HEJ

December 2014

Tema: **Mat**

Meretes matkasse hjälper Umeåborna att äta grönare **6**

Claes Björnberg lagar mat i TV4 **8**

Jenny Berg visar upp sin chokladfabrik **12**

Fyrarätters på menyn – i minimalt kök 4

Bostaden

En ny och grönare livsstil

"Vad vill du bli när du blir stor?" Det är frågan som vuxna nästan tvångsmässigt måste ställa till alla barn.

"Eh ... vadå, måste jag välja? Nu?" tänkte jag alltid.

Som barn satt jag ofta framför bokhyllan med ett uppslagsverk i knäet och bläddrade tills jag hittade något intressant. "Bakelit! Coolt!" tänkte jag och i tio minuter var bakelit det mest intressanta på jorden. Tjugo minuter senare var det bardvalar. Som ung vuxen tyckte jag att konst och arkitektur var intressant. En hel disciplin tillägnad fantasi och kreativitet – what's not to like? Efter några veckor på universitetet och lite för många nygotiska kyrkor senare var intresset något svalare, för att uttrycka det milt. Mönstret upprepade sig även med ekonomi och datavetenskap, inte ens en vinkurs på kvällstid har jag lyckats traggla mig igenom. Kort och gott, jag var och är en akademisk katastrof. Men på något sätt ordnade det sig ändå. Jag hamnade i bredbandsbranschen mitt under bredbandsboomen, sög upp all kunskap som en tvättsvamp och på slingrande vägar och bananskal hamnade jag här, som it-tekniker på Bostaden, med familj, radhus och nyköpt kombi. Livet förändras ständigt, och inte alltid som man förväntat sig.

En av årets förändringar har varit att jag och min sambo bestämde oss för att fasa ut kött från menyn. Det har varit förvånansvärt smärtfritt att hoppa över köttdisken i mataffären, dessutom har det blivit enklare än någonsin att få tag på fina närproducerade råvaror. På sidan 6 hittar ni ett reportage om Meretes som numera levererar Umeås första ekologiska och vegetariska matkasse, hur lätt som helst för de som vill prova på. Framtiden får utvisa vad som kommer att förändras 2015. Vad jag vet är att jag kommer att få vara föräldraledig med mina två barn större delen av året och vilken förändring kan vara bättre än det?

Anton Wernqvist, it-tekniker

Tänd ett ljus i jul – men släck det också!

Julen är den tid på året då flest bränder inträffar. En av de vanligaste orsakerna är torrkokning, men levande ljus är också en risk om man inte är försiktig.

– En brand kan orsaka stora skador och stort lidande. Var rädd om dig och dina grannar i jul, säger Mikael Lundgren, kundchef på Bostaden.

Bostadens lägenheter är utrustade med både brandfilt och brandvarnare med tioårsbatterier. Och för att minimera riskerna för att en brand ska sprida sig till ett helt hus fungerar varje lägenhet som en brandcell, vilket innebär att man är skyddad i lägenheten i minst en timme – även om det brinner utanför.

– Kom ihåg att röken är farlig, så stanna hellre i din lägenhet än att gå ut i ett rökfyllt trapphus, säger Mikael.

Lär gärna hela familjen hur brandfilten fungerar och gå igenom med barnen vad de ska göra om det börjar brinna.

– Vid brand är det fyra ord som är viktiga – rädda, varna, larma, släck! säger Mikael.

Välj rätt ljus

När du står i affären och ska välja ljus, ta en extra funderare på vilken förpackning du tar. Stearin är nämligen mycket bättre för miljön än paraffin.

De bästa ljusen för miljön är stearinljus. Stearin består av förnybara råvaror och utvinns ur animaliska eller vegetabiliska fetter. Paraffin däremot är en fossil oljeprodukt och när ljuset bränns bildas koldioxid som påverkar klimatet. Årligen eldar vi upp paraffinljus motsvarande koldioxidutsläppen från 15 000 bilar. Dessutom kan paraffin vara ett miljögift om det kommer ut i naturen.

Med andra ord, välj gärna stearinljus när du handlar. Men undvik ljus som är gjorda av palmolja. Välj istället Svanenmärkta ljus, ljus av bivax eller soja, eller ljus som är märkta med RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil, ett certifieringsverktyg för palmoljeproduktion).

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster, som kommer ut med 5 nummer per år.
Ansvarig utgivare: Hanna Olsson. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren.
Produktion: Plakat. **Tryck:** Tryckeri City. **Omslagsfoton:** Andreas Nilsson.
Hör gärna av dig till: AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. 090-17 75 00.
ab.bostaden@bostaden.umea.se www.bostaden.umea.se

Bostaden

Hyresgästerna nöjda med Bostaden

Bostadens Nöjd Kund Index, NKI, har ökat med en enhet och ligger i år på 72. Det är ett bra resultat som visar att Bostaden står sig väl i jämförelse med andra bostadsbolag i samma storlek.

Varje år sedan 2009 har Bostaden genomfört en kundundersökning vars syfte är att undersöka hyresgästernas bild och upplevelser utifrån ett antal områden såsom boende, tjänster, service och information. Resultatet är fortsatt högt – i år har NKI ökat med en enhet jämfört med förra året och ligger nu på 72.

Överlag är hyresgästerna nöjda. Mest nöjda är de bland annat med hur de blir omhändertagna som hyresgäster, med Bostaden som värd, med sin egen lägenhet och med sitt bostadsområde.

– 83 procent svarar att de totalt sett är mycket nöjda eller nöjda med sitt boende hos Bostaden. Bara 4 procent gav negativa svar. Det är fantastiska siffror! Vi har en väldigt kundnära organisation och hyresgästerna har lätt att få kontakt när de behöver hjälp. Jag tror att det ger en trygghet som är viktig när man bedömer sin hyresvärd, säger Ann-Sofi Tapani.

En av de frågor som i årets undersökning fått ett något sämre resultat jämfört med förra årets, är bland annat hur nöjd man är med de tvättider som finns. Generellt är frågor som rör tvättstugorna något som Bostadens hyresgäster är mindre nöjda med och det ses därför som ett utvecklingsområde.

– Hyresgästernas åsikter är jätteviktiga för oss och undersökningen ger bra information om vad vi behöver bli bättre på. Resultatet ligger sedan till grund för hur vi jobbar under året, säger Mikael Lundgren, kundchef på Bostaden.

Kundundersökningen skickades ut via e-post. Till de hyresgäster över 65 år som saknar e-postadress gick den i pappersform. Årets kundundersökning genomfördes under två veckor i september och besvarades av 5 608 hyresgäster.

Maria vann en hyresfri månad

Hej, Maria Liström, Marieberg, som vann en hyresfri månad efter att ha svarat i Bostadens kundundersökning. Grattis!

Hur känns det?

– Jätteroligt, men väldigt överraskande.

Hur länge har du bott hos Bostaden?

– Det börjar bli några år nu. När jag pluggade bodde jag i en studentkorridor, och därefter har jag bott i två andra Bostadenlägenheter, varav den senaste i ungefär ett år.

Vad är det bästa med att bo hos Bostaden?

– Det är ett enkelt boende. Det är lätt att få kontakt med dem man behöver få tag på och det finns en kvartersvärd som ordnar saker och ting.

Är det något som Bostaden borde förbättra?

– När jag bodde i centrum tog det lång tid att få en egen parkeringsplats i närheten av bostaden, det var en period när jag ständigt letade efter någonstans att ställa bilen. Men här på Marieberg gick det snabbare, så det är bra.

Ska du göra något speciellt för pengarna?

– Det blir nog en liten utflykt under julledigheten!

Vi bygger 180 lägenheter på Böleäng

På Böleäng, där man sedan tidigare beslutat att riva ett kvarter med cirka 70 lägenheter, kommer Bostaden att bygga 9 så kallade kombohus, det vill säga nyckelfärdiga, standardiserade flerbostadshus som är mycket energisnåla och med minimalt underhållsbehov. Totalt byggs cirka 180 nya lägenheter och byggstarten beräknas bli årsskiftet 2015/2016.

Solcellsparken på Ålidhem klar – effektivare än förväntat

Nu läggs sista handen vid Bostadens solcellspark på Hållbara Ålidhem i Umeå. Trots att det satts upp mindre yta solceller än planerat är den nu en av Sveriges största anläggningar med 2 650 kvm solceller. Dessutom är både effekten och totala elproduktionen större än planerat. Solcellsparkens totala elproduktion motsvarar mer än en tredjedel av områdets behov av fastighetsel. Solcellsparkens totala toppeffekt är 405 kW mot planerade 350 kW. Solcellerna förväntas ge en total årsproduktion på cirka 320 000 kWh, vilket motsvarar ungefär 37 procent av områdets förbrukning av fastighetsel.

Fyra små rätter i ett litet kök

Kan man laga en fyrarätters middag i en liten etta med minimalt kök – utan brännskador eller större gräl? Vi bestämde oss för att se om fyra studenter klarade testet – och det gick över förväntan.

– Det hade kunnat bli totalt kaos, men allt gick jättebra. Jag är nästan chockad, säger Victoria Lindgren och skrattar.

Victoria läser juridikprogrammet vid Umeå universitet tillsammans med kompisarna Amanda Tapani, Sara Andersson och Hanna Göthberg. De bor alla på samma gata på Ålidhem och umgås ständigt och jämt.

– Vi sitter i princip ihop, säger Amanda.

Hanna och Sara försöker hitta en ledig plats att arbeta på. Det är inte det lättaste när fyra rätter tillagas i ett pyttekök.

Trångt i det lilla köket

De har samlats i Amandas lägenhet på 36 kvadrat för att laga en fyrarätters middag tillsammans. Köket är minimalt och när alla fyra tjejer står där inne är det trångt, riktigt trångt. De ska göra rödbetscarpaccio, en grön ärtsoppa med ingefära och vitlökskräm, saffransspätta med ris samt en blåbärscheesecake.

– Saffran i mat? Det känns lite konstigt, jag tänker mer att saffran finns i lussebullar, säger Sara.

Tjejerna delar upp recepten mellan varandra och kör igång. Och det går förvånansvärt smidigt, trots att utrymmet är så litet. De stöter i varandra och får dividera om plats att lägga skärbrädan på, men helt naturligt varnar de varandra när de går förbi med en vass kniv eller måste öppna en kökslucka.

– Man får köra lite kocksnack, som i Hell´s Kitchen på tv. ”Het stekpanna” får man ropa när man går bakom ryggen på någon, skrattar Hanna.

»Det funkar att laga mat ihop i ett litet kök också, bara man planerar.«

Sara Andersson

Hanna, Amanda, Victoria och Sara pustar ut efter att ha lagat en rödbetscarpaccio, en grön ärtsoppa med ingefära och vitlökskräm, saffransspätta med ris samt en blåbärscheesecake.

Se recepten på www.bostaden.umea.se

De fyra brukar handla och laga mat tillsammans, men då oftast i Victorias lägenhet som är mycket större.

– Men nu märker vi ju att det funkar att laga middag tillsammans i ett litet kök också. Det gäller bara att ha lite planering, säger Sara.

– Jag tycker inte heller att man behöver vara rädd för att använda lite krångligare recept med många ingredienser. Det funkar ändå, bara man försöker arbeta lite smart, som att börja med det som tar längst tid.

Efterrätt med blåbär, strösocker, kesella och krossade digistivekex. Enkelt och gott!

Sedan får man räkna med att det kan vara svårt att hålla allting varmt – och att alla spisplattor och kastrullen med den bästa storleken alltid är upptagen …, säger Victoria.

Inte ens riset brändes

När de till slut kan sätta sig för att äta ångar det i köket efter febril aktivitet och varma plattor. Men maten smakar bra (även om några portioner fick värmas i mikron) och tjejerna är glada.

– Kanske de ringer från Nobelmiddagen snart och ber mig komma och lägga upp på tallrik? skämtar Amanda, som blivit betrodd med att göra i ordning portionerna.

– Och jag kan vara den där torkaren, som går runt med ett hörn på en handduk och torkar bort såsfläckar från varje tallrik innan den bärs in till gästerna, säger Hanna.

De är nöjda över sin insats och summerar:

– Vi levererade i dag tycker jag. Vi brände inte ens riset – även om vi glömde bort det en stund. Men vi klarade oss utan att bråka och ingen gjorde illa sig. Och gott blev det, säger Victoria. ■

Meretes lanserar ekonyhet:

Vegetarisk och ekologisk matkasse

Butiken Meretes har i närmare 17 år erbjudit Umeåborna ekoprodukter. Nu tar man upp kampen med de stora jättarna och lanserar en ekologisk och vegetarisk matkasse.

– Vi vill göra det lättare för alla som vill äta nyttigt och ekosmart, säger Merete Fischer.

När Merete upplevde att det saknades en butik i Umeå med helhetsperspektiv och ekologiska varor, tog hon saken i egna händer och öppnade en egen. Butiken låg på Backen, vid Hagabröd, i samma fastighet som Merete själv bodde. Men intresset för butiken växte och parkeringskaoset på gården var snart ett faktum.

– Jag började undersöka möjligheterna att flytta närmare stan och hittade en lokal på Kungsgatan 33, där butiken är i dag, säger Merete.

När butiken var nyöppnad var det ovanligt med ekologiska varor i allmänhet, de fanns knappt att hitta i vanliga matvarubutiker. Men i dag har de ekovänliga alternativen formligen exploderat och går att hitta i varje butik. I takt med förändringen har Merete specialiserat sig ännu mer då det gäller matvaror, ofta med större bredd och kvalitet än det som finns i stora matbutiker. Även utbudet av kosttillskott, make up och hudvårdsprodukter har utökats.

– Jag fungerar till stor del som en rådgivare. Jag hjälper människor att göra bra val då det gäller livsstil, kosttillskott, förhållningssätt till livet och andra frågor – val som är goda för både dem själva och miljön. Många

»Jag hjälper människor att göra bra val då det gäller livsstil, kosttillskott och förhållningssätt till livet.«

Merete Fischer

I butiken jobbar även Meretes son Ivan och dottern Nadja. – Vi är som ett litet familjeföretag. Det är väldigt roligt att barnen vill jobba här, säger Merete.

Foton: Andreas Nilsson

Butiken Meretes på Kungsgatan har ett stort utbud – med en gemensam nämnare: ekologiskt. – Alla produkter är noga utvalda. Kunderna vet att om de kommer till oss får de kvalitet, säger Merete, som drivit butiken i snart 17 år.

tänker inte på att de kan välja en annan livsstil eller ett annat konsumtionsmönster förrän de kanske blir sjuka – man går bara på i sina vanliga fotspår. Jag vill hjälpa de som söker en förändring att hitta rätt.

Ekokasse från Meretes

Sedan i våras erbjuder Meretes sina kunder en ekokasse – en kasse med ekologiska och vegetariska matvaror med tillhörande recept. Recepten står Gustavo Perdomo för, som sommartid arbetar som kock på Båten och vintertid på Rex.

– Människor har ständiga problem med vad de ska laga till middag – du vet hur det kan vara, man har åtta rätter som ständigt cirkulerar i huvudet och som man varvar mellan att laga, säger Merete och skrattar.

Hon tillägger:

– Många är intresserade av att äta mer vegetariskt men vet inte vad de ska hitta på. Då kommer vår matkasse in i bilden – och kunderna är jättenöjda med både recept och varor. Det är kul!

Ett av syftena med kassen är också att minska matsvinnet.

– Alla har vi varit med om det, man handlar en stor påse, på till exempel Bondens marknad, och sedan vet man inte vad man ska göra av varorna – de börjar sloka och man får slänga dem. Att då få hem rätt mängd mat med tillhörande recept är perfekt. Samma sak är det för oss i butiken. Genom att veta hur mycket som går åt i ekokassen behöver vi inte köpa in för mycket.

Ekokassen är anpassad för mellan en och fyra personer. Den beställs i butikens webbshop och kan antingen hämtas av kunden i butiken eller köras ut till dörren. Meretes erbjuder även en ekologisk fruktpåse samt en kasse som heter Guldkant. Den senare innehåller en utvald mix av ekologiska godsaker, som choklad, snacks, salta och rostade nötter av olika slag, rawfoodgodis, lakrits eller annat.

– Och till jul säljer vi en jullåda med allt man kan tänkas behöva – marsipan, nötter, glögg och godis.

Noga utvalda proukter

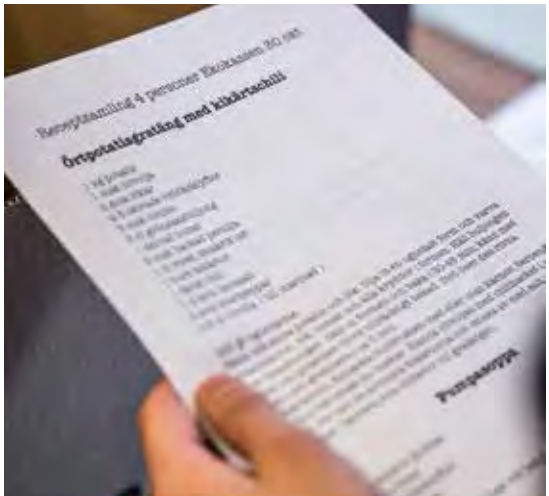
Till Meretes kommer kunder i alla åldrar – och lika många kvinnor som män. I butiken är alla produkter noga utvalda och kunderna vet att de får både kvalitet och ekologiskt.

– I dag är folk väldigt medvetna – man har gått från att lita blint på producenter och leverantörer till att ifrågasätta. Och händer det något skumrask inom livsmedelsbranschen är det ute på Facebook på några minuter, säger Merete.

Hennes barn Ivan och Nadja jobbar båda på Meretes. Ivan i butiken och Nadja som medicinsk massageterapeut och massör. Meretes erbjuder nämligen även behandlingar av olika slag. Merete själv är utbildad hudterapeut och tar, liksom Nadja, emot kunder en trappa ned från butiken.

– Det är jättekul att barnen vill jobba här. Det är inte alltid som ett barn intresserar sig för vad föräldrarna gör, så jag är väldigt tacksam. Vi är som ett litet familjeföretag. ■

Merets erbjuder nu en ekologisk och vegetarisk matkasse med recept. – Många vill äta mer vegetariskt än de gör i dag, och då är vår matkasse ett bra alternativ. Man får lite hjälp på vägen, säger Merete.



Halv åtta hos Claes

Många känner till Claes Björnberg från flera av Umeås forna progg-, cover- och popband, och i höstas blev han tjenis med hela stan som en av deltagarna i TV4:s matlagningsprogram Halv åtta hos mig.

– Det var tidsödande men jättekul att vara med. Nu väntar jag bara på middagen vi alla deltagare ska ha tillsammans – där vinnaren betalar förstås, säger Claes och skrattar.

Claes lagar nästan all mat hemma. – Fast på helgen har jag "ledigt", säger han och skrattar.

Namn: Claes Björnberg.
Ålder: 55 år.
Bor: Dragonfältet.
Gör: Presskommunikatör på Umeå kommun samt skribent på webbportalen umea.se.
Intressen: Musik, klassiska bilar, böcker och film.

Claes har alltid gillat att laga mat, men intresset och kunskapen ökade markant när han och några bekanta startade studiecirkeln Gourmetresan. Gänget träffas en gång i månaden och bjuder varandra på goda måltider – med tillhörande diskussioner som gärna drar iväg åt alla håll.

– Det är väldigt trevliga kvällar, säger Claes.

När han fick frågan från en kollega om han inte skulle söka till Halv åtta hos mig kunde han inte motstå frestelsen.

– Fast det ska erkännas, det fanns ett visst socialt tryck på jobbet också, säger Claes.

Halv åtta hos mig har sänts sedan 2008 och låter amatörkockar visa sina färdigheter vid spisen. Varje vecka får fyra personer, som aldrig träffats innan, bjuda varandra på middag. Vanligtvis består middagen av förrätt, varmrätt och efterrätt, och varje kocks matlagning och arrangemang bedöms av de övriga tre personerna. Den deltagare som under veckan får bäst betyg vinner tävlingen.

Pirrigt att se avsnittet

Inspelningarna skedde i april och upptog Claes tillvaro fullständigt i fyra dagar.

– De dagar någon annan av deltagarna lagade mat filmades jag mellan klockan 15 och midnatt. När det var jag själv som lagade kom filmteamet vid åtta på morgonen och hängde med mig till tolv på natten. Intensivt men kul! Och det var många omtagningar – vi skålade säkert femtio gånger den där veckan.

Att sätta sig för att se avsnittet då han själv var den som stod som värd var riktigt pirrigt. Tillfället, vilket Claes beskriver som ”lätt ångestfyllt”, delades dessutom med ett gäng kollegor från hans arbete som presskommunikatör på Umeå kommun.

– Men efteråt kändes det bra. Även om jag är jävig måste jag säga att jag tycker att det blev bra tv, jag är nöjd, säger han.

Blir igenkänd på stan

Claes kände ingen av de andra deltagarna före inspelningen, men nu är de vänner på Facebook och planerar att äta en middag ihop för att summera.

– Jag tror att vinnaren bjuder, säger Claes med en blinkning.

Vinnaren blev Anders Ingvarsson som jobbar på Fronta Umeå Reklam. Välförtjänt seger enligt Claes, som tillägger att han inte är besviken på att han själv inte knep förstaplatsen.

– Jag är ingen gourmetkock så jag hade inga jätteförväntningar på att vinna, även om det självklart hade varit kul. Lika roligt är det att okända människor kommer fram till mig och snackar efter att ha känt igen mig från programmet.

Har Jaguar i sommarstugan

Det är tydligt att Claes inte har några sysselsättningsproblem. Som presskommunikatör samt skribent på Umeås webbportal umea.se träffar han många nya människor, han har barnbarn i stan, lagar all vardagsmat hemma, pillar på med klassiska bilar (har en Jaguar vid sommarstugan på Gotland) och spelar i coverbandet Umeå Ol´ Stars Band.

– Musik har i princip alltid varit en del av mitt liv, ända sedan 1970-talet då jag gick högstadiet på Bräntbergsskolan. Där hade vi en musiklärare som hette P A Sundbaum som är ”skyldig” till rätt många rockband i den här stan.

Claes första band bildades 1978 under proggeran och hette Rikets Affärer. Därefter trummade han i Umeå Small Band, där även Kjell Lövbom (senare känd som Europegitarristen Kee Marcello) hade spelat.

– Umeå Small Band var peaken så här långt i mitt rockliv. Vi spelade faktiskt in några låtar i Polar Studios i Stockholm, med Lennart Östlund som tekniker. Han har jobbat med Abba, Led Zeppelin och andra storheter, så det känns stort, säger Claes.

Och sedan har det rullat på med musik i olika former, med pop i Kapten Nemo och i olika coverband.

– Jag har en del skivor hemma från min karriär, och det är riktigt skoj att de fick lite uppmärksamhet under tv-inspelningen. Jag är glad för att jag var med i programmet, även om jag faktiskt ångrade mig någon gång längs vägen. Men vad fasen, man kan ju inte dra sig ur.

Och vilka nya utmaningar som väntar återstår att se.

– Det är väl Så mycket bättre jag får vara med i nu – med alla mina ”hitlåtar”, säger Claes och ler. ■

»Även om jag är jävig måste jag säga att det blev bra tv, jag är nöjd.«

Claes Björnberg

Musik har alltid varit en stor del av Claes liv. Ända sedan 1970-talet har han spelat i flera av Umeås progg-, cover- och popband.

Claes intresse för matlagning tog fart när han och några bekanta startade studiecirkeln Gourmetresan. De träffas en gång i månaden och bjuder varandra på goda middagar.

Katten Movitz gillar också att få sig en smakbit när Claes lagar mat.

Foton: Andreas Nilsson

Här hittar du Claes (och de andras) recept i programmet: www.recept.nu/halv-atta-hos-mig

Nytt och fräscht på julbordet

Jul står för tradition – och julbordet likaså. Men ibland kan det faktiskt bli för mycket av samma gamla goda. Därför bad vi matbloggaren Matias Zakrisson från Holmsund om lite fräscha och nytänkande recept till årets julbord. För mer matinspiration, kika in på Matias blogg www.doftochsmak.se

Matias Zakrisson – matbloggaren som fräschar upp Hej-läsarnas julbord.

Grönkålspaj med apelsin och fetaost

Matias egen version av en grönkålspaj hans moster alltid gjorde till julbordet. Han lovar att man bara vill ha mer och mer!

Pajfyllning
200 gram grönkål, hackad och rensad
1 gul lök, skivad
lite riven muskot
saften från en apelsin
salt
svartpeppar
tärnad fetaost
3 ägg
1,5 dl grädde
1 dl mjölk
peppar

Pajdeg
125 gram smör
1,5 dl vetemjöl
1,5 dl rågsikt
2 msk grädde eller vatten
salt
rejält med cayennepeppar

Gör så här:
Blanda alla ingredienser till pajdegen och mixa ihop. Tryck ut degen i lämplig form, nagga den och låt vila i sin form i kylen cirka 30 minuter. Förgrädda pajskalet i 225 grader i cirka 10 minuter.

Repa grönkålen fint. Fräs löken utan att den tar färg. Lägg grönkålen i stekpannan och låt steka en stund. Salta och peppra, kläm över saften från en apelsin och krydda med lite riven muskotnöt. Låt puttra i minst 20 minuter. Om det behövs, späd med lite vatten så det inte kokar torrt. Smaka av. Häll grönkålsblandningen i pajskalet och toppa med tärnad fetaost. Vispa ihop ägg, mjölk och grädde i en skål. Peppra och häll sedan äggstanningen över pajen. Grädda i ugn i cirka 30 minuter.

Porkkamalaatikko – finsk morotslåda

En uppskattad låda som funnits med länge på Matias julbord.

Ingredienser
1,5 dl rundkornigt grötris
0,5 tsk salt
3–4 dl vatten
5 dl mjölk
1 dl vispgrädde
5–7 ganska stora morötter
ströbröd
riven muskot efter smak
2 ägg
smör att klicka över
lite sirap för en "knäckig" yta

Gör så här:
Koka risgrynen i saltat vatten i cirka 10 minuter. Häll i mjölken och grädden. Låt koka upp och sjud tills det blir en fin gröt, cirka 40 minuter. Rör hela tiden så att det inte bränner fast i botten.

Riv morötterna grovt på ett rivjärn och blanda ned dem i gröten tillsammans med kryddor och ägg. Rör om ordentligt och häll allt i en smord form, klicka på smör och sirap och strö på lite ströbröd överst på toppen. Grädda i 175 grader i lite drygt en timme tills lådan fått fin färg.

Mammas grönsakspaté

En riktig höjdare till paté, perfekt till buffé- eller julbordet.

Ingredienser
1 paket djupfryst broccoli
1 purjolök, tunnstrimlad
smör
1 röd paprika, strimlad
1 grön paprika, strimlad
6 ägg
1 liten burk majs
2 msk vetemjöl
4 dl vispgrädde
1 tsk riven muskot
2 tsk örtsalt
4–5 dl riven god ost, gärna Västerbottensost

Gör så här:
Koka broccolin, först stjälkarna i cirka 5 minuter innan topparna läggs i. Låt rinna av väl och hacka stjälkarna fint, topparna hackar du lite grövre. Fräs purjolöken och paprikan i smör. Vispa samman ägg, kryddor, mjöl och grädde. Blanda i ost och grönsakerna och häll blandningen i en väl smord, avlång brödform.

Grädda på 165–170 grader i drygt 1 timme. Låt patén svalna en stund innan du stjälper upp den. Serveras ljummen eller kall, gärna med gurka, tomatskivor och krasse runt om. Det är också gott med lufttorkad skinka till. Blanda gärna en enkel sås till med örtkrydda, gräslök och turkisk yoghurt.

Saffransdonuts

En riktig USA-flirt – härliga munkar med saffran. Receptet ger cirka 20 munkar.

Ingredienser
75 gram smör
7,5 dl vetemjöl
0,5 dl socker
2 krm salt
25 gram jäst
2,5 dl mjölk
2 paket saffran (för riktigt knalligt gula munkar)

Gör så här:
Stöt allt saffran i en mortel. Skär upp smöret i tunna skivor och lägg det i en bunke. Tillsätt socker, salt, jäst och det mesta av mjölet – spara 0,5 dl till utbakningen. Värm mjölken och saffranet till fingervärme, 37°, och rör ner i mjölblandningen. Arbeta ihop degen tills den blir blank och smidig. Låt jäsa under bakduk i cirka 30 minuter.

Värm oljan i en djup kastrull (ha locket i närheten ifall en låga skulle flamma upp). Forma donuts och fritera dem tills de fått fin färg. Ta upp ur grytan, strö över rejält med socker och lägg på galler. Äts helst samma dag!

Minska svinnet

– släng inte mat i onödan

I Sverige slänger och häller vi ut i snitt 107 kilo matavfall per person och år. Det är alldeles för mycket, eftersom hälften hade kunnat ätas och drickas om det tagits om hand på rätt sätt.

Vårt beteende belastar klimatet och bidrar till övergödning – och dessutom dränerar det våra plånböcker. En tvåbarnsfamilj kan spara 3 000–6 000 kronor per år på att äta upp mat istället för att slänga den.

Många vet att det är ett problem att för mycket mat slängs. Samtidigt upplever de allra flesta att de själva inte kastar för mycket mat. Det visar en undersöknings från Livsmedelsverket.

Men faktum är: vi slänger 81 kilo matavfall i soporna per person och år – och häller ut runt 26 kilo. Det gör att den miljöpåverkan som uppstått från att maten har producerats, transporterats, förädlats, lagrats och lagats är helt i onödan.

Totalt slängs över 1 miljon ton matavfall i Sverige, vilket motsvarar 3 procent av våra totala utsläpp av växthusgaser. En minskning med 20 procent skulle innebära en samhällsekonomisk vinst på 3 200–5 700 miljoner kronor per år.

Här får du några smarta tips för att minska ditt eget svinn. Och kom ihåg, den mat du är tvungen att slänga bör hamna i påsen för matavfall!

Ha koll på datumen

Mycket mat slängs för att den blivit bortglömd i kylen. Lägg varor med kort datum väl synligt i kylen så att du blir påmind om dem varje gång du öppnar dörren. Ifall du inte tror att du hinner äta upp dem innan de blir dåliga, kan du frysa ned dem – eller använda i en omelett.

Frys in färdiga portioner

Frys in färdiga portioner av dina rester istället för att frysa allt i samma burk så får du smidiga färdigrätter.

Planering lönar sig

Kan en veckas måltider planeras, undviker du att köpa matvaror som inte blir tillagade. De som storhandlar slänger generellt sett mer, så handla bara det som behövs till veckans recept.

Lägre temperatur

Sänk temperaturen i kylen till +5 grader. Då håller maten längre.

Handla smart

Undvik stora förpackningar av färskvaror.

Lita på dina sinnen

Lukta och smaka på mat och dryck innan du slänger den. Även om datumet gått ut kan maten gå bra att äta.

Köp kortare datum

Köp gärna mjölken med lite kortare datum om du vet att du ändå hinner använda den innan den blir dålig, så slipper butiken slänga den.

Smart att göra med maten

- Tina den frysta fisken i mjölk så smakar den som färsk.
- Torrt bröd? Stänk vatten på det och lägg det i plastpåse några sekunder i mikron. Ger en nybakad känsla.
- Är salladen inte fräsch nog att användas i en sallad? Använd den i grytor eller pajer istället.
- Gör pesto av gammal ruccola.
- Gör ströbröd av gammalt bröd.
- Lägg grönsaker som blivit mjuka i en omelett. Kom ihåg att ägg ofta håller en till två månader längre än bäst före-datum. Du känner på lukten om ägget har blivit dåligt.
- Lägg vissen sallad i kallt vatten så piggnar den till.

De mängder mat som slängs globalt skulle räcka för att föda de 900 miljoner hungriga i världen flera gånger om.

Källa: slangintematen.se Illustration: Carl Papworth

Foton: Andreas Nilsson

Kakaoälskande Jenny Berg bakom Norrlands enda chokladfabrik

Hon har rest världen runt i jakt på den perfekta kakaon, konstruerat egna maskiner för choklad-tillverkning och slutit avtal med en gatukonstnär i New Jersey om att måla chokladomslag. Nu är Jenny Bergs dröm uppfylld – en egen chokladfabrik.

– Kakao är min passion, det är helt fantastiskt att vi äntligen är igång, säger hon.

I en källarlokal på Västerslätt finns Norrlands första (och Sveriges tredje) chokladfabrik. Den är nystartad, men varje laddning säljer slut på ett kick.

– Vi gör mellan 100 och 150 choklad-kakor per vecka. Allt köps in av DUÅ och de säljer slut på bara några dagar. Vi trodde att det skulle finnas ett sug efter vår choklad men det här är över förväntan, säger Jenny, som jobbar aktivt i chokladfabriken tillsammans med sin sambo Lars Stenbom.

Hon gör chokladen av bönor från Ecuador och Peru. De stora säckarna förvaras i fabriken och väger 65 kilo styck.

– Vi beställer ett ton i taget, så jag brukar fråga mina vänner om de vill komma och bära säckar istället för att lägga pengar på gymkort, säger Jenny och skrattar.

Á la MacGyver

Bönorna skalas, rostas och mals innan de blir till fina chokladkakor. Allt görs i Jennys maskinpark som satts ihop i riktig MacGyver-anda.

– Det är lätt att starta chokladtillverkning i stor skala om man har mycket pengar. Men tyvärr finns det inga leverantörer av maskiner som är anpassade efter en liten produktion. Av den anledningen har vi fått leka uppfinnare, säger Jenny.

Apparaten som maler bönorna är egentligen en indisk maskin för ris, och bönskalaren är ett riktigt hopplock.

– Vi fick ta kontakt med en alkemist från USA för att få en prototyp och sedan har plåtslagare från Umeå fått hjälpa till på plats. Men nu skalar den på för fullt.

När bönorna är malda är det dags att göra choklad. Bönkrosset blandas med råsocker och jobbas samman till en smet.

– Vi tillsätter aldrig lecitin i vår choklad, som många andra gör, utan vi

När chokladen har tempererats hälls den upp i formar – varje chokladkaka väger 90 gram. När chokladen stelnar krymper den fyra procent.

»Jag betalar 55 procent över det pris odlarna skulle ha fått om de sålde sin kakao som rättvisemärkt.«

Jenny Berg

använder kakaosmör istället. Då blir chokladen smidig och lättflytande, berättar Jenny.

Smeten bearbetas sedan i en tempereringsmaskin, som gör chokladen blank genom att smeten värms och kyls växelvis. Därefter är chokladen färdig att hällas i formar.

– De fyllda formarna lägger vi på ett skakbord, som skakar så häftigt att det nästan lyfter från golvet. Då skakas alla luftbubblor bort från chokladen så att den blir jämn och fin.

När chokladen har svalnat packas varje chokladkaka för hand, först i cellofan för att skydda mot fukt, därefter med ett vackert pappersomslag, som pryds med bilder av gatukonstnären Charlotta Janssen.

– Jag gick förbi henne när hon målade på gatan i New Jersey, och blev förtjust i hennes bilder. Nu målar hon av mina plantagebilder och skapar olika omslag, säger Jenny.

Ger odlarna bra betalt

Chokladen är ekologisk och rättvis, men Jenny har valt att inte ansluta sig till Fair Trade, alltså Rättvisemärkt. Hon har sitt eget sätt att arbeta – istället för att bara betala mer än världsmarknadspriset till odlarna, ger hon dem även utbildning så att de ska kunna leverera högkvalitativ kakao.

– Som jämförelse betalar jag cirka 55 procent över det pris odlarna skulle ha fått om de sålde sin kakao som rättvisemärkt. Med mina priser får odlarna till och med mer betalt än om de skulle odla kokain, som många odlare tyvärr gör i Sydamerika där kakao och kokain tävlar om samma mark. Så jag hoppas kunna göra en god gärning i kampen mot droger, säger Jenny.

Delar passionen för kakao

I arbetet med odlarna har Jenny hjälp av fransmannen Pierrick Chourard, som även är delägare i chokladfabriken. De träffades 2006 och delar samma passion för kakao.

– Första gången vi möttes satt vi i timtal och pratade ingående om kakao – hur proteinet i kakaon förändras vid jäsning och annat intressant, säger Jenny och skrattar.

Nu när fabriken är igång ska arbetssättet finslipas för att utöka produktionen. Kapaciteten hos maskinerna ligger på 500 chokladkakor per vecka, men just nu är den manuella packningen en flaskhals.

– Fabriken har hur stor potential som helst och då gäller det att inte stressa utan att växa långsamt. Vi har gett oss in på en rolig och spännande resa, säger Jenny. ■

Jenny strör kakaobönor över den färdiga chokladen. Efter att chokladkakorna har stelnat paketeras de i färgglada förpackningar.

Bostadens höstljus lyste upp i mörkret

I höst arrangerade vi en egen ljusfestival – Bostaden höstljus – som märktes av i flera av våra bostadsområden runt om i Umeå. Under festivalen lyste vi upp en del platser som känts mörka och använde oss av lekfulla installationer.

– Ljusfestivalen blev väldigt uppskattad och vi har haft givande samtal med hyresgästerna kring ljussättningen. Det här är något vi vill jobba vidare med och vi hoppas på en fortsättning även nästa år, säger Hanna Olsson, kommunikationschef.

Foton där inget annat anges: Andreas Nilsson

Foto: Bostaden

Åtta platser lystes upp under Bostadens egen ljusfestival, bland annat ljussattes den japanska trädgården på Ålidbacken (bilden ovan).

Under ljusfestivalen lystes lekplatser på Umedalen, Fridhem och Nydalahöjd upp. På så vis kunde leksugna barn nyttja lekplatserna lite längre än vanligt under eftermiddagarna och kvällarna. Idén att lysa upp gungorna på Fridhem (till höger) kom från en påhittig hyresgäst.

På Ålidhem projicerades budskap upp på flera husfasader.

Bostaden-krysset

TUTUR
STYRDE EN ANNAN
I EN KAN MAN STÅ FÖR SIG
NEDER-LAG
PALINDROMBOLAG
DUBBELT LÄTE
ATLAN-TEN
FULL PÅ TOALETT
VÅR ADAM
TYSK BIL
FATTAR VAKT
ÄTER GOTT
I GÅRD PÅ GÅRD
EN SKÄNK FRÅN UMEÅ
JAPAN
DRAR LOK
FUL FISK
KNYTA UPP
EN BAGARE I SAN REMO
FLYKT-LJUD
LEVER AV OST
EKLUND, EN STOR BOXARE
SKRATTA
VAD VAR ÄR
JOBB
SLAGEN ENHET
VÅRDS-LÖST
CYKEL
SOM ARES
ERSATTE JUNGFRUN
PÅ 27:E PLATS
FRI TID TILL JUL
TOPP-FORM
BRUKAR KALLA
ROS SOM SÄTTS I VATTEN
VÅTT MÅTT
SOM HINNA IBLAND
PITEMÅL
ORDA
SPEL-BOLAG
MÅ DET SKE SÅ!
DRAGEN
KAN MAN CHIPS
VILD FEST
SKÄR
BIL MED STIL
KÖKS-DOS
LE, DEN SER DIG I BILEN
HÖJS IBLAND
I VÄG
TRÄ-RIBBA
EN FAMN ÄR TRE ...
PRIMA-DONNOR
GÅNG PÅ GÅNG
MÖSSA
BLEV STÖRRE MED STORA
GENOM-SKÅDAS
DÖLJA KROKEN
WOBBLER
TRÄD SOM FISK
BERÖM-LIG FÖRR
OKÄND
HAR EN DEL
ROV-FÅGEL
ÖGRUPP
FLOR
TVÅ LIKA
ABELS BROR
METALL-STAV
HÖST-ARBETE
STAPEL AV KOLVED
RYGG-SLUT
HAR COOL I MAGEN
HAMN-INLOPP
KANSKE KORT
KAN DET FÖR ÖGONEN
MOTOR-FARTYG
PANDEMI FRÅN OST
GICK EPA UPP I
HAR 28 STATER
VINDELKRYSS AB Östen *2014*
KASTAS I HAMN
OBESATT TJÄNST
MOSKO-VITEN

Lös krysset – vinn Umeå C-presentkort

Skicka ditt svar till Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå och märk kuvertet med Bostaden-krysset. Eller mejla ditt svar till info@bostaden.umea.se
Tio personer vinner varsitt presentkort.
Senast måndag 12 januari vill vi ha ditt svar.

Om du skickar in ditt svar via posten, skriv dina kontaktuppgifter här:

Namn: _____

Adress: _____

_____

Telefon: _____

Vinnare av teaterbiljetter

Rätt svar i förra Bostaden-krysset var: "Speglar Umeå". Nedanstående personer vinner två teaterbiljetter var till "Man tål ju inte vad som helst". Stort grattis från Bostaden!

Irene Hedin Tore Erngrund Mari Johansson Edith Olofsson Gunilla Sjöström Ann-Christine Forswall Johanna Blom John-Olof Söderberg Barbro Ryder Hampus Ljungqvist Harrieth Persson Kristin Johansson Lage Grundström

POSTTIDNING B
Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå

Hos Ohlson-Jafari

av Carl Papworth

En vardagsserie om en ganska vanlig västerbottnisk familj, där små och stora problem möts på inte alltid helt typiska vis. Följ mamma Kicki, pappa Arash och syskonen Nora och Navid i deras brokigt charmiga familjeliv!

Fisklapparna

Bostaden önskar alla hyresgäster en skön och vilsam jul och ett gott nytt år!

Bostaden