

Tema:
Litteratur



Möt tre
bokälskare
av rang

6



Klart för inflytt
i gamla stads-
biblioteket

10

10 år med Littfest 4

Sofia Kurkinen
romandebuterar
med "Elda Blod"

14



Hälsa för själen

Min första bok var "Nalle" av Grete Janus Hertz och Mogens Hertz. Boken handlar om Nalle och berättar om hans vardag, att han har ett par blå byxor, en stol och ett bord. Att han dricker, äter och till slut somnar i sin lilla säng. Min mamma fick läsa den för mig så många gånger att hon till slut tröttnade. Många är de böcker jag slukat sedan dess.

Framförallt fascinerar jag av bakomliggande budskap i berättelser. Då det lilla och enkla förklarar något större och tvärtom – det socialpsykologiska perspektivet. Ett sådant exempel är fabeln "Den fula ankungen" av H C Andersen. Den lilla ankungen blir retad för att den är så ful, men visar sig vara en vacker svan. Budskapet är att man inte ska döma någon efter utseendet. En annan tolkning är att den handlar om utanförskap. Jag tänker på alla människor som flyr umbäranden och krig för att finna trygghet: i sig själva, i

en stad, i ett land. Och Nalle, han har en stol, ett bord, en säng och mat. Det som människor på flykt saknar.

En bok som jag sträckläste var Ingrid Betancourts berättelse om de sex och ett halvt år hon satt fången hos FARC-gerillan i den colombianska djungeln, "Även tystnaden har ett slut". Hennes intima skildring av hur det är att leva i fångenskap saknar motstycke. Och då, frångången all frihet, gör hon en andlig resa om vad det innebär att vara människa. Hur är det möjligt? Om man som jag är vetgirig, ja, då vill man ju läsa mer!

Nalle har det basala. Den fula ankungen finner sig själv och Ingrid Betancourt kommer till slut hem till sina barn. Hemma. Trygghet. Men inte alla har det så, det får vi som lever under trygga förhållanden aldrig glömma: tacksamheten.

Därför tycker jag om att läsa. Jag kan skifta perspektiv och erfara det

som ligger bortom det självupplevda. Men framförallt tror jag att det ger mig hälsa för själen: en god bok är som en vän som väntar på dig. Man är aldrig ensam.

Mona Ring-Ingerskog
Uthyrare



Bostadens

miljö-
arbete
i siffror



Så mycket beräknas solcellerna på Ålidhem producera totalt per år. Det motsvarar till exempel 14 eluppvärmda villor eller 44 varv runt jorden med elbil.



Så mycket har Bostadens belastning minskat med sedan 2007, tack vare satsningarna på energiproduktion genom sol och vind. Det motsvarar all el som förbrukas i samtliga flerfamiljshus i Umeå under ett år.

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster, som kommer ut med 5 nummer per år.

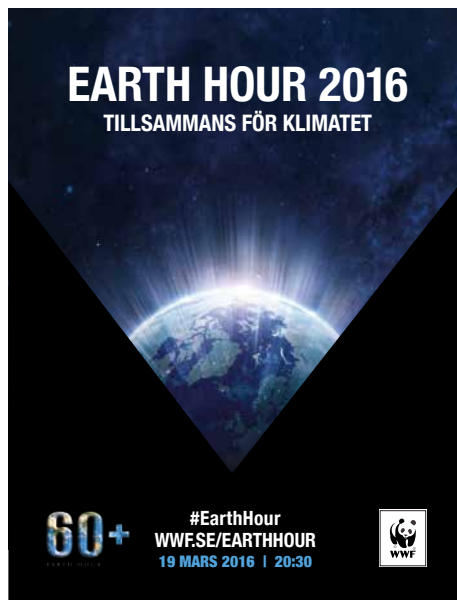
Ansvarig utgivare: Hanna Olsson. **Redaktör:** Anna Maria Lindgren.

Produktion: Humbly. **Tryck:** Tabergs. **Omslagsfoton:** Anderas Nilsson. Foto Sofia Kurkinen: Jonas Pekkari.

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**



En timme för miljön

Lördag 19 mars 20.30–21.30 är det åter dags att visa ditt engagemang för miljön med klimatmanifestationen Earth Hour. För tionde året i rad samarbetar människor över hela världen och släcker gemensamt ljuset för att skicka en entydig och kraftfull signal till makthavare att ta klimatförändringar på allvar. Klimatnyttiga tips och mer information om hur Bostaden engagerar sig hittar du på bostaden.umea.se/nyheter

Privilegium

*Det är ett privilegium
att halvligga i sin säng
och se månen gå ner över älven
och hustaken i staden*

*Det är ett privilegium
att dricka sitt kaffe
och betrakta detta
stillsamma scenario*

*Det är ett privilegium
att fundera på vad
den lediga dagen
ska få för innehåll*

*Det är detta privilegium
Vi kallar fred och
ibland frihet och
till och med demokrati*

*Det är det vi inte
vill dela med oss
till andra...*

*Och jag undrar;
måste man förlora allt detta
för att verkligen förstå?
Måste man förlora allt detta
för att vilja dela med sig
...av sin medmänsklighet ...?*

Ann-Sofi Tapani

Junis gör gott

Junis är IOGT-NTOs juniorförbund, med ungefär 12 000 medlemmar fördelade på cirka 200 föreningar runt om i hela landet. Verksamheten bygger på drogfrihet, demokrati, internationell solidaritet och mänsklig miljö. Umeåavdelningen har 1 500 medlemmar och arrangerar årligen massvis med olika aktiviteter. Medlemmarna är i åldrarna 1–15 år och kommer från över 80 olika länder utspridda över hela världen och alla större religioner finns representerade. Under 2014 arrangerade Junis i Umeå minst en aktivitet per dag hela året i genomsnitt.



Bostaden är en glad och stolt sponsor till Junis uppskattade aktiviteter på Leos lekland och Busplaneten.



Grattis till Bertil, Ulrica och Julia som vann priser i vår höstljusfototävling. Läs mer och se deras fina bilder på bostaden.umea.se.

Bostaden byggde cirka 40 procent av Umeås hyresrätter

Preliminära siffror från Umeå kommun visar att det under 2015 totalt byggdes cirka 1 260 nya bostäder i Umeå. Bostaden stod för hela 38 procent av hyresrätterna, drygt 180 lägenheter. Inte sedan i början av 1990-talet har det byggts så många nya bostäder i Umeå under ett år och kommunen räknar med att bostadsbyggandet kommer att vara fortsatt högt även kommande år. Man bedömer att det under 2016 kommer att byggas närmare 1 400 nya bostäder. Bostaden planerar att bygga drygt 700 lägenheter fram till och med 2018.



Du vet väl om att du har tillgång till massor av fina rabatter och erbjudanden via Bostaden-kortet? Surfa in på www.bostaden.umea.se/bostadenkortet och läs mer.

Världen kommer till Umeå – växande Littfest jubilerar



Självklart handlar det om läsning och böcker. Men också om engagerande budskap, levande debatter och mängder av inspirerande samtal. Till scenerna kommer gäster från 14 olika länder och publiken fyller som vanligt salongerna under tre intensiva dagar. Vi pratar om den främsta litteraturfestivalen i Sverige, som drar igång för tionde gången på torsdag 17 mars. Då bjuder Umeå världen på Littfest igen.

Littfests 10:e upplaga blir en stjärnpäckad historia med inte mindre än 24 internationella gäster.



FAKTA, LITTFEST 2016

Arrangeras för tionde året
i rad, 17–19 mars

Antal gäster: 113 st.

Varav män: 49 st.

Varav kvinnor: 64 st.

Varav internationella gäster: 24 st.

Mer information: www.litffest.se

Representerade länder, förutom

Sverige: Finland (7), Ryssland (2), Storbritannien (2), Kroatien (2), Slovenien (2), Syrien (1), Libanon (1), Tyskland (1), Danmark (1), Egypten (1), Frankrike (1), Belgien (1), Somalia (1), Norge (1).

Hela deltagarlistan finns att se på litffest.se.

Erik Jonsson, Viktor Hariz och Patrik Tornéus laddar upp för årets Litffest.

Patrik Tornéus är en av de sanna eld-själarna och har varit med sedan den första internationella litteraturfestivalen arrangerades i Umeå 2007. Han kan berätta hur det hela sedan vuxit, steg för steg.

– Det som hela tiden drivit oss framåt är viljan att skapa en litteraturfest som både engagerar brett och folkligt och som samtidigt håller allra högsta kvalitet.

– Vi var less på att alltid vara tvungna att åka söderut för att få delta i de viktiga litterära samtalen och vi var väldigt trötta på kommersialiseringen av den årliga bok- och biblioteksmässan i Göteborg, säger Patrik Tornéus.

En tredjedel fler varje år

Så den lilla engagerade gruppen växte och efter några år började också publiktillströmningen att växa. De senaste åren har antalet besökare ökat med cirka 30 procent varje år och nu börjar publiktaget ha nåtts, med totalt runt 15 000 festivalbesök. Publiken fyller Umeå Folkets Hus men sprids också ut över en rad andra ställen i Umeå, under festivaldagarna.

Vad är det som lockar i år då? Vi ber de tre i festivalledningen – Erik Jonsson, Viktor Hariz och Patrik Tornéus – att

lyfta fram några av gästerna i det mycket omfattande programmet.

Den mystiske DJ Stalingrad

Erik har en favoritgäst som länge hade okänd identitet och som har varit svår att nå och boka in. Han ger ut böcker under pseudonymen DJ Stalingrad, och frågan är om han under Litffest kommer att avslöja sitt riktiga namn? Den mytomspunne författaren som lever i exil har beskrivits som en representant för Rysslands förlorade generation.

Högaktuell syrisk gäst

Viktor väljer att tipsa om den syriska författaren Samar Yazbek, som har kallats en av arabvärldens modigaste författare. Hennes senaste bok "Resan i tomheten" har hyllats av svenska kritiker och på Litffest kommer hon för att samtala med översättaren, journalisten, programledaren med mera, Yukiko Duke.

Tikkanen, Sveland, Tamas och Gardell

Patrik berättar om två kommande möten på Litffests scener, som garanterat kommer att leda till intressanta fördjupningar i heta ämnen. Det ena

blir mellan Märta Tikkanen och Maria Sveland – två författare som möts för att samtala om sina böcker "Män kan inte våldtas" (1975) respektive "Befrielsen" (2015). Båda verken handlar om våldtäkt och hämnd.

Det andra mötet som Patrik vill lyfta är det mellan Gellert Tamas och Mattias Gardell. Den 18 mars i Umeå blir det första gången som dessa författare och debattörer möts på scenen och samtalar om sina respektive böcker "Lasermannen" (2003) och "Raskrigaren" (2015).

Ja, för att nu bara nämna några få av Litffests cirka 70 programpunkter... ■





Läsning som lyser upp

Vampyrhängel, romerska maktkamper, trollkarlar och socialrealistiska skildringar av 1800-talets gruvstrejker – vi möter tre av Bostadens hyresgäster som har ett litteraturintresse utöver det vanliga.

Bra litteratur ger ju alltid en effekt, du känner berättelsen

Läs
Ann-Sofis text
"Privilegium"
på sidan 3

I maj går Ann-Sofi Tapani i pension efter åtta år som vd för Bostaden. Nu väntar en välförtjänt ledighet, massor av läsning och inte minst tid för skrivande och eftertanke.

Vad betyder litteraturen för dig?

– Oerhört mycket. Jag är lite orolig för vad som håller på att hända, nu när unga inte läser böcker i samma utsträckning längre. Den där känslan, att hålla i boken, känna förväntan inför vad alla sidor kan innehålla, det går aldrig att uppnå när man läser på en padda. Läsandet i sig, och framför allt läsandet av skönlitteratur stimulerar fantasin. Har du fantasi så kan du föreställa dig hur andra människor har det – och kan du göra det så blir du sällan rasist. Jag skulle önska att människor i allmänhet läste mer.

Vad har du själv för relation till sociala medier?

– Obefintlig. Jag är väl gammaldags skeptisk, men jag tycker Facebook och Instagram skapar en väldig fixering kring den egna personen. Det är en värld av individer som tidvis saknar en riktig känslomässig koppling till varandra, och språket är kort, stundom onyanserat och exkluderande. Det vi behöver är mer genuint intresse för andra människor, istället blir det bara fokus på "mig".

Har du alltid läst lika mycket?

– Under uppväxten i Muodoslompolo läste jag jämt, alla klassiker jag kom

över där uppe. Jag hade alltid näsan i en bok, och så har det fortsatt. Bra litteratur ger ju alltid en effekt, du känner berättelsen. Märker jag att en bok inte gör det så släpper jag den.

Finns det någon bok som lämnat extra stort avtryck hos dig?

– Under årens lopp är det många. Den jag brukar komma ihåg är "Den stora gruvstrejken", som skildrar verkligheten för franska gruvarbetare i slutet av 1800-talet. En annan bok jag tänker på ibland är Mankells "Djup", den var så fascinerande både i språket och handlingen. Det är ofta böcker som beskriver människors utveckling som får fäste hos mig, när skildringen är logisk och när den går på djupet.

Vad ska du göra av tiden som pensionär?

– Läsa och skriva. Många frågar om jag ska ta en massa styrelseuppdrag, men det är inget jag tänker rusa in i. Det finns annat som är viktigt.

Skriva säger du, finns det kanske en roman signerad Ann-Sofi Tapani i bokhandeln i framtiden?

– Det känns alltid så pretentiöst att säga att man skriver, för vi förutsätter alltid att allt skapas för att publiceras. Ibland handlar det bara om att få skriva av sig, att få ner sina tankar på papper. Men man vet aldrig, kanske blir det till en bok till sist.

Vilka tre böcker tar du med dig till en öde ö?

– Det ska ju förstås vara böcker man kan läsa om och om igen, men jag

har aldrig läst samma bok två gånger. Det är som om jag vill ha kvar den där ursprungliga känslan. Men på en öde ö skulle jag nog sakna böcker mer än människor.

Vad blir vårens boktips från dig?

– Buktjuven, av Markus Zusak. Den handlar om Liesel, en flicka som växer upp i Nazityskland. Handlingen är överraskande, och den är oerhört välskriven. Den kan jag rekommendera alla att läsa. ■



Namn: Ann-Sofi Tapani

Ålder: 63 år

Från: Muodoslompolo

Bor: Öbacka Strand i Umeå

Gör: Vd på Bostaden

Jag hinner med minst 4–5 timmar talböcker om dagen



I **gymnasiet** blev Emma Söderströms syn allt sämre, men det har inte hindrat henne från att bli en riktig "bokplöjare". Nu kastar hon sig över alla möjliga ljudböcker – vare sig det är gastkrande deckare, politiska biografier eller Conn Igguldens episka romanserie om historiska släkten och maktkamper.

När väcktes ditt intresse för litteratur?

– Det kom i 20-årsåldern. I gymnasiet blev synen sämre och jag fick problem att läsa, men när jag upptäckte talböcker blev jag en riktig "bokplöjare". Jag hinner med minst 4–5 timmar talböcker om dagen, ibland det dubbla.

Är det någon särskild genre som gäller?

– Det blir allt möjligt, mest skönlitterärt. Men jag är även lite tokig i politik. Jag har själv varit engagerad i KHR (kallas idag Funktionshinderrådet,

red. anm.), och läser gärna politiska biografier. Jag kan verkligen rekommendera Fredrik Reinfeldts "Halvvägs" som kom i höstas.

Finns det någon bok du påbörjat men inte orkat läsa färdigt?

– Det har väl hänt. När man lyssnar på talböcker blir uppläsaren viktig, att röst och rytm passar in.

Har du någon favorit bland uppläsare?

– Jag lyssnar gärna på Katarina Ewerlöf, eller Torsten Wahlund. Just nu

lyssnar jag på "Simmaren" av Joakim Zander. Den läser Peter Andersson upp, han är också en favorit.

Hur ser läsvanorna ut i övrigt, läser du många tidningar?

– Jag får några taltidningar från föreningar varje månad: Reumatikervärlden, Epilepsia, Reflex. Men jag håller mig uppdaterad på nyheter via Facebook, det fungerar väldigt bra. Det var också där jag fick kontakt med min gamla klasskompis från Ålidhems-skolan, Olof Wretling. Nu skrivs vi lite då och då.

Blir det inte dyrt med alla dessa talböcker?

– Jag lånar det mesta på biblioteket, via legimus.se finns massor att välja bland – helt gratis.

Vilka tre böcker tar du med till en öde ö?

– "Min väg, mina val" av Göran Persson och "Klockan 10:31 på morgonen i Khao Lak" av Lena Katarina Swanberg och Pigge Werkelin. Och så blir det någonting av Nora Roberts, men det blir svårt att välja vilken bok. ■



Namn: Emma Söderström

Ålder: 41 år

Från: Född i Sorsele, uppvuxen på Sofiehem

Bor: På Umedalen sedan 20 år
Intressen: Litteratur, föreningsliv och träning

Favoritförfattare: Conn Iggulden och Herman Lindqvist



Twilight-böckerna fick mig att börja läsa riktigt mycket

Vampyrer, mörker och skräckromantik – när biblioteks- och journalistutbildade Wendy Lou Chevlin botaniserar i bokhandeln är det fantasy som står högst på önskelistan. Vi besökte henne i lägenheten på Fysikgränd för att prata läslust.

Har du alltid varit lästkig?

– Nej, jag brukade hata att läsa när jag var liten. Möjligtvis kunde jag bläddra i Kalle Anka-tidningar eller kortare sagor. Men min storebror gick bort när jag var åtta år, och då fick pappa tag i den första Harry Potter-boken som vi började läsa tillsammans. Det blev ett sätt att bearbeta sorgen, och där väcktes intresset för fantasy.

Och det är fortfarande fantasy som gäller?

– Ja, fantasy och skräckromantik kan man säga. Det var Twilight-böckerna som fick mig att börja läsa riktigt mycket, jag har läst om de böckerna mer än jag kan hålla räkningen på. Ett tag var jag rätt uppslukad av hela Twilight-världen och hängde mycket på webbforum där man diskuterade filmerna och böckerna.

Är någonsin "filmen bättre än boken"?

– Jag älskar ju film, och finns det en bra berättelse så ser jag det bara som en bonus att den kommer i filmformat också. Men filmer gör sig oftast bäst om man inte läst boken först, man vill gärna bli överraskad.

Har du någon gång börjat läsa en bok men bara gett upp?

– Låt den rätte komma in, av Jon Ajvide Lindqvist. Jag älskar ju vampyrlitteratur, men handlingen var så vriden att jag bara inte pallade – jag kastade faktiskt in den i väggen. Men jag kanske borde ge den en ny chans...

Vad läser du just nu?

– Jag har just börjat läsa om Harry Potter-serien. Man upptäcker alltid nya saker när man läser om gamla favoriter.

Vilka tre böcker tar du med till en öde ö?

– Bram Stoker's Dracula, Harry Potter och fången på Azkaban, och den första boken i serien Legenden om Larten Crepsley. De kan jag läsa om hur många gånger som helst. ■



Vårens fantasy-lästips:

"Vampirates" av Justin Somper. Visst, den såg lite tontig ut i butikshyllan, men jag tänkte att "vampyrer OCH pirater liksom, det kan ju vara riktigt bra". Och det var det.

Namn: Wendy Lou Chevlin

Ålder: 26 år

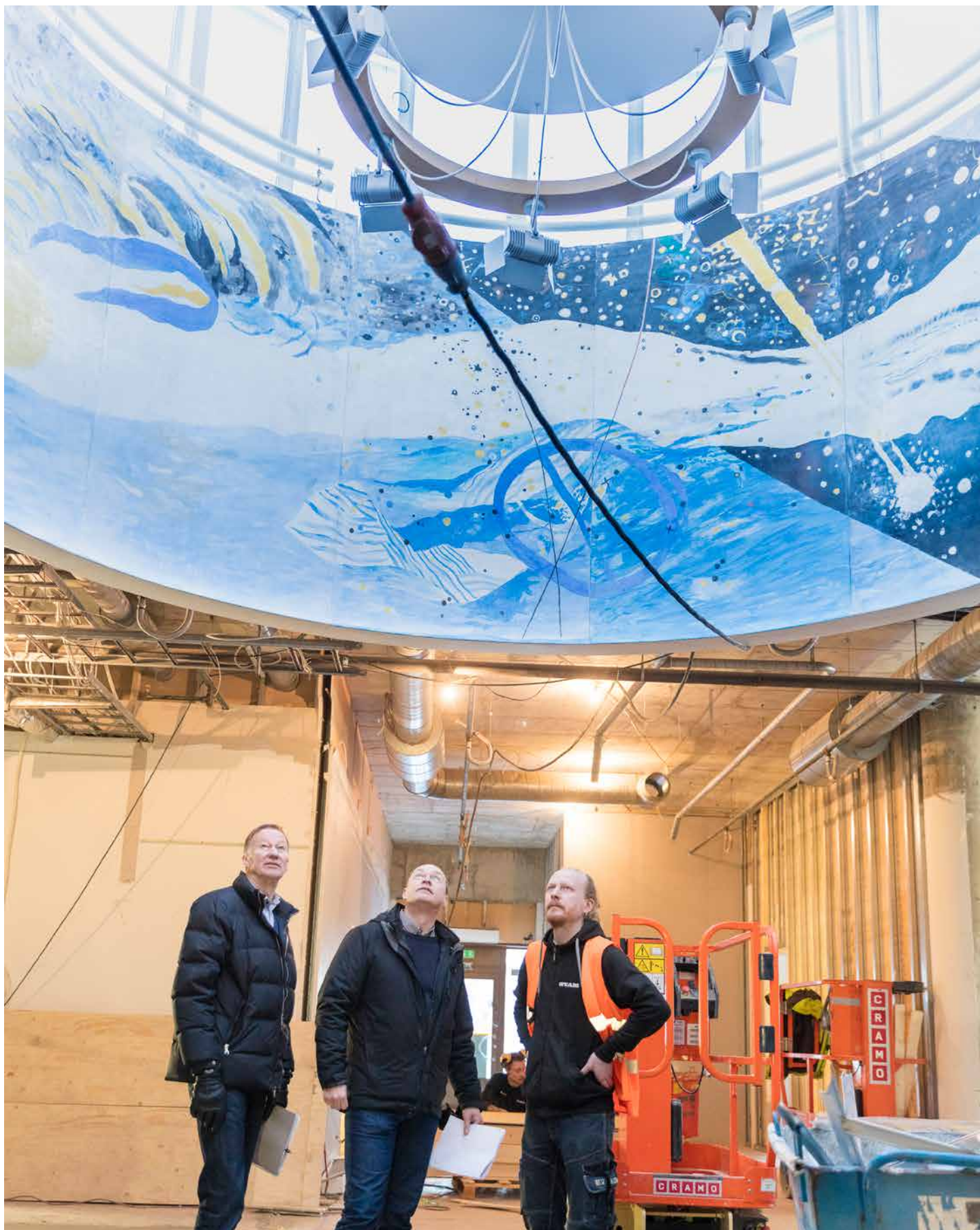
Från: Umeå

Bor: Älidhem

Familj: Fästman och en Alaskan husky vid namn Quil (döpt efter en av vargarna i Twilight)

Gör: Har jobbat som journalist och bibliotekarie

Intressen: Litteratur, gammal musik och veteranbilar. Har en Chevrolet Caprice -69 i garaget.



Projektledaren Sture Bäckman, Bostadens lokalsamordnare Torbjörn Berglund och Oscar Gustafsson, som är platschef hos entreprenören PEAB, står intill det som snart blir turistbyråns välvda disk. Där ovan svävar Jörgen Fogelqvists väggmålade konstverk från 1985, som ett minne från bibliotekstiden i lokalerna.

1985 stod huset nybyggt och klart för invigning. I den runda öppningen i taket i stadsbibliotekets foajé stod konstnären Jörgen Fogelquist och hans medhjälpare på stegar och målade ett väggfast verk med klara färger.

Efter böckerna: nya turistbyrån och modernaste Systembolaget

Under 2015 och 2016 genomgår fastigheten Idun 1 en total förvandling. Biblioteket har redan flyttat till Väven och nu jobbas det intensivt för att anpassa lokalerna för de nya hyresgäster som flyttar in.

– Vi på Bostaden har fått förtroendet att förvalta dessa drygt 13 000 kvadratmeter mitt i centrala Umeå, berättar Torbjörn Berglund som är Bostadens lokalsamordnare.

Chans att hyra centralt

Han och hans kollegor har, tillsammans med fastighetsägaren Umeå Kommunföretag, lagt ner stor omsorg på att hitta en bra blandning av hyresgäster. Och det arbetet pågår – ännu finns cirka 950 kvadrat i gatuplan vid Rådhusplanen lediga att hyra.

– Den hittills största ytan som hyrs av en enskild hyresgäst i gatuplanet är Systembolagets 998 kvadratmeter.

– De anpassningar av deras lokaler som vi nu håller på att slutföra följer deras nära hundra sidor med anvisningar i ett så kallat rumsfunktionsprogram, säger Torbjörn Berglund.

Jobbet handlar bland annat om att

uppfylla höga säkerhets- och tillgänglighetskrav.

– Det kommer att resultera i att Umeåborna direkt från Rådhusplanen kan kliva in till landets modernaste Systembolagsbutik, när den öppnar till hösten.

Mäklare redan på plats

Andra som innan dess flyttar in i gamla bibliotekets gatuplan är Umeå Turistbyrå och Visit Umeå samt resebyrån Resia och butiken Eljest. I hörnan ut mot Skolgatan/Rådhusplanen kommer caféet att finnas kvar och på cirka 350 kvadratmeter närmast Folkets Hus har mäklarfirmen Fastighetsbyrån redan flyttat in.

– För oss blev flytten hit ett lyft, säger fastighetsmäklaren Annica Åslund Olsén, som är en av två delägare på Fastighetsbyrån.

Och när du fram emot sommaren står framför den välvda disken i den nyöppnade Turistbyrån och kastar en blick upp genom den runda öppningen i taket. Ja, då ser du Jörgen Fogelquists målning från 1985. En hälsning från rummets historia – nu i helt nytt ljus. ■



Oscar Gustafsson, platschef hos PEAB, kan tillsammans med Torbjörn Berglund från Bostaden, Jonas Eriksson och Lennart Odsander från Fastighetsbyrån, Sture Bäckman, konsult, Catarina Oskarsson, inredningskonsult och Annica Åslund Olsén, delägare på Fastighetsbyrån, konstatera att mäklarfirmen fått ett nytt, mycket bra läge mitt i stan. Framför entrén har ett tidigare rätt bortglömt torg plockats fram i ljuset.



Madelein Enström, enhetschef på Sveriges depåbibliotek och länecentral kan berätta att än finns många biblioteksböcker kvar trots att stadsbiblioteket flyttat. I källarplanet under huset, och till viss del under Rådhusplanen, fylls 8 000 hyllmeter av 365 000 volymer i de 900 kvadratmeter stora lokalerna. Sveriges depåbibliotek är som partner till Kungliga biblioteket ett gemensamt fjärrlänemagasin för landets alla bibliotek. I angränsande lokaler finns även Skolbiblioteksservice, som är en kommunal biblioteksservice till Umeås grundskolor och skolbibliotek. Där finns 35 000 volymer.

Saftig middagsmacka med sting

Det enkla är ofta det bästa. Tv-kocken och kokboks författaren Susanne Jonsson tipsar om en pulled chicken sandwich som är minst lika smarrig som den är lättlagad

Pulled chicken sandwich

6 portioner

Ingredienser

- 1 st hel kyckling, gärna ekologisk
- ½ dl kryddblandning, t.ex. Creole eller grillkrydda
- 1 dl barbecuesås, färdig
- Valfria tillbehör t.ex. riven ost, tacosalsa, guacamole, grönsaker, jalapenos, baguette

Så lagar du

Tillagning i lergryta:

1. Gnid in kryddor och sås i kycklingen.
2. Lägg i blötlagd lergryta, ställ in i kall ugn. Ställ in ugnen på 250°, sänk till 175° efter 45 minuter. Stek tills köttet lossnar lätt från benen, det tar cirka 2 timmar. Ös eller vänd gärna någon gång under tiden.
3. Dra isär köttet med två gafflar eller händerna, slå stekskyn ovanpå. Du kan förbereda köttet och steka upp det i smör just innan servering. Spara då stekskyn och avsluta med att hälla den över köttet.

4. Servera tillsammans med dina favorittillbehör.

Tillagning i stekgryta:

1. Sätt ugnen på 125°.
2. Lägg kycklingen i en stekgryta. Gnid in kryddor och sås. Häll lite vatten i botten på grytan och sätt på locket.
3. Ställ in på nedersta falsen 3–4 timmar eller tills köttet lätt faller isär. Kika in några gånger under gräddningen och fyll på vatten om det behövs. Kycklingen är färdig när köttet lätt lossnar från benen och ramlar isär när du petar på det.
4. Dra isär köttet med två gafflar eller händerna, slå stekskyn ovanpå och smaka av med salt. Du kan förbereda köttet i god tid och steka upp det i smör just innan servering. Spara då stekskyn och avsluta med att hälla den över köttet.

Tips: Du kan även använda en färdiggrillad kyckling. Bena ur och drar isär köttet, stek i smör och häll på färdig barbecuesås.

Boktips: Kokböcker som inspirerar



Mera vego – mat för hela familjen

Sara Ask,
Lisa Bjärbo

Intresset för vegetarisk kost ökar, men för många stannar det vid en tanke. Det är inte lätt att ändra sin gamla trygga livsstil, och när vardagsstressen trycker på tryter fantasin. Då är boken "Mera vego – mat för hela familjen" en bra hjälp på vägen. Med allt från snabba vardagsrecept till mer avancerade festmiddagar blir övergången från heltids-köttätare till deltid-vego smidig, för att inte säga lustfylld. Nu har du inga fler ursäkter att fortsätta slentriansteka Mamma Scans köttbullar, dags att börja äta mera vego.

219 kronor på adlibris.com



Fisk & skaldjur

Tommy Myllymäki

För många av oss var det första mötet med Tommy Myllymäki i Nyhetsmorgons mypsiga Mitt kök. Vad många av oss inte visste var att den unge Katrineholmaren redan då var en otroligt meriterad topp-kock, med flera prestigefyllda titlar i bagaget, ett segertåg som fortsatt med flera pallplatser i Bocuse d'Or, titeln Årets Kock och en förstaplats i tv-tävlingen Kockarnas Kamp. I "Fisk & skaldjur" delar Myllymäki med sig av sina bästa recept på – just det – fisk och skaldjur. En blandning av klassiska rätter och överraskande smakkombinationer utlovas.

211 kronor på cdon.com



Det här är Holmsund

Närmare 5 500 personer bor i Holmsund, ett område som tack vare närheten till hav och natur, blomstrande industrier och enkel pendling till Umeå gjort platsen till en riktig favorit bland barnfamiljer. Men förutom mysig villalidyll och vacker natur finns många andra anledningar att trivas i Holmsund.

Invånare: Ca 5 500

Avstånd Umeå : Ca 17 kilometer

Bosattes: I mitten av 1800-talet.

Näringsliv: Idag finns ca 400 registrerade företag (inkl. Obbola)

Bostaden i Holmsund: Ca 600 lägenheter

Byggnadsminnen: I området Västerbacken – ursprunget till det som sedan blev Holmsund – finns fortfarande åtta huslängor kvar som är bevarade till det yttre sedan 1850-talet. Bostaden har ett antal lägenheter i det pittoreska området.

3 kända profiler från Holmsund:

Lisa Miskovsky Artist, tv-personlighet och låtskrivare

Kristofer Steen Gitarrist i Refused och regissör på Norrlandsoperan

Kjell-Olof Feldt Socialdemokratisk politiker, bland annat finansminister 1983–1990

Kuriosa: Tidigare fotbollssproffset, numera filmstjärnan, Vinnie Jones spelade i IFK Holmsund säsongen 86–87, då klubben vann division 2 och avancerade till kvartsfinal i Svenska cupen.

3 tips på nöje & fritid:

Storsjöhallen Upplevelsebadet Aquarena, restaurang och ungdomsgård.

Umeå Golfklubb 27-hålsbana som 2001 rankades fjärde bästa i Sverige.

Friluftsliv Här finns mängder av cykel-, kanot- och vandringsleder ett stenkast från centrum.



Fotriktigt hos Camilla

Hej Camilla Stenberg, medicinsk fotvårdsterapeut och ägare av Umeå Medicinska fotvård på Mariehem.
Hur trivs du i lokalerna?

– Jättebra! Så gott som alla som kommer in kommenterar vilken fin lokal det är, jag är väldigt nöjd. En del av mina kunder är äldre och har begränsad rörlighetsförmåga så jag ville inte att de skulle behöva gå i några trappor, det var även viktigt med bra bussförbindelser och dessutom saknades det en fotvårdsterapeut i det här området.

Du sa upp jobbet, skolade om dig till fotvårdsterapeut och blev egenföretagare som 37-åring. Hur var det?

– En riktig utmaning, man förstår snabbt att det nog är få egenföretagare som bara jobbar 40 timmar i veckan, men jag har inte ångrat mig en sekund. Idag är jag i princip fullbokad hela tiden, och det är en blandning av allt från pensionärer till unga idrottare. Det bästa av allt med jobbet är att man verkligen får hjälpa människor, de går härifrån och mår bättre än de gjorde när de kom.

Umeå Medicinsk fotvård

Ägare: Camilla Stenberg

Startat: 2010

Område: Mariehem

Gör: Medicinska fotvårdsbehandlingar

Webbplats: www.umefot.se

Vill du hyra lokal?

Om du är på jakt efter en lokal för din verksamhet är du välkommen att höra av dig till vår lokalsamordnare Torbjörn Berglund på 090-17 76 26 eller torbjorn.berglund@bostaden.umea.se

Färgstark romandebutant med mörk historia

Lagom till Littfest släpps Umeåbon Sofia Kurkinens debutroman Elda Blod – historien om Vanjas sökande efter den försvunna systern Bie, om spruckna framtidsdrömmar och skrämmande möten med en kraft som inte kan förklaras.

31-åriga Sofia Kurkinen sitter uppkruken i soffan, läppjar på en kopp kaffe och stryker lugnande över den blanka svarta pälsen på dvärgvädurskaninen Blix.

– Han är nybliven tonåring, så allt är lite snurrt just nu. Han är super-speedad, och vi måste hålla honom fränskild från de andra, förklarar Sofia

just som Blix tar ett resolut kliv ner på golvet för att påbörja en utförlig granskning av mina grå bomullsstrumpor.

”De andra” är familjens två övriga kaniner och tre marsvin, som alla delar lägenheten på Backen i Umeå tillsammans med Sofia, maken Daniel och parets två barn. Sofia flyttade till Umeå från Luleå 2004, men det var i byn

Nikkala utanför Haparanda som hon växte upp, hittade kärleken till böcker och själv började skriva.

– Jag skrev min första bok när jag var fem år, det var ett rent plagiat på Bamse och häxan Hia-Hia. Som åttaåring plöjde jag allt, jag hade inget filter av vad som var bra eller dåligt utan läste vad jag än kom över. I mellanstadiet bodde jag mer eller mindre i bokbussen, och så höll det på ända upp i högstadiet, säger Sofia.

I mars släpps Sofia Kurkinens debutroman Elda Blod, ett projekt som vuxit fram över 15 års tid och utspelar sig i Sofias hemby Nikkala, i Haparanda, vidare till Luleå och i Umeå. I Bokus webbshop återfinns boken under kategorin fantasy, en benämning som författaren själv inte känner sig helt bekväm med.

– Jag har svårt att se mig själv i fantasy-genren, det associeras lätt till svärd och drakar. Det jag skriver är nog mer lite mörk och skitig vardagsrealism, fast med magiska inslag. Min förläggare beskriver det som en blandning mellan Jon Ajvide Lindqvist och Kerstin Ekman, det är ju smickrande, säger Sofia.

Elda Blod handlar om Vanja, som söker efter sin försvunna syster Bie. Snart uppdagas att också systemens flickvän Hanna saknas, och mitt i allt finns den mystiska Lo.

– Det är en person som kanske inte riktigt är mänsklig, hon är obehaglig. Samtidigt söker hon efter samma sak som de flesta gör; trygghet, kärlek, ett sammanhang.

15 år är en lång tid att arbeta med ett romanprojekt. Hade du handlingen klar för dig redan vid starten?

– Från början hade jag femton handskrivna sidor, men jag brände allt utom prologen och började om när jag plockade upp skrivandet igen. Genom åren har karaktärerna fått ett eget liv, det kan vara frustrerande ibland. Folk gick och dog som jag inte alls hade tänkt, karaktärer som jag tyckte mycket om. ”Den är ganska brutal”, tyckte min förläggare när vi hade första kontakten. Jag som tyckte att jag hade hållit igen.

Sofia gästas festivalen Littfest på fredagen klockan 19.30 ■



Namn: Sofia Kurkinen

Ålder: 31 år

Från: Nikkala

Bor: I en Bostadenlägenhet på Backen i Umeå

Aktuell: Med debutromanen Elda Blod

Kuriosa: Sofias äldsta son Dorian är döpt efter Oscar Wildes roman-karaktär Dorian Grey

Bostaden-krysset

SAMLAR LÖVEN- FANS	↓	ELOFS- SON	KOMMA PÅ NÅGON MED NÅGOT	YRKAN- DE	DEN GÅR PÅSTÅR	↓	CALI- GULA- RULLE	↓		
SES MED KRAKEL										NUTIDA LAG
FAR PÅ FJÄLLET							RIK ILLA TILL MODS			
→					SÖRK PÅ GOTLAND FÖR- GÄNGLIG STATY					
'BRAS- SA' DÅ I UIK		LAPPAR I LÅDAN I BANK					EFTER SÖL STEG ÅT HUVUDET			
→				BYN SOM KOMMER EFTER SNAPP						
FIASKO	MURAD ELDSTAD					MADAM				RIT- BORD
LUTA ÅT MED SIG	SKILJE- LINJE					DAMASK- PLATS				
→				KLYVA ÖRD TITTAR PÅ						
IRIDIUM			GARAN- TERA VILL HA NAPP				RAKELS SYRRA TALL- BJÖRNAR	↓	PLATT- FORM	↓
GÖRS FÖR NÖJES SKULL						DEL AV DET HELA TUGG- VERKTYG				GÖR ÄVEN STUTAR
KÄRVAR IHOP				KAN MAN I SKYN FÖDELSE- MÄRKE						MAN- STARKT
DYGDIGA		VILL INGEN KÖRA PÅ FÖRSTÄR- KER SUCCÉ					BERGS- LEJON SÄGOLIKT FÄRDME- DEL			KOLON- NEN SVÄNG- BOKSTAV
→						FANNS EN RÖD				
STICK- SPÅR				GÅR I VÅGOR						
FÖRDE FRAM FRAM REST						LÄGGA MINDRE			UTSLAG	
→				DIVAS SÄTT			DE I SVENSKA AKADE- MIEN			
										VINDELKRYSS Östen 50 *2018*



Lös krysset – vinn nödladdare



Skicka ditt svar till Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå
och märk kuvertet med Bostadenkrysset.
Eller mejla ditt svar till vinna@bostaden.umea.se
Fem personer vinner varsin nödladdare till mobilen.
Senast torsdag 31 mars vill vi ha ditt svar.

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

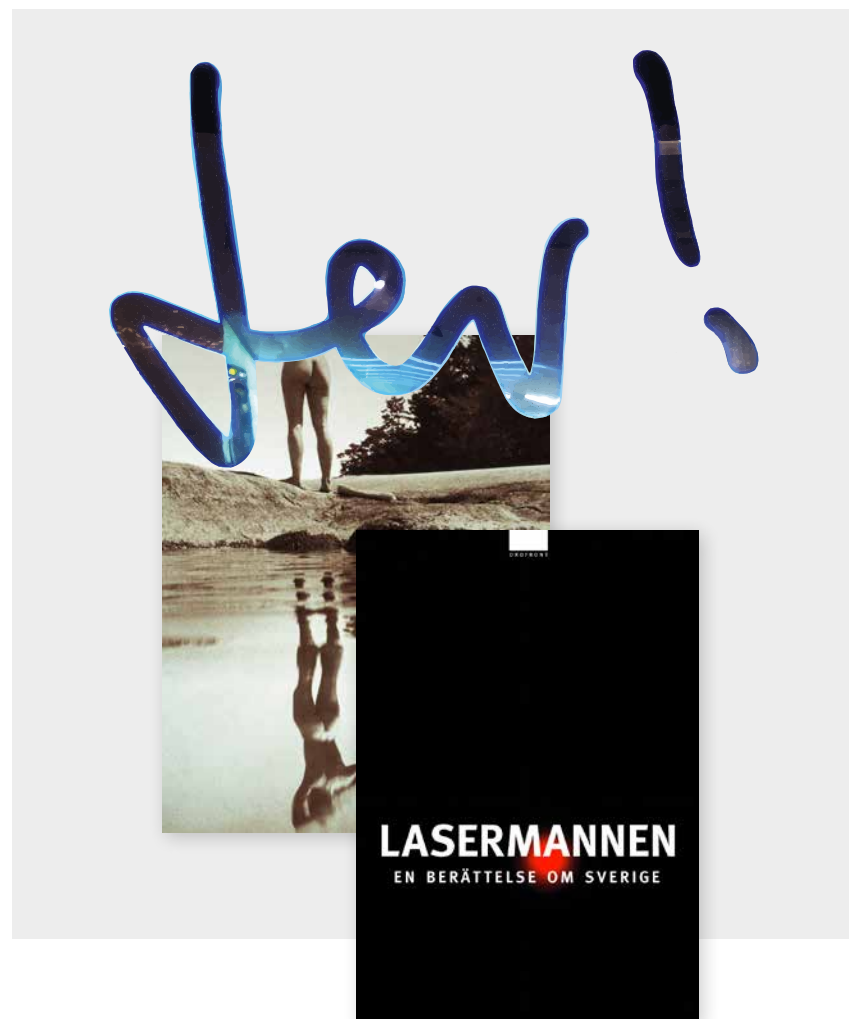
Namn: _____
Adress: _____
Telefon: _____

Vinnare i Bostadenkrysset

Rätt svar i förra krysset var "Souvenir". Stort grattis till er fem som vunnit varsin blomstercheck. Vinsten skickas med posten.
Rebecca Göransson Ann-Marie Dahlblom Kerstin Rosenqvist Iréne Hedin Tore Erngrund

Vinn biobiljetter!

Testa dina litteraturkunskaper – vinn biobiljetter. Mejla dina svar till vinna@bostaden.umea.se och skriv Litteraturquiz i ämnesraden. Du kan också skicka in dina svar med brev till AB Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå. Märk kuvertet med Litteraturquiz. Senast **torsdag 31 mars** vill vi ha dina svar.



1

Vilken Västerbottensförfattare släppte åren 1975–1985 åtta hyllade romaner under samlingsnamnet Jernbaneeposet?

- A. Torgny Lindgren
- B. Sara Lidman
- C. P.O. Enquist

2

Vad heter den grävande journalist och författare som arbetat med TV4-programmet Kalla Fakta, och bland annat skrivit boken "Lasermannen – En berättelse om Sverige"?

- A. Lasse Weirup
- B. Hannes Råstam
- C. Gellert Tamas

3

Vad heter författaren som 2004 roman-debuterade med boken Happy Sally, Augustprismominerats fyra gånger och vann De Nios Stora Pris 2015?

- A. Sara Stridsberg
- B. Cilla Naumann
- C. Maria Sveland

Quizvinnare

Ni var många som ville tävla om biobiljetter till Folkets Bio, jättekul! Katarina Taikon heter författaren som skrivit böckerna om Katitzi, Timbaktu heter filmen som Abderahmane Sissako regisserat och Brian Wilson är Beach Boys kände sångare och kompositör. Stort grattis till er som vann! Vinsterna kommer med posten.

Kristin Fredriksson Gunilla Sjöström Thomas Wikström Maria Paju Alskog Karin Olsson
Anders Emanuelsson Göran Sjögren Henrik Hammarberg Ida Bergström Berit Backman