

Tidningen för oss på och kring Luthagen

Luthagsnytt

Nr 3 Juni-Juli
www.luthagsnytt.se

Glad sommar!

2013 ÅRG. 8



VP Jubilerar

Årets gökotta

Handelsbanken

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

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



Här en limerick om ett aktuellt ämne:

Tengborns limerick!

En viktig kulturinstitution i Luthagen
är Stabby Prästgård
som av Stabby hembygdsförening får
absolut bäst vård
i väntan på beslut
får vi alla hålla ut
och se om en golfbana blir vad
Stabby Prästgård får nästgård

Jonas Tengborn



Ettan

High Five! VP jubilerar. Läs mer Sid 9.

Här finns tidningen:

LIVSMEDELSBUTIKER

- ICA Luthagens Livs
- Konsum Ringgatan
- ICA Folkes 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. Artikeluppslag, insändare, skvaller..

ANNONSERA

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

Upptäck

Nelins



Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!



Växter till balkonglådan
T.ex. Tobak, Margerit, Snöflinga mfl.

Balkongjord
50 liter **74 kr**

Balkonglådor
olika storlekar
från 35 kr

Plantor
i box **35 kr.**

Välkommen till Nelins!

Mån-Fre	9 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰
Lördag	9 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰
Söndag	10 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰

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

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

Café & Second hand

Kooperativet Capella

Rackarbergsg. 10 (intill Folkes Livs)

Uteserveringen öppen!

Besök vår fina uteservering och njut av vårt hembakande kaffebröd!



40:-
Citronmarängpaj med valfritt kaffe

Vi har både hämtservice och utkörning



Öppettider:
Mån-tor 11-18
fre 11-16

Vi har stängt fre 7:e juni för intern utbildning. Lördagsöppet den 15:e och 29:e juni 11-15. Välkomna!

Tel 018-50 45 40

Besök vår hemsida: www.coopcapella.se

BO HISTORISKT MED GODA MARGINALER
TOTAL MÅNADSKOSTNAD 3 ROK FR. 6568 KR

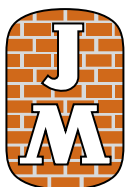


PRISEXEMPEL: 3 ROK FRÅN 1 775 000 KR.
PRISEXEMPEL: 2 ROK FRÅN 1 445 000 KR.

BÖRJETULL I NORRA LUTHAGEN – NYA HEM I KLASSISK HANTVERKSMILJÖ

Att flytta till Norra Luthagen är en långsiktig investering i din framtid där du får mer yta för mindre pengar. För att du ska göra en bra affär har vi i samarbete med Handelsbanken Luthagen tagit fram ett särskilt förmånserbjudande. Mer information hittar du på vår hemsida. Vi har öppet hela sommaren. Ring gärna för personlig visning. **Kontakt:** Krister Stenqvist, 0735-95 86 55, krister.stenqvist@widerlov.se

MER INFORMATION PÅ JM.SE ELLER MOBIL.JM.SE



Hus att trivas i

KVARTERSKROGEN
LUTHAGENS
KÖK • BAR • PIZZA



**SOLSÄKER
UTESERVERING!**

Börjegatan 11
Tel 52 96 00
www.luthagens.se

**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

Börjegatan 25 A

LOPPIS
SMÅTT & GOTT
KÄFFE & KAKA 20:-
ÖPPETIDER
TIS-FRE 10⁰⁰-14³⁰

VÄRD & BILDNING
DAGLIG VERKSAMHET



PÅ BANVALLEN:

Luthagsnytt variant av På Spåret med Jonas Tengborn

Resa 1 (Vart är vi på väg?)

- 10 p: Vi lämnar stad vars internationella flygplats har musikalisk anknytning för resa norrut mot hamnstad vars namn med rik fantasi kan kopplas samman med granne på (efter) G
- 8 p: Vår resa går längs med flod vars namn för tankarna till speciell musikalisk yttring.
- 6 p: Resmålet anses historiskt vara startplatsen för andra världskriget. Dock hade staden då ett annat och mer dansant namn.
- 4 p: Vår resa är klart polariserad, dock är varken Nord- eller Sydpolen inblandade. Landets språk kan associera till folkdans
- 2 p: I början av 80-talet blev staden berömd för sin solidaritet mellan varven.
- 1 p: Vi kommer fram till Polens största hamnstad. Ta en Gammeldansk men stryk "ammel".

Resa 2 (Vart är vi på väg?)

- 10 p: Vi lämnar ort känd för delikatess med italiensk koppling för resa norrut mot stad med anknytning till modern fysik.
- 8 p: Resmålet har alltid brett ut sig på det horisontella planet medan mycket av stadens verksamhet skett mer i lodrät riktning.
- 6 p: På resan passerar vi plats som fått ge namn till speciellt byxmode.
- 4 p: Vi färdas genom landskap där orter har mer än en innebörd.
- 2 p: För att fortsätta på ordlekstemat kan man säga att folk på resmålet inte gruvlar sig så mycket, eller kanske det är det man gör.
- 1 p: Vi anländer till LKAB:s och Esrange stad.
Tala om motsatser!!!

Svar på sid 15!

Kulturesor med personligt engagemang!



Res med Mimosa kulturesa till Le Marche i september 2013.
INFORMATIONSKVÄLL 27/5 kl 19.00

Resenärer som vill ha ut det bästa av Italien reser till Le Marche! Oförstört av massturism och där man välkomnar turister. Konst, mat och vin... Informationskväll med fika den 27 maj, kl 19.00 på Borgerskapet Hus, Sysslomansg. 37. Begränsat antal. Anmälan; 072-172 40 79 eller bjorn.malmberg@kulturesa.se. www.kulturesa.se

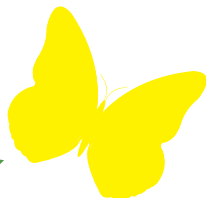
**SALONG
LUTHAGEN**



I NY REGI!

Boka på www.salongluthagen.se
Börjegatan 52 018 55 00 20

Le Parc



SOMMARMENY!

Öppet hela sommaren:
mån-fre från 12.00 & lör-sön från 13.00

Uteservering
Bar Matsal Parc Swing

Torsgatan 15 Tel: 54 84 88 www.leparc.se

Le Parc



Kungsgårdets vårdcentral



Trevlig sommar!

Vi har öppet hela sommaren.

Du når oss på 018-611 78 55.

Mina Vårdkontakter, www.lul.se/mvk.

Välkommen

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

Med vänlig hälsning
Kungsgårdets vårdcentral



Vi flyttar!

Under 2013 flyttar vi från Svartbäcksgatan 44.
Och vi flyttar delar av verksamheten vid olika tidpunkter.

Har du privata bank- och försäkringsärenden?

– Från april är du välkommen till våra butiker på
Drottninggatan 3 och Stationsgatan 14.

Har du skadeärenden eller ärenden som gäller ditt företag eller ditt lantbruk?

– För dessa ärenden har vi öppet på Svartbäcksgatan 44
fram till november.



Länsförsäkringar

SERIE DEL 4: 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 Fheri på Salong "La Jolie".



Fheri i sin salong på Geijersgatan.

Här vare' klippt hos Farbror Hår på Salong "La Jolie"

Någon rår på ditt hår, nämligen farbror Hår - på Geijersgatan. Och alla sorters; tunt som tjockt, långt som kort, rakt eller krulligt. I snart 15 år har Fheri klippt och ansat hår på gammal som ung i Uppsala, ända sen den dagen han anlände från Tunisien.

Redan som ung tyckte Fheri om att skapa och göra vackert. När frisöyrket valdes så fanns det ytterligare egenskaper som var nödvändiga:

Att åtta timmar om dagen vara välvillig, serviceminded och social. Att förstå att människokänedom är A och O i en känslig bransch. Det är inte självklart att unga praktikanter förstår detta, när de gör det här yrkesvalet, anser Fheri.

– Jag kan inte tänka mig ett annat jobb i dag, fortsätter han. Mitt människointresse känns naturligt. Varje dag lär jag mig något nytt om hur det är

att leva, vara frisk eller sjuk, att studera eller att vara pensionär i Luthagen.

Från stort till smått

– Det var min tunisiska familj som var här före mig. En stor salong i Stockholm lockade i början av min Sverige-vistelse med 15 anställda. Men det var för stort för mig! Jag ville bli min egen och var beredd på eget risktagande och startade efter tre år en egen firma. Upptäckte Uppsala och den passande lokalen på Geijersgatan, som tidigare hade varit lokal åt en hudvårdsterapeut.

– Med visst stöd kunde jag köpa bostadsrättslokalen och har i dag inga lån.

– Det var knepigt i början, det var kristider i Sverige i slutet av 90-talet och konkurrensen i friserbranschen var och är fortfarande hård.

Fördel med eget företag

Hög moms ja, allmänt risktagande ja. Och vad händer om man blir sjuk? Men fördelarna överväger nackdelarna, menar Fheri. Sverige är ett bra land, kunderna är snälla och trofasta. Eget företagande, när det går bra, ger ändå en frihet som är avundsvärd.

– Tänk bara att kunna trappa ner själv i lagom takt när man blir pensionär.

Vem säger nej till tex tre-dagarsvecka när orken börjar tryta?

Gammal som ung..

..frisk som handikappad, kundkretsen är varierad. Fheris yngsta kund är ett knytt på 1 ½ år, den äldste är just nu 94 år gammal. Ibland går farbror Hår hem till kunder som har svårt med rörligheten. Ibland kan kylan och isiga trottoarer för de äldre utgöra hinder till att komma ner till frisörsalongen.

– Vad ska jag säga om mina kunder? De är punktliga, vänliga, kanske lite blyga. Men de flesta öppnar sig och man får en trevlig pratstund, om man vill.

– Välkommen in, uppmanar Fheri, men gör det på egen risk. För sen är det klippt! ✨

*Text: Cecilia Zaluba
Foto: Kajsa Taurvon*



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 SENIOR-RESTAURANGERNA

Vecka 21

Fredag 24 maj

Fiskpanetter med kaviarsås och kokt potatis
Varmkorv med potatismos och grillgurka

Lördag 25 maj

Wallenbergare med lingonsylt och potatismos
Kallskuret med mimosasallad och kokt potatis

Söndag 26 maj

Örtkryddad kotlettråd, champinjonsås och potatis
Kroppkakor med skirat smör och lingonsylt
Dessert Moccapannacotta med karamelltopp

Vecka 16

Måndag 27 maj

Raggmunk med tärnat bacon och lingonsylt
Oxjårpar med pepparsås och kokt potatis

Tisdag 28 maj

Makaronipudding, skirat smör och lingonsylt
Fiskbullar i dillsås och kokt potatis

Onsdag 29 maj

Apelsinfisk med kokt potatis
Sjömansfärs med skivad potatis, inlagd gurka

Torsdag 30 maj

Sommarsoppa
Grön ärtpuré med pepparrotts-creme
Dessert: Pannkaka med sylt och grädde

Fredag 31 maj

Gästens val

Lördag 1 juni

Panerad fiskfilé med kall citronsås och potatis
Rotfruktspaj med citron, timjan samt örtdressing

Söndag 2 juni

Äppelmarinerad kassler med potatis och sås
Pastasallad med skinka och örtdressing
Dessert: Rabarber- och jordgubbskompott med grädde

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



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

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 FÖRMEDLING

SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDLING
www.upsala.svenskfast.se
Tel. 018-17 25 80

Juridik, Arv & Begravning

GRINDSTOLPEN AB

FULLSERVICEBYRÅ
St Olufsgatan 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@adagiobegravning.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



REHABCENTRUM I UPPSALA
St Olufsgatan 18, Tel 018-4309994
www.massageterapeuterna.se



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 Sysslo-
mansg. 15 B
www.familjedoktorn.se



FOTVÅRDSBEHANDLING

Geijersgatan 15 B
Tel: 018 - 55 14 14



FRISÖR - NAGEL & MAKE UP STUDIO

Online bokning:
www.salongluthagen.se
Börjegatan 52 • 018 - 55 00 20

Mat, Livs & Catering



BEST OF SPAIN

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



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



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



WWW.MARIASMIDDAG.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

Ritning, rådgivning, beskärning,
hackklippning, buskgallring mm
0707-216 513 marie@greenful.se
www.greenful.se

HandtagHemma

HEMMATJÄNSTER

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

Hemstäd Flytt & Byggstäd

TRÄDGÅRDSSTJÄNSTER

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

Kultur

MODERN KONST, MUSIK

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



Övrigt



HOTELL CHARLOTTE
St Johannesgatan 31 c
018 - 51 04 14
www.hotellcharlotte.se



LENA AHLSTRÖM

www.stadsvandringarupsala.se
Ring 070-8784569!



ZOON INREDNINGAR

Öppet torsdag 17-20
Hildur Ottelinsg. 9
tel: 018-24 04 73

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



Fullt fokus på bollen. Foto: Kajsa Tavon.

Vindhemspojkarna jubilerar

Vindhemspojkarna, eller i dagligt tal VP, grundades 7 Januari 1963 av ett gäng entusiastiska sportkilar på Luthagen. Starten skedde i en vindslokal i Vindhems kyrkan, därav namnet.

I år firar klubben sitt 50-årsjubileum med aktiviteter Lördagen 25 Maj (Se ovan).

För VP har fotboll och bandy varit de stora idrotterna men även innebandy, landhockey och bowling har funnits på programmet.

VP har alltid varit en av Uppsalas största föreningar när det gäller ungdomsidrott.

Eftersom jag själv är uppväxt och alltid bott i Luthagen var det naturligt att börja spela pojkfotboll i VP i mitten

på 60-talet. Sedan blev det 10-15 års seniorfotboll innan skorna lades på hylan. När vår son kom upp i 7-årsåldern började han i VP:s fotbollsskola och då hamnade jag in i VP igen som ungdomsledare i tiotalet år. Nu står sonen i mål i VP:s A-lag så det är rätt nostalgiska 50 år att se tillbaka på.

Det finns mycket att skriva och berätta om denna vitala 50-åring som jag haft en så nära relation till under alla dessa år. Jag skall ta sommaren på mig att fundera på att göra en större artikel om VP och återkomma i höst. En bra start blir 50-årsjubileet den 25 Maj då jag med all sannolikhet kommer att träffa en massa gamla "VP-are".

Jonas Tengborn



Jubileumprogram

Lördag den 25:e maj kommer 50-åringen IF VP Uppsala att firas av. Det sker genom en VP-dag på Ekeby med många VP-lag som har hemmamatch, vårt A-lag (herrar) spelar t.ex. 14.00 mot GUSK på konstgräset.

Under dagen kommer det dessutom att finnas en hoppborg som alla yngre förmågor får utnyttja. Det kommer att finnas en uppblåsbar fotbollssarg där det kan bli spontana matcher med mycket bollkontakt. Beroende på intresse kommer en mindre turnering att anordnas.

Kiosken är förstås öppen och det kommer också att finnas grillar uppställda där man kan köpa hamburgare.

På kvällen anordnas en festmiddag i Odd Fellows lokal.

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

Prisbelönta delikatesser
Direkt från Spanien!

Olivolja, Pata Negra, Chorizo, Manchego, Turrón, Paellatillbehör med mera.

Vår Pata Negra från BEHER är utsedd till världens bästa skinka för 3:e gången i rad!

Världens främsta olivolja 2012!
Från 180 kr

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

Lars Karlsson
Bilverkstad AB

Här Finns vi!

Den kompletta allbilverkstaden med kompetens och kunnande

Hildur Ottelinsgatan 21 B
(Nedanför Eriksskolan)

018-54 35 60



Nr. 40

Fågelsången dominerades, inte oväntat, av bofink, lövsångare och blåmes.
Vårprimörer för alla var ärtsångare och rödstjärt.

”

FågelRapporten

av Roger Gyllin



Morgonen inleds med att gökottvandrarerna tittar på ett bo av ringduva.



I skydd av det täta slånpartiet i hagen smakade kaffet gott. FOTO: Olle Wik.

Gökotta i blåsväder

Årets gökotta blåste nästan bort. När de 43 deltagarna gav sig av på sin morgontidiga vandring den traditionella första söndagen i maj var västanvinden i friskaste laget. Det blev att fort nog passera fälten och komma i visst lä inne i Stabbyskogen.

Våren var sen. Inga buskar eller träd grönskade och det stora slånpartiet i hagen, som en del gökottor har varit som ett blommande vitt hav, stod alltfjämt vintergrått.

Blåsten, morgonkylan och den sena våren bidrog alla till att verka hämmande på fågelsången. Lite bättre fart blev det först vid 9-tiden, när vinden mojnade något och solen började värma på allvar.

Fågelsången dominerades, inte oväntat, av *bofink*, *lövsångare* och *blåmes*. Vårprimörer för alla var *årtsångare* och *rödskjart*.

Mest underhållande var en högljutt sjungande *taltrast*, en fågel som normalt inte häckar i Stabby backe. Troligen var det en ensam hane som drog runt och demonstrerade sina röstkvaliteter för en eventuellt hägad maka.

Totalt observerade vi 28 fågelarter. Därutöver kunde vi bedriva närstudier av både *fälthare* och *ekorre*. ♀



"Med sin djupa altröst och sina musikaliska tonskapelser måste nog koltrasten sättas främst bland fågelsångare i Norden", skriver den svenska fältornitologins fader Erik Rosenberg.

GÖKOTTA I STABBY BACKE

	2007 6 maj	2008 4 maj	2009 3 maj	2010 9 maj	2011 8 maj	2012 6 maj	2013 5 maj
Gräsand	X	–	–	–	X	–	–
Fiskmås	X	–	X	X	X	X	X
Ringduva	X	X	X	X	X	X	X
Gröngöling	X	X	X	X	–	–	–
Större hackspett	X	X	X	–	X	X	X
Sånglärka	X	X	X	X	X	X	X
Ängsplärka	X	–	–	–	–	–	–
Sädesärta	X	–	X	X	X	X	X
Rödhake	X	X	X	X	X	X	X
Stenskvätta	X	X	X	X	X	X	–
Koltrast	X	X	X	X	X	X	X
Björktrast	X	X	X	X	X	X	X
Årtsångare	X	–	X	X	X	–	X
Svarthätta	X	–	X	X	X	X	X
Grönsångare	X	X	X	X	–	X	–
Lövsångare	X	X	X	X	X	X	X
Kungsfågel	X	X	X	–	–	X	–
Blåmes	X	X	X	X	X	X	X
Talgoxe	X	X	X	X	X	X	X
Nötväcka	X	X	X	X	X	X	X
Trädkrypare	X	–	–	–	–	–	–
Skata	X	X	X	X	X	X	X
Kaja	X	X	X	X	X	X	X
Kråka	X	X	X	X	X	X	X
Stare	X	–	X	X	X	X	X
Pilfink	X	X	X	X	X	X	X
Bofink	X	X	X	X	X	X	X
Grönfink	X	X	X	X	X	X	X
Gulsparrv	X	X	–	X	X	X	X
Häger	–	X	–	–	–	–	–
Tamduva	–	X	–	X	X	X	X
Rödskjart	–	X	X	X	X	–	X
Taltrast	–	X	–	–	–	–	X
Svartvit flugsn	–	X	–	–	–	X	X
Grönsiska	–	X	X	X	X	X	X
Hämspling	–	X	X	–	–	–	–
Skrattmås	–	–	X	–	–	X	X
Trädpiplärka	–	–	X	–	–	–	–
Steglits	–	–	X	–	–	X	–
Rödvingetrast	–	–	–	X	–	–	–
Entita	–	–	–	X	–	–	–
Gransångare	–	–	–	–	–	X	–
Buskskvätta	–	–	–	–	–	X	–
Mindre hackspett	–	–	–	–	–	X	–
Antal arter	29	28	31	29	27	32	28

Mattssons Mat

Lars-Olof Mattsson om mat & matkultur



” Nu ska man antingen stekas i bländande solsken eller huttra under en filt...”

Sommarens besvärigheter och glädjeämnen

Nu stundar den värsta tiden på året för oss finsmakare. Inga välkomnande och mysiga restauranglokaler längre – sommartid förväntas man sitta på utomhusserveringar vid vickande bord och på rangliga stolar. Det är också slut på att njuta sin måltid vid en behaglig och välavpassad temperatur. Nu ska man antingen stekas i bländande solsken eller huttra under en filt, det viktiga är att man ”sitter ute”. Ofta också i ett moln av flygfån som ibland vill suga ens blod, ibland är ute efter en gratismåltid av det man har på tallriken. För att inte tala om getingarna som blir gramse när man vill jaga bort dem från sin surt förvärvade dryck eller sötsak och gärna ger igen med ett stick.

I händelse jag varit otydlig ovan: Jag gillar inte uteserveringar. I Sverige verkar detta vara ett brott i nivå med landsförräderi, men så är det. På sommaren har jag därför valet att bli något av en social paria eller att tiga och lida. Vanligtvis väljer jag det senare. Men om det till alla besvärigheter läggs karlar som inte har vett att sätta på sig åtminstone en t-shirt utan man till råga på allt ska ha en härig, lönnfet överkropp

i synfältet – ja då tackar jag för mig.

Positiv som jag är, så kan jag trots allt erkänna en kulinarisk höjdare som upplevs nästan bara på sommaren. Det är barbecue. Det vill säga när man lagar (vanligtvis) kött genom indirekt värme i stället för direkt grillvärme. Det är många som blandar ihop de två begreppen men det verkar som om riktig barbecue blir allt mer känt och populärt. Självt har jag barbecuat i minst 15 år och jag har ännu inte upplevt någon som inte tyckt om slutresultatet. Speciellt lämpligt är det för barn. De kan ibland tycka att vanligt stekt eller grillat kött är lite för segt för mjölkötänderna. Barbecuat kött är däremot så mörkt att det knappt behövs tänder. Vilket betyder att tillagningsmetoden borde vara lämpligt för äldre också, även om jag inte testat den målgruppen.

När jag barbecuar använder jag en stor klotgrill. Givetvis för kol. Jag har två mindre glödbäddar ute vid sidorna. I mitten står en form med vatten som ger fukt under processen. Ovanför vattnet ligger gallret med köttbiten, som gärna kan vara av enklare slag. Som jag

nog påpekat förut så har de mindre ”fina” bitarna mer smak än t ex filé. Däremot är de segare, men det försvinner med den här metoden.

Vill man, kan man lägga blötlagda träflisor på kolen som då ger rök med extra smak åt köttet. Det säljs t ex sådana av hickory. Man kan förstås också pensla på köttet olika smaksättningar, men inte sådana som innehåller socker eftersom detta bränns. Söta glacer penslar man därför på mot slutet.

Det man måste ha klart för sig är att detta tar tid. En kotletrad kan ta 6-8 timmar. Men då får man ett kött som i smak och mörhet överträffar det mesta. Givetvis måste man fylla på kol flera gånger. Jag använder en koltändare av skorstensmodell, enkel att tända med bara lite tidningspapper. Vanliga grillkol ger antagligen bästa smaken, men jag använder briketter för annars blir det lite för mycket spring.

Som du förstår är detta något man ägnar sig åt under avstressade semestertider. Men bara man håller uppsikt över grillen så kan man ägna sig åt andra viktiga sysslor under tiden; sola, läsa en bok, dricka en svalkande dryck eller två...

Man kan också samtidigt låta en barbecuesås puttra på spisen. Här är den som jag brukar köra med. En lång innehållsförteckning och inte så renlärigt ”laga från grunden” som jag vanligtvis predikar. Men det är ju sommar...

Barbecuesås

8 dl ketchup
2 dl chilisås
2,25 dl råsocker
1 dl äppelcidervinäger
0,5 dl chiliflingor eller chilikryddblandning med flingor
2 msk worcestersås
2 msk soja
1 msk liquid smoke (rökessens)
1 msk vitlökspulver
0,5 msk allkrydda
1 msk ingefära (malen)
1,5 msk svartpeppar
2 msk senapspulver
1 msk salt (drygt)
0,5 msk cayennepeppar

Blanda allt i kastrull, småkoka under ungefär 30 min, rör om då och då. Se upp, det sprätter en hel del.

Kan förvaras i kylskåp ca. en vecka.

Glad matsommar!
Lars-Olof Mattsson



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. Luthagen-våningar 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

VILKEN HÄRLIG KÄNSLA MED ETT TRÄNINGSPASS INNAN EN LAT DAG PÅ STRANDEN!

VILL DU GÅ UPP ELLER NER I VIKT I SOMMAR??

Passa på att bli slankare och starkare – upp till

50% RABATT PÅ
PERSONLIG TRÄNING och KOSTRÅD

Sommarkort
750:-

POWERCENTER
naturligt vis kost och träning

Kolla in www.powercenteruppsala.com
eller ring 018-121 121 för mer info.



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

Karin Nylund UppsalaDietisten
dina behov styr - jag vägleder



Vill du gå ner i vikt?

Kontakta mig för en kostnadsfri
konsultation!

www.upsaladietisten.com
karin.nylund@upsaladietisten.com



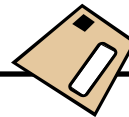
Brand i i Stabbyskogen

Luthagsnytt kunde tillsammans med några andra Luthagsbor släcka en brand på ca 3x3 meter som av okänd anledning uppstått i Stabbyskogen strax söder om Grillplatsen vid fältet mot Eriksskolan. I väntan på brandkåren släcktes lågorna med hjälp av en gammal pressenning från ett grannhus på Celsiusgatan. Det var

nog tur det, för det visade sig vara ett vanskligt projekt att köra fram den tunga brandbilen till eldhärden. Föraren fick ta sats från Eriksskolan för att ta sig över det mjuka underlaget på fältet. Vad som låg kvar och pyrde i marken kunde slutligen få sig en rejäl dos med vatten.



Christina Boman och Per Jonson - hjältar för dagen.



Läsarbilder och tips:

e-post: redaktion@luthagsnytt.se

Adress: Tiundag. 47 bv, 752 30 Uppsala



Vill du ha hundsällskap?

Vår go´a dvärgschnauzer Smilla behöver en extrahusse-/matte en dag i veckan, från mitten av augusti.

Är det något för dig?
Ring till Olle, tel 0730-488918 eller 511892



**VINNARNA
UTSEDDA**
Rekordmånga
svar

MUSIKALISK - GEOGRAFISK LEK

Frågan löd: Vilket landskap förknippar du med följande textrad?

Det var en riktigt knivig tävling Herman Blom satt ihop. Det hindrade inte hugade läsare från att slå rekord i inskickade svar. Sju stycken hade full pott (20 av 20) och 4 läsare 19 av 20.

Ur högen drog vi dessa tre vinnare:

Christina Rudmark
Karl-Johan Wall
Birgitta Emanuelsson

Grattis! Hemlig gåva (kanske härlig saft från Björnåsen?) finns att hämta ut på Karins Skaferi på Geijersgatan.

Det är ju alltid snöpligt att ha alla rätt utom ett. Därför kan Marianne Ljung hämta ut ett tröstpris. Grattis till dig också!

Rätta svar:

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. Värmland | 11. Södermanland |
| 2. Öland | 12. Skåne |
| 3. Södermanland | 13. Västergötland |
| 4. Närke | 14. Bohuslän |
| 5. Jämtland | 15. Värmland |
| 6. Östergötland | 16. Uppland |
| 7. Bohuslän | 17. Uppland |
| 8. Uppland | 18. Gotland |
| 9. Gotland | 19. Småland |
| 10. Skåne | 20. Dalarna |

RÄTTA SVAR



PÅ BANVALLEN Resa 1

Vi åker från Warszawa till Gdansk
10 p: Warszawas flygplats: Frederic Chopin Airport. Ordlek: Dansk på G (Gdansk) 8 p: Den stora floden heter Wisla. (Vissla) 6p: Tyskarna anföll Gdansk-bukten 1 Sept 1939. Staden hette då Danzig 4 p: Polariserad (Polen) Folkdans (Polska). 2 p: Fackföreningen Solidaritet bildades på Lenin-varvet i Gdansk 1 p: Ordlek

PÅ BANVALLEN Resa 2

Vi åker från Kalix till Kiruna
10 p: Delikatess: Kalixrom Modern fysik: Rymdfysik 8 p: Kiruna räknades tidigare som världens största stad ytmässigt. Lodrät verksamhet: Gruvdrift 6 p: Byxmode: Gällivarehäng 4 p: Orter: Gruvgångar 2 p: Ordlek 1p: Motsatser: LKAB (under jord) Esrange (rymden)

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 smitt. Artikeluppslag, insändare, skvaller..

Ditt namn (valfritt)
Din e-post (valfritt)
Rubrik (valfritt)

Tipsa Luthagsnytt direkt på
luthagsnytt.se

DEADLINE MATERIAL NÄSTA NR



10 sep
ute i butik 20 sept

Eric, som vi ser honom

När Eric Rådstam började hos oss som fotograf för ett par år sedan hade vi provat allt. Vi hade fotat med egna kameror, köpt dyra kameror till butiken och t o m anlitat externa proffsfotografer, men vi var inte riktigt nöjda. Nu är Eric ett av våra främsta säljargument, få kan som han lyfta fram en bostads värde och detaljer.

SKA DU SÄLJA DIN BOSTAD?

Uppsala är den stad i Sverige som har flest inflyttning från andra orter av alla och vi har köpare från hela landet. Fråga oss så berättar vi hur många som är intresserade av just din bostad i Luthagen, och hur vi kan hjälpa dig till en riktigt lyckad bostadsaffär!

Ring 018-17 25 80. Eller kontakta oss via www.svenskfast.se/uppsala

Välkommen!

