertecknad går och handlar på Lutis. Överallt surrar det i luften, det pratas och ögon irrar. Fast inte mot dig utan mot andra obestämda mål. Efter en vara eller något som händer på SKÄRMEN. dvs den som ligger där i handen. Som en Gollums ring. Precious, precious...

Javisst, ja. Jag glömde att utanför Lutis finns det ju en skylt där det står: Vi har Wifi i vår butik! Hur dum får man vara? Eftermiddagen är räddad. Stick och brinn gamla tant.

En sista scen: Några lattemammor sitter på ett café och tjatrar (det gör ju inte män givetvis), förlåt chattar. Fast inte med varandra utan på sina uppkopplade mobiler. En 2-åring och 3-åring tultar planlöst omkring i rabatterna som omger caféets uteplats. En annan, en baby, ligger i en barnvagn och GNYR.

På en middag härom månaden sitter två av de manliga gästerna med varsin mobil i knät och slänger oupphörligen blickar i knät. Konversationen tryter. Vi undrar vad det var som var så viktigt.

– Vädret, sa den ena.
– Bandy-cups-resultaten, sa den andra.

Vidare; några ungdomar i skolan, på en rast: Hela korridoren full av sittande ungdomar som ja, gissa nästa rad: Precis, trycker på SKÄRMAR. Man spelar spel, på sina mobiler. Nästa rast likaså. Och nästa. Fotbollarna ligger och skrupp-

nar i skolcafeterian, trots det vackra vädret.

En svensklärare var uppriktigt bekymrad. – Varför, tyckte några elever, ska man uttrycka i ord, det som lika gärna kan uttryckas i bild? Dessutom, detta jagande efter fel i det skrivna språket: Lite syftningfel här, brister i meningsbyggnad där, lite krattig stavning, vad herrans namn spelar det för roll?

– Tycker Ni ja, svarade den trötta svenskläraren. Världen är ju inte enkel. För att begripa den så kallade verkligheten, måste man tränga in i det svärbegripliga och komplicerade. Med hjälp av ett tydligt språk. Ni skapar själva er plats med orden. Möjligen med hjälp av bild, musik och dans.

– Men just bilder säger ju mer än tusen ord, sa eleverna, nu i korus. De började se lika trötta ut som läraren. – Dessutom fröken, tänk på grottmänniskorna. Målningarna kom först, inte språket.

– I begynnelsen var ordet, mässade läraren som nu verkade lite döv på högra örat. För kommunikation i vardagen, var och är ordet det bästa verktyget.

– Riktig kommunikation, vem definierar det, sa eleverna som nu börjat kaxa på sig.

Bryt. Omtag. Tillbaks till begynnelsen.

Vad händer med ett samhälle där vuxna människor börjar GNY. Högljutt. Eller där äldre människor på olika hem runt om i vårt förträffliga land sitter, eller ligger för den delen, och GNYR i kapp. För att ingen visade dom vägen ut ur alla miljoner knappar, tillrasslade sladdar eller blinkande SKÄRMAR som lovade guld och gröna skogar. Och som inte gjorde det. Som bara förde dom längre bort från varandra och de verkligt gröna, sköna skogarna. ✽

Cecilia Zaluba



Kungsgårdets vårdcentral

Vi uppmärksammar internationella prickdagen

Vill du ha dina födelsemärken bedömda?

13 och 15 maj har vi prickmottagning. Ring 018-611 78 55 och boka en läkartid för bedömning av dina födelsemärken.

Mer information hittar du även på vår hemsida www.lul.se/kungsgardet

Välkommen!

S:t Johannesgatan 28 A
018-611 78 55 eller www.minavardkontakter.se



Snidar - Snickeri
tillverkar och reparerar träföremål på beställning

Snidar IT
nyrenoverade datorer, reparation filrädning mm

Ramverket
vi erbjuder prisvärda inramningar med professionella material

Vi hjälper gärna till med hem & utkörning för en billig peng.

Vi finns vid Restaurang Byggbiten, Seminariegatan 26. 018 - 13 36 06

Besök gärna vår hemsida: www.snidar.se

Vilket landskap förknippar du med följande textrad?

Svaren publiceras i nästa nummer. Vi lottar ut tre hemliga priser bland de som har flest rätt.



Skicka dina svar till:
redaktion@luthagsnytt.se eller
Luthagsnytt, Tiundagatan 47
752 30 Uppsala

1. Å jänta, å ja, å jänta å ja
2. Min faders gård står tom och grå
3. Köp en Hjalmar Gullberg eller
4. Fioln han får hänga på spiken och vänta
5. Nu vill jag ha, medicin, medicin, medicin
6. Ljuvlig är sommarnatten, blånande vikens vatten
7. Kom uti min famn, i din famn ja'
8. Går med sin lie lätt som en vind
9. Uti vår hage där växa blå bär, kom
10. Känn att inkräftaren bara vill veta, om dina bröst ...
11. Å litra di slängde å dosera dängde
12. Var sover man bäst och var äter man bäst?
13. Den blomsterklädda gondolen gled
14. Vem ror i brytande sjö hitåt?
15. In i snåret av björkar och alar och hassel
16. Johansson, hör du gökarna, Johansson, häng med i ...
17. Men hej alla vänner som gästar min ö
18. Stilla faller sommarskymning kring en gammal ...
19. Det var en yngling som hette Petter
20. Här sitter jag och tralladiradirallar för mig själv



Fullsatt på Bondkyro hembygdsförening årsmöte.

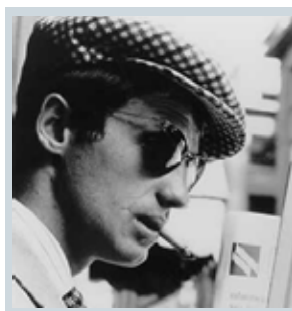
Årsmöte Bondkyrko hembygdsförening

Bondkyrko hembygdsförening har hållit årsmöte i Stabbygården. Roger Gyllin omvaldes som ordförande för ett år. Helena Harnesk och Håkan Zillén omvaldes som ordinarie styrelseledamöter för två år. Stig Brink och Kerstin Wallin nyvaldes som ordinarie ledamöter för två respektive ett år. Ulf Hellman och Agneta Stojkovic kvarstår som ordinarie ledamöter. Nils Erik Åberg omvaldes och Gunilla Hellberg nyvaldes

som suppleanter.

Under verksamhetsåret 2012 hade föreningen 409 medlemmar. Detta är rekord i föreningens historia och är en fördubbling av medlemsantalet sedan föreningen firade sitt 50-årsjubileum 2003. Medlemsavgiften för 2013 är 150 kr.

Efter årsmötesförhandlingarna redogjorde Ove Lundgren för kommunens planer på golfbana, vandringsstråk och annat friluftsliv i Stabbyområdet.



**9 FILMSTJÄRNOR
AV 10 LÄSER
LUTHAGSNYTT**

Svar på sid 23!



PÅ BANVALLEN:

Luthagsnytt variant av På Spåret med Jonas Tengborn

Resa 1 (Vart är vi på väg?)

- 10 p: Vi lämnar plats vars namn kan föra tanken till skidlöpande bröder för resa söderut mot berömd härförare.
- 8 p: Ett annat sätt att uttrycka det är att vi lämnar landets största stad (tidigare också huvudstad) och reser till landets nuvarande huvudstad.
- 6 p: Vår resa företas verkligen diametralt från oss eller som man också kan uttrycka det "Down under".
- 4 p: Namnet på landets urbefolkning har inget att göra med "den lilla röda" även om inledningen kan tyda på det.
- 2 p: Känd filmtrilogi spelades in i detta land som fast det ligger så långt som möjligt från oss har många likheter både klimat mässigt och politiskt.
- 1 p: Vi korsar Nordön och kommer slutligen fram till Nya Zeelands huvudstad.

Resa 2 (Vart är vi på väg?)

- 10 p: Vi lämnar däggdjur, inte vilket som helst utan en bestämd form, för resa österut mot eggande stad.
- 8 p: Halvvägs passerar vi ort vars namn för tankarna till nationalskalds upphöjning.
- 6 p: Vår resrutt är klassisk på många sätt. Många tar inte bilvägen utan en genare väg genom terrängen.
- 4 p: På resmålet kan man beskåda många lokala damer på känt museum.
- 2 p: Ärligen gör många denna resa utan hjul. Man kan snarare säga "I spåret" än "På spåret".
- 1 p: Vi anländer till slutklämmen på den gamla ramsan "Far är i fara för mor är i ...".

Svar på sid 23!

Ritscher's
Skomakeri

Prästgårdsg. 1, tfn. 55 80 32

- Alla slags skoreparationer
- Ortopediska arbeten
- Väskor, skinnjackor mm.

Jag rättar till dina snedsteg!

ÖPPETIDER:
Mån-tors 10-17³⁰
Fre 10-14

TILL SALU

Fritids/Permanenthus
Lantligt läge i Husbyborg
2-bilsgarage, förrådsbyggnad och lusthus. Hörntomt 1400 kvm med fri utsikt.

Ev. byte hyres-/bostadsrätt

Ring 070-51 22 485

**Massage
terapeuterna**

**Vi har flyttat till
Rehabcentrum i Uppsala**

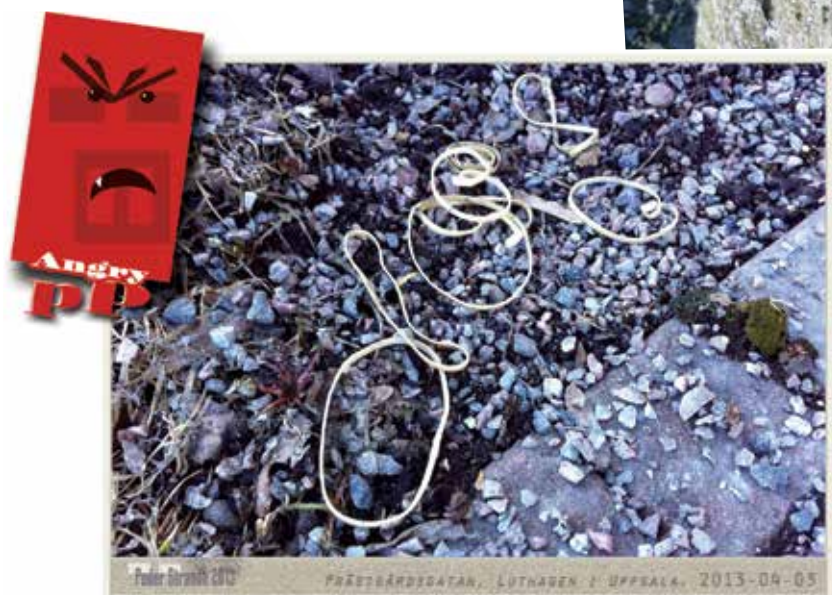
S:t Olofsgatan 18
Tel. 018 430 99 94
www.massageterapeuterna.nu

HÅLL UT: Våren är på väg!

Som man ser på bilderna så är våren på väg hit, dock inte så i Stabby Skogen där råder det delvis fara för "livet" för på många ställen är det nära på omöjligt att ta sig fram.

Kommunen kunde väl ha hållit stora vägen runt Stabby Skogen gångbart, det är ju även motionsslungan, inte ens broddar hjälper i det väglaget som råder just nu.

Hälsningar Angelika



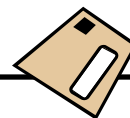
Gummisnoddsepidemi!

Jag anser mig oerhört lyckligt lottad som kan bo i Luthagen. Här är naturskönt samtidigt som man har city i ryggsäcken - ren och skär lyx, anser jag. Men sedan ett par år tillbaka har jag noterat en stadigt ökande trend bland stadsdelens brevbärare; en epidemisk och alltmer utbredd missuppfattning om att gummisnoddar, likt äppelskruttar och höstlöv (och annat organiskt), på ett naturligt kan tas om hand om av naturen. Så är inte

fallet - och såvida ni inte använder er av en ny sorts, för mig okänd, komposterbara snoddar så borde ni hålla efter er! Som det är nu är ni snarare att likna vid gummi-sprinklers, ivrigt droppandes dessa snoddar med samma intensitet som Casanova hushöll med sina minisimmare. Näe, dags att ni mail men and women lägger band på er! PS. När jag ändå adresserar er; skippa räkningarna och kom med lite mer rolig post! /Angry pP



VARFÖR?????
På Vindhemsgatan, mellan Tegnergatan och Geijersgatan, över 1(!) kvarter, låg i morse svarta hundskitspåsar utspridda. Varför göra sig omaket att plocka upp skiten och slösa en plastpåse om man ändå ska dumpa det hela en bit bort eller runt hörnet kära hundägande ögon-tjänare?
Arg men snäll



Läsarbilder och tips:

e-post: redaktion@luthagsnytt.se

Adress: Tiundag. 47 bv, 752 30 Uppsala



SVERKERSKOLAN 09.35

Fulländad teknik. Hannes Wiebensjö och Alex Johansson, båda snart 10 och treor på Sverkerskolan, skjuter mot femmannamålet på skolans grusplan. Är ni här ofta? - Vi spelar fotboll nästan varje dag!

På mitt tema om Luthagsföretag har turen kommit till bankvärlden:

Tengborns limerick!

På Geijersgatan 14 ligger Swedbank, tidigare Sparbanken här sedan länge pengar och ekonomi präglad tanken numera ej i kontanter nej, mer i lån och panter nu erbjudes rådgivning som bot på den ekonomiska skavanken

Jonas Tengborn

PÅ BANVALLEN Resa 1

Vi åker från Auckland till Wellington
10 p: Skidlöpande bröder:
Bröderna Auckland (En av dom vann årets Vasalopp)

Härförare: Brittiska amiralen Wellington

8 p: Auckland var tidigare huvudstad

6p: Diametralt: På andra sidan jordklotet.

Australien/Nya Zeeland benämnes ibland "Down under".

4 p: Urbefolkning: Maorier (Maos lilla röda)

2 p: Sagan om Ringen spelades in i NZ. Landet har mycket gemensamt med Sverige.

1 p: -

PÅ BANVALLEN Resa 2

Vi åker från Sälen till Mora

10 p: Sälen är bestämda formen av säl.

Eggande stad: Morakniven

8 p: Evertsberg. (Evert Taube + berg)

6 p: Vasaloppet. Ingår i en "Svensk klassiker"

4 p: Zornmuseet (Dalkullor)

2 p: Vasaloppet

1p: "Far är i fara för mor är i Mora".

RÄTTA SVAR



Annonsera i en välkommen tidning!

Som annonsör kan du lita på att din annons syns i en tidning som är populär och välkommen. Kontakta oss för annonsering! Kontaktinfo härintill!

Luthagsnytt

www.luthagsnytt.se

BESÖKS & POSTADRESS

Tiundagatan 47 bv
752 30 Uppsala

KONTAKTINFO

Redaktion: 018-47 41 036

Mobil: 0707-31 89 10

E-post: redaktion@luthagsnytt.se

ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR

Per Jonson

MEDVERKANDE

Peder Strandh, Jonas Tengborn,
Lars-Olof Mattsson, Cecilia Wernhoff,
Karin Wernhoff-Zaluha
och Kajsa Tauvon.

INSKICK REDAKTIONELLT MATERIAL

E-post: luthagsnytt@gmail.com

ANNONSERA

Kontakta Mats Hallor:

Tel. 0733-788 758

E-post: annons@luthagsnytt.se

UPPLAGA

5.800 ex (inkl. de flesta företag i Luthagen)

UTGIVNINGSDAGAR

6 nummer per år.

Februari (Sportlov)

April (Vår)

Juni (Skolavslutning)

September (Skolstart)

Oktober (Höst)

December (Jul)

MANUSSTOPP

10 dagar innan utgivning

MATERIALGRANSKNING

Luthagsnytt förbehåller sig rätten att avböja olämpliga annonser liksom att avböja eller redigera insända redaktionella bidrag.

PRODUKTION

Trycksaksnisse



TRYCK

Eklundshofs Grafiska

Tipsa Luthagsnytt!

Stort som smått. Artikeluppslag, insändare, skvallor..

Ditt namn (valfritt)

Din e-post (valfritt)

Rubrik (valfritt)

Tipsa Luthagsnytt direkt på luthagsnytt.se

DEADLINE MATERIAL NÄSTA NR



4 maj

ute i butik 14 maj

 SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDLING

WWW.SVENSKFAST.SE

Just nu har vi

4 9 6 7 2 7*

möjliga köpare i Sverige

Ska du sälja din bostad?

Då borde valet av mäklare vara enkelt. Uppsala är den stad i Sverige som har flest inflyttning från andra orter av alla. När du väljer att sälja din bostad via Svensk Fastighetsförmedling får du automatiskt tillgång till branchens största kundregister med nästan en halv miljon potentiella köpare från hela landet. Fråga oss så berättar vi hur många som är intresserade av just din bostad idag, och hur vi kan hjälpa dig till en riktigt lyckad bostadsaffär! Ring 018 - 17 25 80

**VI HAR
KÖPARNA**

UPPSALA KUNGSÄNGSGATAN 14. TEL 018-17 25 80. WWW.SVENSKFAST.SE/UPPSALA

* Siffran visar antalet kunder i vårt kundregister 2013-03-25