

Magasinet för oss på
och kring Luthagen

Luthags
NYTT

Nr 1 mar-apr 2015 - Årgång 10

Luthags NYTT

**Vårdepression
eller vårblues?**

**Hotat konstverk
på Tiundaskolan**

**Seminarieparkens
framtid enligt**

Ilona Szatmari Waldau (V)

Mattssons Mat • FågelRapporten • Krönikåseri m.m.

Handelsbanken

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

Handelsbanken Luthagen
Ringgatan 35
018 - 34 08 70
www.handelsbanken.se/luthagen





Våren smyger på kung Bores alltmer tärda skepnad för att snart sätta in nådastöten och sätta punkt - en gång för alla - för vintern 2014/2015. Själv tillhör jag skaran av människor som längtar efter våren och dess ljus, längtar efter hur den åter färgar den så vintergrå naturen omkring mig och med sin blotta uppenbarelse banar väg för sommaren. Jag har längtat så!

Men så finns det de som upplever att de tyngs ner i och med det tilltagande ljuset. Kanske har man drabbats av den tämligen vanliga vårdepressionen? I detta nummer berättar neuropsykologen och Luthagsbon Åke Pålshamar om bakgrunden till denna årstidsbundna åkomma.

Våren innebär ju att så mycket som sovit äntligen vaknar upp igen; knoppar tar sats inne i träd-, buskar- och lökars inre, koltrastar och andra befjädrade vänner sjunger upp i parker och på taknockar o.s.v. Kanske är det då högtid att se över trädgårdens träd - beskärning männe?

Ett nytt inslag i LuthagsNYTT är *Fru Flora Funderar*. I detta nummer berättar hon bl.a. om att trädets väl-ochve i mycket hänger på grenkragars dito och om den sköna pelargonen.

Vår mångåriga reporter Cecilia Zaluha har påtat runt i vår stadsdel och bl.a. besökt en vårdcentral som kan blicka tillbaka på 20 års verksamhet på Wallingatan.

Detta magasin (på alla sätt), längste och mest beprövade medarbetare, Roger Gyllin, kommer med ett boktips i sin *FågelRapporten* och gourmeten får sitt när Lars-Olof Mattsson dukar upp. Nu önskar jag Dig en synnerligen god stund med lika härlig läsning!

Redaktör'n
Peder Strandh

Om vårdepression av Åke Pålshamar	4
Fråga Doktorn	5
Ilona Szatmari Waldau (v) om Seminarieparken	6
Besök hos Husläkargruppen i Wallingården	8
Hotat konstverk på Tiundaskolan	10
Uppsalaget	12
Fru Flora Funderar: Inte bara träd	16
Mattssons Mat: Guldklimpar i köket	18
Peders Krönikåseri	19
FågelRapporten av Roger Gyllin	20
Kalendarium	22
Sist och inte minst	23

Hur blir jag lika gammal som min fru?

Doktor Therese Nilsen-Orrhult svarar
på 46-åriga "Kjells" fråga på sidan 5.

Här finns tidningen:

LIVSMEDELSBUTIKER

- ☐ ICA Luthagens Livs
- ☐ Konsum Ringgatan
- ☐ ICA Folkes Livs
- ☐ Nelins (Börjetull)

ÖVRIGA

- ☐ Handelsbanken Ringgatan
- ☐ Swedbank Geijersgatan
- ☐ ST1 Frendo Klangs gränd
- ☐ Stabby Prästgård
- ☐ Karins Skaffereri
- ☐ Ekeby Hälsocenter
- ☐ Runneviks Cykel
- ☐ Leffes Cykel
- ☐ Brostugan



På luthagsnytt.se:

TIDIGARE NUMMER

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

TIPSA OSS

Stort som smått. Artikeluppslag, insändare, skvaller...

**"Heta" tips sänds med fördel
via sms/mms: 070-479 59 13**

ANNONSERA

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



Gilla **LuthagsNYTT** på

facebook

och få senaste nytt från Luthagen "och omkring"!

NU TAR VI ÖVER STAFETTPINNEN

Peder Strandh och Maria Klefbeck heter vi som från och med 1 januari 2015 har tagit över som ägare och utgivare av LuthagsNYTT. Vi är mycket glada för att vi fått förtroendet att fortsätta driva stans bästa (och kanske enda), stadsdelmagasin. Trogna Luthagsnyttläsare kommer att känna igen de flesta av våra skribenter och inslag. Vi är också stolta och glada över att få välkomna nya medarbetare och ser fram emot deras bidrag.

Tack Mats Hallor och Per Jonson för allt ni gjort för magasinet fram till idag!

Luthagsnytt startades 2006 som ett idrottsblad med starka band till Tiunda IF. Vår ambition är att tidningen ska bli ännu bättre på att spegla Luthagens mångfald och alla de aktiviteter som Luthagen berikas med genom sina invånare, företagare, föreningar o.s.v. Vi ska bevaka vad som sker på och omkring vår stadsdel. Luthagen växer så det knakar med Mimmi Ekholms plats som ett välkommet tillskott, där tidigare cementgjuteriet låg, i de norra delarna. På andra sidan järnvägen (Librobäck), etableras begreppet "Norra Luthagen" i nybyggnationen runt bl.a. Gimogatan. Ja, det är mycket som händer och vi ämnar följa utvecklingen för din räkning.

VILKA ÄR DÅ VI?

Sedan 14 år tillbaka är vi båda bosatta i Luthagen. Maria blev klar med sin arbetsterapeututbildning vid Örebro Universitet år 2000 och flyttade då till Uppsala. Samma år lämnade Peder sitt lärarjobb i Örebro för att istället utbilda sig till journalist i Stockholm och några år senare flyttade också han till Uppsala; Luthagen. 2005 startade vi vårt gemensamma företag och öppnade Ateljé & Galleri Peder Strandh på Skolgatan 7 (besök oss gärna i det lilla "pepparkakshuset" inne på gården). Hittills har vi framförallt haft fokus på Peders konst och musik. Men det journalistiska hantverket har hållits vid liv genom åren då Peder skrivit på frilansbasis samt illustrerat för olika tidningar, informationsskrifter etc.

2008 började Peder medverka i Luthagsnytt med sina KröneKäserier. Samma år föddes vår dotter Emilia. Idag är hon mycket engagerad i Luthagsnytt. Emilia - och ibland också hennes kompisar - kommer att hjälpa oss med att bevaka Luthagen och "omkring" med barnets perspektiv.

Som de Luthagsbor och företagare vi är har våra rötter grävt sig allt djupare ner i stadsdelens leriga mylla och förkärleken till densamma alltmer tilltagit. En kärlek och fäbless vi hoppas ska genomsyra LuthagsNYTT även i framtiden.

Maria & Peder

Luthags NYTT

Du hittar oss på

Skolgatan 7 (rakt fram inne på gården)



Maria Klefbeck & Peder Strandh

Snart är det dags att njuta av dagsmeja och fågelkvitter i Stabbyskogen igen. Men några, kanske var tjugonde individ, känner inte hopp, glädjerus och mer energi i vårsolens glans. Snarare är man, under några



Åke Pålshammar

veckor upp till en månad, nedstämd, trött, håglös, har svårt att koncentrera sig, känner sig lite eländig så där i största allmänhet. En del får också ett ökat sötsug (semlor!). Kanske är det en så kallad vårdepression eller "vårblues" på G?

En vårdepression kan man se som en vanlig depression, som återkommer vid en viss årstid.

Eller med Socialstyrelsens ord: "Den årstidsrelaterade depressionen är oftast en variant av egentlig depression, som återkommer vid ungefär samma tid under den mörka delen av året."

Men det förekommer också att "insjuknandet" sker under våren eller sommaren.

Förklaringen tycks vara att hjärnans biologiska klocka inte riktigt förändras så bra som det behövs när dagarna i snabb takt blir längre.

Det innebär att vissa av oss vuxna har lite svårare än andra att ställa om i hjärnan. Men om man kan exponera sig för ljus (helst dagsljus och gärna morgonljus)

FAKTA: Det finns en koppling från ögats näthinna, som reagerar på varljuset och kopplar vidare signaler till den suprakiasmatiske kärnan (skk), som i sin tur signalerar till tallkottkörteln att den ska stänga av produktionen av "sömnhormonet" melatonin i hjärnan. Hos några är skk lite "segare" och "trögare" och då blir personen inte pigg och uppåt lika lätt som andra. Till saken hör att skk även påverkar de viktiga humörreglerande signalämnena dopamin och serotonin.

verkar det vara ett bra sätt att snabbt få den biologiska klockan i fas igen.

Vissa påverkas dock kraftigare än andra. Så kraftigt så man kan benämna det depression. För andra är det kanske mer av typen en stilla "vårblues".

Den som får en riktig depression kan bli hjälpt med medicinering och eller psykologisk (vanligen KBT-) behandling, medan symtomen vid mildare varianter kan lindras med andra metoder. Förutom ljusexponering och motion gäller som vanligt att man även har bra sov- och matvanor och stressar måttligt. Sömn är dock ett problem i sig för många. Man kanske sover mycket, men kan ändå inte känna sig utsövd. Bra är om man (hyfsat mycket) kan trötta ut både muskler och hjärna med regelbunden motion i form av fysisk och mental ansträngning. Och ser till att få i sig tillräckligt med D-vitamin menar vissa experter.

Diagnosen årstidsbunden depression heter för övrigt på engelska Seasonal Affective Disorder (SAD).

Och visst är det väl lite ledsamt/sad att några ska behöva uppleva dysterhet under den årstid som väl mer än någon annan symboliserar hopp, glädje och förväntan.

Åke Pålshammar

Fil dr, neuropsykolog, senioruniversitetslektor i psykologi vid Uppsala universitet





I VÅR VÄRLD ÄR CYKELN STÖRST

- Vi kan cykel
- Vi är intresserade av cyklar
- Vi vill att du ska ha glädje av din cykel under lång tid

LEFFES CYKEL

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna
tvåhjulsmästarna.se



Utflyktsmålet bara 10 min från Uppsala!

Ullfilar, konsthantverk, lammskinn, utställningar kläder, mathantverk mm

* Kafé med hembakat kaffebröd i en hemtrevlig miljö.
* Kurser och evenemang

ÖPPET to - fr 12 - 17
lö - sö 11 - 15

VÄLKOMMEN!

Kerstin Landström
www.linneskammare.se

LINNÉS KAMMARE

KONSTHANTVERK
INREDNING · KAFÉ

Väg 272 mot Gysinge. Buss 844 mot Östervåla, hpl Vallhov. 073-443 93 40

LIVSSTIL; FRÅGA DOKTORN

HUR BLIR JAG LIKA GAMMAL SOM MIN FRU?

Fråga: Hej! Jag är en 46-årig man som har ett stillasittande jobb på kontor. Min fru är på mig hela tiden om att röra på mig mer för att jag ska leva längre. Jag är ganska bekväm av mig och undrar om det verkligen stämmer att jag kommer leva längre om jag börjar gå på gymmet sju dagar i veckan?
/Kjell

Svar: Hej Kjell!
Tack för din fråga!

Du är inte ensam om att ha ett stillasittande jobb. Vi svenskar är faktiskt bland de främsta i världen på att träna på gym men vi är snart världsmästare på stillasittande.

Som svar på din fråga, nej, det finns ingen säkerhet att du kommer leva längre för att du går till gymmet sju dagar i veckan men mycket evidensbaserad forskning tyder på att du genom att bryta stillasittandet och rör på dig regelbundet ökar chanserna till ett långt och friskt liv.

Man pratar idag om fem livsstilsfaktorer som gemensamt har stor påverkan över hur vi mår och hur länge vi lever. Dessa är kost, fysisk aktivitet, alkohol,

tobak och mental hälsa. För att förebygga ohälsa och öka chanserna till ett långt och friskt liv är det viktigt att se över samtliga av dessa faktorer. Din fråga berör levnadsvanan "fysisk aktivitet" som har en otroligt viktig roll i detta samspel.



Enligt mängder av forskning som gjorts har man kunnat bevisa att fysisk aktivitet minskar risken för fler utbredda folksjukdomar så som diabetes och hjärt-kärlsjukdomar.

Jag rekommenderar att främst följa enkla råd om vardagsmotion som är den viktigaste grunden i fysisk aktivitet t.ex att cykla eller gå istället för att åka buss eller bil. Sedan kan man ju alltid gå "på lokal" och träna utöver detta men det viktigaste att få till i livet är faktisk vardagsmotion.

Vill du veta mer finns mängder av goda råd och inspiration på sundkurs.se.

Therese Nilsen-Orrhult
leg. allmänläkare

Återuppstår den i nytt format?

Granhäcken mot Fyrishov rivs och bebyggs, fotbollsplanen består och parken blir äntligen en folkets mötesplats? LuthagsNYTT synar det röd-gröna förslaget i en intervju med en av de involverade och engagerade politikerna; Vänsterpartiets Ilona Szatmari Waldau.

LhN: - Kan du börja med att berätta för LuthagsNYTT:s läsare om din bakgrund?

– Min formella utbildning består av en fil.kand i humaniora med svenska som huvudämne. Min informella utbildning är mitt politiska arbete. Sen 1994 har jag varit engagerad i Uppsala kommunpolitik. Rättvis- och fördelningsfrågor är det som driver mig framåt i det politiska arbetet. Idag är jag kommunalråd och ordförande i Socialnämnden. Mina ansvars-områden är, därutöver, bland annat jämställdhet, mänskliga rättigheter och konsumentfrågor.

LhN: - Du bor själv i Luthagen: Vad lockade dig med att bo i denna stadsdel?

– Det attraktiva läget med närheten till stan. Och så de fina parkerna; Vindhems-, Seminarieparken samt Stabby friluftsområde.

LhN: - Vad har ditt parti haft för visioner angående stadsdelens framtid?

– Att bevara grönområdena och att blanda hyres- med bostadsrätter vid framförallt nybyggnationer. En levande stadsdel för alla; unga som gamla.

LhN: - Vad var Vänsterpartiets ursprungliga plan för Seminarieparken när NCC aviserade byggplaner?

– Naturligtvis att återställa parken som nu står och förfaller. Vår idé var att inga bostäder skulle inkräkta på det ursprungliga parkområdet. Hela området behöver utvecklas med den potential som finns presenterade av bland annat Seminarieparkens Vänner.

LhN: - Och nu blev det en kompromiss (läs ingressen), vad kommer det sig?

– Om man ska styra tillsammans med andra, så får man lov att kompromissa. I vår förhandling med socialdemokraterna fick vi ett bevarande av parken och fotbollsplanen. Vårt nuvarande förslag är bättre än tidi-

gare planer och den byggnation som S kunde ha genomfört med M och KD. Hela parkområdet kommer ju bevaras.

LhN: - Hur ska förslaget prövas?

– Det ska först prövas av kommunen och därefter blir det säkert överklagat ända upp i Mark- och Miljööverdomstolen (som stoppade den tidigare planen).

LhN: - Många är besvikna och benämner den nya planen som svek och påstår att du är utesluten ur Seminarieparkens vänner.

– Nej, det är fel. Jag kommer att avgå som ordförande vid årsmötet men kommer att fortsätta vara kvar som medlem. Jag förstår att många medlemmar är besvikna, förslaget är ju en kompromiss men som jag sagt tidigare; det här var det bästa vi (de röd-gröna), kunde åstadkomma tillsammans.

LhN: - Det låter som det kan bli en del stopp i olika nämnder framöver. Kan det bli att man förhalar

besluten i väntan på ett nytt politiskt regimskifte i kommunen?

– Ja, vem vet? Vi röd-gröna hoppas i alla fall på ett beslut då parken bara står och förfaller. Ett regimskifte påverkar inte parken eftersom de två stora partierna (S) och (M) vill bygga. Och den planen har ju stoppats.

LhN: - Vilket misstag har kommunen gjort i den här utdragna processen?

– Ett stort misstag begicks när kommunen för ett antal år sedan inte köpte parkområdet av universitetet.

(fortsättning följer)

Cecilia Zaluha



Vårkänslor kräver bra däck!

Vi byter dina däck för endast 200:-

+ I priset ingår att vi kollar dina
bromsar, avgasrör m.m.



**Bil & Däck
service**

Telefon **018-52 52 88**

Klangs Gränd 2 ➡ Uppsala

Salong
VirvelVind

018 - 53 13 88



Vindhemsgatan 32

www.salongvirvelvind.se



VÄLKOMMEN TILL LUTHAGENS
EGEN DELIKATESSBUTIK

**KARINS
SKAFFERI**

GEIJERSGATAN 15

Öppettider tisdag – fredag 11-18, lördag 11-14
018-555637

www.karinsskafferi.se



Kungsgårdets vårdcentral

Välkommen till oss!

Hos oss hittar du allt du behöver för att
vara frisk och må bra.

- Barnavårdscentral, BVC
- Distriktsläkare
- Distriktssköterska
- Provtagning
- Sjukgymnast
- Dietist, kurator och psykolog

Vi tar
hand om
hela dig

Öppettider

Måndag–fredag, kl 8–17.

Vi har även drop-in-mottagning till sjuksköterska varje dag. Titta på vår hemsida för aktuella tider.

Vi finns i Kungsgårdets centrum, S:t Johannesgatan 28.
Om du vill lista dig eller boka en tid, använd gärna
e-tjänsterna på www.1177.se

Telefon: 018-611 78 55

Vår hemsida:

www.lul.se/kungsgardet

Landstinget i Uppsala län

LUTHAGENS HUSLÄKARGRUPP TAR STEG FRAMÅT

Från ungdomsvårdsboende till vårdcentral. Leche-huset på Wallingatan har genomgått ett par inre förvandlingar genom decennierna. Nu logerar Husläkargruppen där och braverar nyligen med ett 20-årsjubileum. Luthagsnytt ville undersöka framgångsreceptet! LhN träffade Birgitta Blom, verksamhetschef och vd för Husläkargruppen samt Anders Jacobson, husläkare och en av initiativtagarna till vårdcentralen 1994.



Birgitta Blom och Anders Jacobson
(Foto: Cecilia Zaluha/LN)

LhN: - Vad fick Er att starta Husläkargruppen?

– Det var Husläkarreformen 1994 som blev startskottet för oss. Patienterna skulle få välja sin egen husdoktor. Läkarna skulle också på detta viset komma närmare sina patienter.

LhN: - Vad hade ni för intentioner när Ni startade denna verksamhet?

– Att det kunde vara betydelsefullt att få följa en återkommande patientgrupp. Vi trodde starkt på idén att kontinuitet och samlad läkarerfarenhet skulle ge trygghet och säkerhet åt den sjukvårdssökande individen.

LhN: - Fanns det något risktagande när Ni startade?



– Nja, vi började i liten skala och använde oss av inhyrd personal. Vi förstod att skulle vi växa så skulle det ske långsamt. Från tre läkare med allmänmedicinsk specialitet så är vi nu sex.

LhN: - Vilka andra personalgrupper finns hos Er?

– Vi har idag tre distriktssköterskor, 4:a mottagnings-sköterskor, en diabetessköterska, en kurator och en psykolog.

LhN: - Hur många patienter är listade och vad ligger snittåldern på?

– Ca 11 000 patienter från och omkring Luthagen besöker oss. Snittåldern är 60-65 år, alltså ganska hög.

LhN: - Vad gör Ni för att samverka och dela med Er av den medicinska och kurativa erfarenheten sinsemellan?

– Vi har läkar-, sköterske- och sekreterarmöten varje vecka där vi ventilerar olika fall och eventuell medicinsk problematik. Inte minst har vi dagliga möten, då hela personalen träffas och fikar ihop. Visst pratar vi jobb där också!

LhN: - Hur ser Ni på den konkurrenssituation mellan olika vårdcentraler som kan skönjas bland annat i offensiv reklam?

– Vi vilar nog tryggt med vårt koncept och vår service; patientnärhet och kontinuitet. Men, ett visst mått av konkurrensmedvetenhet är inte fel. Vi genomför regelbundet enkäter för att utvärdera huruvida våra patienter är nöjda med oss eller inte.

LhN: - Har Husläkargruppen några uppslag inför framtiden?

– Vi har idéer som inte ens ligger på planeringsstadiet, ska erkännas. Men – visst vore det spännande att utveckla en äldrevårds-central för de äldre och mer aktiva i vår patientgrupp. Och varför inte en BVC-central som kan kopplas till oss? En föryngring av vår målgrupp är inte direkt fel för framtiden.

LhN: - Vad är en bra dag för Er?

– Det är en fullbokad dag med nöjda patienter! En dag när vi inifrån och ut känner att vi hunnit med. Att kunna lämna arbetsplatsen med känslan av att ha gjort skillnad i en enskild patients liv – det skänker djup tillfredsställelse.

Cecilia Zaluha
redaktion@luthagsnytt.se

...Förlagan
och
"Kopian":





Sysslomansgatan 2, mitt emot Saluhallen.

Öppettider:

vardagar kl. 11-18

lördagar kl. 11-15

Tel: 018-101171

Mail: info@globalen.nu
uppsala.fairtradeshop.se

GLOBALEN - Uppsalas mesta Fairtradebutik

Sveriges största och äldsta rättvisemärkta butik laddar inför påsken med extra godis och annat som hör påsken till.

30-års jubilerande Fair Trade Shop Globalen på Sysslomansgatan ger en ypperlig möjlighet för oss alla som reagerar mot orättvisor i världen, som tycker att, visst borde man göra något.

Men som inte vet riktigt vad eller hur eller när.

Den som handlar på Globalen bidrar till bättre villkor för de anställda, med schyst lön och dräglig arbetsmiljö och till långsiktighet och miljömedvetenhet. Fair trade innebär också, som namnet anger, en rättvis handel med bättre villkor för producenterna. Läs mer om Fair trade på vår hemsida.

Visst vill vi lyfta fram allt som Globalen och Fair trade är och står för. Men butiken kan inte överleva bara på solidaritet och människors vilja att handla rättvisemärkt. Den måste också erbjuda bra produkter, och det gör den!

Här hittar du presenter både för att ge bort och för att ge till dig själv, allt efter säsong och högtid.

Vi har vackert och originellt hantverk, kläder och leksaker.

Choklad, kaffe och olivolja av bästa kvalitet. Och mycket mer.

Välkommen in att hitta det du vill ha! En del av sortimentet kan ses på hemsidan.

Upptäck **Nelins**



LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/BÖRJE TULL - BÖRJEGATAN 70

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre	8 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰
Lördag	9 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰
Söndag	10 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰

Delidisen: mån-fre 8-19
lör 9-17, sön stängt.

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



LOTTO
med Joker

Pricka in en vinnare,
ta en kaffe och en
varm korv i Nelins
nya spelhörna!



Keno



v 11

Måndag 9 Mars

Kokt torsk med ägg- och persiljesås
samt kokt potatis
Broccoli- och ädelostpaj med kall örtsås

Tisdag 10 Mars

Korvstroganoff med ris
Makaronipudding med skirat smör och lingonsylt

Onsdag 11 Mars

Kycklingjårpar med svampsås och kokt potatis
Blodpudding och lingonsylt

Torsdag 12 Mars

Ärtsoppa med fläsk och senap
Blomkålssoppa med curry
Pannkaka med sylt och grädde (dessert)

Fredag 13 Mars

Kålpudding med brunsås, lingonsylt och kokt potatis
Uppsalagryta med korv

Lördag 14 Mars

Kalkonschnitzel med dragonsås och klyftpotatis
Rotfruktspytt med rödbetor

Söndag 15 Mars

Slottstek med sås, kokt potatis och vinbärsgele
Silltallrik med ägghalva och kokt potatis
Sockerkaka med kardemummagrädde (dessert)

v 12

Måndag 16 Mars

(Uppgift saknas vid detta magasins presstopp)

Tisdag 17 Mars

Pytt i panna med ägg och rödbetor
Nasi Goreng (Asiatisk risrätt) med dressing

Onsdag 18 Mars

Fiskgratäng med kokosmjölk och kokt potatis
Hamburgare med bröd, potatismos och dressing

Torsdag 19 Mars

Champinjonsoppa
Sluring med rotfrukter och sidfläsk
Pannkaka med sylt och grädde (dessert)

Fredag 20 Mars

Kycklinggratäng med ananas och ris
Kikärtsgröta med aprikos och kokt potatis

Lördag 21 Mars

Pocherad sej med varm örtsås och kokt potatis
Kroppkakor med skirat smör och lingonsylt

Söndag 22 Mars

Portergryta med kokt potatis och svartvinbärsgele
Raggmunk med lingonsylt
Ananas med lättvispad grädde (dessert)

v 13

Måndag 23 Mars

Pannbiff med stekt lök, brunsås och kokt potatis
Blodpudding och lingonsylt

Tisdag 24 Mars

Isterband med dillstuvad potatis och rödbetor

Lappscojs och rödbetor

Onsdag 25 Mars

Stekt strömming och potatismos
Rotfruktspaj med timjan och örtdressing

Torsdag 26 Mars

Ärtsoppa med fläsk och senap
Morotssoppa med limecrème
Pannkaka med sylt och grädde (dessert)

Fredag 27 Mars

Stekt falukorv med senapssås och kokt potatis
Blomkål med ost- och skinksås samt kokt potatis

Lördag 28 Mars

Wallenbergare med potatismos, lingonsylt och gröna ärte
Pölsa med kokt potatis och rödbetor

Söndag 29 Mars

Dillkött och kokt potatis
Kikärtsbullar med kall örtsås och potatis
Hemlagad äppelkräm med mjölk (dessert)

v 14

Måndag 30 Mars

Fläskkorv med rotmos
Pastagrätäng med ost- och broccoli

Tisdag 31 Mars

Kokt torsk med ägg- och persiljesås
samt kokt potatis
Kycklinggryta med curry och ris

Onsdag 1 April

Stekt fläsk med löksås och kokt potatis
Stekt salt sill med löksås och kokt potatis

Torsdag 2 April (Skärtorsdag)

Spenatsoppa med ägghalva
Klassisk kötsoppa med klimp
Pannkaka med sylt och grädde (dessert)

Fredag 3 April (Långfredag)

Ugnsbakad laxfilé med dillsås och kokt potatis
Potatisbullar med baconfräs och lingonsylt
Paradispaaj med ananas och vispad grädde (dessert)

Lördag 4 April (Påskafton)

Påsklunch med dessert

Söndag 5 April (Påskdagen)

Lammfärsbiff med rödvinsås och potatisgratäng
Libanesisk linsgryta med ris
Persikoklyftor med lättvispad grädde (dessert)

v 15

Måndag 6 April (Annandag påsk)

Kycklingfilé med ädelostsås och stekt potatis
Lökpaj med örtdressing
Bärkräm med mjölk (dessert)

Tisdag 7 April

Fiskgratäng med ansjovis, kapris och kokt potatis
Makaronipudding med skirat smör och lingonsylt

Onsdag 8 April

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

Torsdag 9 April

Ärtsoppa med fläsk och senap
Potatis- och purjolökssoppa
Pannkaka med hemkokt sylt och grädde (dessert)

Fredag 10 April

Laxpudding med skirat smör
Broccolimedaljong med kall örtsås och kokt potatis

Lördag 11 April

Kåldolmar med brunsås, lingonsylt och kokt potatis
Inlagd sill med gräddfil, gräslök och kokt potatis

Söndag 12 April

Pepparrottskött med kokt potatis
Raggmunk med lingonsylt
Mjuk kaka med vaniljgrädde (dessert)

v 16

Måndag 13 April

Köttbullar med stuvad vitkål och kokt potatis
Kikärtsbullar med ris och vitlökssås

Tisdag 14 April

Apelsinfisk med chili och kokt potatis
Broccoligratäng med ädelost och kokt potatis

Onsdag 15 April

Paltbröd med stekt fläsk, vitsås och kokt potatis
Kikärtsgröta med aprikos och kokt potatis

Torsdag 16 April

Grön ärtpuré med pepparrotscrème
Italiensk kötsoppa
Pannkaka med sylt och grädde (dessert)

Fredag 17 April

Rimmad oxbringa med rotmos och senap
Grekisk paj med tomat och oliver samt dressing

Lördag 18 April

Currydoftande biffgryta med ris
Lappscojs och rödbetor

Söndag 19 april

Skinkstek med plommonsås och kokt potatis
Frittata och stekt potatis
Dessert: Ananas med lättvispad grädde

V17

Måndag 20 april

Skånsk kalops med kokt potatis och inlagd gurka
Blodpudding och lingonsylt

Tisdag 21 april

Fiskgratäng med vitt vin och örter samt kokt potatis
Gräddstuvad pytt i panna med rödbetor

Onsdag 22 april

Kålpudding med brunsås, lingonsylt och kokt potatis
Kalvsylta med rödbetor och potatis
Ärtsoppa med fläsk och senap
Morotssoppa med limecrème
Pannkaka med hemkokt sylt och grädde

Fredag 24 april

Chili con carne och ris
Fiskbullar i dillsås och kokt potatis

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



ekeby
hälsocenter

Uppsalas nytänkande vårdcentral

Välkommen in!



Vi bjuder alltid på fika i vår VIP-lounge!
Låna en iPad, lyssna på musik eller läs en tidning, alltid fri WiFi!



DROP IN

HAR DU VALT VÅRD CENTRAL?

**Hos oss får du ditt eget Hälsoteam!
DROP IN alla vardagar 8-17!**

- Hälsoundersökningar
- Företagshälsa
- Vaccination
- Lab för provtagning
- Gym för rehab



Gå, cykla, ta bilen eller bussen till oss!

Här är ditt Hälsoteam!

Allmänläkare, distriktssköterskor, astmasköterska, diabetessköterska, sjukgymnaster, dietister, psykolog, kuratorer och psykoterapeuter.

Det är gratis!

LISTA DIG

PS. Vi har avtal med Landstinget och samma avgifter som alla vårdcentraler



www.ekebyhalsocenter.se



018 611 08 00



SMS 71700: "Lista (mellanslag) personnummer"

Uppslaget

BUTIKER



SIRIUS LOPPMARKNAD
Sturegatan 5
Tel. 018-51 11 15
Öppet: Mån-Tor 10-18
Fre 10-17, Lör 11-15



ICA NÄRA STABBY
Hällbygatan 27
(Mimmi Ekholms plats)
Öppet alla dagar 7-23



NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 70 i Librobäck
Tel. 018-533 444



KONSUM
RINGGATAN 31
Öppet alla dagar 7-23



Delikatesser & sallader
Smörgåsar, färskt bröd
och kaffe | 018-55 56 37
Geijersgatan 15



INREDNINGAR
ÖPPET: Torsdagar 15-20
Hildur Ottelinsgatan 9
Tel. 018-24 04 73



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

AUTO



Klangs Gränd 2
Tel. 018-52 52 88



Hildur Ottelinsgatan 21
Tel. 018-54 35 60

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENS TANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70



Den lilla vårdcentralen
utan väntetider.
Öppet året runt!
Barnspecialist

Familjedoktorn
Sysslomansgatan 15 B
www.familjedoktorn.se
Tel. 018-55 16 66



Fotvårdsbehandling
Geijersgatan 15 B
Tel. 018-55 14 14



Din tandläkare i Luthagen
Tel. 018-444 33 55
www.wallingatan1.se



**Kungsgårdets
Vårdcentral**
S:t Johannesgatan 28
Tel. 018-611 78 55



HUSLÄKARGRUPPEN
Wallingatan 10
018-56 02 00
www.huslakargruppen.se



Omsorg på ditt sätt
Omsorg och service på ditt sätt. Vi erbjuder
hemtjänst och hushållsna tjänster
Ring: 070-20 74 110
www.attendo.se

MÄKLARE



Kungsängsgatan 14
Tel. 018-17 25 80

BEGRAVNING



Bergagatan 2
(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 18 50
www.uppsalabegravning.se

SKÖNHET



FRISÖR Börjeg. 52
Tel. 018 - 55 00 20
www.salongluthagen.se



HERR & DAMFRISÖR
Sysslomansgatan 26
Tel. 018-51 00 33



Vindhemsgratan 32
Tel. 018-53 13 88
www.salongvirvelvind.se

BANKER



Skolgatan 6
Öppet: Må-Fr 10-15, Fr 10-18
Tel: 0771-224488



Ringgatan 35
Öppet: Må-On, Fr 10-16
To 10-17.30
Tel. 018-34 08 70

REKREATION

LUTHAGSBILJARDEN
Sysslomansgatan 25
www.luthagsbik.se
Tel. 018-50 41 50

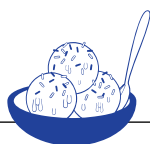
ÖVRIGA TJÄNSTER

BYGGLEDNING & KONSULT
40 års erfarenhet
Ingmar Jansson Tel. 0723-625 243
ingmar.jansson@gmail.com

Q TEAM
Hemstäd-Flyttstäd-Trappstäd
Fönsterputs-Trädgårdstjänster
Pernilla Tel. 018-10 28 22

KLIPPANS HEMSERVICE
20 års erfarenhet av hemstäd m.m.
Tel. 018-36 72 70 Mo. 070-622 26 50
Pia Alenstål-Broberg (även RUT)





v 12

Måndag 16 Mars

Köttbullar med gräddsås, lingon och kokt potatis

Pasta med ost- och kalkonsås

Kikärtsbiff med kall currysås och pasta

Tisdag 17 Mars

Apelsinfisk med dill och kokt potatis
Korvgryta med majs och kokt potatis
Potatisbullar med lingonsylt

Onsdag 18 Mars

Röd lasagne med timjan och keso
Asiatisk nudelwok med grönsaker
Kikärtsgryta med äpple och aprikos samt ris

Torsdag 19 Mars

Pytt i panna med rödbetor
Fiskpudding med dillsky

Rotfruktspytt med linser och rödbetor

Fredag 20 Mars

Kökets val

v 13

Måndag 23 Mars

Pasta med lax- och tomatsås
Pastapytt med rökt skinka
Pasta med spenat- och ostsås samt marinerade bönor

Tisdag 24 Mars

Färspanna med grönsaker, yoghurtsås och kokt potatis
Kalkonschnitzel med mangosalsa och ris
Kvargplättar med ratatouille

Onsdag 25 Mars

Blomkålssoppa med curry, mjukt bröd och ost
Spenatsoppa med hembakat bröd och ost

Ugnspannkaka och lingonsylt

Torsdag 26 Mars

Fiskgratäng med örter och potatismos
Chilifalu och potatismos

Linsfylld paprika med matkornssymfoni

Fredag 27 Mars

Prinskorv med stuvad spenat och kokt potatis
Silltallrik med ägghalva och kokt potatis
Omelett med grönsaksstuvning och kokt potatis

v 14 (Påsklovsveckan)

Måndag 30 Mars

Klassisk korv Stroganoff med ris
Kökets val

Morot Stroganoff och ris

Tisdag 31 Mars

Pasta med ost- och kalkonsås
Pastagrätäng med ost och broccoli samt bönallad

Onsdag 1 April

Grönsaksgryta med basilika och färgglad bulgur

Morotsratatouille och tabouleh

Torsdag 2 April

Skinkfrestelse och ägghalva
Kökets vallse och ägghalva

v 15

Måndag 6 April (Annandag Påsk)

Tisdag 7 April

Panerad fisk med friskusremoulad och kokt potatis
Nasi Goreng

Bakad potatis med pumparöra

Onsdag 8 April

Pasta med ajvar- och spenatsås
Italiensk pastalåda med vitlök och grönsaker
Rårisbiffar med lingonkeso och rivna rotfrukter

Torsdag 9 April

Gulaschsoppa med hembakat bröd och hummus
Omelett med champinjonsstuvning och hembakat bröd
Potatis- och purjolökssoppa och hembakat bröd med hummus

Fredag 10 April

Kycklinggratäng med ananas och jasminris
Vårulle med sötsur sås och jasminris

Quorngratäng med ananas och jasminris

v 16

Måndag 13 April

Thaigryta med kyckling och jasminris
Falafel med tzatziki och ris

Thaigryta med quorn och jasminris

Tisdag 14 April

Blodpudding och lingonsylt
Böngulasch och ris
Potatisbullar med lingonsylt

Onsdag 15 April

Medelhavsfisk med oliver, ost och fänkål samt ris

Kycklingwok med nudlar och kokosmjölk

Nudlar med wokade grönsaker

Torsdag 16 April

Ärtsoppa, mjukt bröd och hemmagjord färsrost samt frukt
Morotsoppa med asiatiska smaker, mjukt bröd och hemmagjord färsrost, frukt
Pannkaka med äppelchutney

V17

Fredag 17 April

Spagetti och köttfärsås
Zucchiniplättar med tzatziki och ris
Spagetti med quornfärsås, äpple och curry

Måndag 20 april

Kycklinggryta med curry och bulgur
Indisk kikärtsgryta med bulgur
Rotfruktspaj med timjan och citron

Tisdag 21 april

Makaronipudding med skinka
Korvgryta med sting och kokt potatis
Makaronipudding med röd paprika

Onsdag 22 april

Broccolisoppa, filmjöklslimpa och ost
Tortillawrap med het grönsaksröra och gräddfil
Auberginegratäng och kokt potatis

Torsdag 23 april

Hoki under morotstäckle med dill och kokt potatis
Kalkonbiff med ratatouille och ris
Grönsaksmakaroner med blandade bönor

Fredag 24 april

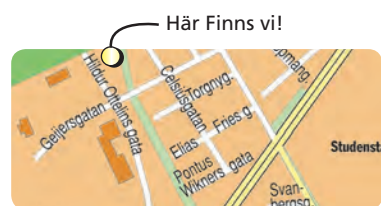
Biff Stroganoff och ris
Rårisgratäng med blomkål
Morot Stroganoff och ris



Sara Karlsson Bilverkstad AB

Vi har däckhotell!

Den kompletta
allbilverkstaden
med kompetens
och kunnande



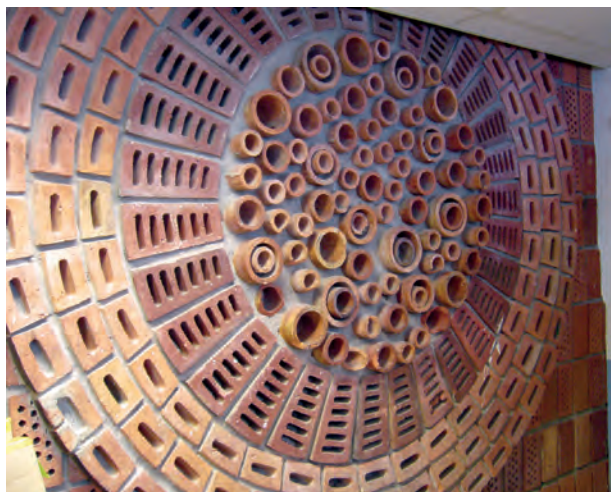
Hildur Ottelinsgatan 21 B
(Nedanför Eriksskolan)

018-54 35 60

HOTAT KONSTVERK PÅ TIUNDASKOLAN

I Luthagen finns ett av de större offentliga konstverken av Ingrid Atterberg, en av de stora konstnärerna vid Upsala Ekeby. Kanske är det ett av hennes minst kända.

Låt oss gå tillbaka till början av 1960-talet. Då rivs St:Eriks Lervarufabrik och på den gamla tomten ska Tiundaskolan byggas. Utsmyckningen går till Ingrid Atterberg.



Hon vill ta tillvara historien och använda sig av tegel som hon själv plockar ihop. Resultatet blir två tegelväggar. Den ena en fondvägg i elevernas matsal och den andra en lång vägg i elevernas uppehållsrum.

Med tiden växer skolan och mer utrymme behövs. I UNT 89-05-13 finns rubriken Konstnär besviken på kommunen: Jätteskandal förstöra konst. Elevskåp har ställts upp framför hennes konstverk och papperskorgar har spikats fast i keramiken.

I nämnda artikel har en expert i frågor som rör upphovsmannarätt uttalat sig. En lagparagraf säger t ex att "konstverk får nämligen inte återges i sammanhang som kan anses kränkande för konstnärens anseende och egenart." Där står också att det inte är tillåtet att ändra i konstverk, till exempel ta bort en del av verket. Men samtidigt har "myndigheter och andra full rätt

att ta ner konstverk, eller förstöra dem helt." Brott mot dessa paragrafer leder sällan till någon process. En sådan är kostsam och konstnärer har oftast ont om pengar.

Nu är Tiundaskolan ca 50 år och skall rivras. Vad har hänt med konstverket och vad kommer att hända vid en rivning. Av en händelse kom jag i kontakt med den för bygget ansvarige ingenjören, Lennart Wågström, vid då Matell och Nordström arkitekter, numera Tema. Han blev intresserad och följde med mig och min man när vi besökte skolan i somras.

Det gamla elevuppehållsrummet var ombyggt till lärarrum. Det var inte bara skåp som skymde konstverket. Trångboddheten var tydlig.

Att rädda hela konstverket är en utopi, men frågan är om inte en del kunde tillvaratas och på något sätt ingå i den nya skolan. En eller två av de "solar" som finns, känns naturligtast att välja.

Ingrid Atterberg kan inte tillfrågas, då hon avled 2008. Därför har jag kontaktat hennes dotter Monica Atterberg-Göranzon, som är positiv till att en del av konstverket räddas.

En annan kontakt jag tagit är med vd för Uppsala Kommun Skolfastigheter AB, Peter Andersson. Planeringen av arbetet med rivningen av skolan var just då, i slutet av september inne i ett skede, då de skulle gå ut med information till berörda parter. Hans svar på min fråga hur de såg på ett konstverk som finns i ett rivningsobjekt var att vår ambition är att på något sätt bevara.

Lennart Wågström har gjort ett antal försök att få kontakt med någon i kommunen som ansvarar för frågor av den här typen.

Karin Rosén, som håller i projektet vad gäller rivning och projektering av den nya skolan har haft möten med Anna Ehn, kulturförvaltningen, som ansvarar för konsten. I mitten av mars blir det en gemensam träff på Tiundaskolan.

Fortsättning följer i kommande nummer.

*Märtha Henningsson
hedersmedlem i Upsala-Ekeby Sällskapet*



Foto: Christer Fredlund

HUSLÄKARGRUPPEN



Luthagsgården AB

Välkommen att lista dig hos oss!

Kom in och hämta en blankett eller
besök vår hemsida

www.huslakargruppen.se

för ytterligare information

Tel. 018 - 56 02 00



Sälja, köpa nytt eller kanske både och?

När du skall sälja eller köpa bostad är det mycket att tänka på. Om du lånar till boende eller placerar överskottet från försäljningen – prata med oss! Samlar du dina affärer hos Nordea får du goda råd och bra priser. Kontakta oss så får du veta mer.

Gör det möjligt

Uppsala
Skolgatan 6
0771-22 44 88
nordea.se

Nordea

Nordea Bank AB (publ)

Bara träd

Bara träd är inte bara träd. De är karaktärer, individer och miljöskapare. De har sin egen karaktär även när de är bara. Det är bara lite svårare att se det då. Många känner ju bara igen träden när de har löven kvar. När bara stam, grenar, kvistar och knoppar syns är det lite svårare, men alla träd har sitt speciella sätt att växa och vara. Barken har olika färg och struktur, stammen växer olika, grenvinklarna och deras sätt att växa är olika. Bladknopparna är olika. Kronorna har olika form. En del är höga och smala medan andra är låga och breda. En del är upprättstående, andra är hängande. Ja, variationerna är många., och i viss utsträckning kan vi påverka det med beskärning.

Jag tror de flesta av oss har ett speciellt förhållande till åtminstone något träd. Jag minns fortfarande mina favoritklätterträd och kojgranar i Nackareservatet där jag lekte som barn. Kärleken till träd har bara växt med åren. Jag har haft lyckan att få vårda en gammal trädgård med såväl vilda träd, prydnadsträd som gamla knotiga fruktträd, och har haft glädjen att se små skott växa upp till stora träd.

Det är många som planterar ett träd för att fira en speciell tilldragelse i livet, kanske ett barns födelse. Trädet blir som ett minnesmärke och en referenspunkt. Valet av trädslag måste ju styras av platsen det ska växa på, jordmånen och vind- och ljusförhållandena. Den första beskärningen är viktigast för hur balansen i kronan sedan blir.

Det finns små träd och stora träd. En del blir mycket gamla som t.ex. ek, en, tall och lind, medan en rönn sällan blir mer än 50 år. Plommon och körsbär blir ungefär 100 år, ett äppelträd kan med god skötsel bli 300 år.

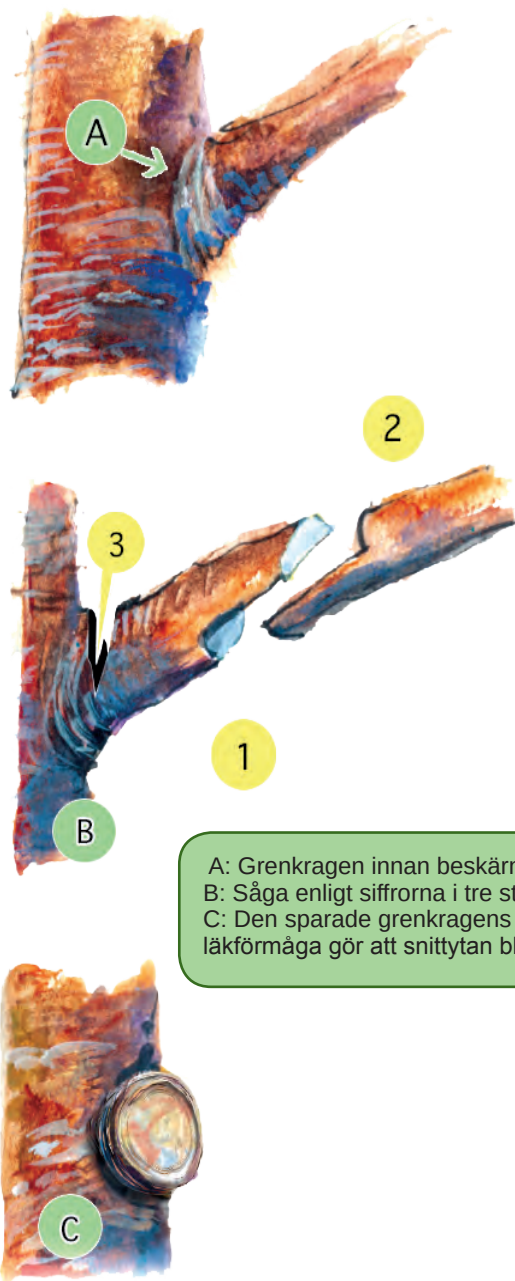
Februari, mars och april är av tradition trädbeskärningens speciella tid, innan trädgårdsmästarna måste arbeta med annat. Biologiskt är juli, augusti och september (JAS)bättre för trädet. Stenfruktsträd som plommon, körsbär och aprikos bör inte beskäras förrän efter skörden, men också lönn, valnöt m.fl. bör inte beskäras förrän sensommaren. Man måste också komma ihåg att plommon- och körsbärsträd inte alls har samma förmåga att skjuta nya skott, som t.ex. äppelträd och päron. De tycks skjuta massor med skott ju hårdare du beskär. Men det är ingen bra metod. Börja med att ta bort de grenar som ser torra och döda ut. Fundera på hur balansen är i trädkronan och hur ljuset kommer in i den. Ibland kan det vara klokt att dela upp arbetet med beskärningen av gamla räd på ett par år.

När du beskär ett träd är det viktigt att veta hur du ska lägga snittet. Stora sårytor är svårt för trädet att läka. De blir lätt inkörsporten till rötsvamp och infektioner. Av samma anledning vill de inte heller ha tappar

s.k. rockhängare. Ett bra snitt ska läggas alldeles intill grenhalsen, den lilla förtjockningen intill stammen, Här kommer några bilder som visar hur man ska göra för att få bra snitt och undvika fläxskador.

Vill du veta mer om beskärning så finns det bra böcker som i detalj visar hur man ska beskära, t.ex. *Beskärningsboken* av Gustaf Alm, Hans Veltman, Klaus Vollbrecht och *Beskära träd och buskar* av Lars-Eric Samuelsson och Ulf Schenkmanis..

Är en trädgård utan träd en trädgård? Eller är det en blomstergård? Eller kanske bara en tomt?



A: Grenkragen innan beskärning
B: Såga enligt siffrorna i tre steg
C: Den sparade grenkragens goda läkförmåga gör att snittytan blir fin



Tid att tänka på att:

- Täck över dina ömtåliga växter med granris eller skuggväv. Solen lockar dem att börja vegetera innan tjälen släppt och de råkar ut för tjältorka.
- Gallra bärbuskarna från gamla och skadade grenar, men kom ihåg att röda och vita vinbär bär mest frukt på grenar som är 3-4 år, så gå inte för hårt fram med dem. Om du inte hann med att gallra hallonbuskarna efter skörden i höstas kan du göra det nu. Knipsa alla gamla grenar som bar hallon förra året nere vid marken.
- Beskära äppelträd och päronträd. Låt stenfruktsträd vänta till efter skörden.
- Ta skott av dina älsklingspelargoner och sätt i krukor med så-jord.

"Fru Flora"



Hair City

Herr & Dam Frisör | 51 00 33
Sysslomansgatan 26 Uppsala

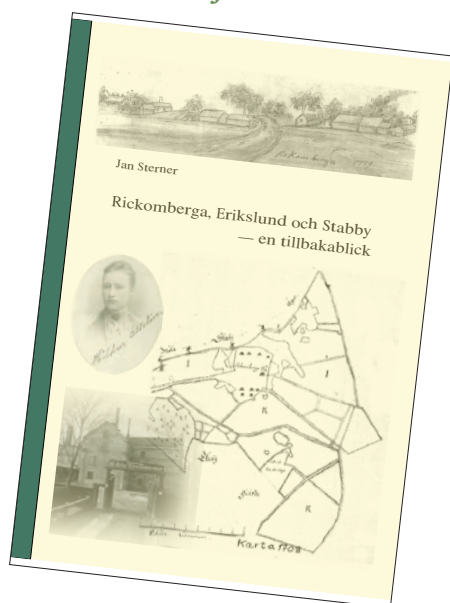
Klippning
200 kr
Dam och Herr



Vi utför också:

- Ansiktsbehandling
- Ögonbrynsplöckning
- Ögonbrynsfärgning
- Ansiktsträdning

VAR KAN JAG KÖPA DEN? SKRIFTEN OM RICKOMBERGA, STABBY OCH ERIKSLUND AV JAN STERNER



I förra LuthagsNYTT stod ingenting om hur man får tag på skriften. Många har frågat. Du kan köpa skriften direkt från Jan Sterner för 50:- per telefon 018-51 43 81. Den finns också att inhandla på Upplandsmuséet, men då för ett något högre pris.

Din tandläkare i Luthagen

WALLINGATAN 1

TANDVÅRD • ESTETIK

Vi har nu möjlighet att ta emot nya patienter.
Välkommen till oss!

BÄST PRIS
I UPPSALA

20%
STUDENTRABATT



018-444 33 55 | www.wallingatan1.se

Mattssons Mat:

Gastronomiskt fokus från konnässören Lars-Olof Mattsson

Guldklimpar i köket

För mig är vintern långkokens tid. Varför ska man vara ute i kyla och snålbläst när man kan sitta i ett varmt kök och njuta av dofterna från grytor och kastruller? Möjligen kan man ta en snabb promenad för att få upp aptiten...

I det gamla bondesamhället var vårintern däremot knapphetens tid. Man hade haft nästan hela vintern på sig att äta upp förråden, och det gällde både människor och djur. Det var länge sedan det fanns något färskt i frukt- eller grönsaksväg att äta. Nu var det salt kött, gröt och kanske salt sill som gällde. Rovor, och längre fram i historien potatis, fanns det kanske också. Det kan ju i och för sig låta ganska gott, men efter en månad eller två tror jag ingen uppskattar den dieten något särdeles.

Våra förfäder härdade dock ut, och tack vare dem sitter vi här idag och har det så mycket bättre. Men jag tycker att med tanke på dem och även på alla som svälter i världen idag så ska vi behandla maten med respekt. Inte minst när det gäller kött, för det är ju trots allt ett djur som dött för att vi ska få äta något gott.

Vad menar jag med respekt, undrar kanske någon. Jag menar att det dels handlar om att göra det bästa man kan av de ingredienser som står till buds, dels att använda så mycket man kan av dem och att inte kasta något i onödan.

Låt mig ta ett exempel: Jag är säkert inte den ende som hållt bort spadet efter att ha kokat rimmad fläsklägg. Men på senare år har jag insett att spadet är en fantastisk god buljong, särskilt om man kokat den som man ska, dvs med rotfrukterna som sedan ska bli rotmos. Man bör också skumma bort fettet i början av kokningen.

Den här buljongen kan man använda på olika sätt, men enklast är att utnämna den till soppa och vips har man en måltid till. Den kan dock behöva göras lite matigare, och här är mitt sätt: Klimp.

Jag har en känsla av att jag tillhör den sista generation för vilken klimp tillhört vardagsmaten. I vart fall har jag inte sett "kött-soppa med klimp" på någon av mina vanliga lunchrestauranger på åtskilliga decennier.

Jag kan medge att ordet inte låter särskilt delikat. Med lite smaksättning kan klimpen emellertid bli riktigt god. Det är också synd att klimpen håller på att falla

i glömska för det är ett bra och billigt sätt att göra en soppa just matigare. I lite tyngre soppor som kött-soppor står klimpen för ett rejält kolhydratinslag och gör på så sätt maträtten komplett.

Huvudingredienserna i klimp är mjöl och mjölk. Vanligast är nog att matskedstora bitar av smeten får koka med i soppan och ta smak därifrån. Här är emellertid ett alternativt och kanske lite elegantare sätt att laga till och servera klimp, exempelvis till buljongen från fläskläggskoket jag nämnde tidigare.

KLIMP TILL SOPPA (2 PORT)

2-3 msk smör
5 msk vetemjöl
4 dl mjölk (standard eller ännu hellre lantmjölk/gammaldags)
1 ägg
4 msk riven parmesan
salt, vitpeppar

Smält fett på måttlig värme och rör ner mjölet. Låt det fräsa någon halvminut.

Späd med mjölken och låt det hela puttra 3-4 minuter. Vispa under tiden upp ägget.

Ta kastrullen från värmen och rör i ägget. Ställ tillbaka på värmen och sjud försiktigt under omröring högst en minut. Tillsätt parmesanen, och smaka av med vitpeppar och salt (glöm inte smaka innan saltningen så att det hela inte blir för salt med tanke på att parmesanen också ger sätta).

Skölj två små porslinsformar (typ kokott/brûléeformar) i vatten och fyll med smeten till ungefär $\frac{3}{4}$. Ställ att stelna en timme eller två. Stjäl sedan upp.

I soppan kan klimpen serveras hel eller skäras i bitar om man föredrar det. Om man väljer det förstnämnda ser det trevligt ut med något grönt på toppen, t ex en persiljekvist.

Jag hade sänat skrivit strimlad och knaperstekt bacon där, men jag har gett mig den på att ta mig igenom en hel matkrönika utan att nämna ordet bacon. Så det var ju skönt att jag klarade av det.

Smaklig måltid!

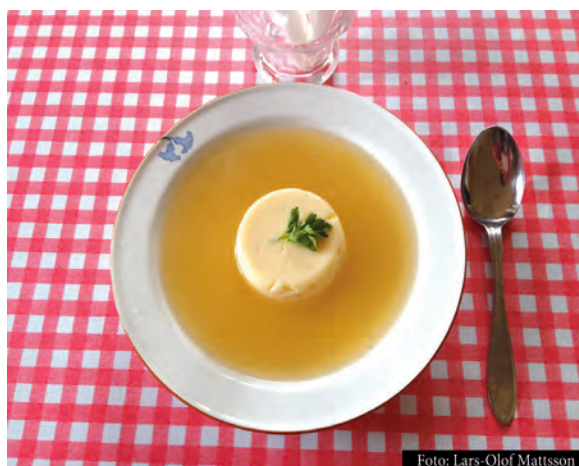


Foto: Lars-Olof Mattsson

*Krönikörens
variant på soppa
med klimp.*

Egen tuva räcker gott

Så här i samband med vinterns sista suck känns det än en gång angeläget för mig att ta mig an det där "grönare gräset på den andra sidan". När jag till exempel slår upp morgontidningen eller slår på teven så är det första jag ser fasader i alla dess former, på fastigheter såväl som på trädgårdar, bilar, kläder, människor o.s.v. Med fasader menar jag egentligen ytor som är tillrättalagda för detta ögonblick av mediefokus. Jag är personligen hyfsat bevandrad i några av alla dessa dataprogram som frenetiskt tuggar den digitala estetikfradga som möjliggör att de mest häpnadsväckande ingrepp och korrigeringar kan göras av den egentliga verkligheten. Allt inom de visuella medierna är mer eller mindre en osund mix av science-fiction och annan verklighetsförvanskning. Dessa bilder paketeras och säljs sedan, högst medvetet, till oss som sanningar med Hollywoods, Bollywoods, och andra medie-, smink- och klädgiganter goda minne. Dessa miljardindustrier skopar in gigantiska belopp på din och min taskiga självbild. Allt det guld som dessa jättar byggt sina rikedomar på är utvunnet ur dina och mina farhågor om att inte nå vår egen högsta potential utan att först ha kalibrerat oss mot det jättarna säger är det senaste, viktigaste, nyttigaste, snyggaste o.s.v. I denna hetsjakt på fasad lämnas nyanser och det individuella helt därhän. I bland känns det som att man skulle bo i Nordkorea där ledaren Kim Jong-uns påbud ersatts

med modekedjornas och mediejättarnas dito.

Vad händer med individen i denna karusell av otillräcklighetskänslor? De allra flesta av oss drabbas mer eller mindre av panik om vi inte "är med på karusellen", och upplever en ångestladdad känsla av ett utanförskap.

Idag, i ett Sverige år 2015, klarar vi oss faktiskt alldeles utmärkt (så det så, alla jättar)! Men att göra sig kvitt känslan av att komma ifrån sin flock är inte helt enkelt då den är en rest av en livsviktig instinkt, sprungen ur allas vår tillvaro på den afrikanska savannen. Men att medvetandegöra detta faktum och därtill faktiskt tvinga sig till insikten om att media i stort bygger sitt bildspråk på illusioner, torde bara vara ett sunt tilltag. Det vackra i, säg, naturen är väl ändå dess mångskiftande uttryck. Dels står där en art jämte andra arter och därtill skiftar det mesta i naturen med årstider, tillfälliga väderomslag o.s.v. Det är mot denna mångfasetterade bakgrund som vi själva utgör unika detaljer. Vi är i oss själva livsviktiga avvikelser från ett annars utdömt släkte. En del av våra personligheter kontrasterar positivt medan andra mindre så, mot flockens flöde. Alla utgör vi unikum men vi kan och ska aldrig bli större än summan av vår flock. Vi behöver tillhöra men med all logik måste vi kämpa för att behålla och odla vår särart som individer.

Gräset är inte alls alltid grönare på andra sidan. Odla din egen grästuva, precis där du står; var dig själv - det är gott nog.

Peder Strandh

Ehof
Grafiska AB

**Ditt lokala
tryckeri**

Ekebybruk Ingång A 10
018-55 08 80 • info@ehof.se
www.ehof.se

Offset & digitalt tryck

**Snabba leveranser
Ring eller emaila
för mer information!**

10% Rabatt till Studenter & Nationer



Landskapets fåglar – och stadens

Uppland utgjorde kärnan i det gamla Sveariket. Redan tidigt skrevs det mycket om minnena från svunna tider i form av gravhögar, runstenar, herresäten och mycket annat. Längre saknades det dock en sammanfattande framställning av Upplands mångskiftande natur, dess växt- och djurvärld, sjöar, slätter, skogar och skärgård.

Först 1948 täpptes denna lucka till. Under ledning av sin driftige och entusiastiske chef Kai Curry-Lindahl hade bokförlaget Svensk natur några år tidigare börjat ge ut en ambitiös landskapsserie. Efter böcker om Skåne, Gotland, Närke och Jämtland var det nu alltså Upplands tur.

I fråga om upplägg följer Natur i Uppland sina föregångare. I varje bok har Curry-Lindahl som medredaktör en lokal storhet, i upplandsbokens fall professor Sven Hörstadius. Varje bok har ett inledande kapitel av landshövdingen, i detta fall Hilding Kjellman. Som Kjellman påpekar i sin välskrivna inledning finns det inget storvulet och ingen dramatisk skönhet över Uppland, det är tvärtom ett landskap med lugna och enkla linjer. Men rikt nog som det är.

Fåglarna får givetvis sin beskärda del i Natur i Uppland i artiklar författade av fågelkunnigt folk. Här finns titlar som "Möten med uppländska ugglor", "Från uppländska fågelsjöar", "Hjälstaviken, Upplands Tåkern", "Fågellivet i den uppländska skärgården", "Från havsörnens skärgård" och "Fågelåret på Äspholmen". Fåglar figurerar också i åtskilliga andra artiklar.

Natur i Uppland innehåller en mosaik av artiklar som täcker ett mycket vitt fält. I en bok nästan ett halvsekel senare, 1996, snävades ämnet in men fördjupades något alldeles oerhört: Upplands fåglar – fåglar, människor och landskap genom 300 år. Redaktörer var Rickard Fredriksson och Martin Tjernberg.

Det är svårt att föreställa sig mängden av det arbete som bokens redaktörer och författare lagt ner på denna bortemot 600-sidiga, fantastiskt väldokumenterade och därtill mycket smakfullt formgivna volym.

Här hittar man artiklar som "Fåglar i Uppland genom tiderna" av Gunnar Brusewitz, "Med Bruno Liljefors i 1800-talets uppländska fågelmarker" av Allan Ellenius, "Ornitologins 1900-tal i Uppland" av Rickard Fredriksson, Allan Lundin och Martin Tidemar samt "Uppland i siffror" av Arne Lundberg.

Och inte minst måste man nämna det drygt 300 sidor långa kapitlet "Upplands fågelfauna". Där går Martin Tjernberg kritiskt, sakligt och välformulerat art för art igenom alla de fåglar som anträffats i landskapet, från de vanligaste – lövsångaren beräknas häcka med 500 000 par i Uppland – till dem som bara anträff-

fats en enstaka gång, till exempel den i trakterna av Tajmyr och längre österut häckande rödhalsade snäppan.

Imponerande är vad man måste kalla Upplands fåglar, i brist på starkare ord. Det är orimligt att tänka sig att mitt eget hemlandskap Närke någonsin skulle mäka med att prestera något liknande.

I en alldeles nyutkommen fågelbok har synfältet begränsats från landskapet till staden. Det är Bengt-Olov Stolt, infödd uppsalabo och tidigare chef för ringmärkningscentralen vid Naturhistoriska riksmuseet, som utifrån sin egen rika erfarenhet redogör för fågellivet i Uppsala i ett mer än 60-årigt perspektiv. Han har blygsamt nog kallat sin bok Kvarngärdet och Övre Föret utan att ens nämna fåglarna i titeln. Och det är riktigt: här dokumenteras med ett rikhaltigt fotomaterial, med alla bilder noga daterade, också själva stadens omdaning och utbyggnad delvis långt tillbaka. Exempelvis heter ett fylligt kapitel "Kvarngärdet blir stadsdel".

Men visst är det fåglarna som dominerar. En del kapitel har som rubrik ett fågelnamn – "Blåhake", "Sånglärka", "Mindre strandpipare", "Ortolansparv" –, andra behandlar fåglarna i ett område: "Fyris", "Åriket".

Naturens nu binds samman med förgångens tid och framtid i kapitlen "Från 1950-talet" och "Kontinuiteten". De tankar som Bengt-Olov Stolt här för fram skulle man önska att många lokalpolitiker läste och begrundade.



En färgstark Steglits mitt i Luthagen.

Foto: Sven-Anders Westerström



Luthagens egen "blå jungfru"

Erik Hahrs "Vasahuset" anses vara den av Uppsalas byggnader som har bäst bevarad jugendornamentik.

FOTO: PEDER L.G. STRANDH 2015

UPPLANDSMUSEET >>

Fr 13 mars kl 14.00

Allmän visning av utställningen TIDEN I RUMMET - människor i Uppland under 5000 år.

Ti 17 mars kl 18.30

Perspektiv på skor: Arméns skodon och folkligt mode. Samtal med Martin Markelius, intendent Armémuseum och Håkan Liby, museichef Upplandsmuseet och expert inom folkligt mode.

Fr 20 mars kl 14.00

Allmän visning av utställningen VÅRT UPPSALA. OBS! Engelsk visning!

Sö 22 mars kl 12.00

TEMA: SKOR. En heldag kring tema skor med föredrag, workshop, visningar mm. Aktiviteter för såväl barn som vuxna.

Ti 24 mars kl 18.00

Föredrag av Per Lundgren: Akademiska sjukhuset- kulturmiljö i utveckling. OBS! På Uppsala Arkivcentrum!

Fr 27 mars kl 14.00

Allmän visning av utställningen SHOE STORIES

Fr 10 april kl 14.00

Allmän visning av utställningen Romska Röster - en nationell minoritet, många grupper.

Ti 14 april kl 18.30

Perspektiv på skor: Kungliga skor och folkligt mode

BONDKYRKO / STABBY PRÄSTGÅRD >>

On 1 april kl 19.00

Luthagen i mitt minne
Författare Helena Harnesk berättar och visar bilder.

BIOTOPIA >>

(Obs. nedan visas endast program för Biotopia på Vasagatan 4)

Lö 14:e och 21:a mar kl 11.00*

Experimentverkstad

To 5 mars kl 14.00

Torsdagskul för 3-4 åringar - Knoppar

Må 9 mars kl 13.00

Vetenskapscafé

Vid Uppsala Barn och Babylab (Uppsala Universitet) bedrivs världsunik forskning om barn. Nu kommer tre av dessa forskare till Biotopia där du får ta del av deras forskning, och även får möjlighet att ställa frågor.

To 12 mars kl 14.00

Torsdagskul för 3-4 åringar - Experiment i labbet

To 26 mars kl 14.00

Torsdagskul för 3-4 åringar - Skriv en saga!

Lö 28 mars kl 11.00

Påsklovsaktivitet - Legorobotar

To 9 april kl 14.00

Torsdagskul för 3-4 åringar - Gissa bajset

Lö 11 april kl 11.00

Undervattensvärlden

To 16 april kl 14.00

Torsdagskul för 3-4 åringar - Så ett frö

SCIFEST FYRISHOV >>

19-21 mars

Upplands största vetenskapsfestival för vetgiriga i alla åldrar! Festivalen pågår 19-21 mars på Fyrishov med spännande aktiviteter, experiment och tävlingar för barn i alla åldrar på temat naturvetenskap och teknik. Torsdag- fredag är festivalen öppen för skolan och lördag kl.9-16 är den öppen för allmänheten. Fritt inträde.

BOTANISKA TRÄDGÅRDEN >>

31 mars - 2 april kl 11.00-16.00

Påsklovskul: Pyssla i påsk

Hemslöjdsförbundet i Uppsala län fyller 100 år. Vi firar genom att pyssla med det naturen erbjuder: frön, kottar, kvistar och garn. Tropiska växthuset,

Sö 5 april kl 13.00

Visning i Tropiska växthuset
Intendenten visar sina blommande favoriter.

MUSEUM GUSTAVIANUM >>

On 1 april kl 14.00-16.00*

Påsklov på Museum Gustavianum

Upptäck museet med Gustavianums studentguider. Vad är det för spännande föremål som museet har samlat på? Nya teman och pyssel i valvet varje dag.

*(Även To 2 april, Lö 4 april och 5 april)

STADSBIBLIOTEKET >>

Måndagar och torsdagar kl 10.00

Barnrytmik 0-2 år (ej för äldre barn)

Sjung, dansa och ramsa tillsammans med ditt barn på Stadsbibliotekets barnrytmik på måndagar och torsdagar.

(Gratisbiljett hämtas senast kl 10.30 aktuell dag)

ÖPPNA FÖRSKOLAN SPIRAN I VINDHEMSKYRKAN >>

Måndagar kl 8.30-12.00 barn 0-5 år.

Fri lek och fika för barn och föräldrar. Sångstund kl 10.00.

Tisdagar kl 13.00-16.00 barn 6-12 månader.

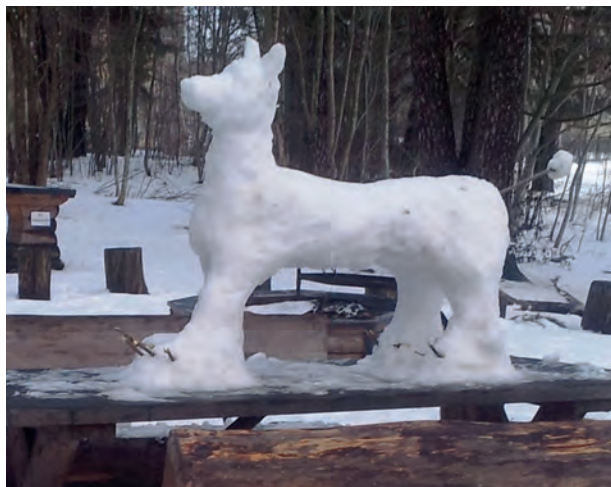
Babysång och Kafé. Sångstund kl 14.00.

Onsdagar kl 8.30-12.00, barn 0-5 år.

Fri lek och fika för barn och föräldrar. Sångstund 10.00.



Foto från Tropiska växthuset / © LuthagsNYTT



Vad snökonst må skapa är vackert men kort...

Med dessa ord (fritt efter Esaias Tegnér), sände Gunilla Stenkula oss ett foto hon tagit av en tjugisig snöhund. Fotot är taget vid grillplatsen i Stabbyskogens sydöstra del. Tack Gunilla! /Redaktionen



1884 vände sig tsar Alexander III med en beställning till den ryske guldsmeden och juveleraren Peter Carl Fabergé. Idag är de utsökta pjäserna, och då i synnerhet de så kallade Fabergé-äggen, dyrgripar. Exklusiva skönheter som det är få förunnat att äga.

Men nu är det ju så att **du** äger dina intryck. Så skaffa dig här ovan ditt alldeles egna Fabergé-ägg!

LuthagsNYTT önskar en *Glad Påsk!*

Den 21 mars infaller sedan det Persisk-kurdiska ny-året varför vi också passar på att önska dig ett *Gott (Happy) Nouruz / Newroz!*

BESÖKS- OCH POSTADRESS

LuthagsNYTT c/o Ateljé & Galleri Peder Strandh
Skolgatan 7 (i "pepparkakshuset" på innergården)
SE-753 12 UPPSALA

KONTAKTINFO

Redaktion: 018-432 01 94
E-post: redaktion@luthagsnytt.se
ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR
Peder L.G. Strandh

MEDVERKANDE I DETTA NUMMER

Peder Strandh
Maria Klefbeck
Maria Wold Troell fr. *Panterdata*
Roger Gyllin
Lars-Olof Mattsson
Cecilia Zaluha
Åke Pålshammar

INSKICKAT REDAKTIONELLT MATERIAL

E-post: redaktion@luthagsnytt.se

ANNONSER

Maria Klefbeck
Tel. 073-04 581 04
E-post: annons@luthagsnytt.se

UPPLAGA

5.800 ex

UTGIVNINGSDAGAR 2015

6 nummer per år:

6 mars
24 april
12 juni
21 augusti
9 oktober
27 november



MATERIALGRANSKNING

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

PRODUKTION TRYCK

Strandh-Klefbeck Media KB
Ehof Grafiska AB
www.luthagsnytt.se
Panterdata

DEADLINE MATERIAL NÄSTA NR

10 april - Ute i butik 24 april
Tipsa Luthagsnytt direkt på redaktion@luthagsnytt.se

QR-koden här intill tar dig
direkt till vår Facebooksida.
Välkommen!



Gilla **LuthagsNYTT** på

facebook

och få senaste nytt från Luthagen "och omkring"!

SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDLING

Koll på läget

Dags för ny bostad?

Nu i början av året drar bostadsmarknaden igång igen. Kom in till oss och hör dig för om läget, oavsett om du ska sälja nu eller bara vill känna dig för. Vi ger dig tips och råd inför din försäljning och hjälper dig att finna rätt köpare bland våra tusentals spekulanter. Med våra 230 bobutiker runt om i landet har vi koll på läget och hjälper dig ta rätt beslut. Välkommen till oss på Svensk Fastighetsförmedling.

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