

Sedan 2005
Nr. 4-2024
December-Februari

UMLN

uml.n.se
@uml_n_luthagsnytt

Uppsalamagasinet Luthagsnytt

NÄR RÖRELSE BLIR TILL TVÅNG

INDUSTRIMINNE: SLOTS SENAP

KRÖNIKA: GÅENDE BORD

BUTIKEN PAMOJA

OCH MYCKET MER...

Hemma i två världsdelar

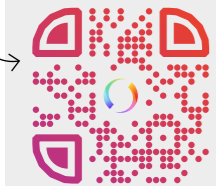
Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE DIG!

Hur kan Uppsalamagasinet Luthagsnytt vara ett gratismagasin? Bland annat tack vare våra annonsörer, tack till er!

Men det är ett välkänt faktum att alla tryckta medier lever i en ekonomiskt ansträngd tid. Luthagsnytt kommer ut sedan 2005 och vi ser mest fördelar med att vara just gratis. Ett pappersmagasin som du kan bläddra i många gånger om. Därför vill vi särskilt uttrycka vår tacksamhet till dig som vill vara med och stödja UMLN Luthagsnytt med bidrag!

Stöd oss gärna



Stöd UMLN genom att bidra till Swish: 1235680160 eller Plusgironummer 409696-2. Tack för ditt bidrag!



Foto: Peder Strandh.

Förändringens tid är här

Du sitter nu med årets sista pappersnummer av UMLN i din hand. Vinternumret av magasinet kommer alltid ut i en brytningstid där det gångna året ska läggas till handlingarna samtidigt som vi tar sats inför det nya. I detta fall är det nya året 2025, ett år som är extra stort för oss då vi firar 20 år i uppsaliensarnas tjänst.

TEXT: PEDER STRANDH, REDAKTÖR

TJUGO ÅR! Ja, det innebär att vi har en hel del festligt inplanerat under 2025. Naturligtvis inkluderar det dig! Men nu blir jag för ivrig och går händelserna i förväg. Nu ska vi ju njuta av detta vinternummer tillsammans. Vi har glädjen att välkomna två nya skribenter till redaktionen. Fideli Back Olsson går i årskurs åtta i Svartbäcken. Hon gjorde sin prao hos oss under hösten och det var med bravur som hon tog sig an uppgiften! Du finner hennes bidrag lite varstans i magasinet.

”Signatur Lindberg” – eller som jag kallar honom, Henric – är min gode barndomsvän. Han är kock och måltidskrönikör och i detta nummer skriver han om ”det gående bordet”, där julbordet torde vara det mest erkända (s 15).

Tove Foucard träffar (s 6) Ida Tryggveson som drabbades av rörelsetväng. En tämligen okänd diagnos bland allmänheten, men nog så viktig att känna till och ta på allvar.

Själv har jag flängt runt och träffat idel trevliga människor. Till exempel Soham och Sudakshina (paret på framsidan) som ”bytte” sitt tropiska Indien mot livet i Sverige. Hur står de egentligen ut med vintermörkret och kylan? Och går det att få tag på en riktigt bra garam masala i Uppsala? Svaren på dessa och fler frågor får du på sidan 11. Detta och mycket mer väntar dig några bläddringar bort.

Slutligen, så att jag verkligen har knådat in budskapet i ditt medvetande: Nästa år firar UMLN, Uppsalamagasinet Luthagsnytt, TJUGO ÅR (repetitionen är lärdomens moder) vilket vi ser fram emot att fira tillsammans med dig efter att du har läst färdigt detta vinternummer, firat jul och skålat in det nya året 2025.

Vi på redaktionen önskar dig ett gott slut och gott nytt år! 📖



11

”BLAND DET FÖRSTA VI BÅDA REAGERDE PÅ NÄR VI KOM TILL SVERIGE VAR DEN RENA LUFTEN”
Soham och Sudakshina är hemma i två världsdelar



5

BUTIKEN PAMOJA
Här möter Afrika det medeltida Uppsala.



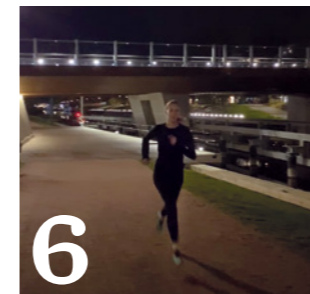
18

HELA SVERIGES PIA
Aktuell på stadsteatern.



29

BOKTIPS
Av Fideli Back Olsson.



6

NÄR RÖRELSE BLIR ETT TVÅNG
Träningens baksida.



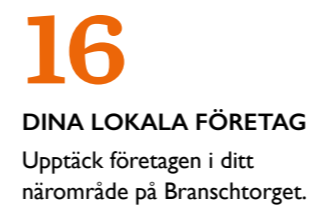
23

VÅR ÄLSKADE SENAP
Lär dig mer om det gula pastaguldet.



30

I SPRÅNGET
Vi frågar uppsalabor vad de ser fram emot vintern och julen.



16

DINA LOKALA FÖRETAG
Upptäck företagen i ditt närområde på Branschtorget.

28

BOSTADSLÄGET INFÖR 2025

HÄR HITTAR DU MAGASINET

Livsmedelsbutiker

Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga

Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Leffes Cykel
Retroyckan
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
UKK
Öster Om Ån

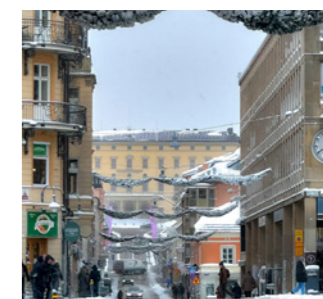
FÖLJ OSS PÅ NÄTET



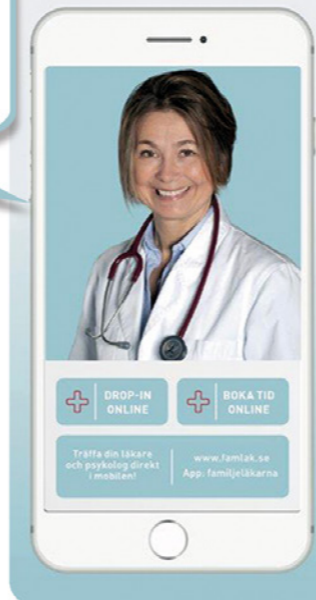
uml.n.se



Instagram



Träffa oss i din mobil på appen:
Familjeläkarna Online
Du loggar smidigt in med
Mobilt BankID



Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



Hällbygatan 31 B
752 21 Uppsala
Tel. 018-511 511
famlak.se/luthagen

 Familjeläkarna Luthagen



Färgglada smycken hos Pamoja.



Heléne Wikström utanför butiken som ligger i "glugg 1" på St Eriks Torg i Uppsala



Klimatet förändras. Det kan vi också.

Allt som vi gör har en klimatpåverkan. Nu erbjuder vi er att på ett enkelt sätt **klimatkompenserade era trycksaker.**

Om vi alla hjälps åt så kan vi vända utvecklingen. Gör som oss och **märk klimatkompenserat!**



08-553 348 00 | atta45.se

Butiken där *Afrika* möter medeltida Uppsala

Heléne Wikström öppnade upp dörrarna till butiken Pamoja i februari i år. Pamoja är swahili och betyder tillsammans. – Jag vill arbeta tillsammans med hantverkarna bakom konstverken. Det är ett sätt att hylla dem, säger hon

TEXT & FOTO: FIDELI BACK OLSSON

HELÉNE HAR BOTT i Östafrika i 20 år totalt och är delvis uppvuxen i Kenya. Men när hon för sex år sedan flyttade tillbaka till Sverige så ville hon fortsätta att hålla kontakterna.

– Så det här är ett sätt att fortsätta vara där fastän jag bor här, förklarar Heléne.

I butiken säljs hantverk från några få länder i Afrika, främst Kenya där hon har flest kontakter. Zimbabwe, Nigeria och Tanzania är några andra länder.

Det som Heléne fokuserar på är återbruk, som änglar gjorda på bananfiber eller smycken skapade på gamla glasflaskor och nedsmälta kokkärn. Hon visar upp ett vackert pärlarmband.

– De här är gjorda för länge sedan i Italien och kom med handeln ned till Kenya. Turkanafolket i norra Kenya har halsband med massor av pärlor, säger Heléne och berättar vidare:

– Men när de har gått sönder, så är det en man som köper och gör nya smycken av dem. Och är det inte återbrukat, så är det småföretag och kulturarv som hon försöker lyfta.

Valvet där de afrikanska konstverken ryms är byggt på 1200-talet, precis innan grannen Domkyrkan.

Där Domkyrkan skulle byggas finns ett berg som sluttade mot Fyrisån. För att staka upp det så byggdes en mur. Valven gjordes då i muren. Inne i Helénes butik är stenarna oregelbundna och golvet lutar, så det är svårt att placera saker. Men charmigt är det. I början av 1900-talet var valven handelsbodar där det såldes grönsaker och kött. I första valvet var det länge en blomsterbutik innan Pamoja tog över det. På den gamla gröna dörren kan man se hur folk genom tiderna har ristat in sina namn, och årtal: 1919, 1941...

Pamoja är ett ställe för dig som vill piffa upp ditt hem med något alldeles extra, kanske en två meter hög giraff i återbrukat stål? Men butiken är även ett perfekt julkappsställe för den som redan har allt.



När rörelse blir ett tvång

Alla har nog någon gång fått höra att den bästa träningen är den som blir av. Men det finns också en baksida där rörelse blir förknippad med tvång och ångest. Ida Tryggveson drabbades under gymnasiet av en ätstörning och rörelsetvång. För Ida och hennes omgivning tog det lång tid att förstå att hon hade rörelsetvång. Men till slut fick hon hjälp av vården att bryta sitt rörelsetvång och bli frisk från sin ätstörning.

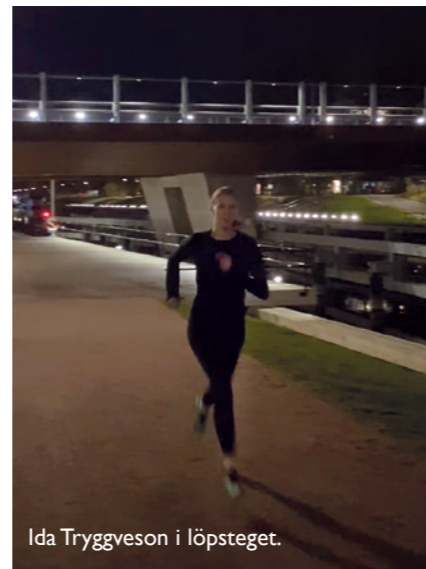
TEXT: TOVES FOUCARD FOTO: TOVES FOUCARD, EVA LINDBLAD OCH SHUTTERSTOCK.

IDA TRYGGVESON var sex år när hon provade friidrott första gången. Hon fastnade snabbt för löpning, något som kom att få en allt större betydelse för henne ju äldre hon blev. Vad som också fick större betydelse i Idas liv var de prestationskrav hon hade på sig själv. Prestationsångest och kontrollbehov var några de utlösande faktorer som gjorde att hon drabbades av en ätstörning under gymnasiet.

Ida är långt ifrån ensam om att ha varit sjuk i en ätstörning. Idag lider runt 200 000 personer i Sverige av ätstörningar. Tidigare har hetsätning och kräkning varit det vanligaste beteendet vid ätstörningar, men idag är det rörelse- och träningstvång som är det.

Det är viktigt att komma ihåg att alla som lider av en ätstörning inte har rörelsetvång och att alla som har rörelsetvång inte är sjuka i en ätstörning. I samband med att Ida föll djupare in i ätstörningen började även rörelse, som tidigare bara varit något positivt i hennes liv, att bytas ut till tvångsmässighet. Om rörelsen inte blev som hon planerat under dagen kom ångesten som ett brev på posten.

– Friidrotten och löpningen har för mig nästan alltid känts lustdriven även under tiden jag var sjuk, däremot började rörelser i vardagen styras av tvång. Det kunde handla om att ta omvägar till bussen, stå istället för att sitta när jag pluggade och alltid gå vart jag än skulle.



Ida Tryggveson i löpsteget.



Idag lider runt 200 000 personer i Sverige av ätstörningar. Tidigare har hetsätning och kräkning varit det vanligaste beteendet vid ätstörningar, men idag är det rörelse- och träningstvång som är det. Personen på bilden är ingen av de som är intervjuade i artikeln.



Anna Ehn, författare

”Det kunde handla om att ta omvägar till bussen, stå istället för att sitta när jag pluggade och alltid gå vart jag än skulle.”

Anna Ehn är journalist, föreläsare och författare. Hon skriver och pratar om ämnet ätstörningar. Anna har själv varit drabbad av ätstörningar och rörelsetvång, hon beskriver det som en lång resa att bli frisk. I hennes senaste bok “Om jag inte tränar går jag under” djupdyker hon i ämnet rörelse- och träningstvång.

Anna svarar mig i telefon en tidig lördagsmorgon trots att hon ligger hemma med en segdragen förkylning.

– Vi matas med budskapet om hur bra det är att träna, sällan pratas det om att rörelse också kan ha en negativ inverkan. Ämnet är komplext, vi vet att fysisk aktivitet i grunden har en mängd positiva effekter. Men rör man på sig trots att man har ont eller är sjuk, inte kan rucka på sina träningsplaner, eller när rörelsen går ut över ens sociala liv är det inte hälsosamt, säger hon.

En sak som hjälpte Anna att bryta sitt rörelsetvång var att hitta nya träningsformer. I vuxen ålder började hon med ridning och minskade de rörelser som hon förknippade med tvångsmässighet.

Idag har Ida fått hjälp att bryta sitt rörelsetvång.



Anna berättar att hon själv aldrig fick någon hjälp med att bryta sitt rörelsetvång under tiden hon gick i behandling på 80-talet. År 2023 gjordes en enkätstudie av Karolinska institutet som personal inom ätstörningsvården i Sverige fick svara på. Resultatet visade att 60% upplevde att deras patienter inte blev bättre under behandlingen gällande rörelsetvånget. Patienter och personal vittnar om att rörelsetvång är något som det inte finns en tydlig behandlingsplan för inom ätstörningsvården. På Karolinska institutet bedrivs forskning på en eventuell ny behandling som riktar in sig på just tvångsmässig rörelse. Behandlingen kallas för LEAP, vilket sammanfattar compulsive exercise activity therapy (fritt översatt tvångsmässig träningsterapi).

Dess syfte är att skapa tydligare rutiner kring hur vården kan hjälpa drabbade att få en hälsosammare syn på rörelse

Ida blev bra på att ljuga

En som fick hjälp av vården att bryta rörelsetvånget är Ida Tryggveson. I hennes hall står ett flertal färgglada löparskor uppradade. Hon ska snart snöra på sig ett av paren och bege sig ut på ett träningspass i det mörka, men för årstiden väldigt varma, höstväderet. Samtidigt som hon förbereder det sista, sätter på sig pulsklockan, träningströjan och sätter upp sitt hår i hästsvans, visar hon mig runt i sin lägenhet. I den väl sorterade bokhyllan står flera av Anna Ehns böcker. Utanför fönstret springer en löpargrupp förbi,

BEHÖVER DU ELLER NÅGON I DIN OMGIVNING HJÄLP?

- Frisk och fri
- SHEDO
- Tjezonen ätstörningschatt
- Vid akuta ärenden ring 112

i närheten av där Ida bor ligger IFU Arena där friidrottarna i Uppsala tränar.

Med ett leende på läpparna och de himmelsblå skorna på fötterna öppnar Ida ytterdörren för att bege sig ut. Hon berättar att den tvångsmässiga rörelsen var svår för omgivningen att upptäcka. Sjukdomen gjorde att hon blev bra på att ljuga för att kunna följa de strikta rörelserregler hon satt upp.



Flera av Anna Ehns böcker står i bokhyllan hemma hos Ida Tryggveson.



LÄSTIPS OM RÖRELSETVÅNG

Om jag inte tränar går jag under av Anna Ehn

När det hälsosamma blir ohälsosamt av Evelina Linder och Erika Nyman Carlsson

Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi av Lisa Jisei

Ortorexi : fixering vid mat och träning av Yvonne Lin, Anatoli Grigorenko

Hon styr löpstegen mot Hospitalsträdgården och fortsätter prata med mig samtidigt som jag cyklar bredvid.

– Det som hjälpte mig ur rörelsetvånget var att få hjälp av vården, där fick jag andra verktyg för att hantera min ångest. Den tvångsmässiga rörelsen var det som hängde kvar längst i mitt tillfrisknande.

Det Ida berättar stämmer överens med det resultat från enkätstudien som gjordes av Karolinska institutet. Resultatet visade att 60% av personalen inom ätstörningsvården uppgav att rörelsetvång var ett av de symptom som hängde kvar längst under behandlingen hos patienter.

– Det var lätt att rättfärdiga mina rörelsetvångsbeteenden för mig själv eftersom det är många i dagens samhälle

”Om man misstänker att man är drabbad kan man ställa sig frågan: Hur får det här mig att må och hur vill jag må istället och i framtiden?”

som exempelvis räknar steg. Skillnaden på mig och min omgivning var att de lät inte antalet steg de tog för dagen påverka vad de åt eller hur deras mående för resten av dagen blev.

Ida saktar ned tempot när hon närmar sig utegymmet. Det är upplyst och i mitten står ett träd som inte riktigt verkat förstå att hösten är här, alla gröna löv sitter kvar på trädet.

Anna Ehn beskriver på liknande sätt som Ida hur rörelsetvånget, som var en stor del i hennes egen sjukdomshistoria, främst handlade om rörelser och mikrorörelse i vardagen och inte om långa träningspass.

Det gick så långt att hon började blinka tvångsmässigt och krampaktigt öppna och knyta nävarna under tiden hon var som sjukast.

– Om man misstänker att man är drabbad kan man ställa sig frågan: Hur får det här mig att må och hur vill jag må istället och i framtiden? säger Anna.

Hon och Ida vill båda förmedla budskapet om att det går att bli frisk och fri från ätstörningar och rörelsetvång.

– Det är viktigt att prata om det och söka hjälp, avslutar Anna med att säga. ■



Nya hem i grönskande läge

Nu har vi äntligen satt spaden i backen och påbörjat det nya grannskapet Seminariet. Här hittar du nya bostadsrätter om 1-4 rum och kök med utsikt över den nyligen upprustade Seminarieparken. Välkommen på visning så berättar vi mer om grannskapet och omgivningarna.

Seminariet i Luthagen
Bostadstyp: Lägenhet | Antal rum: 1-4
Storlek: 30-126 kvm | Pris: Från 1 795 000 kr
Boka visning via mäklare: Mattias Forsberg,
076-109 97 55 eller Linn Thyrestam Grape,
070-355 22 55 på Widerlöv
bonava.se/seminariet



Hemma i olika världsdelar

Påsken 2018 anlände Soham till Uppsala från Kolkata (tidigare Calcutta) i Bengalen. Sex år senare forskar han på materiell fysik vid Uppsala universitet. Två år efter honom, 2020, kom hustrun Sudakshina, som är nutritionist, och sedan dess kallar paret Uppsala för sin hemstad. Hur förhåller de sig till vinterns mörker och kyla? Trots allt har de ju sina rötter i ett land som är varmt och har generöst med dagsljus året runt. De ville gärna dela med sig av sina erfarenheter.

TEXT & FOTO: PEDER STRANDH

ÄN SÅ LÄNGE bor paret i sin etta med kokvrå på Skolgatan. Men snart går flyttlasset till en större bostad i Uppsalas östra delar. När jag ringer på dörrklockan tar det bara ett par sekunder innan Sudakshina, eller Shina som hon ofta kallas, öppnar. Det doftar svagt av rökelse i lägenheten när jag kliver in. Hon är klädd i en vacker, knälång klänning med ett varmt rödorange-färgat mönster. Bakom henne står maken Soham, iklädd i en blå skjorta med ett ovanligt broderat mönster på.
– Jag ritade det själv, berättar han, och sedan var den en kvinnlig släkting som broderade det för hand. ▶

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre 7⁰⁰ - 21⁰⁰
Lördag 9⁰⁰ - 19⁰⁰
Söndag 10⁰⁰ - 19⁰⁰

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



Växthuset har personal på plats för betjäning: Mån till fre 9 – 18, lör till sön, helgdag 10 – 17

Upptäck vårt
VÄXTHUS

Vi erbjuder utöver krukväxter även snittblommor, buketter, krukor, presentartiklar och produkter för trädgård och balkong.

Vill du ha design för balkong, trädgård kan vi hjälpa till med bl.a. abonnemang för en härlig utemiljö – Året om!

Facebook: Nelins Växthus
Instagram: nelins.vaxthuset

Shinas indiska snacks.



På parets fotovägg över soffan är deras resmål förevigade.

”Bland det första vi båda reagerade på när vi kom till Sverige var den rena luften. Samtidigt slogs vi av vad få människor ni är här uppe.”



Shina och Soham hemma i soffan.

De visar mig att stiga in i rummet som, trots sina sparsamma kvadratmeter, är smart och smakfullt möblerad. Som alla som bor på en liten yta har de blivit något av experter på ”compact living”. Till exempel förvandlas sängen dagtid till en generös soffa. På väggen över den sitter ett kollage med fotografier som Soham har tagit. Han är bildkonstnärligt lagd och en hängiven fotograf medans Shina har en näktergals röst (Jenny Lind i all ära). Hon har en egen Youtube-kanal där hon delar med sig av sina inspelningar. På de små bilderna över soffan är paret och olika resmål förevigade. Där samsas Chicagos skyline med Trolltungan i Norge och Venedig med Kungsträdgården i Stockholm. På en av bilderna är de båda iförda vintriga overaller och står gränslösa över en snöskoter i vad som kunde vara någonstans i nordligaste Norrlands inland.

På rummets enda bord sprider stearinljus sitt varma sken och från kokvrån kommer en, för en infödd svensk, exotisk doft från stekpannan och kastruller.

Det doftar gott av kryddor från den indiska subkontinenten när vi slår ned vid bordet.

– Bland det första vi båda reagerade på när vi kom till Sverige var den rena luften, berättar Shina samtidigt som Soham nickar instämmande. Samtidigt slogs vi av vad få människor ni är här uppe. I Indien är det folk och ljud överallt, något man vänjer sig vid när man bor där, men här var det så lugnt.

– Och här finns inga gatuhundar som springer omkring och skäller eller knattande och tutande tukatukas (bengali för Tuk-Tuk; typ av motordriven pedicab red), fyller Soham in.

– Men en av de saker som vi imponerades mest av i Sverige, och det har vi hört från andra vänner med utländsk bakgrund, är varmvattenelementen, konstaterar de samstämmigt.

– Och varmvatten i kranen, det är ju toppenbra, tillägger Shina.

Vintern i Sverige

Att temperaturen och mörkret faller

under vinterhalvåret var också något nytt för de två. Båda är överens om att det värsta att hantera är mörkret.

– Jag i synnerhet tycker att det är ganska jobbigt när solen står allt lägre på himlen, säger Soham samtidigt som han går fram till en golvlampa från Sveriges största möbelvaruhus. Men så köpte vi hem den här, den har ett lite kallare och intensivare ljus än vanliga lampor, och den brukar jag ha på ett tag på morgnarna ... För att vakna till.

Kylan tycker de inte är samma problem som mörkret. Det går ju trots allt att klä sig efter väder.

Matnyttigt om vardagen

Till vardags jobbar Shina extra på en förskola samtidigt som hon studerar för att kunna få sin svenska licens som nutritionist. Sohams forskning är förlagd till Ångströmlaboratoriet. När de båda inte jobbar eller skapar bild- och musikalisk konst tycker de om att resa.

Att döma av deras fotografier och berättelser skulle jag förmoda att paret är mer förtrogna med Europas länder än gemene svensk, från Öst- till Västeuropa har de turistat.

Utifrån köket strömmar nu den härliga doften av garam masala*. Den är nu mer än förförlig varför jag slår följe med Shina ut till stekpannan. Färgmässigt nästan glöder riset av något jag misstänker är (bland annat) gurkmeja. Gröna ärtor och cashewnötter bidrar inte bara med sin smak utan fungerar även som garnering på denna rätt som paret snarare kallar för ”Indian snacks”.

Smaken till och med överträffar doften och för en stund befinner jag mig (åtminstone i fantasin) i Soham och Sudakshinas barndomstrakter i Indiens nordostligaste hörn, i Västbengalen.

Favoritbutiker i Uppsala

Säg det glädje som varar för evigt. När jag ett par timmar senare har tackat för mig och åter kommer ut i ett vintermörkt Luthagen känner jag tacksamhet. Smaken av parets Indian snacks värmer alltjämt inom mig när vintermörkret åter omsluter mig.

En liten tröst finner jag i Shinas ord från när vi stod framför deras kryddhylla:

”Uppsala har många bra matbutiker där det går att hitta nästan all världens kryddor”. Hon nämnde bland annat en av mina (för ändamålet) favoritbutiker, Uppsala Orientlivs på Kvarntorget, men tillade sedan ”med idag hittar jag till och med bra indiska kryddor på Ica Lutis”. Som sagt, en liten tröst i väntan på ljusets och värmens återkomst. ■

Josefssons Lanthandel

Geijersgatan 15

Hos oss hittar du spännande livsmedelsprodukter från främst småskaliga och gärna lokala producenter. Men även produkter från norr till söder finns representerade. Mycket i sortimentet är vi ensamma om i Uppsala.

Öppettiderna är torsdag-fredag 11-18 Lördag 11-16
(viss öppettid måndag-onsdag)

Följ oss på Instagram: Josefssons Café eller på
Facebook: Josefssons Lanthandel & Café för uppdatering
av produkter och öppettider.



Veronica, Per och Anton heter vi i familjen som startat och driver butiken.

Välkommen in till oss!

VASILIS
OCH
SIGRID
MATHANTVERK



Gammaldags julmarknad 7-8 dec kl 11-15

Marknadsförsäljare, grillat, fika, glögg och julstämning!
Butikerna är fulla med julklappar och mycket provsmak!



Julklappar till företag, maila info@vasilisochochsigrid.se
eller ring 073 774 51 78 för info och beställning

Apelsiner, avokado och grapefrukt från Kreta
OBS se facebook / instagram för nästa leveranstillfälle

ÖPPET tors-fre 12-16, lör-sön 11-15
stängt 23 dec - 4 jan
januari - februari endast helöppet 11-15

Vallhavs Säteri i Jumkil, väg 272,
buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov

LINNÉS
KAMMARE
KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ



Foto: Pixabay

En av de mest svenska saker av alla måste vara smörgåsbordet, eller gående bord som det också kallas. Det kallas till och med smorgasbord på engelska. Svenskarna gillar verkligen bufféer. Från hotellfrukostar till julbord, idén om smörgåsbordet går att applicera på alla slags mottagningar som involverar mat. För ett otränat öga kan det se ut som kaotiskt ihopslangda maträtter, men det finns en konst bakom en bra buffé!

Det gående bordet

– Så mycket mer än mat

SIGNERAT: HENRIC LINDBERG, KOCK OCH MÅLTIDSKRÖNIKÖR

OM NI INTE VISSTE att man kan servera sill på hundra olika sätt, ja då har ni aldrig besökt ett riktigt smörgåsbord. Kallskuret börjar man med såklart. Sedan arbetar man sig fram genom skaldjur, röror, patéer och andra förrätter. På sin väg tar man tag i några bitar knäckebröd innan man kommer till nästa maträtt.

Amatörer tar alldeles för mycket på tallriken redan från början och tänker inte på att ett smörgåsbord är en upplevelse och inte bara en måltid.

Man ska helst smaka på lite av allt för att sedan skölja ner det med, som traditionen bjöd, snaps och öl. Varje omgång av påfyllning (backning red.) är ett tillfälle för samkväm med andra i rummet. Kaffe efter maten, ja självklart. Och vid ett traditionellt "gående bord" finns det ytterligare en station med lokalt förknippat sött. Bjudningar erbjuder även julmust och glögg.

Ett stycke Polen i berättelsen?

I Polen lär uttrycket svenskt bord vara kopplat till en (oklart om sanningsenlig) historia från 1656. Enligt den här historieber beskrivningen ska den svenska kungen Karl X Gustav ha misslyckats med att besegra den polska fästingen i Zamość. Som ett sista försök tänkte han lura ut den polske stormannen Jan Sobiepan Zamoyski genom att föreslå en avskedsmåltid. Zamoyski accepterade inbjudan och valde då att bjuda kungen på en festmåltid – dock utanför murarna.

Stormannen ämnade inte att själv komma ut men lät duka ett långt bord med en mängd festliga maträtter, dock utan stolar! Svenskarna var ju inte välkomna så de skulle äta sig mätta och helst dra därifrån så fort som möjligt.

Kulinarisk variation

Sedan dess kallas ofta stående mottagningar för szwedzki stół – polska för svenskt bord. Under medeltiden kom det kristna julfirandet till Sverige och i och med att det var en romersk-katolsk sed fastade man under advent. Det innebar ett förbud mot att äta kött och middagen bestod i stället av lutfisk och gröt. Under dagen serverades ofta dopp i grytan mellan alla sysslor i hemmet. Huvudrätter som lutfisk, dopp i grytan och gröt var redan traditionella vid det här laget, men nu började husmödrarna att duka fram allt mer dekorerade smårätter på julbordet. Skaparandan och inspirationen kom från de borgerliga matsalarna och restaurangmiljöerna. Ni som sett "Fanny och Alexander-julen", i Ingmar Bergmans film, minns säkert idealitet för en äkta jul i hemmet.

Strax efter första världskriget började det kommersiella julbordet att serveras. Restaurangerna började ett par söndagar före jul. I dag är julbordet populärare än någonsin och bland annat företag börjar bjuda sina kunder och anställda på julmat redan i november. Genom åren som gått har det diskuterats vilka rätter som hör hemma på julbordet. En rad rätter har tillkommit. Julskinka, kalvsylta och julkorv är exempel på rätter som förekommit längst i sammanhanget. Prinskorv, gravlax, rödkålssallad och sillar med olika smak kom senare och den nu så populära köttbullens hamnade inte "på riktigt" på julborden förrän på 1970-talet.

Vad som serveras i hemmen idag varierar friskt. Men skinka, Janssons frestelse, köttbullar samt någon sill förekommer nog allt. Med den kulturberikning vi har haft sedan sjuttioalet, vilken har fört med sig en oändlig mängd av nya livsmedel och råvaror, är frågan om vi någonsin kommer att se en ände på kulinarisk variation. ■

"Amatörer tar alldeles för mycket på tallriken redan från början och tänker inte på att ett smörgåsbord är en upplevelse och inte bara en måltid."

God jul

OCH GOTT NYTT ÅR ÖNSKAR

WALLINGATAN 1

din tandläkare
i Luthagen



018-444 33 55 wallingatan1.se

Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

Vi är specialicerade
på köks- och badrums-
renoveringar!

behörig
våtrum

GODKÄND AV
Villaägarna
VILLAÄGARNAS RIKSFÖRBUND

Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se



Här hittar du dina lokala företag i Uppsala och Luthagen. Vill ditt företag synas här på branschtorget? Kontakta redaktionen på: redaktion@luthagsnytt.se eller 0704-79 59 13

LIVSMEDEL



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

KONST

Zeitgeist.

Konstgalleri i Uppsala där människor möts för att sälja, köpa och samla på konstverk.
Saluhallen, S:t Eriks torg 8
"www.galleriz.se"



Konshantverk & Formgivning
Svartbäcksgatan 18
018-71 15 45 osteroman.com

KROPP & HÄLSA

WALLINGATAN 1
TANDVÅRD • ESTETIK
018 - 444 33 55
www.wallingatan1.se

BARNCANCER FONDEN

Mellansverige

Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

BYGG

Luthagens Bygg
Specialicerad på köks- och badrumsrenoveringar
0708-48 9230 | luthagensbygg.se

CAFÉ, RESTAURANG



Allt från högrevsburgare och fish 'n' chips till pizza och vegokebab.
Alltid generösa öppettider!
S:t Johannesgatan 29
018-53 88 41

FACKHANDEL

PET STORE SWEDEN
- Företaget för dig och din bästa vän
BUTIK - TILLBEHÖR - FODER
- HUND & KATT - TRIM
HUNDDAGIS - SKYTTSIMULATOR
www.petstoresweden.com



Hildur Ottelinsgatan 9
Öppet tisdagar 15-20
Tel. 0709- 74 36 47



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

Tehörnan

Måndag - fredag: 10-18
Lördag: 10-16 Söndag: 12-16
Svartbäcksgatan 16A
Tel. 018-10 80 25 | www.teshop.se



Torsdag-fredag 11-18
Lördag 11-16
Geijersgatan 15
Tel. 070-698 93 28

ÖVRIGT

Levins & Serenander
UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ
Bergagatan 2
(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50
www.upsalabegravning.se



STABBY PRÄSTGÅRD
Tre välutrustade lokaler
för fest, konferens m.m.
Stabby backe 1
Tel: 0708- 54 06 41
www.stabbygarden.se



RIKSMÄKLAREN I UPPSALA
Mäklaren genom livet

Skolgatan 33 B
Öppet: Mån-fre kl. 09-17
018-13 98 50
www.riksmaklaren.se/upsala

GRINDSTOLPEN AB

Begravningsbyrå
Tel. 018-13 03 26
S:t Olofsgatan 46 grindstolpen.se



Avporträtter ditt husdjur

Peder Strandh har lång erfarenhet av att avporträtter husdjur. Genom åren har hundar, katter och hästar (m.m.) förevigats i akvarell/gouache på papper.

ENKELT OCH PRISVÄRT
Ta med ett fotografi av din vän.
En vecka senare hämtar du ditt porträtt.

Ring 0704-79 59 13 för mer info.

[pederstrandh_art](https://www.instagram.com/pederstrandh_art)



Följ oss på Intagram @luthagsnytt



Hur kan Uppsalamagasinet Luthagsnytt vara ett gratismagasin? Bland annat tack vare våra annonsörer, tack till er läsare!

Stöd UMLN genom att bidra till Swish: 1235680160 eller Plusgironummer 409696-2. Tack för ditt bidrag!

Stöd oss gärna





”Stadsteatern är av den lite mindre storleken vilket gör att vi alla i huset lär känna varandra, det tycker jag är väldigt positivt.”



Hela Sveriges Pia

TEXT & FOTO: PEDER STRANDH

Sedan invigningen av Uppsala stadsteater 1951 har oräkneliga uppsättningar satts upp här. Flera av landets största teaternamn har genom åren spelat på husets scener, och gör så än idag. En av dessa är den folkkära underhållaren Pia Johansson.

UNDER HÖSTEN BJÖD Uppsala stadsteater bland annat på de populära lunchföreställningarna Dagens. I dem bjöds publiken på en timmes improvisationsteater kring dagsaktuella, lokala händelser samtidigt som det serverades lunch som var inkluderad i biljettpriset. Scenen för de lekfulla föreställningarna var naturligtvis den mysiga, tillika minsta, scenen med det passande namnet Intiman.

Den folkkära underhållaren (med mera) Pia Johansson var en av de fyra skådespelare som bjöd på Dagens. Ursprungligen kommer hon från Umeå men lämnade barndomsstaden som 16-åring för att följa sina teaterdrömmar. Idag är hon något av en svensk scen- och TV-institution, igenkänd och uppskattad av snart när varje svensk. Till skillnad från majoriteten av landets kulturelit, som bildar ett celebritetskluster i och runt huvudstaden, har Pia Johansson valt att slå ner bopålar i den historiska myllan i Vendel i Norduppland. Där bor hon – och stortrivs – tillsammans med sin hund av rasen Australian shepherd.

Vi ska träffa henne inne på Intiman varför jag styr stegen upp för den vänstra trappan i stora foajén för att sedan ta till höger.

– Hej Luthagsnytt, hör jag henne ropa när jag stiger in genom dörren till salongen.

Hon står på den lilla scenen och vinkar med ett av magasinets nummer.

Hon skiner med hela sin fysik, för detta är hennes andra hem; teatern. Hon ställer fram varsin röd pall åt oss innan hon slår sig ned med orden ”Luthagsnytt... Ummlunn” innan hon lyckas uttala magasinets förkortning ”UMLN”. Hon gör det naturligtvis med glimten i ögonen – lätt retfullt men med respektfull omtanke i mummel och blick.

Vintern 2024/25:s första snö har precis drabbat Uppsala (och Vendel) när vi ses. Hon blev insnöad efter den första nattens snöande och kunde inte ta sig till teatern och kollegorna i föreställningen Dagens. En konsekvens av att bo så pass lantligt som hon gör, konstaterar jag och undrar vad hon tänker när hon nu ser vintern an.

– Det är helt underbart där hemma, och nu kommer vintern med sin snö, sina stjärnklara nätter och gnistrande snö. Perfekt för hundpromenader.

Hon levererar sina omdömen med en sådan övertygelse att jag är överväger att låta ett eget, eventuellt framtida, flyttlass gå mot Vendel. Pia Johansson uttrycker sin glädje över sina goda grannar och deras villighet att rycka in för att bistå varandra när det behövs. Kort sagt, Vendel är toppen!

Den lilla teaterns charm

Runt omkring oss på Intiman börjar kollegorna anlända inför dagens föreställning av Dagens. Hon berättar att hon är frilans men att hennes kontrakt med

Uppsala stadsteater löper in på våren 2025. Och hon trivs här i Uppsala.

– Stadsteatern är av den lite mindre storleken vilket gör att vi alla i huset lär känna varandra, det tycker jag är väldigt positivt. Dessutom satsar man här på att sätta upp lite fler produktioner per år i jämförelse med andra, jämförbara teatrar. För att kunna göra det spelar man som regel färre gånger.

Vad kan man säga om Uppsalapubliken?

– Den är precis lika bra som publiken är överallt, resonerar hon. All publik är lätt att ha att göra med om man först ser till att bli vän med den. Man tränar upp sin förmåga att läsa kroppsspråk och fångar på så sätt upp signaler som enskilda i publiken sänder, något som sedan kan jobba vidare på.

Vid det här laget har Intiman fyllts med personal som dukar borden, kollar ljudsystemet och så vidare. Fem minuter återstår innan Intimans dörrar slås upp och en förväntansfull publik strömmar in. Skådespelarkollegorna väntar nu på att deras Pia ska ansluta till deras sista uppvärmning innan showtime. Jag tackar för pratstunden och får ett energiskt, klassiskt Pia Johansson-leende avfyrat tillbaka. Det sista jag hör innan Intimans dörrar går igen bakom mig är röstövningar i form av långdragna ”brrrrrr”. Ett rätt beskrivande ljud för den temperatur som nu väntar mig ute på Kungsgatan. ■



Välkommen till invigning och öppet hus på nya Träffpunkt Luthagen!

Är du 65+ och bosatt i Uppsala? Välkommen att starta det nya året med invigning och öppet hus med oss på **Träffpunkt Luthagen** den **13 januari 2025** där vi stolt presenterar vår nya mötesplats för seniorer.

Nya Träffpunkt Luthagen kommer erbjuda:

- **Träningspass** för styrka, balans och hälsa
- **Inspirerande föreläsningar** om olika ämnen
- **Sociala aktiviteter** för att knyta nya kontakter
- **Uthyrning av lokal** till föreningar och evenemang för seniorer

Dagen bjuder på visning av våra lokaler, fika och chans att träffa våra engagerade aktivitetshandledare. Kom och se vår nya träffpunkt – en plats där du kan hålla dig aktiv, lära nytt eller bara komma in för en pratstund under våra öppettider.

Datum: 13 januari 2025

Tid: 10.00–15.00

Plats: Träffpunkt Luthagen, Dalgatan 3, Uppsala

Ingen föransökan krävs så ta gärna med en vän och kom förbi när det passar dig. Kontakta oss på traffpunktluthagen@ uppsala.se eller ring **018-727 64 14**. Välkommen till en inspirerande start på det nya året – vi ses på Träffpunkt Luthagen!



HjärnGreppet – för en bättre hjärnhälsa!

Start 3 februari 2025 – Träffpunkt 65+ Luthagen

Vill du stärka din hjärnhälsa och öka ditt välmående? Forskning har visat att livsstilsförändringar kan förebygga demens. Uppsala kommun stödjer **dig som senior** med detta program baserat på forskning. Delta i **HjärnGreppet**, ett livsstilsprogram som kombinerar träning, föreläsningar och social samvaro.

Programmet innehåller två träningstillfällen i veckan samt stöd för dig som vill att göra livsstilsförändringar. Du får dessutom ta del av föreläsningsserie om bland annat kost, fysisk aktivitet och återhämtning.

Anmälan och mer information: Besök vår hemsida eller kontakta oss på traffpunktluthagen@ uppsala.se eller tel: 018-727 64 14.

Ta chansen att stärka din hjärnhälsa med HjärnGreppet!

Sista anmälningsdag: 27 januari 2025

Kostnad: Kostnadsfritt!



Tjuogoettans bild
Skidtur på
Stabbyfälten

FOTO: MARIA KLEFBECK

Vinterns program

Uppsala Konsert & Kongress

Välj din favorit bland massor av live-upplevelser. Från humor till house, från schlager till Schubert. Du hittar programmet i vår biljettkassa eller alltid uppdaterat på ukk.se/program

Uppsala Konsert & Kongress
En del av Uppsala kommun

ukk.se
018-727 90 00

Uppsala Konsert & Kongress
En del av Uppsala kommun

UPPSALA KONSERT & KONGRESS

ZOON INREDNINGAR

Julöppet fram till julafton
Tisdagar 15-20
Torsdagar 17-19

JULREA fredag 27/12 kl. 15-17
Stängt över helgerna, öppnar igen tisdagen den 14 januari

Zoonerbjudande januari – februari 2025
FaZoonbesök med personlig inrednings-
rådgivning/bollplank i ditt hem.
Du får två timmars konsultation
men betalar bara för en!
(Erbjudandet gäller t.o.m. 2025-02-28)

info@zooninredningar.se zooninredningar
Hildur Ottelinsgatan 9 | Telefon: 0709-74 36 47

Tehörnan

Välkomna in i vår oas, hos oss hittar du det lilla extra som förgyller din vardag!

Tehörnan
Svarthäcksgatan 16A www.teshop.se
Måndag - fredag: 10 - 18 Lördag: 10 - 16 Söndag: 12 - 16

Vår älskade Slottssenap

Säg den korggubbe som inte serverade senap som tillbehör, han fanns inte. Vare sig man idag köper sin korv i Sverige, Tyskland eller USA så hör den gula pastan till. Och ett julbord som inte har rätter som tarvar eller har griljerats med senap hör sannolikt till ovanligheterna. Västra Aros (Västerås) må vara landets gurkstad men dess östra storebror Uppsala är onekligen troligast att förknippas med det gula pastaguldet.

TEXT: PEDER STRANDH

Bild: Envato Elements.



Bild: Nordiska museets arkiv



Fabriken på S:t Persgatan i början på 30-talet. Foto: P. Sandberg, Upplandsmuseet.



Bild: Slottsarkiv hos föreningen Företagens historia i Uppsala län.

FÖR 140 ÅR SEDAN, 1885, öppnade Holmgrens Ättiksfabrik portarna på Kungsängsgatan 4 i Uppsala (där Åhléns idag huserar red). Där tillverkade de ättika under namnet Kungsättika. 1919 köptes fabriken av herrarna Martin Edlund och Carl Johan Wiksell och fick då namnet Uppsala Ättiksfabrik. Namn- och ägarbytet följdes sedan av en flytt till nya lokaler på Sankt Persgatan 39 i Fålhagen.

På Uppsala industriminnesförenings webbsida kan man läsa att "ättikstillverkning är en känslig biologisk process som luktar starkt.

"I november 1959 beställde Uppsala Ättiksfabrik elva korvvagnar för ambulerande korv och senapförsäljning."

För att ta fram en bättre process, bjöd Martin Edlund in en tysk ingenjör, Bruno Knebel, som hade patent på en ny tillverkningsmetod. Det var en helt sluten process som ledde till en stabil och luktfri tillverkning.

1920 var den nya utrustningen på plats och man kunde börja sälja ättika.

Luthagsbon Carl Wiksell var, tillsammans med de mer välkända Martin Edlund och Bruno Knebel, en av nyckelpersonerna bakom Ättiksfabrikens utveckling och framgångar. Han var Ättiksfabrikens verkställande direktör från starten 1919 ända fram till 1943. Han satt också i styrelsen för Upsala Valskvarn och var aktiv i ett antal filantropiska föreningar. Han lär dessutom ha varit en flitig cigarrökare.

Herr Wiksell hade ursprungligen en speceriaffär på Ringgatan och bodde på Börjegatan 12 i Luthagen.

Han fick kontakt med änkan efter den tidigare ägaren av Holmgrens Ättiksfabrik och tillsammans med Martin Edlund köpte han företaget år 1918. Med sin hustru Hedvig hade Carl Wiksell fem barn varav flera kom att arbeta inom Slotts.

Det glada 20-talet och framåt

Under 1920-talet växte företaget rejält. Redan 1921 anställde man en resande säljare för att kunna nå ut i landet. Från allra första början såldes senapen direkt till konsument i återbruksglas, alltså glas som kunde användas i hushållen efter att senapen hade tagit slut.

Detta var då något helt nytt inom livsmedelsindustrin i Sverige och Slotts fortsatte med det så länge man tillverkade senap. Tidigt insåg man även betydelsen av reklam och samarbetade med reklambyråer. Så tidigt som 1923 kontaktade senapstillverkaren i Uppsala Kooperativa förbundet för att försäkra sig om att de vill distribuera Slotts produkter. ▶



Carl Wiksell.

LÄS MER OM UPPSALAS SENAP

Läs mer på Uppsala industriminnesförenings förstklassiga webbsida: uppsalaindustriminnesforening.se



Bild: Envato Elements.

På 1930-talet fortsätter företaget att växa. År 1935 hade senapsproduktionen växt till ca. 600 ton per år.

I landet konsumerades då 700 ton senap varav Slotts marknadsandel utgjorde hela 85 procent. Under årtiondet förvärvade företaget mark och maskiner och fabriken på S:t Persgatan byggdes ut. Man fortsatte att satsa på reklam, exempelvis togs neonskyltar fram. Under 30-talets sista år förberedde man dessutom för att kunna börja tillverka majonnäs.



Varmkorvens glansdagar

Under 1950-talet tog ättiksfabriken till vara på alla möjligheter att växa. Man fortsatte att utöka produktsortiment med exempelvis marmelad, bakmasor och olika drick produkter. En av anledningarna till att efterfrågan på Slotts senap växte under 50-talet var att varmkorven, med den obligatoriska senapen, ofta fanns att köpa längs vägar, på dansbanor och sportarrangemang.

I november 1959 beställde Uppsala Ättiksfabrik elva korvvagnar för ambulering och senapsförsäljning. Ekonomiskt blev decenniet mycket lyckosamt för Uppsalaföretaget.



På 1960-talet höll tillväxten i sig varför allt fler produkter kunde läggas till sortimentet. Bland annat tillverkades apelsinjuice, drickapselin och Sunkist. Däremot kom senapens betydelse för företaget att minska och gick från att ha utgjort 62 till 33 procent av omsättningen. Det var under den andra hälften av 60-talet som en ny fabrik tillkom. Den låg ”inklämnd” mellan Kungsgatan 66 och järnvägsspåren. Samtidigt fortsatte den äldre fabriken på S:t Persgatan att producera varor. 1969 bytte man namn till AB Slotts Industrier då ättika nu endast stod för en marginell del av omsättningen. När företaget blickade tillbaka på årtiondet som gått kunde man konstatera att det nu gick sämre ekonomiskt.

Slut på senap

Nja, inte riktigt så illa var det. Men i början på det nya decenniet stod Slotts inför problem: Omkring 1970 kom ett larm från USA där man förbjöd det artificiella sötningsmedlet cyklam (E 952 red) eftersom det – felaktigt visade det sig senare – ansågs kunna orsaka urinblåscancer. Vid tiden tillverkade Slotts bland annat drycker sötade med ämnet. Dessa blev, som över en natt, omöjliga att sälja. I maj 1972 såldes slutligen bolaget till engelska Cadbury Schweppes och i och med det var ättiks- och senapssagan, ur ett Uppsalaperspektiv, till ända.

Men nu måste du väl ändå hålla med om att Slotts-logotypen alltså får det att vattnas i munnen? Denna ”söt-spänstiga” del av Uppsalas historia ska varje Uppsalabo bära med stolthet i hjärtat, tycker jag. Och även om Slotts numera ägs av det multinationella megaföretaget Unilever (med tilläggsnamnet Bestfoods AB i Sverige) så kan var och en av oss som bor i vår stad hävda att; det där är minsann senap hemifrån! 🍷



Ulva Kvarn

Öppet året runt!

Kom i julstämning och köp dina julklappar hos oss! Här finns hantverk, antikt, konst och godsaker! Välkommen!

www.ulvakvarn.com

ÖPPET

hos
Peder Strandh

Tisdag 16 – 20
eller efter
överenskommelse
(Avvikelse kan förekomma)

KONSTATELJÉN
Skolgatan 7
Telefon: 0704-79 59 13

@pederstrandh_art

Familjeläkarna

Wallingatan

Välkommen till vårt hus i hjärtat av Luthagen!

Vi erbjuder Uppsalaborna vård av högsta kvalitet:

- Snabbklinik (Starta din vård snabbt)
- Webbokning via 1177
- Läkare
- Distriktssköterska
- Sjuksköterska
- Provtagning
- Undersköterska
- Psykologer
- Fysioterapeut
- Gym

Lista dig hos Familjeläkarna Luthagen via QR koden:

Wallingatan 10 | 018-477 60 30 | Öppettider: 7.45-17 måndag-fredag

Varför en avsnoppad allé på Ringgatan?

Det sista året har vi fått frågan några gånger: När ska man bygga fortsättningen på grusvägen i mitten av Ringgatan? Som det är idag börjar den vid järnvägsövergången i korsningen Götgatan och går fram till Syslomansgatans korsning.

– Grusvägen anlades genom ett projekt som hette "Aktiv skolväg", berättar Anna Dahlgren som är trafikplanerare på Uppsala kommun. Det var ett samarbete mellan Uppsala kommun, Barnombudet i Uppsala läns och Sverkerskolans elever.

Hon förklarar att det skedde i samband med att Geomotriparken byggdes invid Ringgatans järnvägsövergång. Projektet Aktiv skolväg hade för avsikt att ge barn större utrymme och säkrare trafiksäkerhet i stadsmiljön. Dessutom skulle det möjliggöra deras ökade aktivitet, efter skoltid, samt stärka deras roll i samhällsplaneringen, läser vi i ett utskick från Uppsala kommun daterat 2021.

Så, svaret på frågan om en eventuell fortsättning på grusvägen är kort och gott nej. Det fanns inte för tre år sedan, och finns alltså inga, sådana planer i dagsläget. Det bekräftar Anna Dahlgren. Vi på UMLN tycker precis som många av våra läsare (har vi fått förstå att det skulle vara en god investering trafiksäkerhetsmässigt, men också en välkommen utveckling av Ringgatans estetik, om grusvägen kunde få gå hela vägen mellan järnvägsövergången vid Götgatan och Börjegatans rondell. ■

Bostadsläget inför 2025

Med detta nummer av UMLN stänger vi kapitlet 2024 och öppnar upp för 2025. Mycket i vår omvärld är och har varit oroligt. Det gäller inte minst för bostadsmarknadens ekonomi. I skrivande stund håller Hyresgästföreningen och kommunala Uppsalahem på att försöka enas om en rimlig hyreshöjning för kommande år. Mäklarbranschen har naturligtvis också märkt av de senaste årens skumpiga färd. Vi hörde av oss till 50-årsjubilerande Riksmäklaren för att höra om deras syn på läget.

TEXT: PEDER STRANDH FOTO: RIKSMÄKLAREN

– Det har varit minst sagt utmanande de senaste åren, sammanfattar delägaren och fastighetsmäklaren Thomas Lüllmaa.

Han menar att bankerna ställer höga krav på de som behöver låna till sin bostad.

– Många bostadsköpare behöver fortfarande ha sålt sin gamla lägenhet innan de får lånelöfte av sin bank och det gör att det "hackar" i marknaden, förklarar han.

Ljuset i tunneln

Men för 2025 spår han en förändring till det bättre.

– Ja, vi på Riksmäklaren ser äntligen en del lättnader trots att nyproduktions- och spekulationsmarknaden tyvärr uteblev helt under 2024.

Han är övertygad om att förändringen kommer och att man sannolikt ska kunna skönja den redan under det första kvartalet 2025.

– Vi märker redan att det är fler människor på visningarna idag även om bankerna inte har släppt sina otroligt hårda krav på låntagarna ännu.



Het, hetare ...

Var i Uppsala är trycket på bostadsrätter högst just nu, frågar vi?

– Det ser ut ungefär som det brukar, konstaterar Thomas Lüllmaa. Vi brukar säga att ju närmare domkyrkan en bostad ligger, desto hetare är den på marknaden.

På Riksmäklaren tror man fortsatt väldigt mycket på stadsdelarna Luthagen, Fålhagen och Svartbäcken. ■



GRINDSTOLPEN

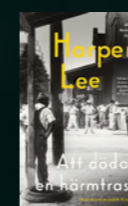
Alla har rätt till ett kärleksfullt avsked

Har du frågor
kring begraving
eller avsked?
Välkommen till oss.

Telefon 018-130326
www.grindstolpen.se
S:t Olofsgatan 46
753 31 Uppsala

Boktips

Under hösten har vi haft glädjen att ha praktikanten Fideli Back Olsson, från klass åtta på Tunabergsskolan, hos oss på UMLN-redaktionen. Från början stod det klart att hon hade en stor passion för läsning. Därför var det självklart att be henne om förslag på bra läsning. Håll till godo, nedan följer Fidelis boktips!



ATT DÖDA EN HÄRMTRAST

Harper Lee

Boken handlar om Scout, en pojkflicka som växer upp i Maycomb (en fiktiv stad i den amerikanska södern under 30-talet). Hennes far, Atticus Finch, är advokat och tar sig an fallet med den svarta Tom Robinson som står anklagad för våldtäkt. Om du, liksom jag, tycker att den här boken är fantastiskt bra, eller rentav inte "orkar" eller "har tid" till att läsa – titta då på den fantastiskt bra filmen från 1962 med Gregory Peck i rollen som Atticus Finch.



UNGA KVINNOR

Louisa May Alcott

Louisa May Alcott kom från en fritänkande familj och det märks i boken som delvis bygger på hennes uppväxt. Huvudpersonen är Josephine March, men som bestämt vill bli kallad Jo. Hon visslar, pratar slang och drömmer om att bli författare. Jo är, kort sagt, en stark och självständig ung kvinna. Läs även fortsättningarna som är minst lika bra.



SKUGGAN ÖVER STENBÄNKEN

Maria Gripe

Alla böcker av Maria Gripe vet man i förväg att de kommer, utan invändningar, att vara bra (kan säga samma sak om den föregående författaren Alcott). Men favoriten är nog ändå Skuggserien, som är fylld med spöklig mystik. Börja med Skuggan över stensbänken, då du sedan har tre till suveräna skuggböcker att sluka. Och när den fjärde delen, Skugggömmen, är slut, ja – då saknar man dem.



JUST KIDS

Patti Smith

Först läste jag boken. Sedan lyssnade jag på musiken. Och båda är underbara. Hon binder samman rocken med poesin och lyckas på ett så bra sätt. I Just kids berättar Patti Smith om hur hon luspank flyttade till New York och om kärleken och vänskapen till konstnären och fotografen Robert Mapplethorpe.



Malin Tengvard.



Egon Ebbersten.

Ute sover Alice Tegnér's "Videung" som bäst, liksom igelkottar, ormar och flertalet andra uppsaliensare. Dagarna när snön får ligga kvar i vår uppländska nejd är extra tacksamma så här års. Ljuset den vita mattan för med sig är extra värdefullt i vår väntan på att solen – snart så – åter ska vandra allt högre på himlen igen. Vad ser vi då fram emot denna vinter?

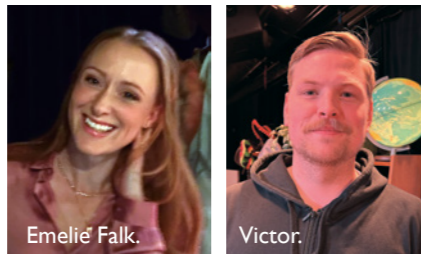
UMLN frågade några anställda vid Uppsala stadsteaters om deras förhoppningar inför årstiden.

– Jag ser fram emot att snön ska lägga sig så att jag kan spänna på mig långfärdsskidorna och åka till min vän som bor i en av grannbyarna. Det är verkligen underbart med den frihet man känner då, säger skådespelaren **MALIN TENGVARD** som bor i Librobäck.

– Jag bor i centrala Stockholm och pendlar till teatern i Uppsala, berättar **EGON EBBERSTEN**, skådespelare. Jag ser verkligen fram emot julen, då ska jag träffa släkt och vänner hemma hos min syster som bor här i staden.

– Jag uppskattar att få mer tid med familjen under jul- och nyårshelgerna, säger skådespelaren **EMELIE FALK**.

Hon pendlar också mellan hemmet i huvudstaden och jobbet på Uppsala Stadsteater.



Emelie Falk.

Victor.

Hon har ett par planer för vinterns ledigheter

– Vintern är härlig och nu vill jag att snön får ligga kvar så att mina barn kan inviga den där snowracern jag inhandlade på en secondhandbutik. Dessutom ska jag fortsätta med min övertalningskampanj för att få min man att inse fördelarna med att vi ska flytta till Uppsala.

VICTOR från Näs Focksta, öster om Uppsala, arbetar (bl.a.) med ljud- och ljus-tekniken i samband med föreställningar på stadsteatern.



Maria Freeney.

– Jag har en golden retriever-valp där hemma, berättar han. Jag ser fram emot att den ska få njuta av härliga lekar i snön.

MARIA FREENEY är projektledare (m.m.) på stadsteatern. Hon tycker mycket om vintern särskilt julen.

– Jag älskar julen överlag! Att få pynta med varma mysiga färger hemma gillar jag. Redan i slutet av november har jag fått upp gardiner med typiska julfärger. Men sedan steppar jag upp vartefter julen närmar sig. Saker som tomtar, kottar och apelsiner med korintögon ... Dessa sparar jag till strax innan den 24:e december dyker upp i almanackan.

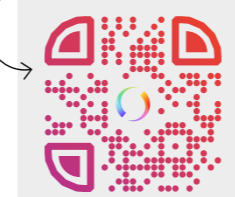
Hon är onekligen I Språngets främsta julförespråkare då hon av avslutningsvis tillägger:

– Alla fina julsånger sedan! Och glögg ... Julen är en härlig högtid! 🍷

GRATIS TACK VARE DIG!

Hur kan Uppsalamagasinet Luthagsnytt vara ett gratismagasin? Bland annat tack vare våra annonsörer, tack till er!

Stöd oss gärna



Stöd UMLN genom att bidra till Swish: 1235680160 eller Plusgironummer 409696-2. Tack för ditt bidrag!

Nishiki originalkit: stöd, AVS-pakethållare, skärm & belysning

KAMPANJ NISHIKI RUSH!

Under hela mars ingår Nishiki originalkit + läs (värde 2.300 kr)

11.495 kr

Leffes Cykel

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna

Vad ser du fram emot i jul?

INGEGERD OLSSON, pensionär:
– Att fira tillsammans med barnbarn och deras föräldrar. Sen ser jag fram emot sköna promenader med maken.

PER GÖRAN BACK, bibliotekarie på Uppsala stadsbibliotek:
– Jag ser fram emot att vara ledig. Härliga vinterpromenader, lite tid för läsning och en och annan tennismatch mot mina barn.

SOFIE NÄSSLIN, grafiker:
– Jag ser fram emot att vara med familjen och spela hockey under juldagen.

ELSA FALKMAN, svenskalärare på Tunabergskolan:
– Jag ser fram emot att åka och träffa min familj i Karlstad, och att titta på dåliga julfilmer.

BUSAN, en bassethund:
– Jag längtar efter att leka i snön, öppna julkappar och äta många köttbullar.



Ingegerd.

Per Göran.

Busan.

Sofie.

Elsa.

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.uml.nu

Postadress

Uppsalamagasinet
Luthagsnytt (UMLN)
c/o Strandh-Klefbeck
Media KB, Skolgatan 7
SE-753 12 Uppsala

Kontaktinfo

Redaktion och annons:
0704-79 59 13
redaktion@luthagsnytt.se
Ansvarig utgivare
och redaktör:
Peder Strandh

Annonsering

Se umln.se för storlekar,
annonspriser m.m.

Framsidan

Shina och Soham framför
domkyrkan. Läs mer i
artikeln på s. 11.
Foto: Peder Strandh.

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material

Skickas till:
redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

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

Utgivningsdagar 2025

14 mars, 13 juni,
12 september och
5 december

Materialgranskning

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

Produktion/tryck

Strandh-Klefbeck Media KB
ÅTTA.45 TRYCKERI, Järfälla
www.uml.nu

Tipsa UMLN

redaktion@luthagsnytt.se
eller på sms/mms till:
0704-79 59 13

HSB LUTHAGEN STRAND 2, UPPSALA PREMIUMBOSTÄDER I POPULÄRA LUTHAGEN.

I HSB Luthagen Strand 2 hittar du exklusiva bostäder särskilt utformade för dig som uppskattar kvalitet och komfort. Bostäderna, med storlekar om 1-6 rum och kök, ligger i ett unikt läge där Luthagesplanaden möter Fyrisån, vilket ger närhet både till stadens puls och till lugnet vid vattnet.

Läs mer på hsb.se/luthagenstrand2 eller skanna QR-koden här nedanför.

HITTA
JUST DIN
BOSTAD



Riksmäklaren 
MÄKLAREN GENOM LIVET



HSB – där möjligheterna bor