

Vi firar 20 år!
2005-2025

Nr. 2 2025
Juni-Augusti

UMLN

uml.n.se

@uml_n_luthagsnytt

Uppsalamagasinet Luthagsnytt

Sommartider

BADPLATSER NÄRA UPPSALA

SOMMARMAT

PROMENAD MED "VÄSTRA SIDAN"

100 ÅR I LUTHAGEN

FRÅGA TRÄNAREN

OCH MYCKET MER...

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!



Sommar, sommar, sommar!

Som de flesta av oss har längtat efter denna årstid och nu är den äntligen här. Skollov och semestertider står inskrivna i kalendrarna, sköna bad lockar och de svenska jordgubbarna med glass ... Ja ta mig tusan, låt oss nu njuta av ett prunkande grönt Uppsala och Sverige!

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH, REDAKTÖR

TILL DETTA NUMMER har jag haft glädjen att liera mig med två härliga journalistpraktikanter från Södertörns högskola, Lama Aljoudeh och Elina Oja. Elina hann bl.a. med att promenera med IK Sirius supportrar i Västra sidan samt sitta ned med "kafékommittén" i Stabby prästgård. Lama besökte Uppsalas mer närliggande badplatser samt tog reda på mer om HLR (hjärt-lungräddning). Full rulle på dessa damer vilket ni kan läsa mer om några bläddringar fram.

För etthundra år sedan var Uppsala inne i en väldigt expansiv period och växte åt alla väderstreck. Det märks i form av att 100-årsjubileerna nu står som spön i backen runt om i stan. Vi besökte brf Fritjof som bjöd in till sitt firande under sitt blommande körsbärsträd. Det blev muntra sinnen, massor av lokalhistoria, livemusik samt mousserande vin och snittar ... Ja så ska ett sekel firas! (s. 5).

Vår gästande måltidsskribent Henric C. Lindberg tar oss med på en vandring bland den svenska sommarmaten. Fram med haklappen! (s.13).

Enköpingstösen Teresia Pettersson är tveklöst en teatermänniska även om grönsaksförsäljarens



Peder Strandh.

hjärta alltså klappar i hennes bröst. Idag är hon bl.a. konstnärlig ledare på Ö2scenkonst i Stockholm. I början av september återvänder hon till Regina-teatern där hon är aktuell med sin nya pjäs "Fyristorg" på den intimt mysiga scenen. Följ med oss när vi träffar henne i den klassiska teaterns affischrum (s. 9).

Vi är så glada att Lotta Saetre och hennes kollegor håller oss uppdaterade om allt magiskt som händer i de Linneanska trädgårdarna. Sommartid är det en explosion av färger som möter besökarna i dess domäner; Botaniska trädgården, Linnéträdgården, Linnés Hammarby m.m. Ut och njut, är UMLN:s devis! Det kan knappast bli bättre än att göra så med Lottas tips som sällskap på utflykten. (s. 29).

Så mycket mer pockar på att omnämnas på denna sida. Men jag hejdar mig här och önskar dig en fin och rik läsning i detta nummer av UMLN samt önskar dig en riktigt skön sommar!

PS. Missa inte att följa oss regelbundet på Instagram, Facebook och givetvis UMLN.SE ... Där kan ni hänga med oss hela sommaren – dag som natt! 🌈



5

BRF FRITJOF 100 ÅR

Vi besöker bostadsrättsföreningen Fritjof i hörnet mellan Wallin- och Tegnérsgatan och tar reda på mer om husets historia och hur man firar jubileet.

HÄR HITTAR DU MAGASINET**Livsmedelsbutiker**

Ica Luthagens Livs

Coop Ringgatan

Nelins (Börjetull)

Övriga

Riksmäklaren

Familjeläkarna

Fantastikbokhandeln

Leffes Cykel

Retrolyckan

Stabby Prästgård

Stadsbiblioteket

UKK

Öster Om Ån

FÖLJ OSS PÅ NÄTET

umln.se



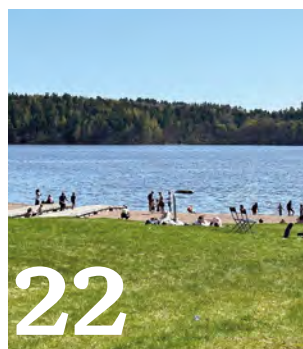
Instagram



8

SOMMARKAFÉ I STABBY

13

SOMMARMAT

22

GUIDE TILL BADPLATSER

Vilka är Uppsalas bästa badplatser i sommar?



10

SÅ UNDVIKER DU HJÄRTSTOPP

Anna Modig ger råd.



16

PROMENAD MED "VÄSTRA SIDAN"

25

FRÅGA TRÄNAREN

Tränarna på Studio Modig svarar på läsarnas frågor.

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



Levins & Serenander
UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ



Bergagatan 2
(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50

www.upsalabegravning.se

Uppsala linneanska trädgårdar



Njut av blommande färgprakt
i Uppsalas finaste
trädgårdar!

Kalender juni–augusti

BOTANISKA TRÄDGÅRDEN

- Visningar lördagar & söndagar 13.00
- 2/7 Rosvisning
- 21/8 Tropisk afton
- 7/9 Botans dag

LINNÉTRÄDGÅRDEN

- Dagliga visningar 13.30 och 15.30
- 27/8 Träffa trädgårdsmästaren

LINNÉS HAMMARBY

- 17/5–6/7 Björn Lindstens konst
- 12/7–31/8 Tina Thagessons konst
- 20/7 Slätterdag i kulturreservatet
- 10/8 Marknads- och skördedag

Se hemsidan för årets konserter och visningar!

Botaniska trädgården dagligen 7–21
Tropiska växthuset tis–fre 9–16,
tors 9–18, lör–sön 11–16
Linnéträdgården mån–sön 11–17
Linnés Hammarby tis–sön 11–17
www.uu.se/linneanska



UPPSALA
UNIVERSITET



Öster om Ån
fyller 45 år
och det vill vi fira med en riktig
KALAS
utställning
14 juni–2 augusti

Vernissage 14 juni kl 11-16
Mycket nytt och
festligt utlovas!



Öster om Ån är en
konsthandverksbutik som sedan
1980 drivs i kooperativ form.
Idag ingår 17 professionella
konsthandverkare som formger
och tillverkar bruksföremål och
konstobjekt i små serier på ett
hållbart vis. Tillsammans hjälps
vi åt att driva verksamheten.
Medlemmarna har alla arbetat
med nytt konsthandverk
under temat "KALAS".
Varmt välkommen!



ÖSTER OM ÅN • SVARTBÄCKSG. 18 • UPPSALA • WWW.OSTEROMAN.COM
MÅNDAG – FREDAG 11-18 • LÖRDAG 11-16 • 018-711 545



Gör en utflykt till
Ulva Kvarn

Här kan du njuta av den vackra naturen och se
hantverkarna skapa. Boka en spännande kurs, besök
någon av butikerna, ta en fika och avsluta med en god
måltid på restaurangen!

~ Bakluckeloppis varje söndag.

~ Historiska dagar den 16e - 17e augusti.

~ Marknad 6e - 7e september

Varmt välkomna!



www.ulvakvarn.com

Fritjof 100 år

För hundra år sedan var Uppsala en av Sveriges absolut snabbast växande städer. 1920-talets flitiga byggande skedde i stadens alla väderstreck. Bostadsrättsföreningen Fritjof i hörnet mellan Wallin- och Tegnérgatan var en av många fastigheter som invigdes 1925. Nu ett sekel senare besöker vi dem för att ta del av just deras historia och hur de väljer att fira den.

TEXT & FOTO: PEDER STRANDH OCH MARIA KLEFBECK



Rakel Eklund, Kristina Axell och Eva Siversson går igenom gamla dokument i föreningens Lecherum.

I VÅRA DAGAR märks det genom otaliga firanden att Uppsala för hundra år sedan var inne i ett expansivt skede. På baksidan av detta nummer ser vi Elisabethsjukhuset annons. De firar också att hundra år nu sitter i väggarna. Och bara ett stenkast norrut stod alltså det Gunnar Leche-ritade huset "Fritjof" färdigt för inflyttning samma år.

Mellangärdet

Ja, så kallades den tomma åkerlapp som i början av 1920-talet bredde ut sig mellan det som idag är Vindhemparken och Ringgatan. På Tegnégatan 20 A och B träffades ett litet sällskap som kom att lägga grunden till det vi idag känner som bostadsrättsföreningen Fritjof. Idag har den dåvarande bostadsföreningen sedan länge omvandlats till en bostadsrättsförening (brf). En hundraåring vars medlemmar minsann vet hur man uppmärksammar att ett sekel har passerat.

Stolt styrelse

Inför 100-årsfirandet av brf Fritjof träffar vi Rakel Eklund, Kristina Axell och Eva



Tidstypiskt fönster à la Leche.

Siversson för att höra mer om föreningens historia. Rakel som är föreningens sekreterare berättar att hon varje söndag under ett helt år har suttit på vinden i det s.k. "Lecherummet" och gått igenom gamla protokoll, böcker, skisser med mera. Brf Fritjof består sedan starten av nio hushåll, och till en början såg alla lägenheter likadana ut och var lika stora; 104 kvadratmeter.

Spännande historier

Uppe på vinden bland förråden finns ett utrymme som naturligt skapar ett litet rum det s.k. Lecherummet. Utöver en massa historia om huset blir vi också

bjudna på kaffe och hembakta Madeleinekakor. Vi slår oss ned vid det dukade bordet och låter blicken vandra runt i rummet. Ett bågfenster bjuder på ett härligt ljusinsläpp och utsikt över bl.a. domkyrkan och Elisabethsjukhuset. Fönstret är tidstypiskt för Gunnar Leches arkitektur. Utmed rummets ena sida finns bokhyllor med dokument som rör hundraåringens historia. Det är alltså här som Rakel har suttit varje söndag och gått igenom allt som rör Fritjof, tänker vi samtidigt som de nybakade kakorna avjuts. Rakel har inför jubileet, tillsammans med Kristina och Eva, samt ordföranden Anders Larsson, låtit sammanställa en skrift över föreningens första sekel.

Renovering och ombyggnad

Kristina har bott längst tid i huset. Hon och hennes man flyttade från sin första studentlägenhet hit på 80-talet. Kristina berättar att huset då var i dåligt skick. Vid den stora renoveringen på 90-talet byggdes flera lägenheter om. Kristinas bostad fick en del av vindsutrymmet



Det "extremlokala" bandet Grannarna stämmer upp med melodiosa egenskrivna visor och stämsång under jubileumsdagen.

varpå den byggdes om till etagevåning. För grannarna på nedre botten byggdes man om så att de fick ta del av källarutrymmena medans lägenheterna på mellanplanet behöll sin storlek. Några har valt att bygga om för att ändra planlösningen. Rakel är en av de som har kvar de 104 kvadratmeterna, men hon valde att öppna upp för att få ett större kök nu när pigkammaren inte längre är aktuell.

Utdrag från gamla protokoll

Omvärldens skeenden under 100 år återspeglar sig i de gamla styrelseprotokollen. Under krigstiden på 1940-talet råder kolransonering och varmvatten lyser med sin frånvaro. Dessutom fanns det ständigt små bekymmer i föreningen som att "få ordning på cykeleländet i källargången" (ett bekymmer som regelbundet dyker upp än idag, får vi veta). Efterkrigstiden innebar inte bara fred utan även att vardagsbestyren underlätades. 1949 kom det nya riktlinjer som gjorde det möjligt att använda varmvatten på onsdagar, fredagar och helgdagar. En tvättmaskin köptes in till föreningen för 68 kronor, vilket på den tiden ansågs dyrt men nödvändigt. Vidare kan man läsa bland protokollen om gårdskarlen och hans nya avtal. Det ansågs orimligt av dåvarande styrelse; för hur skulle det gå i praktiken om han skulle ha ledigt var sjunde dag?

De gamla protokollen väcker både skratt och eftertanke. De samlade



Styrelsen firar vid jubileumsdagen.

"Det som då var kontroversiellt – som att gårdskarlen ville vara ledig var sjunde dag – är idag självklart."

styrelsemedlemmarna läser högt och ler åt formuleringarna, men också åt tidens gång. Det som då var kontroversiellt – som att gårdskarlen ville vara ledig var sjunde dag – är idag självklart. Tiden förändrar både perspektiv och principer.

Jubileumsdagen

Det är precis i sommarens 2025:s vingliga inledning – i slutet av sköna maj – som UMLN åter besöker brf Fritjof. Denna gång för att ta del av själva firandet. Strax efter lunch träffar vi ett tjugotal av föreningens nuvarande och

tidigare boende vid Finn Malmgrens plan. Jubileumskommittén har bjudit in den kunnige guiden Anders Allard som ska ta med det dryga dussintalet närvarande på en vandring i f.d. stadsarkitekt Gunnar Leches anda. Herr Leches arkitektoniska avtryck på stadsmiljön är påtagligt vart man än styr sina steg i Uppsala, men idag är det Luthagen som gäller och målet för vandringen är givetvis brf Fritjofs prunkande trädgård.

Via Villa Isola och Sankt Erikshuset kommer vi till de uppdukade borden under det stora körsbärsträdets allttjämt rosasprakande grenar.

Det "extremlokala" bandet Grannarna (alla har bott eller bor i föreningen) stämmer upp med melodiosa egenskrivna visor och stämsång samtidigt som snittar och mousserande vin läskar strupar. Sekreterar-Rakel läser och tar de församlade med på en historisk Fritjof-vandring och gemytet står som inristat i Leches hundraåriga fasad.

Ett sekel efter grundandet är det fortfarande omsorg och gemenskap som präglar livet i föreningen. De nyrenoverade rabatterna blomstrar – precis som engagemanget hos dem som kallar huset sitt hem.

Under perioden 2016-2017 skrev UMLN Lecheserien "Leches läckra hus" tillsammans med Helena Harnesk. Vill du läsa mer om grannhuset som ligger på Tegnérsgatan 22 så kan du läsa nr 4 2016 på uml.n.se



Sommarkafé varje söndag i Stabby prästgård

Efter midsommar slår det ideella sommarkaféet vid Stabby Prästgård återigen upp sina dörrar för säsongen. Kaféet, som drivs av Bondkyrko hembygdsförening, bjuder på nybakat, trivsel och lokalhistoria varje söndag under sommarsäsongen. Vi besöker prästgården för att prata med två av eldsjälarna bakom verksamheten, Gunilla Överby och Kicki Hellman.

TEXT: ELINA OJA FOTO: MARIA KLEFBECK

INITIATIVET TILL KAFÉET har sina rötter långt tillbaka i tiden. Redan på 1990-talet drevs ett kommersiellt kafé i lokalerna, men det gick inte runt.

– Det lönade sig inte, det gick med förlust varje gång, berättar Gunilla Överby.

Ett särskilt avtryck gjorde Irina Lysén, en kvinna från Ryssland som drev kaféet i början av 2000-talet. Hennes kafé erbjöd ett brett utbud av varma mackor,

varmkorv, bullar, kakor, rödbetssallad, ost och skinka. Efter Irina tog hembygdsföreningen över verksamheten. Kaféet höll öppet även under pandemin, då under enklare former med självbetjäning där man betalade i en liten låda.

– Det funkade bra, det blev en hyfsat bra sommar, säger Gunilla.

Efter pandemiåren har det rullat på för kaféverksamheten. Gunilla och Kicki berättar att det i fjol var extra bra med

mycket folk och fart. I år öppnar kaféet igen med både försäljning och bakning. För 50 kronor får man kaffe eller te plus en bulle och en kaka. Allt är hembakat, och alternativ för allergiker och veganer finns.

Stämningen på kaféet en sommardag är mycket bra, och det märks.

– Det är många som återkommer varje söndag, och några gäng är stammisar, säger Kicki Hellman.

Sommarens öppning sker den 29 juni och därefter hålls kaféet öppet varje söndag mellan klockan 13 och 16. Säsongen avslutas traditionsenligt den 14 september med Stabbydagen då det blir loppis, föredrag och vandringar i området.

– Alla ser så fram emot sommaren 2025 och tycker att det ska bli så roligt, konstaterar Gunilla Överby och Kicki Hellman och hälsar dig som läsare välkommen. ■

Fyristorg på Reginateatern

”(...) Den som en gång stått på Fyristorg bär det alltid med sig – som ett doftminne, en känsla, ett eko av röster”, skriver pjäsförfattaren och regissören Teresia Pettersson om sin nyskrivna pjäs ”Fyristorg”.

TEXT: PEDER STRANDH FOTO: PRIVAT OCH ENVATO

HON ÄR FÖDD och uppvuxen i Enköpingstrakten där delar av släkten drev jordbruk. Redan som liten flicka fick hon följa med in till lördagsmarknaderna på Fyristorg. Där skulle de skördade grönsakerna säljas. Idag, ett halvt sekel senare, är Teresia en erfaren skådespelare och sedan några år hon konstnärlig ledare för den fria teatergruppen Ö2scenkonst (även kallar Ö2) i Stockholm.

Vi träffar henne i det så kallade affischrummet, intill teaterbaren på andra våningen, på Reginateatern. Hon har bråda dagar med att hålla Ö2:s två scener i huvudstaden och den stundande urpremiären av pjäsen Fyristorg, här i Uppsala, i gång. Men varför Reginateatern?

– Jag har en lång och djup relation till den här teatern, säger Teresia, och när det blev aktuellt att göra en pjäs för den här scenen var det en självklarhet för mig att den skulle handla om Fyristorg.

Vad handlar pjäsen om?

– Jag vill egentligen inte avslöja något om handlingen annat än att den utspelar sig under en marknadsdag på Fyristorg, säger hon hemlighetsfullt. Vi möter ett antal personer vars karaktärer bygger på flertalet möten jag bär med mig från mina dagar som torghandlare.

Teresia Pettersson minns hur det var när den nyskördade lastades för transport – tidigt på morgonen – för att sedan köras upp till Uppsala i god tid innan marknaden öppnade. Hon berättar att hon efter en tid lärde känna de flesta av de regelbundna handlarna i



Teresia med sin son.

stånden runtom torget, liksom stamkunderna som aldrig missade en lördag på Fyristorg.

– Det är idel varma minnen jag har, berättar hon. Jag inledde min ”knal-lekarriär” med att sälja handplockade blombuketter, mest för att det var roligt. Men det väckte något lustfyllt inom mig, något romantiskt som jag hoppas att pjäsens publik också ska få uppleva.

Tillfälligt ny adress

I samband med föreställningarna kommer Reginateatern att bli något av en förlängning av Fyristorg. Lite som om torget skulle ha flyttat in här på teatern, berättar Teresia.

– Vi hoppas att man som besökare, redan i foajén, ska känna av torghandelns stämning. Dofter från den uppländska myllans grönsaker ska omge besökaren när den kliver innanför dörrarna.

Det står klart för mig att produktionen bakom Reginateaterns föreställning satsar hundra procentigt för att skapa torgets egna magi på Trädgårdsgatan 6.

Fyristorg spelas fyra kvällar i rad, 3 – 6 september. 🍷



VÄLKOMMEN TILL LILY'S BEAUTY SALON

Vi utför behandlingar inom skönhet, fotvård, massage, botox och fillers.

Ring oss:

018 24 69 60

0739 41 78 84

Hemsida:

<https://lilysbeautysalon.se>

Plats

Mimmi Ekholms plats 13,
Uppsala

10%
Senior / student rabatt.

För mer information,
scana här





Så att inte hjärtat sätter *stopp*

Plötsligt hjärtstopp är en allvarlig situation där hjärtat slutar slå utan förvarning. När jag träffar Anna Modig, HLR-instruktör och kost- och träningskonsult med medicinsk inriktning, förklarar hon vad detta innebär och hur vi genom en hälsosam livsstil kan minska risken för ett hjärtstopp.

TEXT: LAMA AL JOUDEH FOTO: LAMA AL JOUDEH OCH ENVATO

VAD ÄR DÅ ett plötsligt hjärtstopp?

Enligt Anna Modig innebär plötsligt hjärtstopp att hjärtat stannar på grund av en akut störning i kroppens funktioner. Det kan orsakas av en rad olika faktorer, som hjärtinfarkt, olycka, sjukdom eller till och med för hög stress.

– Det kan vara allt ifrån en druckningsolycka till att du drabbas av en sjukdom, eller att du får ett hjärtstopp på grund av för hög stress, förklarar hon.

En vanlig orsak till plötsligt hjärtstopp är en förträngning i blodkärlen, vilket kan leda till att blodflödet till hjärtat blockeras eller att en propp lossnar och blockerar blodflödet. Vid stress, övervikt, rökning och högt alkoholintag kan det även orsaka hjärtflimmer.

Symptom och riskfaktorer

För att undvika plötsligt hjärtstopp är det viktigt att vara medveten om riskfaktorer och symptom. Anna Modig förklarar att höga stressnivåer och ohälsosamma livsstilsval, som dålig kost eller brist på motion, kan öka risken för hjärtproblem.

– Det handlar om att ta hand om kroppen genom att äta rätt, motionera och sova tillräckligt, säger Anna.

En hälsosam livsstil är ett viktigt förebyggande steg för att minska risken för plötsligt hjärtstopp.

"Det handlar om att ta hand om kroppen genom att äta rätt, motionera och sova tillräckligt."

Det är också viktigt att känna till kroppens signaler. Vid höga stressnivåer eller om du känner att din hjärtrytm är snabb eller oregelbunden kan detta vara tecken på att något inte står rätt till. Anna påpekar att det är viktigt att undvika stillasittande, överdriven stress, särskilt vid övergången till semesterperioder, när kroppen kan ge vika efter att ha varit utsatt för långvarig press.

Förebyggande åtgärder

För att förebygga plötsligt hjärtstopp är det grundläggande att leva hälsosamt.

– Motionera dagligen, ät sunt och till exempel gå på regelbundna hälsokontroller, rekommenderar Anna Modig.

Det handlar inte bara om intensiv träning, utan även om att få in motion i vardagen, som att ta trappor istället för hiss och att gå till jobbet eller skolan. Regelbundna hälsokontroller är också viktiga för att hålla koll på blodtryck och hjärthälsa.

En bra riktlinje är att träna 2-3 gånger i veckan och få in 6000-10 000 steg per dag. Vid varmt väder är det också viktigt att hålla kroppens vätskebalans under kontroll och att anpassa sina måltider för att inte belasta systemet för mycket.

Skillnader mellan vuxen och barn

I vårt samtal tar Anna också upp den viktiga kunskapen om hjärt-lungräddning (HLR). Det finns olika riktlinjer när man utför HLR, allt beroende på personens ålder och storlek. Vid vuxen-HLR används båda händerna för att ge tryck på bröstkorgen medan vid barn-HLR används en hand. Om det rör sig om spädbarn så ges endast en liten puff med luft vid inblåsning.

– Det handlar om att anpassa trycket efter individen, säger Anna.

Värme och vätska under sommaren

När sommaren närmar sig blir det viktigt att tänka på hur man hanterar värme. Anna varnar för att överdriven värme kan påverka kroppen negativt, särskilt mellan klockan elva och tre på eftermiddagen, när solen är som starkast.

– Håll dig i skuggan eller inomhus, och drick vatten, rekommenderar hon.

I varmt väder är det också viktigt att äta lättare måltider som frukt, grönsaker

och fisk då vi inte gör av med så mycket energi och behöver vätska.

En viktig aspekt är just vätskeintaget.

– En rekommendation är att dricka minst åtta glas vatten om dagen, säger Anna.

Men mängden vätska kan variera beroende på hur mycket du rör på dig. Det är också bra att äta vätskerika livsmedel som frukt och grönsaker för att hålla kroppen hydratiserad.

Att ta hand om hjärtat

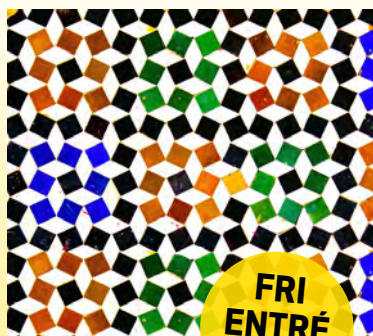
För att minska risken för hjärtinfarkt och andra hjärtsjukdomar är det viktigt att hålla en balanserad kost och en aktiv livsstil.

– Undvik fet mat och alkohol, och se till att röra på dig regelbundet, säger Anna Modig och avslutar:

– Det är också viktigt att få tillräckligt med sömn och att inte utsätta kroppen för onödig stress. ■

Läs mer om Studio Modigs utbud av träning och HLR-kurser på studiomodig.se.

Anna Modig, expert på HLR på Studio Modig, ger sina bästa tips för att undvika att det ska gå så långt att du får hjärtstopp. ►

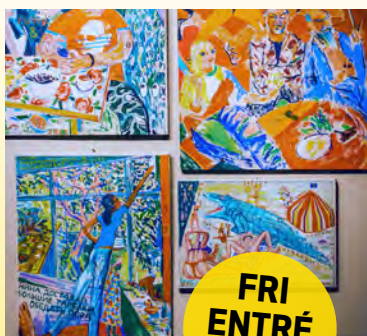


**FRI
ENTRÉ**

13/8

Skapa mosaik

Lär dig om det vackra konsthantverket mosaik! En konstnär leder skapandet där alla som deltar får skapa sin egen mosaik och ta med sig hem efteråt.



**FRI
ENTRÉ**

17/8

Konstbytardag

Ge din konst ett nytt hem och upptäck nya favoriter bland andras skatter. Ta en fika och kika på konst, kanske får du med dig något nytt hem?

En del av

**SOMMAR
PÅ UKK**



Uppsala Konsert & Kongress
En del av Uppsala kommun



Läs mer på
ukk.se/sommar



UPPSALA
KONSERT &
KONGRESS

Ett hem i det gröna

I charmiga Luthagen växer det Svanenmärkta grannskapet Seminariet fram. 113 nya bostadsrätter omgivet av kulturhistoria, 1 400 kvm lummiga innergårdar och utsikt mot den 19 000 kvm stora Seminarieparken.

Välkommen hem till ett grönnare stadsliv.

Bostadstyp: Lägenhet | Antal rum: 1-4
Storlek: 30-123 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
bonava.se/seminariet



Boka
visning!



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!**

ÅTTA45®
PRINT & MEDIA PARTNER

08-553 348 00 | atta45.se

Våra älskade delikatesser

Beroende på i vilken landsända man befinner sig i kan sommarmaten se lite olika ut. Något som ändå förenar oss under sommarhimlen är färskpotatis. Eller som dessa plugg ibland kallas i andra landsändar; nypotatis eller pärer. Sedan har vi sparrisen och jordgubbarna, och låt oss inte glömma sillen, gräslöken, dillen och gräddfilen.

TEXT: HENRIC C LINDBERG, SIGNATURLINDBERG.SE
FOTO: UNSPLASH OCH ENVATO ELEMENTS

VI INLEDER I NORRLAND, närmare bestämt i Tornedalen och samhället Koukkula. Min kära mor föddes där och det första minnet från barndomens somrar vid forsen är sik, lax, potatis, röktunnor och knott. Fi'fan för dessa knott! Notera att detta utspelade sig på sjuttio- och början av åttiotalet så lakto-sintolerant visste man ännu inte vad det var. Nej, då åt alla av det som serverades. Sedan fanns det visserligen alltid korb till de yngsta vid bordet, eller Makkara som det heter på finska.

Kvinnorna skalade potatis och gjorde sima (läs mer här intill) medans männen var i skogen eller i ladugården.

Kor, tjuar, kvigor och kalvar fanns det gott om. Mjölk var man självförsörjande på samt att man sålde till Arla. Sedan bjuder denna landsända på något som andra "ändor" inte har, nämligen det det norrländska guldlet. Och då menar jag inte Hjortron. Nu snackar jag om den norrländska mandelpotatisen. Den går inte att odla, med samma goda resultat, i jordmånerna söderöver. Där, i mellanmjölkens land, finner vi annat gött. ►

"I dag förknippar vi ofta sommartiden med lite festligare mat och större överflöd. I äldre tider var det tvärtom."

Södra halvan

Dill, gräslök, sparris, färskpotatis, sill, kräftor och surströmming ... Ja, även om många förknippar den sistnämnda som en norrländsk delikatess så har vagabonder, pilgrimer och andra predikanter för den ädla varan spridit den över hela moder Sveas rike.

Sedan har vi hallon, jordgubbar, rabarber och plommon. Men det finns mera, kanske någon inflikar. Ja, men då rör det sig som regel om livsmedel och jag skriver om råvaror.

Sommarens primörer

Bladgrönsaker som grönkål och spenat är rika på viktiga näringsämnen och vattenhalt. De är perfekta för sommar-måltiden. Yoghurt är rik på protein och andra viktiga näringsämnen, dessutom ger den probiotika för tarmhälsan och håller dig pigg och frisk. Nu släpper vi formalian.

Sverige är ett land med fantastiska och förtrollande landskap och rikt på historia.

Landets gastronomiska erbjudanden är en balanserad blandning av urgammal tradition och samtida smaker. Tack vare hjärtliga huvudrätter till läckerheter som får det att vattnas i gommen har traditionella svenska rätter befast en plats på den globala kulinariska scenen. Låt mig ta dig med ut på en smakresa där vi kan utforska essensen av svensk matlagning.

Hungerns tid

I dag förknippar vi ofta sommartiden med lite festligare mat och större överflöd. I äldre tider var det tvärtom. Framförallt var tiden i slutet av juli präglad av det faktum att förråden med spannmål och mat var på upphållningen och de nya grödorna ännu inte färdiga att sköras. En märkesdag som förknippas med detta är Olofsdagen den 29 juli. Många berättar om den svåra tiden i skarven mellan odlingsåren, kallad "olsmässokroken".



Köttbullen – en svensk ikon

Den är inte en rätt i sig. Traditionellt serveras den med lingonsylt, inlagd gurka och krämigt potatismos. Den har varit en grundpelare i svenska vardagshushåll i århundraden och fick världsvitt igenkännande tack vare IKEA. MEN ... Ingenting slår den hemlagade versionen! Denna snillrika lilla bulle passar utmärkt till alla årets högtider.

Kuriosa: Varje år konsumerar svensken otroliga 1 825 köttbullar per person.



Surströmmingen

Denna fermenterade strömmingsrätt är inget för svaga hjärtan. Beundrad av många svenskar som en delikatess och dess genomträngande doft omiskännlig. Historiskt sett var jäsning en metod för att bevara fisk. Med tiden kom surströmmingen att bli en älskad traditionell svensk rätt. Strömmingen fångas och får sedan jäsna i saltlake i flera månader. Resultatet är en otroligt starkt





doftande fisk som ofta avnjuts utomhus på grund av sin starka doft. (Odör, menar du väl!). Ja ja, doften kan avskräcka somliga medan andra finner dess komplexa och förvärvade smak överraskande njutbar. Den äts traditionellt med tunnbröd, potatis och lök.

Gravad lax

En dill- och sockerkryddad laxrätt, gravad lax, åtföljs ofta av en söt senapsås. Denna rätt har sina rötter bland medeltidens yrkesfiskare. De saltade sin fisk och lät den jäsas lite lätt genom att begrava den i sanden.

Gravad lax har utvecklats i sin beredning genom åren. Denna läckra rätt innebär att rå lax torkas med en blandning av salt, socker, dill och ibland andra örter och kryddor. Till skillnad från den historiska metoden att begrava laxen för jäsning så kräver moderna recept vanligtvis kylning under torkningsprocessen.

Resultatet blir en mör, smakfull lax med en skör balans mellan sötma och örtiga toner. Gravad lax har förblivit en älskad delikatess som idag förenar tradition med moderna kulinariska tekniker.

Rätter som inlagd sill och gravad lax är fasta inslag under högtider som midsommar och jul.

Swedish smörgåsbord

Till midsommar och andra högtider under sommaren dukar många fram ett somrigt smörgåsbord. Det "gående bordet" är en samling av kalla och varma rätter som kan kombineras till en hel måltid. Smörgåsbordet fick sin form under 1800-talets senare hälft. Som en vidareutveckling av det så kallade brännvinsbordet, det vill säga bruket att på stående fot servera olika kalla rätter, ost, smör, bröd och brännvin före själva måltiden.

Sill och potatis

Denna rätt är ett givet inslag på smörgåsbordet. Men också en vanlig sommarrätt i sig själv.

Inlagd sill har förekommit sedan 1700-talets mitt men tillhörde då de mer borgerliga matvanorna. På den tiden skulle sillen först ha legat flera månader på tunna för att sedan in i vinäger eller oxiderat öl. När ättikan började tillverkas under 1800-talet blev inlagd sill, som vi i dag känner den, betydligt vanligare. Kryddsill är den äldsta inläggningen.

Kräftor

Augusti är av tradition kräftskivornas tid. Från slutet av 1800-talet fram till år 1994 rådde förbud mot kräftfiske från november till början av augusti och i det folkliga medvetandet infaller därför kräftpremiären just den sjunde augusti. På kräftskivorna är det kräftätandet som står i fokus. Men även dekorationer som kräfthattar och lyktor hör till. Kräftätandets historia i Sverige är inte lång utan kommer av en sed som importerades från Tyskland till högre ståndsorden en bit in på 1500-talet för att sedan sprida sig till gemene svensk. Kräftskivor och kräftkalas blev populärt först mot slutet av 1800-talet. ■

"Från slutet av 1800-talet fram till år 1994 rådde förbud mot kräftfiske från november till början av augusti. I det folkliga medvetandet infaller därför kräftpremiären just den 7 augusti."





MER PÅ WEBBEN

Läs Elinas intervju med Sirius tränare Andreas Engelmärk på umln.se.

Västra promenaden samlar de *trogna*

Varje år arrangerar Västra Sidan, Sirius supportergrupp, en promenad där supportrar tillsammans tar sig till hemmamatch på Studenternas IP via en pubbrunda. Västra promenaden som det kallas brukar vara en uppskattad tradition och detta år ägde den rum inför matchen mot BK Häcken på Studenternas den 10 maj. UMLN hakade på.

TEXT OCH FOTO: ELINA OJA

PROMENADEN BÖRJADE klockan tolv i Tuna Backar, närmare bestämt på restaurang Remo. När jag anländer till platsen kryllar det av blåsvarta halsdukar sittandes på uteserveringen utanför den lilla restaurangen. Trots att klockan endast är några minuter över tolv verkar de flesta vara igång med öl och ramsor. Jag möter Arvid Lundqvist, en supporter som det tidigare skrivits om i UNT när han som 17-åring satte sin så kallade "Perfect Season" – att gå på samtliga hemma- och bortamatcher för säsongen. Idag är han 20 år men brinner fortfarande lika mycket för fotbollen och är en välkänd person i Siriuskretsar. Han gick på sin första match 2016 när Sirius mötte GAIS på hemmaplan. Han berättar att han alltid tyckt om fotboll men inte haft något svenskt lag att hålla på, efter matchen "klickade" det för honom som han uttrycker det.



Arvid Lundqvist.

– Sirius är inte den största klubben, men det finns många trogna och en stark gemenskap. Det har blivit som en familj, säger han med ett stolt leende på läpparna.

Fortfarande försöker han att gå på så många matcher som möjligt, både på hemma- och bortaplan. Den traditionella rutinen för Arvid och hans gäng är att innan matchen sitta på någon bar och umgås. Oftast är det Terrassen, som kan erbjuda rabatter och erbjudanden för Västra Sidans medlemmar.

– Vi umgås i alla åldrar, mina vänner är mellan 30 och 50 år. Det spelar ingen roll, fotbollen är samma för folk.

Nu vänder det

Runt omkring oss börjar fler och fler Blåsvarta supportrar ansluta sig och snart är det dags för nästa stopp – Tuna kök & bar. Stämningen är god och i högtalaren spelas Sirius inmarschlåt "Fotbollsvänner", trots att det är flera timmar kvar tills avspark. Det är en varm och sammansvetsad atmosfär, något som värmer mitt blåsvarta hjärta då



Alexander Sandberg och Lennart Roos berättar om sin passion för Sirius och att orka vara motgångssupporter-

Sirius haft en tuff start på säsongen.

– Det tuffaste var när vi mötte Brommapojkarna hemma och förlorade med 3-0, det kom som en chock. Inte kunde vi nolla mot BP på hemmaplan?

Publiksiffran på föregående hemmamatch mot Halmstad var den sämsta på nästan två år och i sociala medier är många supporters missnöjda med lagets prestation.

– Det känns ganska uppgivet hos de flesta, vi har inte börjat säsongen bra. Men vi är trogna och kämpar på, berättar Arvid.

Lennart Roos och Alexander Sandberg är även de deltagare på västra promenaden. De berättar om sin passion för Sirius där båda följt klubben sedan många år tillbaka och än idag är aktiva supporters. Begreppet ”medgångssupporter” kommer upp i vårt samtal. Detta innebär en person som endast stöttar ett

"Vi umgås i alla åldrar, mina vänner är mellan 30 och 50 år. Det spelar ingen roll, fotbollen är samma för folk."

lag när det går bra för det, och när det går sämre slutar engagera sig.

– Var en motgångssupporter istället, gå på matcher när det går dåligt, säger Alexander Sandberg.

Alexander tror att publiksiffran beror på lagets prestation den inledande delen av säsongen. Trots det är både Alexander och Lennart optimistiska för framtiden.

– Det kommer att svänga, spelet börjar lossna nu, säger Lennart Roos.

Ta dig till Studan!

Den allsvenska säsongen har bara börjat och kommer att hålla på ända fram till november med 30 omgångar. Trots att publiksiffran sänkts uppger ingen av de supportrar som intervjuats att stämningen på läktaren skulle vara sämre, särskilt inte på hemmastå "Arkens Gärde". För dem handlar det om en ovillkorlig kärlek till laget, i vått och torrt. Västra Promenaden är ett sätt att visa denna lojalitet. Arvid vill uppmana fler att orka ta sig till Studenternas och gå på match, trots att säsongen startat tufft.

– Det är skitkul att gå på Sirius, nu behöver de oss mer än någonsin.

Matchen mot BK Häcken slutade 2-0 till Sirius. Målskyttar var Robbie Ure och den finska landsmannen Leo Walta. ■

Biljetter till Sirius hemmamatcher finns på siriusfotboll.se.



BVC Familjeläkarna Luthagen Telefon: 018-511 511
Hällbygatan 31B, 752 21 Uppsala famlak.se/luthagen
Vi arbetar på uppdrag av Region Uppsala

Välkommen till Familjeläkarna Luthagen BVC

Hos oss på Familjeläkarnas BVC i Luthagen är vi barnsjuksköterskor extra måna om barnen och vill tillsammans med er föräldrar stärka ert barns hälsa och utveckling.

Vi erbjuder hälsoundersökningar, vaccinationer och stöd i föräldraskapets alla faser. Vi ger dig och ditt barn stöd anpassat efter er familjs behov.

Läs mer på famlak.se/luthagen



Familjeläkarna

WALLINGATAN 1

TREVLIG OCH SNÄLL
TANDVÅRD
I LUTHAGEN

WALLINGATAN1.SE
018-444 33 55
KONTAKT@WALLINGATAN1.SE

**LINNÉS
KAMMARE**
KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ

**VASILIS
OCH
SIGRID**
MATHANTVERK

Se kommande spelningar, gyrosgrillning, stickkaféer,
utställningar m.m. på hemsidan. Välkommen hit!

ÖPPET torsd-fred 12-16, lörd-sönd 11-15
Vallhofs Säteri i Jumkil, väg 272,
buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov
www.linneskammare.se



20 år med Leffes cykel-annonser

UMLN:s allra mest trogna annonsör är utan tvekan Leffes Cykel. Verkstan, butiken och mötesplatsen för snart när varje Luthagenbo. De har varit med sedan magasinets start 2005, och fortsätter att återkomma med nya annonser i varje nytt pappersnummer.

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

VI ÄR AV UPPENBARA skäl väldigt glada och tacksamma för deras medverkan i magasinet. Nästa steg för oss blev att vi ville få ta del av deras syn på den långvariga annonseringen.

Trots att de nyss har öppnat för dagen (klockan har knappt hunnit att passera nio) så är det ful aktivitet i hörnet Tegnér- och Sibyllegatan. Det är folk och cyklar precis överallt, precis som

det ska vara i ett väl inoljat cykelmaskineri som hos Leffes Cykel. I dag jobbar dessutom ägaren David Ahlströms pappa, Leffe, vilket medför att ett antal promenerande hundar (med tillhörande ledsagare) får sitt sociala lystmäte tillfredsställt.

– Så här är det alltid, säger David och småler åt sin fars muntra hälsande på de fyrbenta.

"Ganska snart började vi få respons från gamla, men också nya, kunder som hade sett våra annonser i magasinet. Det får vi fortfarande, och det är alltid trevligt."

◀ David Ahlström tipsar om ett smart cykelrelaterat system. Läs mer på umln.se!

Efter ett tag lugnar det ner sig en stund, då passar jag på att fråga om deras tjugoföråriga annonsering i magasinet. Leif "Leffe" Ahlström tar till orda först då det var han som drev Leffes Cykel 2005.

– I min värld har det alltid varit viktigt att man är trogen den eller de som satsar i ens närmiljö, inleder han.

– Ganska snart började vi få respons från gamla, men också nya, kunder som hade sett våra annonser i magasinet. Det får vi fortfarande, och det är alltid trevligt"

Åren strax innan pandemin tog sonen David över företaget och är sedan dess lagkapten i "Cykelstallet Leffes". Han tycker att det över lag är svårt att mäta värdet av annonsering. Men såg att firmans satsning i UMLN hade – och fortsatt har – ett värde.

– UMLN har hela tiden gjort bra ifrån sig, därför valde jag att fortsätta. Och precis som Leffe tycker jag att det är viktigt att stötta det lokala!

För David sticker minnet från pandemiåren ut särskilt. Han minns att kunder under den perioden till och med valde att avstå från att pruta eller acceptera rabatter – allt för att måna sin lokala (i detta fall) cykelhandlare.

– Det gjorde ett starkt intryck på mig och är något som jag idag tänker på ofta, att man stöttar de satsningar som sker i ens närhet.

När jag granslar min gröna springare, för att fara åter till redaktionen, så gör jag det med ett leende på läpparna. Stötta det lokala, det nära, i alltifrån handel till att bistå och finnas till för sin omgivning ... Är det inte det ett lyckat samhällsbygge i grunden går ut på? Du som läser detta får avgöra själv. ■



Familjeläkarna
LUTHAGEN VÅRDCENTRAL

Vårdcentralen för hela livet

När du listar dig och ditt barn hos oss, väljer du en familjär vårdcentral som verkligen bryr sig om dig och hur du mår. Vi strävar efter att du ska känna dig trygg och väl omhändertagen varje gång du besöker oss.

Med hög tillgänglighet behöver du inte vänta på vården. Boka din tid snabbt och enkelt på [1177.se/Familjeläkarna Luthagen](https://1177.se/Familjeläkarna_Luthagen).



Hitta hem i Uppsala med ett personligt bolån

Hos oss är din ekonomi lika unik
som du själv är.

Välkommen med din ansökan om
individuellt räntererbjudande i en stabil
bank med trygga råd.

Handelsbanken

Ringgatan 35, Uppsala, 018-34 08 70
upsala.luthagen@handelsbanken.se

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!



Tjugoettans bild Bibbi och Pocket fixar sommaren

Från och med den 16 juni kommer bibliotekscyklarna "Bibbi" och "Pocket" att cykla runt i staden. De har funnits i Uppsala sedan 2018 och syftet är att nå ut till fler och visa att biblioteket finns och är till för, och tillgängliga, för alla. Via bibliotekscyklarna kan man både låna och lämna tillbaka böcker så länge man har eller skaffar ett bibliotekskort. Tidigare år har cyklarna bland annat besökt Gränbyparken, Fyrishov, Pelle Svanslös park och Vasaparken. I år är temat magiska djur. Läs mer på hemsidan biblioteksuppsala.se/lov/#/ eller följ Uppsala bibliotek på Tiktok och [instagram@biblioteksuppsala](https://www.instagram.com/biblioteksuppsala).

Sandviksbadet i Björklinge

Björklinge friluftsområde vid Långsjön, 2 mil norr om Uppsala, erbjuder badplatsen Sandviksbadet (även kallad Långsjöbadet eller Björklingebadet). Här finns bryggor, hopptorn, grillplatser, lekplats, discgolfbana, beachvolleyboll, kiosk och camping på sommaren. Området har även elljusspår, mountainbikeled, tillgänglighetsanpassat dass, hundbad och vintertid skidspår, isbana och pulkabacke.

🚌 Så tar du dig hit Med bil: Kör 21 kilometer på väg 600 från Uppsala eller via E4 (avfart 190). Parkering finns på plats. Med buss: Ta buss till Björklinge centrum och promenera längs elljusspåret till badet.



Storvadsbadet.

Storvadsbadet

Storvadsbadet ligger vid Fyrisån i Gamla Uppsala och har en brant väg ner till badet. Här finns sandstrand, brygga, dusch, toaletter (inklusive en tillgänglighetsanpassad WC), stora gräsytor, en badramp och grillplats (ta med egen ved). Ibland finns en foodtruck på plats. Bryggorna är 45 meter från varandra och hundar får bada på vissa delar.

🚌 Så tar du dig hit Med bil: kör 6 km på väg 600 mot Lövsalöt och följ skyltarna. Parkeringen kan bli full under sommaren. Med buss: Om du åker buss nummer 2, stig av vid hållplats Kungshögarna och promenera cirka en km till badet. Tar du buss nummer 110 eller 115, stig av vid hållplats Gamla Uppsala och gå cirka en km till badplatsen.

Fjällnorabadet

Fjällnorabadet ligger vid sjön Trehörningen i Fjällnora och erbjuder ett stort friluftsbad med sandstrand och stora gräsytor. Här finns badmöjligheter för alla – ett större badområde, ett naturistbad och ett hundbad för din fyrbenta vän. Området har även möjligheter för camping och fiske. För att hitta hit, följ skyltarna från uthyrningsstugorna vid entrén.

🚌 Så tar du dig hit Med buss: Ta buss 810 hela vägen till hållplats Fjällnora friluftsområde.

Din guide till lokala plask

Från stadens strandnära pärlor till natursköna insjöbad – här är din guide till Uppsalas bästa badplatser i sommar.

TEXT: LAMA AL JOUDEH FOTO: PEDER STRANDH OM INGET ANNAT ANGES

Borgardalsbadet

Borgardalsbadet vid Lötsjön i Länna är en lättillgänglig badplats med sandstrand, bryggor och gräsytor. Här finns en hopp-lattform på klippan, tillgänglighetsanpassade toaletter och badramp, en beachvolleybollplan och en grillplats (ta med egen ved).

🚌 Så tar du dig hit Med bil: Kör cirka 16 kilometer på väg 282 från Uppsala mot Knutby. Sväng av mot Kinnsta strax innan Länna, och efter 1,3 kilometer når du parkeringen. Med buss: Ta buss 809 till Lännamacken (Uppsala). Promenera 2 kilometer via asfalterad väg eller 1,7 kilometer längs Upplandsleden.



Borgardalsbadet. Foto: Naturkartan.se.



Foto: Envato

Tenabadet

Tenabadet förvaltas av Vittinge byalag och erbjuder besökarna flytbryggor, omklädningsrum och en kiosk.

🚌 Så tar du dig hit Med buss: 848 från Klostergatan. Kliv av på Österunda vägska. Efter det behöver du gå cirka 2,3 kilometer till Tenabadet. Med bil: Kör ut på Enköpingsvägen/väg 55 från Luthagsesplanaden. Följ väg 72 mot 'C' 558. Fortsätt på 'C' 558 mot målet

Hammarskogsbadet

Hammarskogsbadet ligger vid Dalbyviken i Hammarskog och är en familjevänlig badplats med stora gräsytor och flera bryggor. Här kan du bada, sola och även prova fiskelyckan. Badet är en del av Hammarskogs friluftsområde. För rullstolsburna rekommenderas strandpromenaden, cirka en kilometer lång, eftersom vägen från parkeringen till badet är brant.

🚌 Så tar du dig hit Med bil: Kör cirka 15 km från Uppsala mot Hammarskog via Lurbo. Följ skyltarna efter herrgårdsområdet. Notera att parkeringen kan bli full under fina dagar. Med buss: Ta buss 108 till hållplats Hammarskogs vägska. Därifrån är det cirka 2 kilometer att gå till badet.

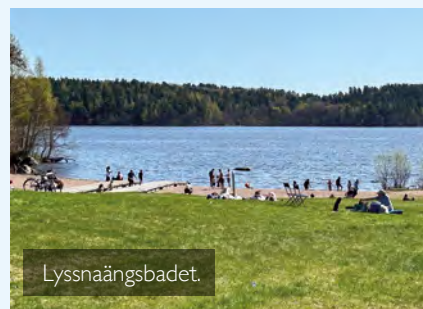


Wiks slott. Foto: CG Johansson, Wikimedia Commons.

Wikbadet

Wikbadet ligger vid Wiks slott i Lårstaviken och är lättillgängligt. Här finns en badramp, torrdass med ramp, stor gräsyta, brygga och ett sommarkafé i Sjöstugan vid vattnet. Badplatsen ligger vid Lårstaviken i Mälaren, vid Wiks Folkhögskola.

🚌 Så tar du dig hit Med bil: Kör cirka 15 km mot Enköping, sväng av och följ skyltarna mot Wik. Parkering finns, men kan bli full på sommaren. Med buss: Ta buss 108 till hållplats Wik slott. Promenera cirka 200 meter till badet.



Lyssnaängsbadet.

Lyssnaängsbadet

Det här är ett stadsnära bad vid sjön Mälerviken Ekoln med sandstrand, brygga och stora gräsytor. Här finns kiosk, tillgänglighetsanpassad toalett och grillplats (medtag egen ved). Badrullstol kan lånas.

🚌 Så tar du dig hit Med buss: Ta buss 11 till hållplats Lyssnavägen. Promenera cirka 450 meter. Med bil: Kör cirka 12 km från Uppsala mot Skarholmen. Parkera vid Granebergsvägen eller Seglarvägen. Parkeringen kan bli full soliga dagar.

Bredsand

Bredsand ligger i den östra delen av Enköping. Där kan du hitta två parkeringar, en direkt bredvid busshållplatsen och den andra hittar du bredvid golfbanan. Du finner även en kiosk och grillplatser (ta med egen ved eller kol).

🚌 Så tar du dig hit Med buss: 804 eller 774 (Expressen) fram till Enköping Gustav Adolf plan. Sedan tar buss 21 och hoppar av på Bredsandsbadet. Där behöver du gå cirka 400 meter ner för en backe. Med bil: kör ut på Enköpingsvägen/väg 55. Följ skyltarna mot Stockholmsvägen. Sedan följ Österleden, Boglösavägen och Bredsandsvägen mot målet.



Lerhagsbadet.

Hundarnas egna badplats Lerhagsbadet

Lerhagsbadet är ett hundbad vid Mälerviken Ekoln. Här finns en sandstrand och en inhägnad gräsyta. Badet ligger längs strandpromenaden mellan Lyssnaängsbadet och Sunnerstabadet.

🚌 Så tar du dig hit Med bil: Kör mot Skarholmen, parkera vid Granebergsvägen eller Seglarvägen. Gå cirka 650 meter. Med buss: Ta linje 11 till Granebergsparken, gå 450 meter till badet.



Kungsgårdets vårdcentral



Vi finns här för dig, oavsett

Välkommen till oss på Kungsgårdets vårdcentral.
Till oss kan du komma oavsett var du befinner dig i livet.

För dig som är äldre erbjuder vi:

- Balansgrupper
- Träningsgrupper
- Äldremottagning

Du hittar oss på S:t Johannesgatan 28A
och når oss på telefon: 018-611 78 55

Skanna
QR-koden
för att lista dig
hos oss



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

KAMPANJ NISHIKI RUSH!

I priset ingår Nishiki originalkit
till ett värde av 2300:-

13.495 kr



Leffes Cykel

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna



Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre	7 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰
Lördag	9 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰
Söndag	10 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰

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

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



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 pro-
dukter 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



Fråga tränaren

I varje nummer av UMLN svarar tränarna på Studio Modig på dina frågor om träning. Skicka din fråga till redaktion@luthagsnytt.se. I det här numret är det PT Thomas Jansson som besvarar läsarnas frågor.



Hur kan jag träna med artros i knäna?

ATT TRÄNA REGELBUNDET kan ha lika god smärtstillande effekt som läkemedel eftersom kroppen frigör endorfiner. Regelbundenhet gör också att man kan utvärdera träningen från vecka till vecka. Det är viktigt när man har artros då smärtan efter träningen ger guidning i hur mycket du kan belasta i övningarna.

Anpassad träning: Det är viktigt att träningen anpassas efter din förmåga och behov. Övningarna syftar till att korrigera det rörelsemönster som har orsakat artrosbesvären. Av styrketräning får du starkare muskler för att skydda och minska belastningen på leder och av rörlighetsträning och stabilisering för att få lederna att må så bra som möjligt - här är verkligen träning den bästa medicinen! På uml.n.se kan du läsa mer om vilken typ av träning som är bra vid artros.

Vad ska jag tänka på vid träning efter graviditet?

BEROENDE PÅ DIN STATUS INNAN graviditeten och under/efter påverkar vad och hur du kan göra den första tiden efter förlossningen. Kort kan man säga att coremusklerna behöver återaktiveras efter den stora påfrestning de varit med om. I första hand är det viktigt att träna bäckerbotten så att man känner kontroll och styrka i dessa muskler innan man belastar bål och höft ytterligare. Den diastas, d.v.s. separation av de yttre magmusklerna som uppstår under graviditeten går i många fall tillbaka av sig självt men ca. var tredje kvinna lider av det tillståndet 12 månader efter förlossning visar forskning. Då är det extra viktigt att exempelvis hitta de djupgående mag- och ryggmusklerna. Läs mer på uml.n.se och ta del av hur ett träningsupplägg kan se ut med övningar och vidare guidning.



Besök traktormuseet i Viksta

– ett av landets största med 150 traktorer!

Öppet: juli, aug. och sept. tisdag 9-15, lördag, söndag kl 11-16, eller efter behov. Inträde 75:-.
Här finns mycket, mycket mer än bara traktorer att titta på, över 3.000 m².

www.vikstatraktor.se Telefon 070-234 07 45



Veterantraktordag lörd. 28 juni
kl. 9-15, korv, burgare, kaffe mm

Vi firar 20 år!

I år firar Uppsalamagasinet Luthagsnytt, UMLN, 20 år. Magasinet kommer ut i pappersform med fyra nummer per år och följer årstiderna. Dagligen finner ni nyheter på webben; umln.se samt på Instagram och Facebook. Gör som många andra – in och läs!

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH OCH MARIA KLEFBECK



I VÅRNUMRET gav vi en presentation av Luthagsnytt's tillblivelse. Nu, liksom då det begav sig 2005, drivs magasinet av eldsjälar. Engagerade människor som älskar att ge folk ett sammanhang, att få människor att trivas i sin stad genom att ta del av både dess historia, nutid och framtid. Vi är oerhört stolta över att vi har förmånen att förvalta och utveckla denna skrift.

Ni minns säkert att vi i vårnumret skrev om Monica och Stig Brink som har sparat samtliga utgåvor under tjugo års tid. Det visar att magasinet inte bara är värt att spara för sitt rika och intressanta innehåll utan även för att vi valt ett

exklusivt papper som håller år ut och år in. Betänk att ett enda faktiskt pappersmagasin kan bli läst av hundratals människor, om och om igen, då det ligger ute i olika offentliga miljöer. Det är fantastiskt att sitta ner hos frisören och hitta ett gammalt nummer av UMLN. Innehållet är fortfarande intressant och det tåliga pappret är fortfarande intakt – smaka hållbarhet.

Vidare längst minnenas allé

Några år efter starten 2005 övergick tidningen från att drivas av Tiunda IF till privat ägo. Per Jonsson och Mats Hallor drev den fram till 2015 då vi, Peder

Strandh och Maria Klefbeck tog över stafettpinnen. Sedan 2007 hade Peder skrivit "krönikaserier" och bidragit med ett flertal illustrationer. När Peder avslutade sina journaliststudier i Stockholm 2003 anade han föga att han skulle bli delägare av en egen tidning. Men idag är han en stolt redaktör av UMLN och magasinet drivs som ett familjeföretag. ■

MER PÅ WEBBEN

Här ovan ser du ett axplock med tidningar från arkivet – läs digitalt på umln.se

FYRIS
COMEDY
UPPSALA

★ Stand-up

HÖSTEN 2025

STAND UP MED
KODJO AKOLOR

DESSI HIETALA HIRSTY ARMSTRONG

JOHANNA WAGRELL

SIMON GARSHASEBI MED FLERA



Hösten på
Reginateatern

FYRISTORG

★ Urpremiär på

Regina

3 september

★ Drömmigt med
Jacke Sjödin,
Sanna Hodell &
Johan Ståhl

★ Internationella
gästspel

★ Cirkus och
kreativt kaos

★ Sveriges
mysigaste bar

★ Vågad drag med Kings och Queens

★ Musik & festival

ABSOLUT MÖLLER
så mycket. så många.



★ R ★ E ★ G ★ I ★ N ★ A ★

reginateatern.se



**PERSONLIG TRÄNING
MASSAGE
ATLETISK KINESIOLOGI
FÖRETAGS FRISKVÅRD
IDROTTSMASSAGE
HLR-KURSER**

LÄS MER
PÅ VÅR WEBBSIDA



SCANNA
QR-KODEN!

S:t Larsgatan 8 – info@studiomodig.se – studiomodig.se

Tehörnan

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



Tehörnan

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



Uppsalastudenternas klassiska matställe
på sista april – och årets alla övriga dagar!

PIZZA • KEBAB • TALAFEL • GYROS
KYCKLING • KEBAB • VEGETARISKT
SALLAD • HÖGREVSBURGARE
HAMBURGARE med mera!

 Gott om glutenfria och vegoalternativ! 

Generösa öppettider: Sö-To 11-22, Fr-Lö 11-04

S:t Johannesgatan 29 | Tel. 018-53 88 41



Vi hjälper dig att få ett personligt avsked

Som din begravningsbyrå hjälper vi dig med allt före, under och efter begravningen. Vi sköter det praktiska och ger dig stöd genom hela processen.

Varmt välkommen!

GRINDSTOLPEN BEGRAVNINGSBYRÅ
S:t Olofsgatan 46, 753 31 Uppsala
018-13 03 26, info@grindstolpen.se
www.grindstolpen.se



GRINDSTOLPEN
BEGRAVNINGSBYRÅ



Linnéträdgården.



Linnés Hammarby.

”Nu är skönaste tiden på året”

TEXT: LOTTA S. SÆTRE, Uppsala Linneanska trädgårdar

Försommar, högsommar, sensommar... När du läser det här har första fullmånen i juni passerat och därmed risken för nattfrost. Därmed är också de flesta sommarblommor och grönsaker utplanterade i urnor och rabatter. För trädgårdsmästarna väntar nu en lite lugnare tid.

FÖRVISSO BEHÖVER det nyplanterade vattnas och ogräs rensas men det är en helt annan sak än att ta hand växter i trånga krukor. Nu står istället uppbindning och putsning i blomsterrabatterna på schemat. För att förlänga livslängden på sommarblommorna behöver vissna blommor plockas bort. Annars riskerar vi att de går i frö och då lägger växten all sin energi på den nya avkomman.

Besök gärna någon av de linneanska trädgårdarna för att se hur vi gör. Här finns både inspiration för växtval och exempel på hur våra trädgårdsmästare arbetar. I juni rekommenderar vi särskilt ett besök i pion- och roskvarteren i Barockträdgården.

Under högsommaren sprakar det av färg i rabatterna med sommarblommor i Botaniska trädgården, i Linnéträdgårdens ettårskvarter och i rundeln framför bostadshuset på Linnés Hammarby. Även de gammaldags trädgårdsväxterna som riddarsporre, stormhatt, kattost, studentnejlika och stjärnflocka står i full blom.

”Med skördar sommaren prålar”

Så lyder ett annat citat av Carl von Linné. I augusti är det dags för skörd i kålgården på Linnés Hammarby. I Botaniska trädgårdens köksträdgård kan du beskåda grönsaker från världens alla hörn. Vi odlar enligt devisen ”Se men inte röra!” Grönsakerna finns där för att avnjutas med öga och lins. Många av dem samlar vi också frön från till nästa års odling! Varmt välkommen att inspireras och lära i Uppsalas finaste trädgårdar! 🍎

SOMMARENS VÄXT VIT SOLVÄNDA

Helianthemum apenninum



I Sverige finns två arter i solvändesläktet *Helianthemum*: Solvända och ölandssolvända. Vit solvända är vanlig på torrare marker i stora delar av Europa. I norra Italien och på Balearerna förekommer rosa varianter av arten. Precis som hos våra svenska arter är blommorna bara utslagna i solsken och då vänder sig blommorna efter solen (därför namnet). Studera gärna ståndarna! De är rörliga som en anpassning för att underlätta korsbefruktning.



Lamas godaste *tabbouleh*

När solen värmer och dagarna blir längre finns det få saker som slår en lätt och uppfriskande sallad. Tabbouleh, med sin friska citron och doft av örter är perfekt för varma dagar – lika god som förrätt, tillbehör eller en lätt måltid. Här får du mitt recept.

TEXT: LAMA ALJOUEH FOTO: ENVATO

TABBOULEH har en lång historia och tros ha sitt ursprung i de bergiga regionerna i Levanten, där fräska örter och gryn länge har varit en del av den lokala kosten.

Med tiden har rätten spridits och fått olika regionala variationer. I Turkiet finns en liknande rätt kallad kısır, medan den armeniska versionen kallas "eetch". I västerländska versioner ersätts ibland bulgur med couscous, och andra ingredienser som gurka eller granatäppelkärnor kan tillkomma.

Den libanesiska versionen av tabbouleh utmärker sig genom att persiljan är den dominerande ingrediensen, medan bulgur används sparsamt. Rätten är näringsrik och rik på vitamin K, C, kostfiber och antioxidanter, vilket gör den till ett hälsosamt alternativ.

Upplev en smakresa med mate

Mate är den sydamerikanska drycken som ger energi och gemenskap i varje klunk. Med sin fylliga, örtiga smak och rika kulturtradition har mate blivit en favorit världen över, från de soliga pampas i Argentina till de myllrande kaféerna i Mellanöstern. Vill du veta varför?

Mate är en varm koffeinhaltig dryck med ursprung i Sydamerika, särskilt populär i länder som Argentina, Paraguay och Uruguay. Den bereds genom att torkade och ibland rostade blad från växten *Ilex paraguariensis*, även kallad yerba mate, placeras i en behållare (traditionellt en kalebass). Bladen tillsätts med varmt, men inte kokande, vatten, och drycken dricks genom ett metallrör med inbyggd sil, kallat bombilla.

Mate har en distinkt bitter och örtig

Tabbouleh för 1 portion

Persilja: ca 80 g
Tomater: 0,5 st
Salladslökar eller rödlök: ca 0,5 st
Finmalen bulgur: ca 1 msk
Färsk mynta: ca 2 msk eller 1 tsk torr mynta
Citron: ca 0,5 st eller 1 st (efter smakt)
Olivolja: ca 1 msk
Salt eller Sumak: efter smak

Gör så här:

1. Tvätta grönsakerna noggrant.
2. Finhacka persilja, tomat och lök.
3. Blanda alla ingredienser i en skål.
4. Smaka av med salt och citron.
5. Låt salladen vila i ca 5-6 minuter innan servering.

smak, liknande grönt te, och kan anpassas med olika smaksättningar, som honung, citron eller mint. Genom migration har drycken också blivit populär i Mellanöstern, särskilt i Syrien och Libanon, där den ofta serveras som en social dryck och symbol för gästfrihet.

Mate är känd för sitt höga innehåll av koffein, antioxidanter, vitaminer och mineraler, vilket gör den till ett energigivande alternativ till kaffe och te. Trots sitt sydamerikanska ursprung har mate fått global spridning och uppskattas numera i många kulturer. ■



Insändare om barn och smarttelefoner

”Men, alla andra har ju en”

TEXT: LINDA ENGSTRÖM

PÅ SENARE TID har risker och problem med barns användning av smartphones uppmärksammats alltmer av forskare, lärare och föräldrar. Nu växer en global rörelse fram, ”Smartphone-fri barndom”, som vill bidra till en balanserad teknikanvändning bland barn, med fokus på smartphones. Nyligen startades en lokal grupp för Luthagen/Stabby i Uppsala på What’s app.

Smartphone-fri barndom – en global rörelse

Smartphonefri barndom (SFC) startades i Storbritannien i februari 2024 och den svenska motsvarigheten i juli samma år. Rörelsen växer snabbt: I Sverige har den redan 290 kommungrupper med undergrupper inom dessa. Sammanlagt räknar de med drygt tjugotusen engagerade med hundratals nya varje dag. Rörelsens nationella What’s App-grupp har i skrivande stund 547 medlemmar. Smartphonefri barndom är dessutom remissinstans för regeringens lagförslag för mobilfri skola.

SFC i Luthagen/Stabby

Sedan tidigare finns i Uppsala SFC-skolgrupper som är knutna till Ekudden, Glunten Ekeby, Sunnersta, Uppsala musikklasser och Valsätra. Den lokala SFC-gruppen för Luthagen/Stabby är skapad för att vi i närområdet ska kunna stötta varandra som föräldrar och hjälpa till att påverka skolor. Den största utmaningen är just ”men alla mina kompisar har”. Om flera kompisar inte har, blir det mycket enklare för föräldrar att stå emot. Vi vill erbjuda en trygg och stöttande gemenskap för föräldrar som vill vänta med smartphones eller skjuta sociala medier på framtiden, och i stället skapa utrymme för lek, vänskap, kreativitet och närvaro. Det handlar inte om att döma – utan om att stå starka tillsammans och våga göra medvetna val. Och vi är inte ensamma. Tillsammans kan vi göra verklig skillnad här i vårt eget område – vår egen stad. ■

► Läs insändaren i sin helhet på uml.n.se

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.uml.n.se

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 redakör:
Peder Strandh

Annonsering

Se uml.n.se för storlekar,
annonspriser m.m.

Framsidan

En brygga i Marielund
öster om Uppsala.
Foto: Maria Klefbeck

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

21 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.n.se

Tipsa UMLN

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



Vill du gå med i Luthagen/Stabby-gruppen? Följ QR-koden.



Välkommen på öppet hus

Lördag 30 augusti

Elisabethsjukhuset fyller 100 år.

Kom och lyssna på historia, träffa vår personal och lär dig om modern vård i en klassisk luthagsbyggnad. Läs mer och anmäl dig genom att scanna QR-koden.

Hälsningar från alla oss på Elisabethsjukhuset.

