



MAGASINET

ÅRG. 11. NR. 5 OKTOBER - NOVEMBER

# LUTHAGSNYTT

---

Teknikspaning

---

Eriksskolan 90 år

---

Tankar i språnget

---

Tim Drougge - vår nya serietecknare

# INLEDARE



## TUSEN NYANSER OCH ETT MAGASIN

Tänk att det kan finnas så många nyanser av gult och rött ... Och det bara på en enda lönn. Precis så tänkte jag när jag häromdagen passerade ett överdådigt och nästan självlysande praktexemplar av trädslaget utmed Prästgårdsgatan. Den här tiden på året tycks hela vår natur ha självantänd och våra mer eller mindre frusna själar bjuds att värma sig vid blotta anblicken av detta, höstens stora skådespel. Det kan bara betraktas som ren och skär lyx - och till på köpet alldeles gratis och hälsosamt. Inte många andra nöjen kan saluföras med dessa argument.

I din hand håller du årets näst sista edition av magasinet Luthagsnytt. Också detta måste betraktas som ett helt gratis och tämligen hälsosamt nöje, precis som med naturen om hösten. Och liksom naturen tar sin näring ur solens ljus, molnens regn, markens alla viktiga mineralier och koldioxiden vi och andra med oss andas ut ... På motsvarande sätt har Luthagsnytt tankat liv genom dig och alla våra läsare, våra medarbetare och samarbetspartners och annonsörer. Precis som med det mesta här i livet så bygger det på symbiosens balanserande tjesning där detta "win-wintänk" resulterar i något långt större än de enskilda beståndsdelarna. Oh, jisses ett sådant amatör-filosofiskt rumlande jag bjöd på nu. Jag kunde gott och gott bara gått "rakt på rödbetan" och sagt det jag ville ha sagt. Nämligen; bra för att du läser magasinet Luthagsnytt!

Har du liksom jag tröttnat på att tekniska prylar som datorer, teveapparater och kylskåp (m.m.) förses med en inbyggd sista-dagen-att fungera-timer? Jo, det är faktiskt sant att det förhåller sig så... Hur absurt det än må låta. Företeelsen har till och med ett namn. Vilket namnet är är något jag sätter en stolthet i att konsekvent vägra lära mig då jag redan har ett namn för det; idioti. Men mitt i denna sorgesamma verklighetsbeskrivning finns det ljusglimtar vilka Josefina Jonsson berättar mer på sidan 5, i sin artikel om riktigt smarta Fairphone.

Vi är stolta över att kunna presentera dig för vår nya serietecknare, Tim Drougge, vars blick du mötte alldeles nyss (Tim pryder magasinet omslag). Han kommer att berika oss med sina betraktelser över, och reflektioner kring, vardagslivets alla små och stora farthinder och fallgropar.

Finns du inte på Internet - då finns du inte? Ehh? Jo, visst gör jag väl det. Asså ... Hur korkad kan du vara om du har gått på den myten.

Två resonemang som står likt tvenne enbenta kombattanter och gnuggar okbenen mot varandra - till föga nytta för någon.

På Luthagsnytt har vi sedan länge bestämt oss för att använda båda(!) benen och stå med ett i vart läger, så att säga. För varför välja mellan the real thing (livet) och den skapade

spegelbilden av det (webben), när man kan ha dem båda?

På sidan 16 presenterar vi Magasinet Luthagsnytt på Facebook och på Instagram. Bland annat tar vår Instagramredaktör, Lisa Hamdan McConnell, tillfället i akt och välkomnar dig att dela "spegelbilder av din verklighet".

Eriksskolan, eller Rickombergaskolan som den egentligen hette när den stod färdig 1926 firade i somras sin 90:e födelsedag (...) Nja, något firande blev det aldrig. Men att den vackra skolan uppe på berget, med sina 90 år på nacken och därmed tio år kvar till fullt sekel, skulle uppmärksammas. Det ansåg vår skribent (eller som jag kallar honom, "arkivmurvel") Stefan Andersson definitivt var ett måste. Och visst håller vi med honom, så i det här numret kan du läsa del 1/(2) i Eriksskolan - 90 år.

Och som alltid finns här långt mer att upptäcka än det jag redogjort för ovan!

## Librobäck och Börjetull, vi lovar förbättring

Vår ambition är att hela Luthagen med omnejd ska känna sig inkluderade i magasinet. I ärlighetens namn har vi av olika anledningar inte lyckats upp till det så mycket som vi vill, hittills. Men nu ska här bli ändring - och det är du som läsare kommer in i bilden. För att vi ska kunna hålla oss uppdaterade på allt som sker i vår stadsdel behöver vi din hjälp med tips, idéer, insändare och annat.

Norra Luthagen, som vi för enkelhetens skull sammanfattar områdena Librobäck och Börjetull är vår stadsdels mest tveklöst mest expansiva delar. Inflyttningen av våra nya grannar går med en rasande fart. Nästan dagligdags etablerar sig nya firmor, butiker och kontor i norra Luthagen - och vi vill välkomna dessa som sponsorer av Magasinet Luthagsnytt.

Att finansieringen säkras är av uppenbara skäl ytterst relevant för att magasinet ska kunna leva vidare. I och med att vi vill att ditt exemplar av magasinet ska fortsätta att vara gratis, och att vi inte uppbar några som helst bidrag för att ta fram det så är det av största vikt att detta också fungerar. Med detta sagt så vill jag ta tillfället i akt att tacka alla annonsörer som i och med att de syns i detta nummer har möjliggjort det. Ni är en än mer levande del av Luthagens själ då ni syns i allas vår Luthagsnytt.

PS. Jag rekommenderar att du som läsare av Magasinet Luthagsnytt synar Himlas annons (på sista sidan) lite extra noga. Bara ett tips i all välmening. ■

*Peder Strandh*  
*Redaktör'n*

# INNEHÅLL

5/2016

- 5 *Teknikspaning*
- 6 *Tankar i språnget*
- 7 *Tim Drougges serier*
- 8 *Leches läckra hus*
- 10 *Eriksskolan 90 år*
- 14 *Sovtrött eller hjärntrött?*
- 16 *Luthagsnytt i sociala medier*
- 18 *Mattssons mat*
- 20 *Fråga doktorn*
- 22 *Det ligger i tiden*



## HÄR FINNS TIDNINGEN

### LIVSMEDELSBUTIKER

ICA Luthagens Livs  
ICA Nära i Stabby  
Konsum Ringgatan  
Nelins (Börjetull)

### ÖVRIGA

Karins Skafferi  
Leffes Cykel  
Stadsbiblioteket  
Stadsmissionen  
Stabby Prästgård  
Familjeläkarna

Häng med Helena  
Harnesk när hon  
guidar på sidan 8!



Illustration av Anna Björnfält



**ZOON**  
INREDNINGAR

## Nu öppnar vi igen

Alla tisdagar fram till jul: 15-20  
och nyheterna fortsätter att komma in ...

Välkommen!  
Åsa med vänner

Hildur Ottelinsgatan 9 | 018-24 04 73  
[www.zooninredningar.se](http://www.zooninredningar.se)

# Söker du extrajobb?



Driven annonsförsäljare till Luthagsnytt. Vi söker dig som har god lokalkännedom om Luthagen och liksom vi brinner för stadsdelen. Du tycker om att nätverka, är social och drivande. Arbetet förutsätter att du är strukturerad och trivs med att arbeta självständigt. Du kommer främst att arbeta med att finna nya annonsörer men också upprätthålla samarbetet med befintliga kunder. Du blir representant för Luthagsnytt och förväntas kunna marknadsföra magasinet på möten, mässor och mingel.

Kontakta Maria Klefbeck, för mer information om arbetsuppgifterna, vilken ersättning som utgår etc.  
Tel. 073-04 581 04 vardagar 16-20.

Lönen är provisionsbaserad.

Varmt välkommen med din ansökan!

**LUTHAGSNYTT**

# Hair City

FRISÖR o CLINIQUE

018-51 00 33

018-444 40 64



## LASER

Välkommen till vår nya "CLINIQUE"! Vi utökar vår verksamhet och välkomnar Maryam Torabian till oss! Hon är legitimerad röntgensjuksköterska med specialinriktning på laserestetik och kommer att utföra laserbehandlingarna hos oss.

Just nu erbjuder vi en kostnadsfri konsultation på kliniken. Vid frågor och tidsbokning ring: 018-444 40 64

## BOTOX & FILLERS

I Hair City:s CLINIQUE utför vi från och med oktober 2016 behandlingar med Botox och Fillers för att du som kund ska få en sammanhängande behandling.

Behandlingarna utförs av leg.läkare med specialinriktning inom estetisk hudvård och injektionsbehandlingar.



Maryam Torabian

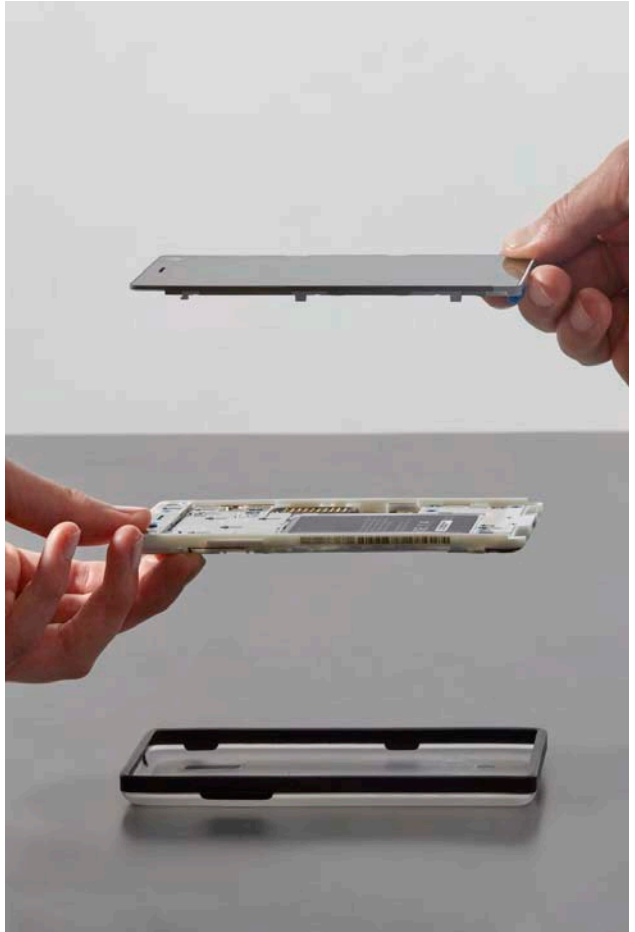
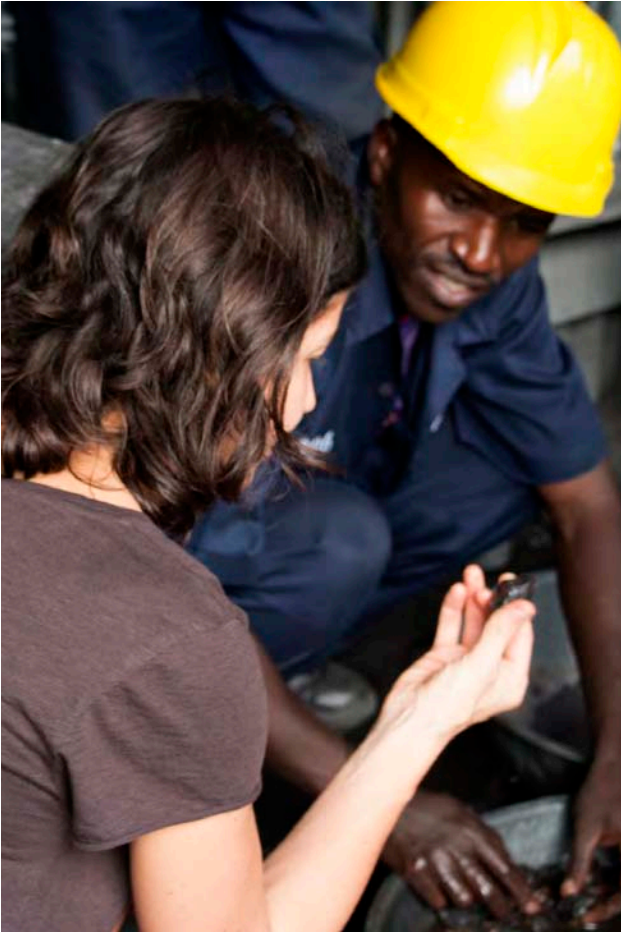


Vi finns på Sysslomansgatan 26  
[info@haircityupsala.se](mailto:info@haircityupsala.se) • [www.haircityupsala.se](http://www.haircityupsala.se)

# TEKNIKSPANING

## FAIRPHONE

Text av Josefina Jonsson, bild av Fairphone



Sedan 2013 har teknikföretaget *Fairphone* bedrivit verksamhet med syftet att skapa mer hållbar elektronik. De valde att fokusera på mobiltelefoner för att synliggöra de många utmaningarna i produktionskedjan och för att ändra relationen mellan konsumenter och produkten som köps. Genom att öka transparensen har företaget sett en positiv utveckling i hela kedjan, från gruvidriften till hela livsrytmen för produkten, samtidigt som de har bidragit till att utöka marknaden för etiskt tillverkade produkter. *Fairphone* själva säger att syftet är att skapa både positiv social påverkan och minimal miljömässig påverkan från början till slutet av en telefons liv.

Så, vad gör de? *Fairphone* säger att de har fyra uttalade mål med sin produktion: långvarig design, rättvist tillverkade material, bra arbetsvillkor och att återanvända och återvinna.

*”A better phone is a phone made better”*

För konsumenten betyder det att telefonen ska i princip gå att använda så länge man vill. Om exempelvis skärmen skulle gå sönder, är denna del utbytbar av konsumenten själv då *Fairphone* är byggd som en modultelefon, det vill säga att delarna går att byta ut. Föreställ dig det som en Lego™-konstruktion. Detta, säger *Fairphone*, är för att skapa en hållbar konsumtion och är en viktig del i företagets ansvarstagande.

I likhet med de hårda kontroller som görs inom livsmedelproduktionen, gör *Fairphone* det i delarna av sin produktionsprocess.

Oavsett om man skulle ha en *Fairphone* eller någon konkurrerande telefon, så är det bra att reflektera kring hur det som man köper är tillverkat och hur länge det man betalar för faktiskt kommer att hålla, särskilt när det kommer till teknik. ■

# TANKAR I SPRÅNGET

Text och foto av Peder Strandb

Vår nya serie, Tankar i språnget, kommer du att möta människor som är på väg i Luthagen, från någonstans och till någon annanstans. I Tankar i språnget kommer att kunna dyka upp lite varstans i magasinet och påträffas lättast genom att du, somna, bläddrar i det.

De två alltid lika aktuella frågor vi ställer är; vad gillar du och vad saknar du i Luthagen?

Så, hädanefter bör du inte bli förvånad om just du blir tillfrågad, av någon av våra medarbetare, om dina tankar om Luthagen. Kanske ses vi nästa gång du går utanför dörren?

**Frågor:** Vad gillar du med Luthagen?  
Vad saknar du i Luthagen?



## MARTIN OLSSON

*Bor i Svartbäcken*

Jag gillar att röra mig runtom i Luthagen. Själv bodde jag vid gamla Kappfabriken (numera Kapp-Lasses, reds anm.) en gång i tiden. Luthagen är verkligen ruggigt vackert med många fina hus och parker. Dessutom är det ju så nära till city, det börjar ju nästan så fort man har passerat Luthagsesplanaden.

## SOFIA OLSSON MED SONEN VIGGO 4 MÅNADER

*Bor i Luthagen*

Luthagen är bra! Det är nära till allting och här finns flera fina lekparkar. Det är mysigt, helt enkelt och jag saknar ingenting (...) möjligtvis en egen trädgård.



## ELISABETH TOFTÉN

*Bor med man och dotter i Luthagen*

### Gillar

- Närheten till grönskan är en av stadsdelens största styrkor. Mätte man inse värdet av att värna allt det gröna även för framtiden. Och så tycker jag mycket om promenadvägen upp till city, där jag har mitt jobb. Det är så vackert runti Geijersgatan och uppåt stan.

### Saknar

- Jag önskar att det fanns en riktigt bra kvarterskrog, likt sådana man finner i Stockholm. Ett ställe med äkta gemyt och charm ... Och bra mat naturligtvis.



# SERIETECKNARE

Text och foto av Peder strandb, bild av Tim Drougge

På utsatt tid glider Tim Drougge upp för rulltrappan, och kommer fram till mig.

– Inga förseningar idag, konstaterar han om tågresan som tagit honom direkt från Stockholm (Lidingö), där han studerar hantverk vid Nyckelviksskolan, hem till barndomsstaden Uppsala.

Hans senaste bostadsadress var i Luthagen, närmare bestämt på Ringgatan. Där var han inneboende hos sin syster i väntan på att en bostad närmare skolan skulle bli ledig. Och nu har det hänt, han har fått tag på en lägenhet på Lidingö. Med inflyttningsdatum satt till slutet av september.

Tim Drougge är 25 år växte upp i Storvreta, och redan där insåg han att han var en sökare, att han ville hitta sitt efter eget uttryck.

– När jag bodde där spelade jag bl.a. innebandy, berättar han samtidigt som han slår sig ner i en fåtölj mitt emot mig inne på ett av centralens kaféer. På den tiden färgade jag håret svart och hade svartmålade naglar, så det är klart att några av lagkamraterna kanske tyckte att man var lite annorlunda, men det funkade bra ändå.

## Patti Smith och tvådimensionella tittlådor

– I tonåren läste jag om, och av, Patti Smith (amerikansk

singer-songwriter, bildkonstnär m.m., reds. anm) och kände direkt att det här, det är något för mig, minns Tim. Hennes sökande och sätt att förhålla sig till det egna uttrycket påminde mig om mitt eget. Snart började jag att fotografera, med riktig filmrulle i kameran, precis som Patti Smith gjorde. Vid den här tiden började jag också att läsa mer och mer poesi och teckna och måla.

Det tar inte lång tid innan man förstår att Tim Drougges kreativa låga brinner starkt – och den brinner brett!

När jag för första gången såg hans illustrationer hajade jag till. De sparsmakat utsmyckade teckningarna, som likt tvådimensionella tittlådor med ofta laddade situationer hämtade ur en, lika ofta, knepig vardag berör.

Vi hinner inte samtala så mycket mer innan han ursäktar sig med att han måste fara vidare. Verkligheten kallar oss alla, även Tim Drougge, och nu är det bråda tider som ligger framför honom. Flytt till Lidingö, konsthantverksstudier och serietecknande för Luthagsnytt. Vi hälsar Tim välkommen till Magasinet Luthagsnytt!

För oss andra återstår det bästa, nämligen att ta del av det karaktärgalleri som från och med nu kommer att kliva in i våra liv ... Signerat Tim Drougge. ■



Av Tim drougge

# LECHES LÄCKRA HUS



*Text och foto av Peder Strandb, illustration av Anna Bjelvenfelt*

**Stjärnan sträcker sig envist mot skyn och kan skymtas på långt håll över taken i Luthagens centrala delar. Den vackert ärgade sexuddiga himlakroppen utgör kronan på Gunnar Leches bidrag till Elisabethhemmet. Eller som det idag heter, Elisabethsjukhuset.**

Vår ciceron Helena Harnesk har bestämt att dagens Lechepromenad lämpligast inleds på husets innergård, och när jag nu står här upplever jag den som en lugn oas. Tämligen väl skyddad från Geijersgatans trafikbrus, och den litet avlägsnare Luthagesplanadens, vilar den bakom en grönskande ridå. Den enda öppningen vaktas av en elegant grind i järnsmide.

– Ursprungsbyggnaden är den flygel som vetter mot Vindhems kyrkan, inleder Helena. Den byggdes 1910 på initiativ av *Elisabet von Bahr\** och den stiftelse hon lät grunda med namnet Myrorna för *Pauvres honteux\*\**. Arkitekt var Carl-Robert Lindström.

Tanken med Elisabethhemmet var att det skulle erbjuda en trygg och värdig ålderdom för borgerskapets äldre damer som hade det knapert.

## **Johan och Gunnar Leche tar vid**

Elisabeths son, borgmästare Johan von Bahr, ville att Elisabethhemmet skulle bli en stor anläggning och bestämde att en liknande flygel skulle byggas utmed Wallingatan. De två flyglarna skulle därefter bindas ihop av en lägre huvudbyggnad. Gunnar Leche tillfrågades och accepterade uppdraget. Det första spadtaget togs 1923.

– Det var viktigt att den sammanlänkande byggnaden skulle ha en mycket representativ karaktär, berättar Helena samtidigt som hon pekar mot huvudbyggnaden med sin arkadgång, uret och den så karaktäristiska spiran krönt av stjärnan.

Man ser tydligt att det rådande byggidealet hann ändras under de år som gick mellan Carl-Robert Lindströms jugendinspirerade arkitektur och Gunnar Leches nyklassicism.

## **Lika men olika**

Vid en första anblick kan Elisabethhemmets båda flyglar te sig som tvillingar. Men man kan snart se flera skillnader.

På de båda flyglarna flankeras den översta fönster raden av fönsterluckor, där varje fönster har sin egen



väggfasta blomlåda i järnsmede. När vi spetsar blicken ytterligare ser vi att det mitt på varje blomlåda finns ingjutet det karaktäristiska E:t för Elisabethhemmet.

– Husets innergård skulle medvetet föra tankarna till en klostergård, förklarar Helena.

Från allra första början ville Johan von Bahr att det som idag är Vindhems kyrkan skulle ingå i ”kvarteret” Elisabethhemmet.

– Här i trädgården skulle damerna som bodde på hemmet kunna komma ut i friska luften och finna själslig ro. Under soliga eller regniga dagar kunde de finna skydd under arkadgångens valv.

*\* Elisabeth von Bahr (1838-1914), var bustru till häradsbövding Carl von Bahr (Källa: Wikipedia)*

I dag porlar vattnet från den modesta fontänen mitt på innergården. Men när huset stod färdigt på 1920-talet utgjorde denna innergård entrén till Elisabethhemmet. Det var den här vägen damerna, och deras besökare anlände. Och då liksom idag möttes man av den praktfulla silhuetten där Leches stjärna vakade. ■

*\*\* Pauvres honteux är franska och betyder ung, ”blygsamma fattiga” eller ”skamsna fattiga”. Det betecknar tidigare välbeställda ståndspersoner som hamnat på obestånd. I Europas städer under 1500–1800-talet gjorde man åtskillnad mellan ”vanliga” fattiga och de sämre ställda med bakgrund från borgar- och överklassen. Ofta fanns det särskilda institutioner med syfte att ekonomiskt bistå pauvres honteux, och också erbjuda bättre äldreboende än de fattigstugor som annars stod till buds. (Källa: Wikipedia)*



Johan Bernhard Olsson,  
byggberre



Simon Lindsjö,  
ingengör



Teol. Dr. Dahlbom



Carl Hjalmar Ekstedt,  
Överstelöjtnant



Ebba Nordlander,  
lärarinna

# ERIKSSKOLAN 90 ÅR

Text av Stefan Andersson, bild på Karlsroskolan hämtad från

## En tillbakablick

I början på 1800-talet gick en del elever, i norra delen av dåvarande Bondkyrko socken, i skolan i ett hus på Drottninggatan 13 (vid korsningen Ingmar Bergmansgatan). Huset, som står kvar än idag, byggdes ursprungligen för att bli ett fattighus, men fick andra användningsområden. Som skola fick huset tjäna från 1818 till 1926, då Eriksskolan stod färdig.

Eriksskolan hette från början *Rickombergaskolan*, men bytte namn 1951 för att inte blandas ihop med landstingets (psykiatri-) pågående byggnationer på andra sidan Otto Myrbergs väg. Att den fick heta Eriksskolan, hade sannolikt att göra med det närbelägna området Erikslund. Andra elever i norra delen av socknen gick från 1879 i skola i Karlsro, området vid Tiundagatan mellan S:t Johannesgatan och Karlsrogatan. Där hade man samma år låtit bygga ett skolhus med plats för 30 elever.

År 1926 flyttade även dessa barn till den nyinvidga Rickombergaskolan (Eriksskolan). Det gamla skolhuset i trä i Karlsro är sedan länge borta. 1906 hyrde man ett tvåvåningshus i Stabby. Det huset finns kvar än. Även i dagens Adventkyrkans lokaler bedrevs skolundervisning. Det mindre, äldre huset byggdes år 1913 som församlingshem i Rickomberga och står som bekant ännu kvar.

Vad det gäller splittrad skolundervisning nöjer vi oss inte här. 1877 hyrdes lokaler i Flogsta. Likaså på Torgnygatan 10, i huset som förr omnämndes som "Kamrathyddan", hade Bondkyrko socken förlagt en del av sina elevers skolgång till under åren 1914-1926. Som nämnts tidigare stod alltså Rickomberga folkskola (Eriksskolan) klar 1926 och var redo att ta emot eleverna som tidigare erhållit sin undervisning på vitt skilda håll. Bakom detta ökade lärosalsbehov stod flera faktorer:

1900-talet innebar stora förändringar bl.a. för Bondkyrko sockens norra del. Vi har inkorporeringen av Bondkyrko socken till Uppsala stad. En stor del sammanslogs 1880 och resterande del 1947. Vi får också bättre kommunikationer till området med spår- och järnväg 1912. Nya och förbättrade vägar och gator. Ett tegelbruk startade sin verksamhet i området Erikslund och det redan existerande S:t Eriks lervarufabrik byggdes ut. Sist men inte minst har vi det av Hildur Ottelin år 1905 initierade egnahemsområdet i Rickomberga.

Den snabba tillväxten av detta område genererade både nya affärer och framförallt människor.

## Skolbyggnationen

Som tidigare nämnts ökade barnantalet under 1900-talets första decennier i den långsträckt Bondkyrko socken. De små husen som tidigare fungerat som skolhus räckte inte längre till. Efter att man först tagit tag i skoltomtsfrågan för socknens södra del & 1923-24 låtit skolan i Sunnersta komma till stånd, var det dags att lösa tomtfrågan för Rickomberga i socknens norra del. Man hade först visat intresse för en tomt vid Karlsro, men ansåg sedermera att den inte var stor nog för ändamålet. Därefter kom Gårdsägaren J. A. Brunberg i Karlsborg med ett förslag om att köpa tomtmark av professor Myrbergs änka från hennes hemman Rickomberga nr.1. Affären gick raskt till och för ett pris på 25 öre/kvadratfot köptes ca. tre tunnland för 42,000 kr. Ritningar till Rickombergaskolan var redan klara och hade gjorts av arkitekten L. N. Gramén i Stockholm. Gramén fick den mödosamma uppgiften att försöka minska byggkostnaderna från 485,000 kr. till 205,000 kr. Den nya summan tillät det Kungliga Majestätet att avbetala med en tjugofemårig amorteringstid. De 14 anbudet för skolhusbygget studerades av Skolrådet, det högsta var på 380,662 kr. och det lägsta 198,000 kr. Byggmästare J. B. Olsson i Uppsala lämnade det lägsta budet på 198,000 kr. och byggandet startade direkt i början på 1925. När skolan var klar fanns det i källaren ett pannrum, plats för ev. badavdelning, hushållskällare och tvättstuga. I jordvåningen en vaktmästarbostad, slöjdsal för gossar och skolkök. På nedre botten var tre klassrum och ett lärarrum. En trappa upp låg ytterligare tre klassrum och ett kollegierum. Två trappor upp fanns en gymnastiksal, en sal för flickslöjd och ett reservklassrum. Även ett materialrum och ett biblioteksrum för lärarna fanns. På de olika våningarna fanns rymliga kapprum och tvättställ. I en särskild byggnad på skoltomten byggdes lärarbostäder. Skolhuset och det tillhörande lärarbostadshuset stod klara för invigning söndagen den 22 augusti 1926. ■

Se fler bilder på [luthagsnytt.se](http://luthagsnytt.se)

Fortsättning följer i nummer 6/2016!

# STABBYDAGEN

Text och foto av Peder strandb, bild av Tim Drougge



**Årets upplaga av Stabbydagen slog alla tidigare rekord, både när det gällde antalet besökare och ur ett rent ekonomiskt perspektiv.**

Redan innan startskottet för 2016 års Stabbydag stod bilar parkerade utmed hela Stabby backe, cyklar trängdes intill och ibland nästan klättrade på de träd som flankerar infarten till den gamla prästgården.

På grusplanen framför ladan, en yta som jag envist väljer att kalla "piazzan" (italienska för torget, reds, anm.), var folkmyllret redan påtagligt. Loppisstånden dignade av attiraljer som var till försäljning, och de mest hängivna fyndletarna hade redan tjuvstartat.

"När kommer tåget", var nog en av de mest uttryckta fraserna denna dag. Med "tåget" åsyftades det numera traditionella blå tågset (draget av en liten traktor förklädd till lok), som har kommit att bli synonymt med Stabbydagen för de yngre besökarna. Jag måste säga att byggherren JM som traditionsenligt sponsrar dagen med detta förtjänar ett stort tack - å alla barn och vuxnas vägnar!

## Politiker drog fullt hus

På eftermiddagen, kl 15, hade prästgården fyllts till bredden av engagerade Stabbyvänner. Två av dessa var kommunpolitikerna Erik Pelling (S) och Mohamad Hassan (L), som kommit för att ge sina visioner för Stabbyfältens framtid.

De församlade kunde konstatera att de båda herrarna visst insåg värdet av den "gröna kil" som Stabbyfältet idag utgör - för alla som bor i Uppsalas nordvästra delar.

"Men det kommer att behöva byggas i och med att Uppsala växer i den takt som det gör. Så även i Stabby", vidhöll de båda herrarna. Men att den fria sikten ska värnas, det tycktes det råda fullständig enighet om bland prästgårdens vid det här laget lätt svettiga åhörare (inkl. de tvenne politikerna).

Föreningen Gröna Sköna Stabbys ordförande, Ove Lundgren, lanserade begreppet Uppsala Wide Park (UWP) med en tydlig om än ärligt menad flirt med London's Hyde Park.

Med detta begrepp syftade han på den gröna kilen, med den fria sikten och möjligheten att gå rakt ut i naturen - från just Stabby.

## Gillar du Stabby, så engagera dig då för Stabby!

Här vill jag rikta en uppmaning till alla som besitter någon som helst känsla för vår historia, -för värdet av att förvalta och lämna arvet vidare till våra barn och barnbarn: Mönstra på, för bövelen! Anslut och stötta föreningar som Bondkyrko hembygdsförening och Gröna Sköna Stabby, och gör det pronto (italiensk... Ja, du fattar nog!)

Det är väldigt lätt att människor i min egen generation (läs 70-talister) och yngre tar sådant, som våra föräldrar kämpade på barrikaderna för, för givet.

Min egen och de yngre generationerna har kunnat bli mer internationellt engagerade än några före oss, och detta mycket tack vare snabbare kommunikation via mobiler och Internet. Dessa yngre generationer kämpar för mycket som är behjärtansvärt, runt om i vår värld. Det är mycket lovansvärt och angeläget!

MEN ett varningens ord (med sportterminologi) ... Om vi struntar i att vakta det egna målet, och alla inklusive vår målvakt bara går på motståndarens dito för att näta ... Då kan vi ge oss sjutton på att det snart rasslar till i backspegeln, på kontring eller genom att linjedomaren kör med fula tricks.

På normalsvenska i det egentliga ämnet; om vi inte engagerar oss för, och lägger tid och möda på, vår hembygd ... Ja, då gör någon annan det. Och denne någon annan är sannolikt en som inte skattar och värnar vår hembygds värden lika högt som vi gör. I detta sammanhang lär det sannolikt kunna handla om kommersiella krafter, vars ögon bara uppfattar Stabby som ett lönsamt investeringsobjekt/-projekt. Dessa ögon och krafter kan snart kan komma och ta sig rätten att formulera agendan för hur morgondagens Stabby ska se ut. För visst kan man bygga bostäder, industrier och köpcentrum där.

Det som många av oss idag ser som en självklar oas, det är en oas ... Men den är långt ifrån självklar. Vi, även vi som är födda efter 1960-talet, måste vara på vår vakt och regelbundet pinka in vårt revir, markera genom att sluta upp på möten o.s.v. Och har man inte tid, ja då kan man åtminstone stötta det arbetet ekonomiskt. Jag säger det igen, Bondkyrko hembygdsförening och Gröna Sköna Stabby. Press save. ■

## LIVSMEDEL



Sysslomansgatan 19 – 21  
Öppet alla dagar 7 – 23



ICA nära Stabby  
Hällbygatan 27  
(Mimmi Ekholms plats)  
Öppet alla dagar 7 – 23



Nelins frukt & grönt  
Börjegatan 10 i Librobäck  
Tel. 018-533 444  
Öppet vard. 8-21. lö. 9-19, sö. 10-19



Ringgatan 31  
Öppet alla dagar 7 – 23  
Tel. 010-7412590



Delikatesser & presentkorgar  
Soppa, sallad och paj  
Daglig leverans av bröd  
Tel. 018-55 56 37

## FACKHANDEL



BUTIK FÖR HUND OCH KATT  
TRIM OCH HUNDDAGIS

Fyrisvallsg. 22  
Granne med Nelins  
www.petstoresweden.com



Konsthandverk och slöjd  
Sysslomansgatan 6, 018-12 86 17  
Öppet vard. 10-18, lörd. 11-16



INREDNINGAR

Hildur Ottelinsgatan 9  
Öppet tisdagar 15-20  
Tel. 018-24 04 73



Sibyllegatan 9  
Tel. 018-53 60 45

## KROPP OCH 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

## WALLINGATAN 1

TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se



Sysslomansgatan 6  
Tel. 018-15 21 06



Kungsgårdets  
vårdcentral  
S:t Johannesgatan 28  
018-611 78 55



Husläkargruppen  
Wallingatan 10  
Tel. 018-56 02 00  
www.huslakargruppen.se



Omsorg på ditt sätt  
Omsorg och service på ditt sätt. Vi erbjuder  
hemtjänst och hushållsnära tjänster.  
Tel. 018-070-20 74 110  
www.attendo.se

## REKREATION

### Stabby prästgård

Tre välutrustade lokaler  
för fest, konferens med mera.  
Stabby backe 1, Buss nr 9  
Kontakt 0708-54 06 41  
www.stabbygarden.se

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

## SKÖNHET



Frisör  
Börjegatan 52  
018-55 00 20  
www.salongluthagen.se



Vindhemsgratan 32  
Tel 53 13 88  
www.salongvirvelvind.se

## BEGRAVNING



Bergagatan 2  
(höret kyrkogården)  
018-50 11 50

www.uppsalabegravning.se

## ÖVRIGT



Sirius loppmarknad  
Sturegatan 5  
018-51 11 70  
Öppet: må-tor 10-18  
fre: 10-17, lö: 11-15

## BILAR KÖPES KONTANT!

Allt av intresse - bra betalt,  
även defekta/obesiktigade.  
David, 072-999 8000  
Hämtas omgående!

## Skriv din roman!

Läs mer på [www.skrivadinbok.se](http://www.skrivadinbok.se)  
Telefon 0703-11 26 79  
Skrivarcoach Margareta Mörck

## Q TEAM

HEMSTÅD – FLYTTSTÅD – TRAPPSTÅD  
FÖNSTERPUTS – TRÄDGÅRDSTJÄNSTER  
Pernilla tel. 018-10 28 22

VILL DU ANNONSERA  
I LUTHAGSNYTT?

Hör av dig på telefonnummer  
0704-79 59 13



# MENY

Seniorrestaurangerna i Uppsala



V. 41

## MÅNDAG 10/10

*Stekt fläsk med löksås och kokt potatis*

*Blodpudding och lingonsylt*

*Gryta med grönsaker och kokosmjölk samt potatis*

## TISDAG 11/10

*Kokt torsk med ägg- och persiljesås samt kokt potatis*

*Ugnspannkaka med lingonsylt och kesosallad*

## ONSDAG 12/10

*Pannbiff med stekt lök, gräddsås och kokt potatis*

*Pastagrätning med lax och skaldjur*

*Couscouspytt med vitlöksås*

## TORSDAG 13/10

*Gulaschsoppa med crème fraiche-klick*

*Potatis- och purjolöksoppa*

*Mannagrynskaka med sylt och grädd*

## FREDAG 14/10

*Frukostkorv med senapsås och kokt potatis*

*Sillallrik med äggbalva och kokt potatis*

*Brocolimodaljong med kall örtsås och kokt potatis*

## LÖRDAG 15/10

*Citronmarinerad kycklingfilé med rostade  
rotsaker och vitlökskrém.*

*Rårisgrätning med blomkål*

## SÖNDAG 16/10

*Slottsgröta med kokt potatis och vinbärsgele*

*Ragu på quornfärs och röda linser samt kokt potatis*

*Appelpaj med vaniljsås*

V. 42

## MÅNDAG 17/10

*Köttbullar med gräddsås, lingonsylt och kokt potatis*

*Pasta med avar- och spenatsås*

## TISDAG 18/10

*Stekt kyckling med ris och dragonsås*

*Vårnulle med sötsur sås och ris*

## ONSDAG 19/10

*Bostonfisk med kokt potatis och gröna örter*

*Fläskkorv med rotmos och rödbetor*

*Rårisbiffar med potatis och lingonkeso*

## TORSDAG 20/10

*Ärtsoppa med fläsk och senap*

*Blomkålssoppa med persiljetopping*

*Pannkaka med sylt och grädd*

## FREDAG 21/10

*Korv Stroganoff med kokt potatis*

*Bakad potatis med tonfiskeröra*

*Morot Stroganoff och potatis*

## LÖRDAG 22/10

*Pocherad sej med varm örtsås och kokt potatis*

*Rotfruktsfrestelse och äggbalva*

## SÖNDAG 23/10

*Skinkstek med äppelsås och kokt potatis*

*Raggmunk med lingonsylt*

*Sockerkaka med kanelmummagrädde*

V. 43

## MÅNDAG 24/10

*Isterband med dillstuvad potatis och rödbetor*

*Potatisbullar med lingonsylt*

## TISDAG 25/10

*Fiskefilé med fräsgt täcke, kall örtsås och kokt potatis*

*Paella med kyckling och vitlöksås*

*Krämig linsgryta med tomat och kokt potatis*

## ONSDAG 26/10

*Plommonspäckad fjärläda, kokt potatis och gräddsås*

*Kikärtsbiff med kall örtsås och kokt potatis*

## TORSDAG 27/10

*Uppländsk köttsoffa med pepparrotskrém*

*Bondbönsoppa*

*Pannkaka med sylt och grädd*

## FREDAG 28/10

*Pytt i panna med ägg och rödbetor*

*Fiskegrätning med kaviar och kokt potatis*

*Vegetarisk pytt med rödbetor*

## LÖRDAG 29/10

*Wallenbergare med potatismos, lingonsylt och  
gröna örter*

*Heta grönsaker under potatismostäcke*

## SÖNDAG 30/10

*Dillkött och kokt potatis*

*Kikärtsgryta med aprikos och kokt potatis*

*Appelpaj med vaniljsås*

V. 44

## MÅNDAG 31/10

*Prinskorv med stuvade örter och morötter samt potatis*

*Blodpudding med lingonsylt och bacon*

*Raggmunk med lingonsylt*

## TISDAG 1/11

*Stekt strömming och potatismos*

*Pölsa med kokt potatis och rödbetor*

*Linsbiffar och potatismos*

## ONSDAG 2/11

*Falukorv med stuvad vitkål och kokt potatis*

*Kycklingkebab med ris och vitlöksås*

*Falafel med potatis och vitlöksås*

## TORSDAG 3/11

*Ärtsoppa med fläsk och senap*

*Brocolisoppa med osttopping*

*Pannkaka med sylt och grädd*

## FREDAG 4/11

*Skånsk kalops med kokt potatis och inlagd gurka*

*Grönsaksbiff med vitlöksås och kokt potatis*

## LÖRDAG 5/11

*Fiskegrätning med vitt vin och örter samt kokt potatis*

*Matkornschmützel med dragonsås och ris*

## SÖNDAG 6/11

*Grillad fläskkarre med potatisgrätning, timjan  
och rödvinsky*

*Brocolimodaljong med potatisgrätning och rödvinsky*

*Fruktkompott på torkad frukt med lättvispad grädd*

V. 45

## MÅNDAG 7/11

*Pannbiff med stekt lök, brunsås och potatis*

*Böngulasch och kokt potatis*

## TISDAG 8/11

*Lättpanerad seifilé med gräddfilssås och potatis*

*Kycklingwok med nudlar och kokosmjölk*

*Röd lasagne med timjan och kesosallad*

## ONSDAG 9/11

*Kålpudding med gräddsås, potatis och lingonsylt*

*Lappskojs och rödbetor*

*Rispanna med grönsaker och bönor*

## TORSDAG 10/11

*Klassisk köttsoffa med klimp*

*Palsternackssoppa*

*Pannkaka med hemkokt sylt och grädd*

## FREDAG 11/11

*Citronrimmad torsk med palsternackscrunch  
och rotfruktspuré*

*Grönsaker med sötsur sås och ris*

## LÖRDAG 12/11

*Kyckling i ugn med krämig sås och potatis*

*Medelhavsgrätning med saltorkade tomater*

## SÖNDAG 13/11

*Pepparrotskött med kokt potatis*

*Persikodoftande quorngröta med kokt potatis*

*Bärkaka med vaniljsås*

Uppsala kommun har flera  
seniorrestauranger.

I Luthagen hittar du bland annat:

Ramunds seniorrestaurang

Dalgatan 3

018-727 64 35

Öppet alla dagar 11.15-13.15

# SOVTRÖTT ELLER HJÄRNTRÖTT?

Text av Åke Pålshammar, neuropsykolog

**Är man trött så är man ... Eller? Många vet att ordet "trött" ibland inte räcker till för att beskriva det man känner, då när tröttheten snarare är att likna vid mental utmattning.**

Att stappla de sista stegen efter att t.ex. ha sprungit Stabyparken runt, det är förknippat med "normal" trötthet. Och efter dagens (eller nattarbetarens) ansträngningar behöver man vila. Man blir sovtrött.

Fysisk trötthet är som regel lätt att åtgärda: Man vilar en stund, sover under en natt och så "pling", är man på fötterna och hugget igen. Läger man till motion och fysisk träning så lyckliggör man både kropp och själ enligt det nya mottot: motionera så stärks hjärnan!

## Mental energilöshet/ hjärntrötthet

Svårare är det att få ordning och reda på den mentala energilösheten. Den som ibland kallas för "hjärntrötthet". Oftast förknippas den med utmattningssyndrom, förvärvad hjärnskada eller nervsjukdom. Åtskilligt annat; värk, mentala krav, långvarig stress, sorg, nedstämdhet och ångest är sådant som kan länkas till hjärntrötthet.

Koncentrationssvårigheter och minnesstörningar utmärker mental trötthet. Likaså fysisk och känslomässig känslighet. Det kan yttra sig i att man exempelvis upplever stark olust av ljus eller har väldigt nära till gråt.

Mental trötthet är annorlunda än fysisk dito: Trots vila blir återhämtningen kortlivad och brist på energi och uthållighet utmärkande inslag.

Personer med hjärntrötthet kan ofta göra saker de gjort tidigare, men under avsevärt kortare tid. Energin tar slut på tok för snabbt, förmiddagen fungerar men under eftermiddagen är det rött ljus – STOPP! Hjärnan är överansträngd, körd i botten, kraschad. Den social samvaron kan bli lidande, ingen shopping o.s.v. När man befinner sig i det här tillståndet behöver hjärnan lång tid för att återhämta sig. Precis som ett batteri man har tömt på all energi.

## Stress, uppmärksamhet och minne

Det kan ta tid att komma igen, och att skynda för snabbt straffar sig som regel. Därför är det viktigt att få sin "come back" i egen takt och långsamt bli bättre. Långsamt!

Försiktig fysisk träning kan hjälpa. Men enkom promenader sänkte inte upplevelsen av mental trötthet, enligt en nyligen utförd svensk studie. Det gjorde däremot mindfulness\*-träning, som minskade upplevd stress och ökade uppmärksamheten. Forskarna misstänker att det kanske snarare är bristande uppmärksamhet som är "boven", när man vid mental trötthet och energilöshet får problem med minnet.

## MEN:

Många med mental trötthet upplever det som vilsamt att ta

promenader i lugn miljö. I och runt Luthagen finns fortfarande några sådana miljöer kvar, tack och lov.

Om framtiden vet vi inte mycket ... Men om mer "skärm-tid" på jobbet såväl som hemma visar sig öka ens mentala trötthet och sänka hjärnans prestationer, då borde man kanske ta helgledigt från skärmarna, och spara dessa till arbetsveckan? Så besannas Alf Henriksons ordspråk:

*Trötthet och leda försvinner på freda', men olust och vända är tillbaka på månda'.* ■



**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



**Lars Karlsson Bilverkstad AB**

Här Finns vi!

Den kompletta allbilverkstaden med kompetens och kunnande

Hildur Ottelinsgatan 21 B (Nedanför Eriksskolan) **018-54 35 60**



Kungsgårdets vårdcentral



Vi tar hand om hela dig

## En bra start för dig och ditt barn

På barnvårdscentralen möter vi varje barn utifrån familjens behov. Och vi följer med ända fram till skolstarten. Vi har grupper för nyblivna föräldrar, helt utan kostnad. Buss 22 stannar utanför och det finns parkering.

Välkommen till oss!

Telefon: 018-611 78 55, vardagar 7.30-17

Adress: S:t Johannesgatan 28 A

[www.lul.se/kungsgardet](http://www.lul.se/kungsgardet)

Landstinget i Uppsala län

FOTVÅRDSBUTIKEN.SE



MODE FÖR EN LITE BREDARE FOT!

### KEGLI - BREDARE LOAFER!

Modern loafer i mjukt svart lack. K-läst passar en lite bredare fot. Uttagbara sulor. Stl 37-42.

**Ord pris 1000:-**

**NU 750:-**

Gäller så långt lagret räcker!

750:-



### FIFE - 2 BREDDER!

Mjukt svart skinn. Mycket stor öppning - lätt att komma in! För dig som uppskattar extra rymd i tådelen. En riktig problemlösare! Kardborreremmar. Stl 37-42. Uttagbara sulor.

**1298:-**

**Extrabred 1388:-**

**ÖPPETTIDER: Månd-tors 10.00-18.00, fred 10.00-15.00**

Adress: Fyrisvallsg. 11, vid Stadsmissionens lokal.

Gratis parkering. Från Luthagen ta höger i Nelin-rondellen.

[www.fotvardsbutiken.se](http://www.fotvardsbutiken.se)

Butik: Fyrisvallsg. 11, tel 018-254900



# Apoteket Livet



## Apotekserbudande

Gratis SOS läsglasögon (värde 69 kr) vid recepthämtning

- 10% rabatt för pensionärer och studenter vid egenvård. (Ej i kombination med andra erbjudanden)
- Kostnadsfri blodtrycksmätning
- Fraktfritt till ditt hem av både receptbelagda läkemedel och egenvårdsprodukter



**Långa öppettider:**  
**Måndag - fredag 9-19**  
**Lördagar 10-15**

**Här finns vi:**  
Sysslomansgatan 6  
018-15 21 06, 0702 - 06 96 06  
[apoteket@apoteketlivet.se](mailto:apoteket@apoteketlivet.se)  
[www.apoteketlivet.se](http://www.apoteketlivet.se)

# LUTHAGSNYTT I SOCIALA MEDIER

Text av

Peder Strandh och

Lisa Hamdan McConnell, Instagramredaktör'n

Bild av B. Hansdotter

Magasinet som du just nu läser kan du naturligtvis även hitta och interagera med på sociala medier. Det spelar ingen roll om det är dag eller natt, vardag eller helg, flaggdag eller inte ... Vi finns för dig 24/7 (amerikanskt uttryck för hela dygnet, varje dag i veckan, reds. anm), och vill ta del av dina tankar, bilder. Den stora fördelen med sociala medier är att de är oerhört lättarbetade. Och, att de är gratis! Detta möjliggör att vi snabbt kan kommunicera ut händelser som vi tror kan intressera dig som följare. En lika viktig fördel är att du som följare också kan välja att vara aktiv i något av våra flöden, kommentera trådar o.s.v. På det här uppslaget presenterar vi våra Facebook- och Instagramsidor.

## FACEBOOK

Här har Luthagsnytt funnits sedan början av 2015. På Facebook lägger vi framför allt ut information som vi bedömer kan ha ett visst bäst före-datum, men också kuriosa som oftast – men inte alls alltid – har med Luthagen att göra.

Ty Luthagen är tveklöst en fantastisk stadsdel att leva i och uppleva. Men den är inte i sig själv nog – och måste den aldrig uppfatta sig som en sådan. En del av Luthagens charm måste tillskrivas närheten till alla andra toppenställen i vår stad, vårt land och i förlängningen vår värld. Luthagen växer och blir alltmer mångfacetterad. Luthagsborna av idag är som regel beresta och belästa människor, en del är födda här medan andra kommer från fjärran länder. En del av oss är äldre, men allt fler luthagsbor är unga människor och alltså de som ska föra vår stafettpinne vidare in i framtiden. Det här vill vi ska återspeglas på våra sociala medier!

Så, om du ännu inte har gjort det, gå in på Luthagsnytt's Facebooksida, gilla oss och bli aktiv tillsammans med oss, du med! 🇳🇵

## ETT ÅR PÅ Instagram

Den 26 november firar Luthagsnytt's Instagramkonto ett år. Det har varit ett spännande år med många trevliga samtal och möten med er följare. Vi har under året som gått publicerat allt från vackra solnedgångar över Stabbyfälten till rivningsbilder från Tiundaskolan.

Ni har varit med och bidragit med bilder från närområdet och gett oss en chans att få se vad som döljer sig inne på stadsdelens vackra innegårdar och trädgårdar. Det har varit extra kul att få se helt nya platser och detaljer från närområdet via era bilder, och att få ta del av alla små historier som kommer fram bland kommentarerna.

Vi hoppas så klart att så många som möjligt ska följa oss även på Instagram och att vi får möjlighet att se mer av vad som händer i Luthagen genom era bilder.

Framöver så ser vi också fram emot fler personliga möten i Instagramflödet. Tveka inte att höra av er om ni har något att berätta, och ni får gärna tipsa oss om event och arrangemang som ni tycker att vi ska besöka.

Förutom fler personliga möten så ska det bli extra kul att få följa och dokumentera hur stadsdelen förändras runtomkring oss. Allt från upprustningen av Stabbylyckan och Sysslomansgatan till husen som skjuter i höjden vid Börjetull.

Vill ni vara med i vårt Instagramflöde så taggar ni era bilder med #luthagsnytt så att vi enkelt kan hitta dem. 🇳🇵

BESÖK OSS PÅ LUTHAGSNYTT.SE!

# Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/BÖRJE TULL - BÖRJEGATAN 70

**Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!**

Mån-Fre	8 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup>
Lördag	9 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>
Söndag	10 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>

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

Tel. 53 34 44 [www.nelins.se](http://www.nelins.se)



**LOTTO**  
med Joker

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



**Keno**

## Kan vi hjälpa till?



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

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

Vill du veta mer om oss, ring oss på **020-311 312**, vardagar 8-16, eller besök oss på [www.attendo.se](http://www.attendo.se)

**Attendo**   

*Omsorg på ditt sätt*

---

# MATTSSONS MAT

Lars-Olof Mattsson

---

## Färsk fisk idag ... Men annat var det förr

Ska man skriva om matkultur kan man inte undgå att då och då beröra ämnet fisk. Om jag låter lite motsträvig så beror det på att min personliga relation till fisk är kluven. Jag anklagar min barndoms skolmat för detta, jag kan fortfarande drömma mardrömmar om remouladsås (fast den kan vara så god när den tillreds på rätt sätt).

Samtidigt har några av mina bästa matupplevelser handlat om fisk. Frågan är om inte den bästa var när jag och sonen metade bäcköring, och vi kunde steka den – utan några som helst krusiduller – någon timme efter fängsten. Färskheten, den friska smaken ... Mums!

### Fiska efter kvalitetstid med barn och barnbarn

Jag hoppas på tal om det att ni som har barn eller barnbarn i lämplig ålder har sett till att de fått fiska i sommar, då det är verklig kvalitetstid och ger barnen en känsla för var maten kommer ifrån. Dessutom är det väldigt enkelt, åtminstone om man börjar med metning. Metning är också bra då man nästan alltid får fisk. Och det passar oftast barn som (hur änglalika de än är) sällan har tålmod som sitt främsta karaktärsdrag.

### Färskfångad fisk alltid bäst

Färskheten är troligen det viktigaste när det gäller att få fisk att smaka bra. Det är därför som anständiga fiskaffärer har stängt på måndagar (ingen fiskare är ute på söndagar!). Rent historiskt är dock färskhet inget som har utmärkt det svenska köket. Vi har snarare saltat in, gravat och jäst fisken för att få den att bli så gammal som möjligt (hålla länge). Men tiderna förändras, och idag kan vi äta färsk fisk över nästan hela landet. Personligen blir jag emellertid misstänksam om det serveras mig, exempelvis strömming, mer än 20 mil från kusten. Då tar jag hellre något annat för att vara på ”den säkra sidan”.

### Klassisk kokbok hänger med ännu

Jag tänkte förstärka det historiska temat genom att plocka fram ett fiskrecept ur en riktig klassiker, ”Hemmets Kokbok”. Den kom ut 1923 av Fackskolan för Huslig Ekonomi i Uppsala, och man kan notera att detta var en

skola som hängde med sin tid; på försättsbladet påpekas nämligen särskilt att ”denna upplaga innehåller ett tillägg om matlagning med elektricitet”.

Hemmets kokbok kom ut under många decennier och de flesta som är lite äldre känner nog till den. Visste du att den alltså finns kvar, fast numera på webben\*?!

Nåväl, bland många recept med fascinerande namn som ”Blå portens abborrar”, ”Kromgädda” och ”Gös à la Homburg” har jag plockat ut ett ganska enkelt recept på kokt sill med ägg. Anledningen är att vi idag nästan alltid äter sillen stekt (om den inte är inlagd) och jag vill slå ett slag för att bevara konsten att koka sill. Förutom att vi äter lite väl mycket stekt mat idag jämfört med kokt. Sill och ägg är dessutom en klassisk kombination.

Så här kommer ett historiskt recept, i stort sett ordagrant återgivet:

#### Kokt sill med smör och ägg

6 pers. [enligt dåtidens uppfattning om portionsstorlek]  
3 salta sillar  
vatten  
2-3 [stora] ägg  
100 – 150 g smör

Sillen vattenlägges dagen innan den skall användas (här bör du kolla att du verkligen har salt sill, den som säljs idag är ofta redan urvattnad).

Den tages upp, befrias från skinn och inälvor och fläkes mitt itu, varefter ryggen och så många småben som möjligt tagas bort.

Äggen kokas i 10 min., skalas och hackas fint.

Sillen lägges i kokande vatten och får koka 3-5 minuter, varefter den lägges på varmt fat, varvtals med de hackade äggen. Det översta varvet bör vara ägg.

Smöret smältes och hälls över, och anrättningen serveras med kokt potatis.

*Smaklig måltid!*

\* <http://kokboken.ikr.uu.se>

Hälsningar  
från:

# Restaurang Arom

Hitta hit: Börjegatan 54 – Telefon: 018-54 32 22



Må-To 11-22  
Fredag 11-22  
Lördag 12-22  
Söndag 12-22

Öppettiderna!

Restaurang Arom är en kvarters-restaurang med en enkel, men varierad och smakfull meny. Hos oss är du alltid välkommen att avnjuta en bit mat, en espresso eller varför inte något från baren? Vi har ett stort urval av viner och våra kunniga personal hjälper dig gärna hitta något som passar.

## UPPSALA COMEDY CLUB:

Lördagen 29 oktober kör de stand up comedy här på Arom. Det är Eskil Selander & Crew som ger järnet på scen (+ musik)!

## Vi är nu många flera!

Vi tackar för förtroendet med den fantastiska tillströmningen av patienter och har nu utökat vår personal för att fortsätta ge ett vänligt och personligt bemötande till gamla och nya patienter. Välkomna till framtidens vårdcentral!

- Drop-in hela dagen
- Direkttelefon hela dagen
- Kvällsmottagning
- Specialistläkare
- Laboratorium
- Sjukgymnastik
- Kurator
- BVC

Student-  
mottagning  
alla dagar!



Familjeläkarna  
LUTHAGEN

Familjeläkarna i Luthagen  
Hällbygatan 31  
752 21 Uppsala  
Telefon: 018-511 511  
[www.famlak.se/luthagen](http://www.famlak.se/luthagen)

Lista dig på  
1177.se  
eller ring  
018-511 511

# FRÅGA DOKTORN

I samarbete med Familjeläkarna, Luthagen. Doktor i detta nummer är Jonas Thun.

## Hej Fråga Doktorn!

Jag har småbarn och undrar vad som talar för och emot att vaccinera mot barnsjukdomar typ röda hund, mässling och påssjuka. Jag hade själv båda påssjuka, mässlingen och scharlakansfeber som barn... Och överlevde. Kan det vara så att det gör nån skada om man avstår vaccinationerna? Tänker också på antroposoferna i Järna som inte vaccinerda sina barn. Tacksam för svar.

/Simon B, Flogsta

Hej Simon,  
Från sjukvården rekommenderar vi starkt att vaccinationsprogrammen fortsätter. Genom ett välfungerande vaccinationsprogram och med säkra och effektiva vacciner har allvarliga och smittsamma sjukdomar kunnat undvikas. De så kallade barnsjukdomarna kan dessutom leda till allvarliga följsjukdomar om de drabbar ungdomar eller vuxna

För att behålla ett bra skydd måste vaccinationerna fortsätta även sedan en sjukdom försvunnit från landet, åtminstone så länge den finns kvar i omvärlden. När vaccinationsandelen

Varför heter det vinterkräxsjuka när jag hörde att den också florerade i somras? Kan man göra något för att slippa den, förutom det vanliga ”att tvätta händerna och sprita”?

/Nicole, Luthagen

Hej Nicole,  
Vinterkräxsjukan orsakas av ett mycket smittsamt virus, Calicivirus. Namnet, vinterkräxsjukan, kommer från att viruset har sin topp under vinterperioden, januari-mars.  
För att undvika att bli smittad ska man som du skriver tänka

sjunker ökar antalet mottagliga och sjukdomen kan få fäste igen.

**Mässling** är en mycket smittsam och ofta besvärlig virus-sjukdom med hög feber, hosta och utslag. Mässling kan leda

till följsjukdomar som öroninflammation eller lunginflammation. Mest fruktad är hjärninflammation som kan leda till allvarlig utvecklingsstörning samt koncentrations- och rörelsesvärigheter

**Påssjuka** är en smittsam, men i regel inte så svår virus-sjukdom som drabbar spottkörtlar och det centrala nervsystemet. En vanlig följsjukdom är hjärnhinneinflammation, som kan ge skador i form av bestående hörselnedsättning eller dövhet. Pojkar som blir sjuka efter puberteten kan drabbas av testikelinflammation vilket kan leda till sterilitet.

**Röda hund** är som regel en beskedlig virus-sjukdom för barn och vuxna, men om en gravid kvinna blir sjuk finns det risk för allvarliga skador på fostrets hjärna, hjärta, syn och hörsel.

på god handhygien. Flytande tvål och pappershanddukar skall användas i offentliga lokaler.

Händer bör tvättas regelbundet. Det är även viktigt att tänka på att inte sprida sjukdomen vidare när man blivit smittad, vara hemma från förskola, skola, arbete eller andra aktiviteter minst ett dygn efter att du blivit helt symtomfri från både kräkningar och diarré. För barn på förskola gäller två dygn.

Har du en fråga till våra doktorer?  
Maila [redaktion@luthagsnytt.se](mailto:redaktion@luthagsnytt.se),  
märk med fråga doktorn.



Familjeläkarna  
LUTHAGEN

- Flygfotografering från drönare
- Upp till 120 meters höjd
- Vi innehar tillstånd från Transportstyrelsen



Tjugoettans bild  
Eriksskolan  
Foto: Dronepictures

# DET LIGGER I TIDEN

Nygamal komedisatsning på klassisk Stabbyrestaurang Eskil Selander startade Stand Up-klubben "Bara Stand Up" hösten 2015. Denna höst är det nypremiär för klubben - med nytt namn(!) - den 29 oktober på Restaurang Arom.

- Komediklubben tyckte jag behövde ett nytt namn, "Bara Stand Up" lät lite vagt och nästan nedvärderande som namn på en klubb som faktiskt inte är "bara", berättar Eskil. Showerna har inte varit "bara" utan fullsatta - och väldigt uppskattade!

Valet på nytt namn landade på Uppsala Comedy Club.

- Det nya klubbnamnet invigs officiellt i samband showen den 29 oktober på Arom, mysler Eskil samtidigt som han fortsätter att berätta. Och nu under oktober pågår en tävling där den som skapar den bästa loggan av klubbnamnet kommer att utses och få motta pris på premiärkvällen.

## 9 OKTOBER

### KAMMARMUSIKKONSERT, KL.15.00

Musiker från Akademiska kapellet samt Paul-André Bempéchat kommer att framföra musik av Schumann, Prokofiev, Mozart och Steven Stucky. *Musicum, Kyrkogårdsgatan 4, kl. 15.00.* Fri entré.

## 16 OKTOBER

### HÖSTSKÖRD I KULTURRESERVATET, KL. 10-15

Var med när de sista grönsakerna tas upp i kålgården. Köp med dig av säsongens skörd hem! Räfsa, elda och lär dig mer om odlingsåret på 1700-talet. Korv och dricka till alla!  
*Linnés Hammarby.*

## 17 NOVEMBER

### BOKSLÄPP: ALLA TIDERS UPPSALASPEX

Universitets- och studenthistoriska sällskapet i Uppsala är värd för släppet av en bok om alla tiders Uppsalaspex.  
*Mer information: [www.studenthistoriska.se](http://www.studenthistoriska.se)*

## 18 NOVEMBER

### MUSEIDAGEN PÅ GUSTAVIANUM, KL.13-16

Uppsalas museer slår upp portarna för en gemensam temadag.  
*Museum Gustavianum, Akademigatan 3.* Fri entré.

## HÖSTLOV 29 OKT - 6 NOV

### ÅTERBRUKA PÅ HÖSTLOVET!, KL.11-17

*Biotopia, Vasagatan 4.*

### HÖSTLOVSBIO PÅ FYRISBIOGRAFEN

Vi visar film för barn i alla åldrar hela höstlovet! Mer information på <http://fyrisbiografen.com/>  
*S:t Olofsgatan 10, 018 - 15 03 46.*



### PROFESSORSINTALLATION

#### 18 NOVEMBER, DOMKYRKAN, KL.15.00

Under v. 46 kommer varje professor att hålla en 15 minuter lång föreläsning om sitt ämne. Dessa föreläsningar kommer att äga rum i *sal Minus i Gustavianum*. Ett detaljerat föreläsningsschema kommer att publiceras på [www.uu.se](http://www.uu.se). Installationen och föreläsningarna är öppna för allmänheten. Till föreläsningarna behövs inga biljetter.

Till installationen hämtas biljetter i reception på S:t Olofsgatan 10 B. För mer information se [www.uu.se](http://www.uu.se)

## NELINS GENOM TIDERNA

*Text: Kjelle Jonsson*

### Serie Nelins genom tiderna har nu kommit fram till näst sista delen, del 4 av 5.

I slutet av 1985 flyttade Nelins till Vallongatan 4 ute i Librobäck, i norra Luthagen. I och med flytten erhöles en större lokal med tillgång till ca. 650 kvadratmeter. Även sortimentet utökades då man fick tillgång till hela byggnaden. Ett växthus byggdes till och fylldes med såväl växter som tillbehör. (För den som vill ge sig ut på en Nelins-safari kan vi tillägga att det gamla växthuset alltså finns att se på adressen Vallongatan 4, reds anm).

Nelins växte från mitten av 1980-talet också som grossist, och man vann nya kunder inom bland annat storköks-produkter. I ett kvarts sekel huserade butiken på adressen innan man packade flyttlasset och sökte sig till en för ändamålet nybyggd lokal, några hundra meter i sydvästlig riktning från Vallongatan 4.

På Börjegatan 70 har Nelins sedan 2010 en butiksyta som mäter närmare 2 000 kvadratmeter butiksyta. ■

VI FYLLER 4 ÅR! VI  
ÄR OTROLIGT GLADA  
ÖVER ATT SÅ MÅNGA  
VALT WALLINGATAN I SOM  
SIN TANDVÅRDSKLINIK. NU  
ÄR VI TRE TANDLÄKARE FÖR  
ATT KUNNA TA EMOT FLER  
PATIENTER. VÄLKOMNA  
OSS PÅ WALLINGATAN I,  
SNÄLLASTE TANDLÄKARNA I UPPSALA!

www.wallingatan1.se 018-444 33 55

## SMÅ NOTISER

### Vi vill bli fler!

Kom och sjung med *Tonträffens damkör*.  
Vi övar i Vindhems kyrkan torsdagar 11.15-12.30.  
Ring *Gunilla*, 072-233 44 05, för mer info!

### Tusen tack!

Till mina trevliga kunder, nu väljer jag att ta  
pension och lyckönskar *Eva Hubinette* som  
övertar min verksamhet på Gejersgatan från 1  
november. 018-55 14 14.

Hälsningar  
*Lottas Medicinska fotvård*

### Förtydligande

I nummer 4/2016 i artikeln av Fru Flora visades  
en bild på en röd julstjärna och inte något julros  
som det skrevs om i texten.

## Kontakta oss

redaktion@luthagsnytt.se

www.luthagsnytt.se

### Besöks- och postadress

LuthagsNYTT c/o Strandh-Klefbeck Media KB  
Övre slottsgatan 6 (en trappa ned på innergården)  
SE-753 10 UPPSALA

### Kontaktinfo

Redaktion och annons: 018-432 01 94

E-post: redaktion@luthagsnytt.se

Ansvarig utgivare och redakör: Peder L.G. Strandh

### Medverkande i detta nummer

Stefan Andersson

Tim Drougge

Josefina Jonsson

Lars-Olof Mattsson

Lisa Hamdan McConnell

Åke Pålshammar

Peder Strandh

### Layout

Josefina Jonsson

josefina@bronea.se

### Instagramredaktör

Lisa Hamdan McConnell

### Inskickat redaktionellt material

E-post: redaktion@luthagsnytt.se

### Ekonomi

Maria Klefbeck

Tel. 073-04 581 04

E-post: annons@luthagsnytt.se

### Upplaga

5.800 ex

### Utgivningsdagar 2016

6 nummer per år:

19 feb

8 april

10 juni

26 augusti

7 oktober

18 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

### Deadline material nästa nummer

Tisdag 1 november 2016 – Ute i butik 18 november.

Tipsa Luthagsnytt direkt på redaktion@luthagsnytt.se

# Uppsala - Himlas hemstad.

- Här finns både HIMLA Concept Store  
och Sveriges enda HIMLA outlet.



Välkommen på ett inspirerande besök. Uppge Luthagsnytt i kassan och få en gåva!



HIMLA

HIMLA Inspirationsoutlet har 30%–70% rabatt på textilier till hemmets alla rum.  
HIMLA Concept Store har ordinarie sortiment och säsongens nyheter.

#### ÖPPETTIDER

Måndag – fredag 11.00 – 18.00. Lördag – söndag 11.00 – 16.00.

#### VÄGBESKRIVNING OCH ADRESS

Ta buss nummer 13 mot Librobäck och åk till slutstationen. Sedan 100 meter gångavstånd.

#### HIMLA CONCEPT STORE

Söderforgatan 18, Uppsala.

#### HIMLA INSPIRATIONSOUTLET

Söderforgatan 18, Uppsala.

#### E-HANDEL

[www.himla.se](http://www.himla.se)