



Vann en
månadshyra
4-5



8-9
Rensa ut



Orange the world
15

 **Bostaden**

För ett bättre Umeå

Vår, sol och utomhusaktiviteter

Visst känns det i hela kroppen att våren nu är på väg. Snart nalkas påsken och efter det går det fort fram till sommaren. Det ljusnar också på andra fronter. Även om läget är fortsatt ansträngt för många, ser vi på framtiden med tillförsikt.

Det har gått över ett år sedan pandemin slog till och vi kan inte annat än imponeras över den styrka och det tålamod som ni hyresgäster har uppvisat i olika sammanhang. Vi är också tacksamma för er förståelse kring förändringarna i våra rutiner och upplägg, så som ändrade besökstider och omplanering av underhåll.

Vi på Bostaden strävar efter att ge dig som hyresgäst den bästa servicen. Därför blev vi oerhört glada när vi fick beskedet att vi nominerats i kategorin Högsta serviceindex, baserat på vår

årliga kundundersökning. Det är ett kvitto på att vårt arbete uppskattas, samtidigt som det motiverar oss som jobbar på Bostaden att fortsätta göra vårt bästa. Med er hjälp och er återkoppling blir vi ännu bättre.

På tal om er hjälp måste vi nämna den otroliga snöperioden som vi gått igenom i vinter. Den mängd snö som på kort tid föll över Umeå ställde till det för oss alla. Stort tack till er som hjälpte till att skotta och till idrottsföreningarna som på kort tid ryckte in i arbetet. Otroligt fint att se hur en del hyresgäster också dragit nytta av all snö och skapat fina uteplatser att umgås på.

Fortsätt nu att hålla i och hålla ut – så välkomnar vi våren med öppna armar. Kanske kan detta nummer av Hej pigga upp med lite påsk-



pyssel, korsord och tips på utomhusaktiviteter. Vi väcker bland annat liv i en riktig utflyktsklassiker, pinnbrödet, och besöker Junis som ställt om från inomhus- till utomhusaktiviteter för barn och unga.

Ta hand om dig!

Jerker Eriksson, vd Bostaden

Bonustips!

- På [bostadenstannahemma.se](https://www.bostadenstannahemma.se) hittar du artiklar om allt från bakning och hemarbete, till mindfulness, pyssel och korsord.
- Ta med snabbnudlar och en termos med varmt vatten på utflykten för en perfekt lunch i solen.

Hej är Bostadens tidning för hyresgäster som kommer ut med 4 nummer per år. **Ansvarig utgivare:** Anders Hugosson. **Redaktör:** Anna Wiberg. **Produktion:** Bostaden, Oddo, Punkt PR. **Grafisk form:** Huxflux. **Tryck:** Taberg Media Group, Taberg **Foto/illustration:** Bostaden, Malin Grönborg, Mostphotos, Unsplash.com. **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

Årets underhållsrabatt försenad

Under maj beräknas årets underhållsrabatt att betalas ut. Om du är berättigad till rabatten registreras den på din hyresavi. Underhållsrabatt får du som tackat nej till planerat underhåll i din lägenhet. Mer information om underhållsrabatt hittar du under nyheter på vår webb.



**50 %
till återbruk**

Vid renoveringen och ombyggnationen av seniorboendet på Axtorpsvägen i fjol kunde vi lämna 50 procent av alla vitvaror, porslin (som handfat), blandare och övrig lös inredning till återbruk.

Kreativa initiativ på våra kvarter

Vår hyresgäst Eeva-Liisa på Östra Prinsgatan, Väst på stan, har ordnat med en gemensam mötesplats på kvarteret som är något utöver det vanliga. Här kan grannarna ses i friska luften, grilla och njuta av lyktglas som Eeva-Liisa tillverkat av is och blommor.

På Öbacka var det kvartersvärd Magnus och tvättmaskinsreparatören Rikard som lät kreativiteten flöda. De har nämligen återvunnit en gammal tvättmaskinstrumpa och av den byggt en ny eldkorg vid grillplatsen på området. Snyggt byggt tycker vi.

Bostaden nominerad till Kundkristallen

Varje år genomför vi, med hjälp av AktivBo, en undersökning bland er hyresgäster för att få veta mer om vad ni tycker om vårt arbete. Till vår stora glädje gav ert omdöme oss en nominering i 2021 års Kundkristall, i kategorin "Högsta Serviceindex 11 000+ lägenheter". Vi är glada, stolta och ödmjuka och ser fram emot ännu ett år tillsammans med dig och alla andra hyresgäster.

"Det är glädjande att se att vårt arbete fortsätter ge resultat – för oss är nöjda hyresgäster det viktigaste av allt," säger Jerker Eriksson, vd, på Bostaden



Snö och åter snö

Den som skrev textraden "Let it snow, let it snow, let it snow" tog inte hänsyn till snöskottningen. Vi är otroligt tacksamma över alla er hyresgäster som både haft tålamod med snöröjningen, och själva hjälpt till att skotta när det varit möjligt. Vi vill också rikta ett tack till de entreprenörer och idrottsföreningar som på kort varsel ryckt in och skottat tillsammans med oss.

Som det ser ut just nu kommer det fortsatt att vara mycket snö på områdena. Kom ihåg att det kan vara dålig sikt och att vi har många maskiner i arbete. Låt inte barnen leka i snöhögar, snögrottor eller under tak. Det må vara roligt, men en olycka är snabbt framme. Ta hand om er och tack igen för er förståelse.

Anders Nilssons selfie från Kennedy Space Center, dit han "vallfärdat" i samband med en av sina konferenser i USA.



Vann en månadshyra – köpte skidkläder

I år firar han tjugo år på Östra Ersboda. Hyresgästen, rymdingenjören och IT-systemadministratören Anders Nilsson, blev glatt överraskad när han fick beskedet: Som tack för att han fyllt i Bostadens kundundersökning, vann han en hel månadshyra.

– Jag beställde nya skidkläder och har nu en from förhoppning om att kunna åka upp och se till min fjällstuga, berättar han.

Att ha naturen runt husknuten är viktigt för Anders, även till vardags. Det är en av anledningarna till att han stannat kvar i trean på Ostvägen i 20 år. Östra Ersboda har utvecklats mycket under den här tiden, säger han, och lägenheten i ”Tobleronehuset” är charmig med sina oräta vinklar, även om den är lite svårare att möblera.

Det var rena turen att han hamnade så rätt från början:

– Jag hyrde lägenheten helt oseedd. Jag hade bara tittat på layouten och bett en polare kolla på den, berättar han med ett skratt.

Anders Nilsson växte upp i Storuman. Efter gymnasiet, när kompisarna flyttade söderut, gjorde han tvärtom och åkte till Kiruna för att studera till rymdingenjör. Efter tolv års arbete på rymdbasen Esrange fick han anställning på Umeå universitets IT-avdelningen Umdac (numera omdöpt till ITS), där han jobbar som nätverks-

specialist med många nationella och internationella uppdrag. Eller som han ödmjukt förklarar det:

– Jag är en glorifierad vaktmästare – jag ser till så att näten fungerar.

Det senaste årets hemmasittande har varit en omställning för Anders.

– Jag saknar vänner och kollegor i och utanför landet. Att umgås över video är ju inte samma sak som att ta en öl tillsammans. Men det går bra, man får ta det med jämnmod, säger han.

Det som ändå varit viktigast för Anders, är närheten till hans mamma på Mariehem. Sedan Anders hjälpt henne att flytta från villan i Storuman, håller de nu varandra sällskap i isoleringen.

– Jag är per definition en nörd, som du förstår, men i slutändan är det inte mina specialintressen som är viktigast. Det är att hålla sig själv, och sina nära och kära, friska och krya.

En orange påminnelse mot våld

Under 16 dagar i slutet av förra året lyste Bostaden upp sitt huvudkontor i orange. Detta för att synliggöra sitt ställningstagande mot våld mot kvinnor.

– Vi fick många positiva reaktioner, inte minst via sociala medier. Det märks att det är en fråga som engagerar många, berättar Anna Wiberg, kommunikatör på Bostaden.

Initiativet var en del i den globala kampanjen Orange the World, som bygger på FN:s årliga insatser mot könsbaserat våld. Det var inte bara Bostaden som deltog i Umeå, även Umeå kommun, Region Västerbotten, Upab, landshövdingen och Visit Umeå slöt upp.

Aktörerna skrev också en debattartikel som publicerades i VK, där de betonade vikten av att arbeta förebyggande: "Genom att lägga märke till och agera på tidiga tecken på kontroll, hot och våld kan alla göra skillnad".

Kampanjen ligger i linje med Bo-

stadens andra engagemang, som samarbetet med Polisen och den ideella föreningen Huskurage.

– För Bostaden är alla människors lika värde och omtanke två grundläggande värderingar. Därför känns det också viktigt att vi uppmärksammar problemet med våld i nära relationer, samt är med och verkar för att stoppa det. Vi som allmännyttigt bostadsbolag har möjlighet att göra skillnad tillsammans med våra hyresgäster, säger Anna Wiberg.

Statistik visar att var tredje kvinna utsätts för våld någon gång under sin livstid, men mörkertalet är

ännu större. Förutom det personliga lidandet för offren kostar det samhället enorma pengar genom sjukvårdskostnader och sjukskrivningar.

– Ett gott grannskap kan göra stor skillnad i svåra lägen. Vi behöver prata om problemet och skapa medvetenhet, så att fler reagerar och agerar. För oss på Bostaden är det därför en självklarhet att fortsätta uppmärksamma Orange the World, men också fortsätta samarbeta med Polisen och Huskurage, avslutar Anna Wiberg.





Bostadens 2020 – dags att knyta ihop säcken

Vi jobbar just nu för fullt med att summera verksamhetsåret till vår års- och hållbarhetsredovisning. Här bjuder vi på ett litet axplock ur rapporten från året som gått.

Socialt krav i upphandling

I samarbete med våra entreprenörer skapade vi sommarjobb för lokala ungdomar. I samband med upphandlingen för nyproduktionen i kvarteret Magistern på Ålidhem ställdes krav på social hänsyn, där vi kom överens om att de skulle anställa och arbetsleda tio ungdomar från närområdet. Genom att låta entreprenörerna arbetsleda sommarjobbarna, fick de möjlighet att inspirera unga och lovande människor till en karriär inom byggbranschen. Ungdomarna får i sin tur arbetslivserfarenhet, med avtalsenlig lön och spännande arbetsuppgifter. Många av dem bor dessutom på områdena där de arbetat, vilket vi hoppas och tror kan bidra till känsla av stolthet och engagemang.

Återbruk av material

En annan viktig hållbarhetsfråga som vi tar upp i våra upphandlingar, är återbruk. Ett exempel: I samband med renoveringen på Axtorpsvägen återbrukades ungefär hälften av den lösa inredningen i projektet. Däribland lampor, tvättställ, omklädningskåp och fem hela kök med stommar och luckor. En nyckel till framgång har varit ett nära samarbete med såväl entreprenörerna som de lokala aktörerna som arbetar med återbruk.

Bostaden förebygger vräkningar

Allt färre av Bostadens hyresgäster blir vräkta eller hamnar hos Kronofogden. Det är ett resultat av samverkan och större fokus på förebyggande arbete hos Bostaden. Vår

metod och vårt arbetssätt uppmärksammas nu nationellt. Vi är nämligen med som gott exempel i det metodstöd för förebyggande vräkningsarbete som nu ska bli nationellt under Länsstyrelsens ansvar. I december 2020 spelade vi in en föreläsning som kommer ingå i webbutbildningen.

Ett år med Läxhjälp

På tal om utbildning. Stiftelsen Läxhjälp finns etablerade i Umeå sedan 2019. Visionen är att alla elever ska få förutsättningar att klara skolan och forma sin egen framtid. Under 2020 fortsatte Bostaden sitt engagemang och stöttar en läxhjälpgrupp på Ersängsskolan på Ersboda. Ett gott samarbete vi ser fram emot att fortsätta med under kommande år.



Rensa ut och börja om – återvinn med stil

Återvinningsberget har vuxit sig så stort att det börjat leva sitt eget liv. Känns det igen? Tur nog finns det en hel del smarta lösningar, som inte bara hjälper dig att få ordning på kartonger och burkar – utan också gör det med stil.

Du vet hur det är. Det går helt enkelt inte att trycka ner fler tomma förpackningar under diskhon, du får ge dig ut till sop- eller miljörummet och hantera veckans skörd. Men det går att göra återvinningen – som du enligt lag faktiskt måste hantera – roligare, enklare och snyggare.

Tänk på kärnen du sorterar i

Vårt första tips är att undvika kärll med lock som placeras under diskbänken. Här är problemet framförallt att varje kärll blir fullt för fort och att större föremål inte får plats.

Snygga men tunga lådor eller korgar som får stå framme kan vara

krångliga att tömma och kräver ofta att du först flyttar över innehållet i en påse eller något annat kärll. I längden blir det tröttsamt.

Bättre då att titta på de smarta förvaringssystem som faktiskt finns. Det vill säga sådana som maximerar utrymmet under diskhon och som har handtag som gör det enkelt att gå ut med. Även förvaringskorgar i textil med flexibla sidor passar för förvaring och kan stå tätt tillsammans i en trång låda. Skaffar du ett par extra kärll gör det heller inget om det tar ett par dagar innan du lämnar dem i ditt sop- eller miljörum.

Det kan också vara praktiskt att köpa eller bygga en enkel bänk, som kan fungera som sittplats och som i eller under kan rymma



källsortering som plast, papper, returglas och pant. Kanske i hallen, där det ändå behövs något att sitta på när du, gästen eller barnen tar på sig skor?

Tre enkla sorteringsstips

Märk upp behållarna. Då kan hela familjen lättare hjälpa till och du får en påminnelse om vilka sopor som ska sorteras på vilket sätt.

Lägg ett snöre under tidningshögen så kan du lätt knyta ihop högen när det är dags att gå iväg med den.

Packa mindre pappersförpackningar i större så tar de mindre plats. En tom mjölkförpackning rymmer minst fem hopvikta.

Så minskar du återvinningsberget

Vakin, som förser Umeåborna med dricksvatten och hanterar hushållens avfallsprodukter har många bra tips för att minska återvinningsberget. Här har vi samlat några av dem:

Handla hållbart

Låna och hyr istället för att köpa.

Köp begagnat istället för nytt.

Köp prylar och kläder av bra kvalitet som håller länge och kan lagas.

Rädda maten och minska matsvinnet

Gör matsedel och inköpslista.

Maten håller ofta längre än bäst före-datum. Titta, lukta och smaka och bedöm själv.

Drick kranvatten istället för vatten på flaska eller burk.

Dela mera

Låna eller hyr sport- och fritidsutrustning som du sällan använder eller om du bara vill prova på.

Dela även med dig av din egen fritidsutrustning.

Dela trädgårdsredskap, verktyg, båt, släpvagn och andra saker du sällan använder med grannar och bekanta.

Laga eller uppgradera

Uppgradera din pryl du tröttnat på med färg eller tyg.

Välj refill när det finns.

Ge bort en tjänst eller upplevelse i present och julklapp.

Sälj eller ge bort prylar och kläder du aldrig använder, så får de nya hem.

Utför utomhus tillsammans med Junis

Från svettiga discokvällar till värmande eldar – Junis har, som många andra, fått ställa om sin verksamhet. Numera är det utomhuslekar och korvgrillning som samlar barnen. – Jag tycker att uteaktiviteterna ligger på plussidan av den här pandemin, säger Jörgen Törngren.

Det är full fart vid Bräntberget och kön till liften ringlar sig lång. Barn och vuxna på skidor, pulkor och skranor susar nedför backen och här och där brinner eldar där stelfrusna fingrar och tår tinas upp lite.

Att låna en av de eftertraktade grillplatserna krävde lite väntan, men nu läggs vedträ efter vedträ på brasan som värmer de medlemmar från Junis som är på plats för dagen. Utflykten är en av föreningens aktiviteter som anordnas varje helg.

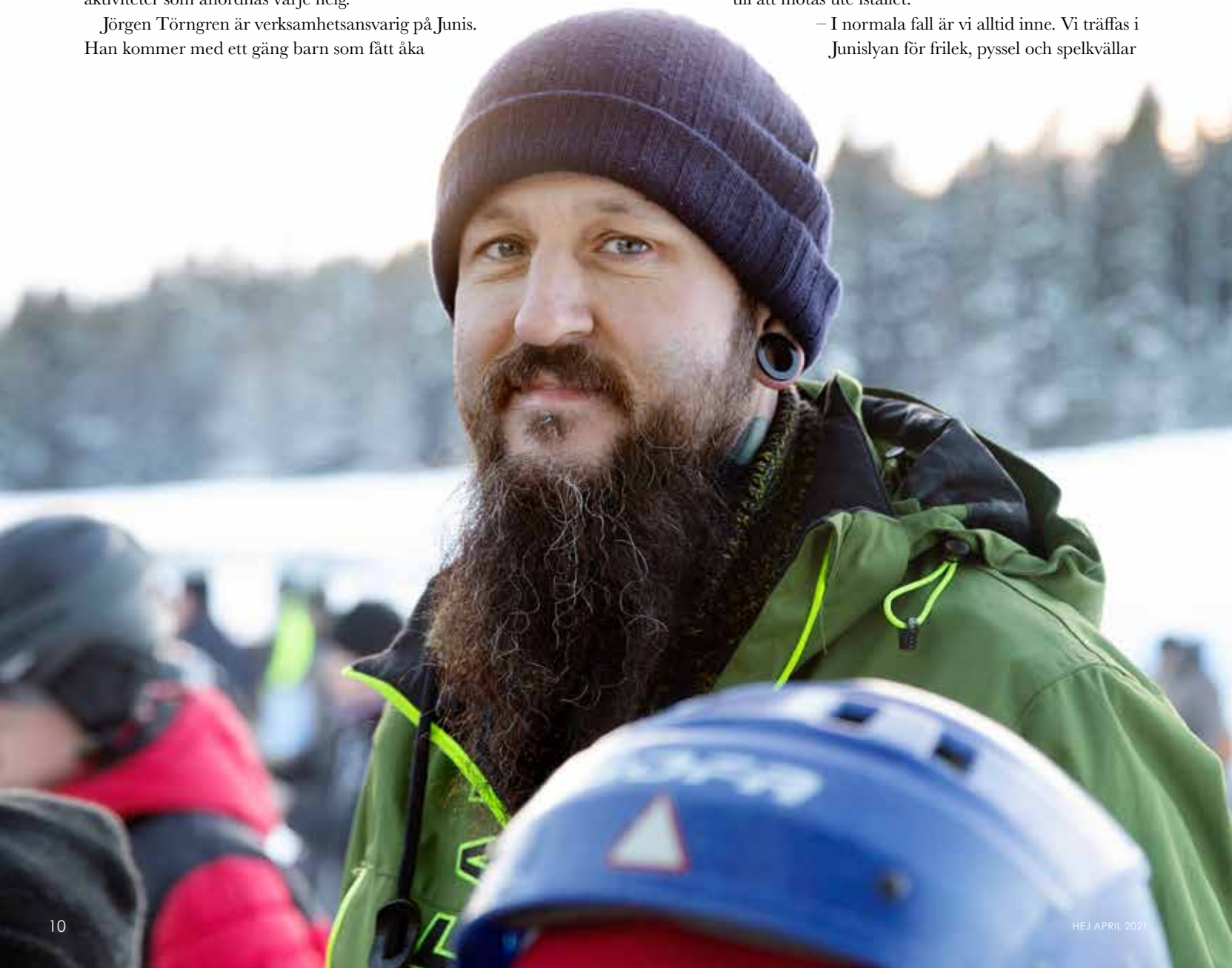
Jörgen Törngren är verksamhetsansvarig på Junis. Han kommer med ett gäng barn som fått åka

med honom hit och som rätt snabbt är i full färd med att leka i snön.

– Om man fixar skidor själv så betalar vi liftkort. Det går ju bra att låna skidor genom Fritidsbanken, men mest blir det pulka och skrana, säger Jörgen.

I och med pandemin har Junis varit tvungna att ställa om sin verksamhet från att i princip alltid haft inomhusaktiviteter i sin lokal till att mötas ute istället.

– I normala fall är vi alltid inne. Vi träffas i Junislyan för frilek, pyssel och spelkvällar



eller så är vi i simhallen, på något lekland eller bowlar. Det har varit en stor omställning att bara vara ute men jag tycker att det ligger på plussidan av den här pandemin. Många behöver komma ut mer och det finns en trygghet i att vi alltid är samma personal på plats, säger Jörgen.

Förutom Bräntberget så har de träffats ute på andra ställen och grillat och lekt utomhuslekar.

En gång i veckan ordnar Junis dessutom kompiskvällar på Ålidhem och Ersboda. Det sker i samarbete med Bostaden som sponsor – uppskattade kvällar som tidigare innehållit bland annat tårttävlingar, disco, film- och pizzamys, men som numera också bytts ut mot utomhusträffar.

Samarbetet med Bostaden fungerar jättebra och de hjälper oss med pengar så att vi kan ordna olika tävlingar och liknande.

Adel, 6 år, sitter vid elden och värmer sig tillsammans med sin mamma Saida. De började komma till Junis träffar i somras och Adel brukar också vara med på kompiskvällarna på Ålidhem.

Jörgen plockar fram korv, bröd, frukt och dricka ur en stor påse och Adel och Saida grillar varsin korv.

Jag ramlade i backen och gjorde illa mig i magen, säger Adel. Något som säkert känns bättre när korven är uppäten.

Uteaktiviteterna lockar inte lika många barn som när de tidigare exempelvis besökt Leos Lekland. Nu brukar runt 20 barn dyka upp varje gång, men oavsett hur många de blir så är ledarna nogna med att tala om att de är glada för att just de 20 barnen kom.

– Att se barnens glädje när vi träffas och umgås är det bästa med den här verksamheten, säger Jörgen.

När snön försvunnit och våren är här så fortsätter uteaktiviteterna med grillning och lekar. Vad det blir i sommar och till hösten återstår att se, men när världen börjar återgå till det normala igen så kommer Junis att göra detsamma och fortsätta med filmkvällar och tårttävlingar inomhus.

– Men vi kommer att fortsätta med våra utomhusaktiviteter också. Det är något positivt vi tar med oss, säger Jörgen.



FAKTARUTA JUNIS

Junis Umeå är en förening som verkar socialt för alla barn i staden. Verksamheten startades för 18 år sedan som IOGT-NTO:s juniorförbund. Junis ordnar fritidsaktiviteter flera gånger i veckan för alla barn. Junis har runt 1500 medlemmar i åldrarna 1–15 år, vilka representerar 80 olika nationaliteter.

Det kostar 50 kronor per år och barn att vara medlem och då ingår försäkring, medlemstidning och fritt deltagande i alla aktiviteter.

I centrala Umeå finns Junis lokal, Junislyan, som fungerar som mötesplats.

Varje vecka ordnas en kompiskväll på Mariehem och en på Ersboda. Varje helg och under skollov ordnas aktiviteter.

Läs mer om Junis och kolla in planerade aktiviteter i månadskalendern på junisumea.nu

Himlastigens seniorer håller humöret uppe

Coronasäkert fika, filmkvällar och gemensamma promenader är några av aktiviteterna som håller hyresgästerna sysselsatta på Himlastigens seniorboende. En riktigt stor fest lär det bli, när alla äntligen har blivit vaccinerade.
– Ja, vad tror du! Då blir det öppet hus, lovar hyresgästen Christina Wretell.

Seniorboendet på Himlastigen är en av nio platser i Umeå med lägenheter reserverade för sextioplussare. Med fint läge och gemensamma sällskapsytor är förutsättningarna goda för en social och aktiv livsstil.

Detta är något som hyresgästen Christina Wretell och hennes grannar har tagit vara på. Trots pandemi och besöksförbud, har de fortsatt att ordna gemensamma aktiviteter under trygga former. Christina berättar att en liten orkester repeterar på tisdagar, promenadgruppen samlas på onsdagar och på torsdag är det filmkväll. Det dagliga fiket kan man som hyresgäst delta i för femtio kronor i månaden, men bara åtta personer i taget och med ordentliga säkerhetsavstånd. Här finns också en bokhylla där grannarna bytlånar böcker.

– Och i dag sattes det upp en dart-tavla i det långsmala förrådet som vi har, tillägger hon.

Christina Wretell var tidigare kanslist på lärarutbildningen vid Umeå universitet. Hon stormtrivdes med studenterna och skötte sitt arbete plikttroget i femtio år. Efter att motvilligt ha gått i pension vid sjuttio års ålder, är hon tacksam för det sociala sammanhanget på Himlastigen.

– Det är helt fantastiskt, säger hon och syftar särskilt på samlingsrummet där arkitekten Olle Salomonson haft ett finger med i utformandet av de funktionella sällskapsytorna som stilmässigt flirtar med sextioalet.

Christina tycker att seniorhus som boendeform är viktig, särskilt för dem som lever ensamma. Är det något man aldrig ska göra avkall på när man blir äldre, så är det umgänget med andra människor. Men man bör inte umgås med dem som stjälar ens energi, tillägger hon.

I skrivande stund har ingen på Himlastigen blivit smittad av Covid-19, men alla är förstås påverkade och begränsade av läget. Det finns en kollektiv längtan efter att pandemin ska ta slut – och festligheterna som då kan ta vid, med pubkvällar, inbjudna föreläsare och besök av familj och vänner.

– Det här stället är helt otroligt, alla måste få se det. Jag tror inte att det finns en så välkomnande mötesplats någon annanstans, säger Christina Wretell.



Christina Wretell och Eilert Nordlund

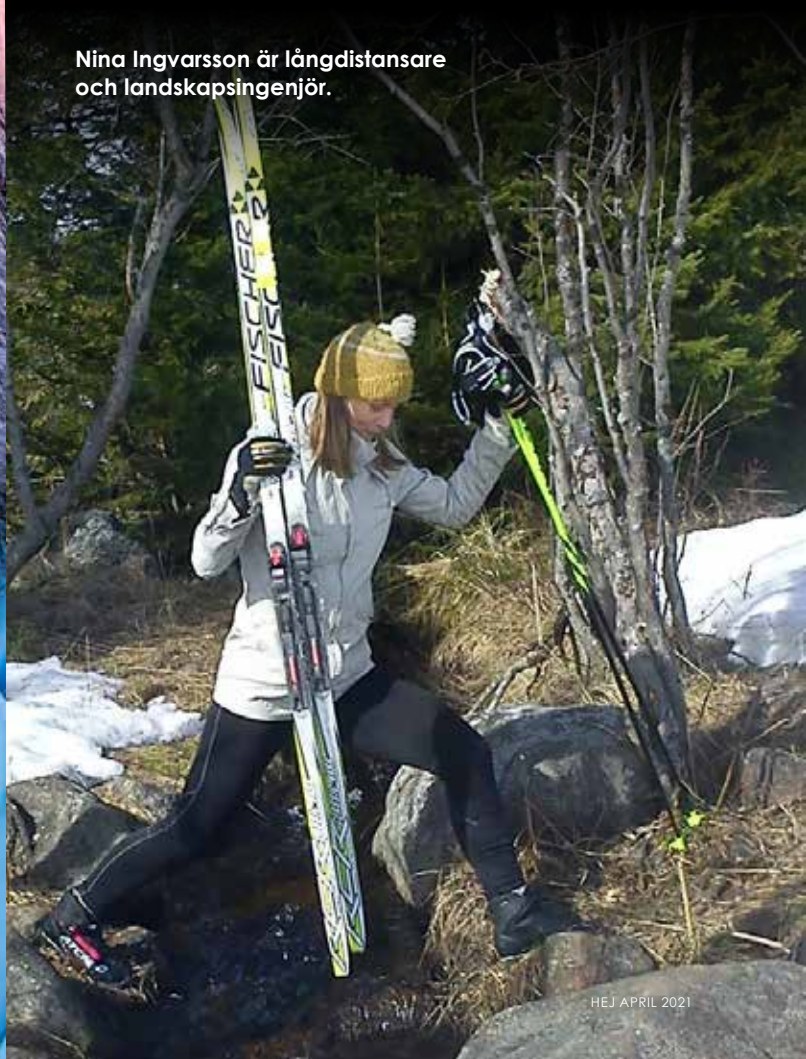




Mats Reinhold och sonen Agaton på tur.



Nina Ingvarsson är långdistansare och landskapsingenjör.



Äta ute under vårsolen

Vårvintern och våren inbjuder till turer och utflykter. Men vad ska man ha med sig för matsäck? Hej hörde av sig till två av Umeås mest rutinerade friluftsmänniskor för några goda råd till både äventyrare och barnfamiljer.

Tips till barnfamiljen: Tunnbrödsrulle och kex

Förberedd måste man också vara om man ger sig ut i finvärdet med små barn. Mats Reinhold är föräldraledig med tre barn: treåringen Agaton och ettåringarna Ossian och Erik.

Framgångsreceptet är tunnbrödsrullar med smör och förskena fruktbitar i burk. Bullar och kex går alltid hem. Bra vattenflaskor ska man ha och varm choklad i termos.

– Den höga svansföringen kan man lämna hemma. Det är inte läge att börja experimentera med spännande smaker när man är ute. Maten måste ner om humöret ska hålla, säger han luttrat.

Tvillingvagn i djupsnö

Mats som är uppvuxen i Landvetter, flyttade till Västerbotten för att gå skidgymnasiet och är numera doktorand på psykologiska institutionen vid Umeå universitet.

Tips till äventyraren: Snickers och kroppsvärme

Nina Ingarsson är friluftsfantast med försmak för långa distanser. Hon har bland annat åkt skidor tvärs över Finland och sprungit flera ultramaraton, nu senast Tvåälvsloppet. Till vardags arbetar Nina som landskapsingenjör på Umeå kommun. Drivkraften bakom hennes äventyr hittar hon i kontrasten till vardagens stress och måsten.

– Det är ett sätt att koppla av och rensa huvudet. Jag gillar att vara ute, och att det är helt upp till mig. Är det tråkigt så går jag bara hem.

Ställer sin mat- och sovklocka

För långdistansare handlar maten mest om att få i sig ett jämnt intag av energi och vätska.

– På mina långlopp ställer jag en "mat- och sovklocka". Den ringer varje halvtimme och då pressar jag i mig en macka eller Snickers så att jag inte dippar. Annars är risken att jag börjar ta dumma beslut och onödiga risker.

– Vätskeintaget är också jätteviktigt. I kyligt väder är det lätt att bli uttorkad. Man känner varken att man är törstig eller svettig. På en längre tur går 50 procent av tiden åt till att smälta snö.

Att snabbt röra sig genom skog och mark på skidor eller cykel är utmanande på ett sätt, att skjuta fram en tvillingvagn i djupsnö är det på ett annat.

När barnen blir större ser han fram emot att låta dem skida med varsin liten ryggsäck packad med godsaker, "en gemensam ansträngning". Kanske gör de upp eld på någon av Umeås många grillplatser, grillar korv och pinnbröd (se recept på sida x).

Utflykt på gården

Tills dess får picknickarna i det fria anpassas till förutsättningarna. Det kan räcka med att sätta sig i snödrivan utanför huset en stund och låta barnen busa av sig. Fikat är inte målet – påpekar han – för det är ändå över på fem sekunder.

– Det är att ta sig ut som är grejen.

Håller maten nära kroppen

Nina har provat det mesta i matsäcksväg och berättar skämtsamt att hon är expert på matlagningsgrenen "body-cooking", där man nyttjar den egna kroppsvärmen i tillredningen.

– Matvaror som lätt fryser eller smakar sämre kalla, ska man ha i innerfickan eller i armhålan, medan kexen kan vara i väskan. Säg vad man vill om palmolja, men det fryser inte.

Tar en provnatt ute innan tur

Goda förberedelser är A och O för den som ska ge sig ut på längre strapatser i naturen.

– Planera alla måltider innan. Om jag ska ut på en längre tur sover jag en provnatt utomhus, så att jag verkligen ser att jag har alla grejer med mig. Jag rekommenderar också att man har två stormkök i turgänget, i händelse av att ett slutar fungera.

Påskpyssla med det du har hemma

Att påskpyssla behöver varken vara svårt eller dyrt. Med hjälp av det man har hemma i kylskåpet och i pappersåtervinningen kommer man långt.

Skapa egna ägg till påskriset

Rita först ut en "äggmall" i kartong och använd den för att göra flera likadana. Om du har gamla Hej-tidningar liggandes kan du försöka hitta fina mönster på sidorna som du sedan klipper ut och limmar fast på kartongen. Kanske vill du också rita på äggen för att det ska bli ännu finare eller roligare? Stick ett hål i kartongen med en sax (bra om en vuxen gör det) och trä in ett snöre som du knyter till en ögla. Häng i påskriset.

Odling smörgåskrasse i en äggkartong

I mataffären finns det frön till smörgåskrasse. Använd en äggkartong som odlingsform. Lägg lite bomull eller hushållspapper i "gro-

parna" och strö över fröna. Vattna och lägg över plastfolie. Lyft på plasten och vattna varje dag så att odlingen håller sig fuktig. Inom en vecka är smörgåskrasen färdig att äta.

Färga äggskal med något ni har hemma

Det finns många matvaror som kan användas i äggfärgning. Kaffe, lök, blåbär och rödbetor är några exempel. Koka upp vatten med lite vinäger eller ättika i och tillsätt råvaran som du vill färga äggen med. Koka sedan äggen i samma vatten. Låt äggen svalna i kastrullen med vattnet kvar och ställ in kastrullen kylan. När äggkastrullen har stått till sig en timme eller mer, kan ni ta upp äggen och beundra resultatet.



Koka äggen tillsammans med rödkål, lök eller kanske kaffe? Det är alltid lika spännande att se hur färgen blir.



Så gör du pinnbröd

Enkelt, snabbt och gott. Pinnbröd är en klassiker i utflyktsgenren och populärt hos både vuxna och barn. Ni förbereder degen hemma och på grillplatsen virar ni den runt varsin pinne som ni håller över den öppna elden.

Ingredienser för sex pinnbröd:

4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk salt
1,5 dl mjölk eller vatten

Gör så här:

Blanda ihop mjöl, salt, bakpulver och mjölk (eller vatten) till en smidig deg.

Lägg i en plastpåse och förvara i kylan tills ni ska iväg.

Dela upp degen i sex bitar. Snurra degen runt varsin träpinne och grilla den över öppen eld i cirka fem minuter.

När brödet är fast och gyllenbrunt kan ni ta loss det från pinnen och doppa i smör, fylla med sylt eller flytande honung.

Tips! Byt ut det vanliga korvbrödet. Om du grillar pinnbrödet på en tjockare pinne rymmer du grillkorven.

POSTTIDNING B

Bostaden, Box 244, 901 06 Umeå



Bostaden

För ett bättre Umeå