

# HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 3 | 2016

*Hitta Uppsalas  
kantarellställen!*

HEMMA HOS MÄSTERKOCKEN

**CATARINA  
KÖNING**

FÖRVANDLA DINA  
**MATRESTER TILL BIOGAS**

BILDKAVALKAD FRÅN  
**70-ÅRSFIRANDET  
I PARKSNÄCKAN**

**27**

TIPS FÖR ATT FÅR  
ORDNING OCH REDA  
I FÖRRÅDET

# 10 FRÅGOR & SVAR OM NYA BOSTADS- FÖRMEDLINGEN!

- 1 Varför startas det en bostadsförmedling i Uppsala?** Uppsala kommun har beslutat att starta en bostadsförmedling i Uppsala, för att ha möjlighet att samla alla lediga hyresbostäder och hyresvärdar på ett och samma ställe. 1 juni tog bostadsförmedlingen över Uppsalahems kö.
- 2 Kommer Uppsalahem fortsätta att ha kö och hyra ut lägenheter?** Nej, kön flyttar och all uthyrning av Uppsalahems lägenheter kommer att ske via bostadsförmedlingen.
- 3 Vilka är fördelarna med att stå i Bostadsförmedlingens kö?** Du som sökande får ett större utbud och tillgång till fler hyreslägenheter (inkl student-, ungdoms- och seniorlägenhet) i hela Uppsala.
- 4 Vad händer med min köplats?** Du måste gå in på [www.bostad.uppsala.se](http://www.bostad.uppsala.se) och aktivera din köplats. Det kan du göra fram till den 31 december 2016.
- 5 När börjar bostadsförmedlingen hyra ut bostäder?** Sedan 1 juni, så aktivera din köplats(boendetid) i den nya kön.
- 6 Vad gäller för mig som bor hos Uppsalahem?** Du måste registrera dig på bostadsförmedlingen innan 31 december, då kommer din boendetid bli kötid.
- 7 Min boendetid räknas ju som kötid idag, vad händer med den nu?** Den flyttas över till bostadsförmedlingen och de år du bott hos Uppsalahem kommer att bli din kötid hos bostadsförmedlingen. Men du måste aktivera din köplats innan den 31 december 2016.
- 8 Vad kostar det att stå i kö hos Bostadsförmedlingen?** 290 kr/år
- 9 Varför ska det kosta att stå i kö?** Det man betalar för är administrationen av kön så fungerar de flesta bostadsförmedlingar runt om i Sverige.
- 10 Finns det risk att jag tappar min köplats?** Ja om du inte aktiverar dig före den 31 december i år.

## VAR KAN JAG FÅ MER INFORMATION?

Gå in på Uppsala Bostadsförmedling och läs mer: [www.bostad.uppsala.se](http://www.bostad.uppsala.se). Du kan också maila dina frågor på [info@bostad.uppsala.se](mailto:info@bostad.uppsala.se) eller ringa: 0771-71 00 00

## FRÅGOR OM DITT BOENDE

Ditt kontor tar hand om alla dina frågor som rör ditt boende. På informationstavlan i din trappuppgång kan du se vem som är kvartersvärd och fastighetstekniker i ditt område.

**FELANMÄLAN  
VI HJÄLPER DIG NÄR DET INTE FUNKAR!**  
Det ska vara enkelt att felanmäla. I vårt webbformulär kan du snabbt och enkelt anmäla fel. Det hittar du på: [www.upsalاهem.se/felanmalan](http://www.upsalاهem.se/felanmalan). Om felet är akut och du behöver komma i kontakt med någon personligen kan du ringa till ditt kontor så hjälper vi dig.

**JOURNUMMER**  
Övrig tid kan du ringa journumret när det är akut. Telefon 018-24 01 00 vardagar 16.30-08.00 och helger 00.00-24.00. Tänk på att om felet inte är akut - det vill säga en fara för person- eller fastighetsskada, kan du själv få bekosta uppdraget.

**NYCKEL I TUB**  
När vi ska utföra servicearbeten i ditt hem behöver vi komma in. För att du inte ska behöva vänta på oss har vi installerat en nyckeltub i din ytterdörr, där du kan lägga nyckeln vid ett planerat arbete.

**STÖRNING**  
Om du blir störd av dina grannar och inte själv har möjlighet att prata med dem så ta kontakt med Uppsalahem. Dagtid kontaktar du ditt kontor. Från kl. 19.00-07.00 varje dag har du tillgång till vår störningsjour som du når på telefon 018-240 100.

**NYHETSBRUV & SMS**  
Missa inte att anmäla din e-postadress och ditt mobilnummer på vår webbplats så att du får viktig information direkt i din inkorg.

## INNEHÅLL

Porträtt Catarina König	4
Styling By Bobutiken	7
Förrådsråd	8
Det gröna bostadsbolaget	15
Tack för maten	16
Kallt i lägenheten	18
Ett levande Uppsala	20
70-årsjubileet	22
Svamp är gratis och gott	24
Uppsalahem informerar	28
Frågor & svar	30

HEMLÄNGTAN | NR 3 | 2016 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

**ANSVARIG UTGIVARE** Stefan Sandberg, vd Uppsalahem **CHEFREDAKTÖR** Malin Berggren **REDAKTION & PRODUKTION** Uppsalahems kommunikationsavdelning. **GRAFISK FORM** Stegforsdesign AB **FOTO** Elin Stahre, Anders Tukler, Samir Hadj, sebra.se, Johnér Bildbyrå **E-POST** [hemlangtan@upsalاهem.se](mailto:hemlangtan@upsalاهem.se) **POSTADRESS** Uppsalahem AB (publ), Box 136, 751 04 Uppsala **VÄXEL** 018-727 34 00 **WEBB** [www.upsalاهem.se](http://www.upsalاهem.se) **ORG.NR.** 556137-3589

**UPPSALAHEM & BOBUTIKEN**  
Uppsalahem 018-727 34 00  
Bobutiken 018-727 37 90  
Besöksadress: S:t Persgatan 28  
info@upsalاهem.se  
bobutiken@upsalاهem.se

**ÖPPETTIDER:**  
Måndag - fredag 08.00 - 16.30

**UTHYRNINGEN:**  
018-727 36 00  
uthyrningen@upsalاهem.se

**Uppsalahem Östra** (Sala backe)  
Telefon: 018- 727 36 62  
Besöksadress: Brantings torg  
ostra@upsalاهem.se

**Uppsalahem Västra** (Eriksberg)  
Telefon: 018-727 36 63  
Besöksadress: Ekebyvägen 15  
vastra@upsalاهem.se

**Uppsalahem City**  
(city & ytterområden)  
Telefon: 018-727 36 61  
Besöksadress:  
Vattholmavägen 16B  
city@upsalاهem.se

**Uppsalahem Södra**  
(Gottsunda)  
Telefon: 018- 727 36 64  
Besöksadress:  
Stenhammars väg 6  
sodra@upsalاهem.se

**TELEFONTIDER:**  
Måndag - fredag 08.00 - 16.30

**BESÖKSTIDER:**  
Måndag - fredag 08.00 - 16.30

**WEBB:**  
[www.upsalاهem.se](http://www.upsalاهem.se)



**OM CATARINA KÖNIG**

**Aktuell som:** Vinnare av Sveriges Mästerkock 2016 och kokboken *Varje dag är en fest*  
**Gör:** Åger och driver sin egen klädbutik i Uppsala sedan 8 år tillbaka, Königs på Svartbäcksgatan 20.

**Kommer ifrån:** Den lilla idyllen Sigtuna där hon är uppvuxen och har bott i 25 år.

**Bor:** I Uppsala i en villa ett stenkast från Mälaren med familj.

**Familj:** Maken Anders och mina barn Filippa 4 år och Julius 6 år.

**Drömmer om:** att kombinera mat med att driva eget



# HEMMA HOS SVERIGES MÄSTERKOCK CATARINA

Uppsalabon Catarina König tog hem titeln som Sveriges Mästerkock 2016. För Uppsalahems tidning Hemlängtan berättar Catarina om sin passion för festliga middagar, mode och inredning. Inspireras av Catarinas kärlek för mat och gör din vardag till en fest!

**I VÅRAS VANN DU SVERIGES MÄSTERKOCK, HUR KÄNNS DET?**

Ja, jag vann Sveriges Mästerkock 2016 och det känns fortfarande SÅ överkligt! Så mäktigt och bara helt underbart. Och just nu lever jag drömmen.

Något som kan vara kul att vet om programmet är att det verkligen är som det ser ut på tv. Det är stressigt, kämpigt och tiden är alltid knapp, och det är verkligen så som det ser ut. Vi stressar in i det sista och blir alltid klara i sista sekund innan dem säger, "3..2..1..0 Tiden är ute, backa och släpp alla saker! Att vi hinner är ett under!

**VAD HÄNDER I DITT LIV JUST NU?**

Just nu figurerar jag titt som tätt på Nyhetsmorgon och lagar mat. Sen är jag ute och gästspelar som Sveriges Mästerkock, håller i event, cook-alongs, företagsevent, har designat ett läderförkläde som kommer ut i handeln i höst, tillsammans med Jofama Fashion. Superkul att kombinera mina två stora intressen. Mode och mat!

Jag bloggar även för min favvo-tidning Elle Mat

och Vin vilket är superkul! Jag älskar att laga maten, baka och sedan ta härliga foton.

**DU HAR OCKSÅ GETT UT EN KOKBOK, BERÄTTA OM DEN!**

- Varje dag är en fest heter min bok; Just för att jag tycker att maten vi äter kan få oss att känna en trist vardag lite festigare. Och hur gör man det, jo. Jag tycker att uppläggnings av maten på tallriken gör supermycket. Läger du upp maten snyggt så känns det helt plötsligt festligt. Jag menar att det är galet enkelt att sätta den där lilla festliga tvisten genom läckra uppläggningsar.

I boken har jag en liten uppläggningskola, vilket har varit mycket uppskattat. Recepten i boken är alla mina favoriter, så det känns SÅ kul!

**VAD ÄR DET SOM GÖR ATT DU KÄNNER DIG HEMMA?**

Jag känner mig hemma när mitt hus är välstädat, nya härligt doftande blommor i vaserna med inredning jag trivs med. Och självklart massor av färsk kryddor i köket.

**VILKA ÄR VIKTIGA INGREDIENSER I ETT HEM?**

Smakfull inredning, jag är lite mer "less is more", gillar att ha det lite avskalat. Inte för mycket "lullul" framme. Men samtidigt som man skall få en varm känsla av hemmet.

**BERÄTTA OM DIN INREDNINGSTIL?**

Den är lite New England och marint inspirerad. Jag älskar allt som har med sjön och havet att göra och hemma hos mig finns en åra på väggen i hallen med krokar på, ljustakar i form av båtmotor propellrar, två stora tavlor med fyrar. Med kuddar och filter från Lexington i sofforna.

Jag gillar vitt! Hela vårt hus är vitt, grått och svart till färgerna, vilket gör att inredningsprylarna jag väljer får variera i färg.

**VAD HAR DU FÖR FAVORITPLATS I DITT HEM?**

Min favoritplats hemma är såklart köket – min borg! Jag älskar att sitta i köket, laga mat, umgås och baka. Det är trivs jag bäst! Köket är en samlingsplats av värme och gemenskap, där trivs jag som allra bäst!





I köket har vi en köks-ö där vi har en stenugn inbyggd. Jag bakar ofta pizza stenugnen, barnens favorit helt klart. Med en riktig stenugn så blir pizzan helt fantastisk bra! Jag tycker att om att göra egen pizzadag och den blir alltid godast av att kalljäsa.

#### HAR DU NÅGON MER FAVORITPRYL I KÖKET?

Det är svårt att bara säga en pryl. Jag är i behov av så många med allt jag gör i köket. Men jag klarar min inte utan mina sylvassa knivar, min stavmixer och min älskade Ankarsrum assistent.

#### VILKA ÄR DINA FAVORITRÄVAROR?

Fint kött! Och saker som alltid finns i mitt kylskåp är äkta smör och grädde. Sedan finns det alltid vitlök, chili och ingefära finns också alltid hos mig.

#### VAD ÄR DET ROLIGASTE MED ATT LAGA MAT?

Det är kreativiteten, fantasin som är obegränsad och alla härliga smakkombinationer. Matlagning är så kreativt och det finns egentligen inga rätt eller fel. Då man låter fantasin flöda så blir rätterna kreativa och roliga.

#### HUR BLIR MAN EN MÄSTERKOCK?

Mästerkock tror jag att man blir om man besitter ett genuint intresse för mat & matlagning. Att man tänker, drömmer och lever i matvärlden. Vilja och tydliga mål är viktigt!

#### SER DU NÅGON NY TREND I MATLAGNING?

Tror eller, jag tror inte. Sous vide har tagit över många hems matlagning. Jag tror vi kommer få se mer av det, och det förstår jag. Att laga mat i sous vide ger ett underbart resultat. Fler och fler använder metoden att laga mat.

#### SLARVAR DU NÅGON GÅNG MED MATEN?

Jag lägger stort fokus kring våra middagar och framförallt bjudningar. Våra taco-fredagar här hemma kanske inte är så avancerade. Det är det obligatoriska fredagsmyset hemma hos oss. Barnens önskan!

### 5 tips på festlig vardag:

1. Försök göra vackra uppläggningar
2. Använd färska örter som slutpiff på maten
3. Välj en snygg servis
4. Tänk på att leka med olika texturer på tallriken
5. Bygg på höjden, det skapar ett visuellt vackert intryck

# STYLING BY BOBUTIKEN

Med åren behöver tapeter, golv och kök bytas ut i våra hem och på så sätt kan husen leva länge, längre än oss! För att du ska få det precis som du vill ha det hemma när det är dags att renovera, finns Bobutiken som en viktig länk mellan dig, hantverkarna och Uppsalahem.



VÄGGVASAR ÄR FRÅN SERAX OCH FINNS ATT KÖPA HOS BETONGGRUVAN.SE, FÖR 225 KR.

**VÄGGVASAR** är fina på väggen, en eller flera. Häll i vatten och sätt i en blomma, kvist eller varför inte sätta ner sticklingar i väntan på att de ska få sina rötter. Häng glaskåpan på en spik eller skruv på väggen. Det går även att sätta en snöre i vasen och hänga den i fönstret.

**TIPS!** Om du vill fixa dina egna vasar köp ett fint snöre i till exempel jute, återanvänd små glasflaskor eller burkar och knyt runt och häng i fönstret i olika höjder.

## HÖSTENS EVENT i Bobutiken

**UNDER HÖSTEN** har vi flera roliga event i Bobutiken med olika boendeteman, evenen är även öppna för alla så ta gärna med en vän som inte bor hos Uppsalahem.

Lördag den 24 september, Lördagsöppet  
Lördag den 12 november, Jul med Uppsalahem



## Mörkt mot ljust!

**MÖRKGRÅTT NÄSTAN SVART** är väldigt trendigt just nu. Måla eller tapetsera en vägg hemma i en mörk färg.

Väggen och hyllan på bilden är målade med matt väggfärg (glans 5) i kulör S7500-N. Färgen går att få tag på hos de större färgleverantörerna Jotun, Alcro eller Flügger Färg. Vill du se väggen välkommen in till Bobutiken, där har vi även flera mörka tapeter som du kan välja bland.

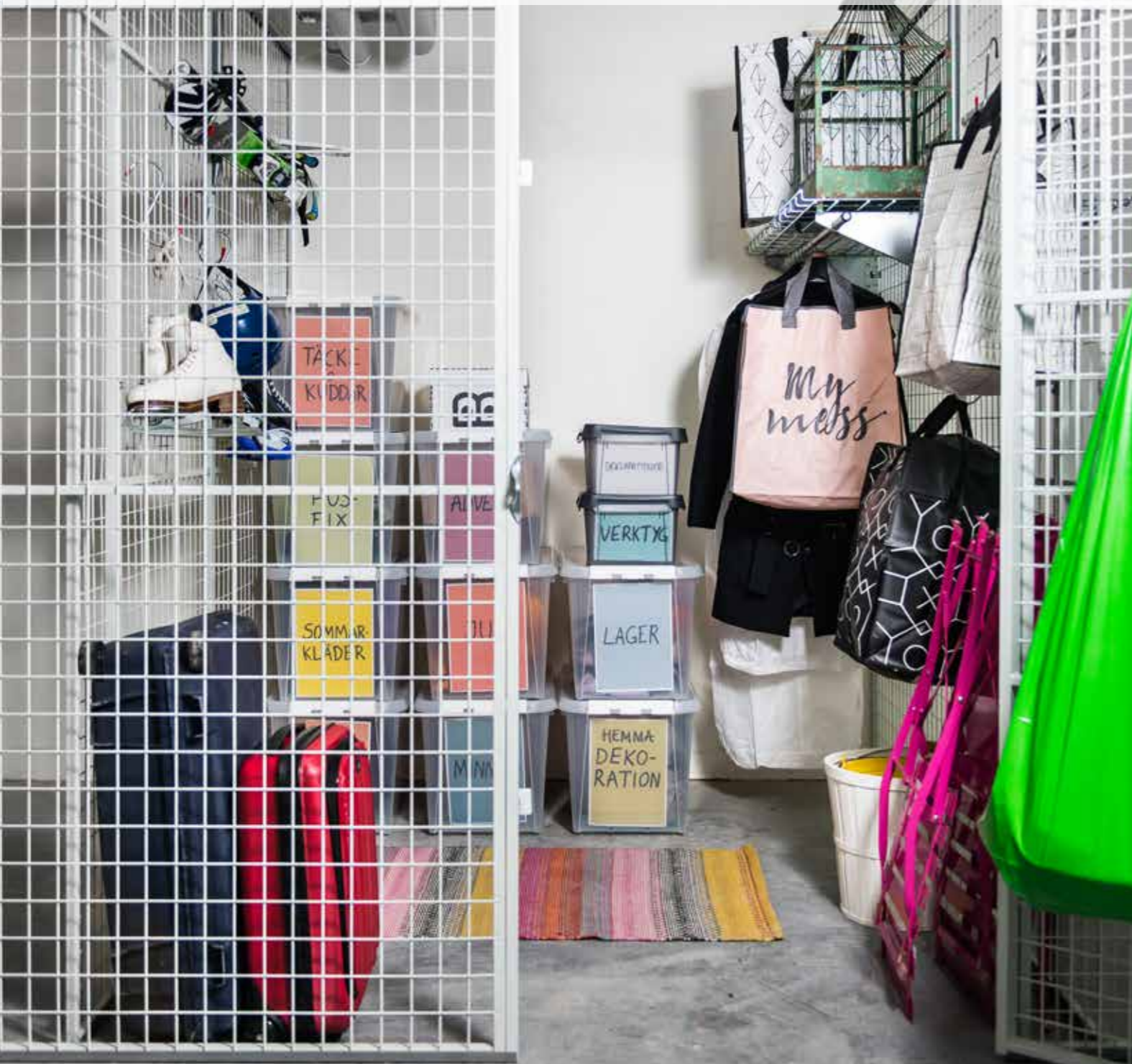
## Boktips!

**ZENTANGLE** kallas en meditativ konstform där du ritat detaljrika mönster som mynnar ut i vackra skapelser. Angelica Lucaci, verksam under namnet Hejnum, är en av Sveriges mest uppmärksammade zentanglemästare. Tavelboken Telefonkonst innehåller både motiv från den populära ritboken med samma namn, samt nya fantasifulla konstverk att riva ut, rama in och dekorera dina väggar med.





# NINAS GODA FÖRRÅDSRÅD!



Nina Strandberg, Sveriges första ordningskonsult och författare till boken *Röj och rensa*.

Med bra planering går det att få ordning i förrådet. Och med rätt lådor och krokar blir det lättare att förvara var sak på sin plats och att komma åt en viss pryl just när man behöver den.

**FÖRRÅDET ÄR OFTAST DET STÖKIGASTE** rummet hemma. Ändå är det ett rum som verkligen behövs, särskilt när man bor i lägenhet och inte har hur mycket plats som helst för att förvara sina saker. Få vill väl lägga ner alltför mycket tid och pengar på sitt förråd och det blir ofta ett ställe där saker bara slängs in. Därför har Hemlängtan tagit hjälp av ordningskonsulten Nina Strandberg från företaget iordning, hon menar att med en bra plan så är det väldigt lätt att både få ordning och att fortsätta hålla ordning ända in i framtiden.

– Det är sällan platsbrist hemma utan, om det känns som det så beror det på en felaktig struktur, berättar Nina. För oftast när folk väl börjar rensa i sitt förråd så är det mycket av sakerna sådant som ska lagas, slängas eller säljas.

**HÅLL SÅ RENT OCH FINT DU KAN I DITT FÖRRÅD** Sopa golvet, lägg en matta på golvet och gör förrådet så trevligt som det bara går. Det kan faktiskt bli riktigt mysigt i ett förråd. Annars blir det lätt att man bara slänger in sina saker i förrådet och ibland går det så långt att

*Företaget garageinredningar.se och Biltema har bra förvaringslösningar om du vill använda taket.*

man te x hellre köper en ny adventsjuststake än hämtar den gamla i sitt förråd för att det är så tråkigt och smutsigt där.

**PLACERA DINA SAKER UT MED VÄGGARNA** En bra regel när du organiserar ditt förråd är att du ska nå allt du har när du står i mitten av förrådet. Möblera efter väggarna i en U-form eller L-form så slipper du frustrationen att inte komma åt de sakerna. Använd inte gamla möbler te x bokhyllor och byråer som förvaring, utan investera i riktiga lagerhyllor som är gjorda för förråd då får du plats med mycket mer saker. Möbler som du inte använder är bättre att sälja när du har lite utrymme.

**ANVÄND FÖRRÅDET TILL OCH MED TAKET** Använd väggarna ända upp till taket ordentligt, så att det inte bara blir golvet som är förvaringsyta. Har du har en rejält hög takhöjd i förrådet så kan du även använda taket. Där kan du hänga lättare saker. Viktigt, att du tar reda på hur mycket bärighet det finns så att väggar och tak håller för sakerna.

**TÄNK PÅ VAD DU SKA FÖRVARA I FÖRRÅDET** Sakerna som du har i ditt förråd ska hålla för en viss temperatur. Sedan ska det ska inte vara sådant som går sönder för minsta lilla. Tänk på att kläder kan vara svåra att förvara i ett förråd, de drar lätt åt sig av lukter och kan även bli angräpna av skadedjur som mal och pälsängrar. Lägg kläder i täta lådor och om de inte går att vika dem häng dem i klädgarderober.

## I VÅRT FÖRRÅD

**PLASTLÅDOR** Istället för att använda vanliga flyttkartonger är det bättre med mer robusta lådor som tål lite mer och som täcker så att det inte kommer in damm och skadedjur. I reportaget har Nina använt smartstore-lådor från Clas Ohlsson. På bilden ser du nio lådor som är lika stora, de går att stapla på varandra och har små hjul så att de går att rulla. Vi har även använt mindre lådor som är vattentäta.

**S-KROKAR** I det här förrådet har vi använt S-krokar runt om i förrådet. På två S-krokar har vi hängt upp skidor, stavar och bandyklubbor. Skidor är oftast saker som många ställer på golvet som sedan rasar ihop. Det kan vara mycket enerverande då är det bättre att ha redskapshållare eller S-krokar för att få saker ur vägen och upp på väggen. Fördelen med S-krokarna är lätta att flytta runt och de gör sig bra efter väggarna.

**BIG BAGS** Saker som du vill ha nära till hands och som inte väger så mycket kan du lägga i Big-bags som sedan hängs i krokar på väggen. Skriv på kassarna vad det är i dem, det kan te x vara påskpynt.

**CEDERTRÄ** Cederträ skyddar dina kläder mot silverfisker, mal, pälsängar med mera. Småkräp skyr doften av ceder som pesten men för oss så luktar det gott. Cederträet finns att köpa som bl a galgar, block och träbitar. Träet håller länge och när doften börjar ta slut så slipar du av dem med ett sandpapper så doftar de igen.

**KLÄDSTÅNG MED HYLLO** Saker du är extra rädd om som konstverk och saker i gips ställ det på en hylla. På stängen kan du hänga galgar för rockar och ytterkläder och S-krokar som för tyngre saker. Du kan även hänga tygkassar, med fiskgrejer eller påskpynt på stängen.

**SOPSÄCK** Närmast utgången har vi satt en S-krok med en sopsäck, i den sopsäcken lägger du allt som du inte vill ha kvar hemma. En klassiker är att folk lägger saker i förrådet när de inte vet vad man ska göra av dem. Ta det ett steg längre och lägg dem i en säck. När säcken är full så kan så sälja sakerna eller ge bort dem till välgörenhet.





## RÄTT SAK PÅ RÄTT PLATS

**FOTON**  
ska man kanske inte helst förvara i förrådet, men har man osorterade foton lägg dem i en vattentät låda.

Förvara saker som är släkt med varandra tillsammans. Ett bra exempel på hur du kan dela upp dina saker i olika lådor ser du i förrådet vi inrett. Använd dig av överkategorier som förklarar innehållet i lådorna, sedan har du en inventarielista med detaljerad info i lägenheten.

### VI HAR ANVÄNDE OSS AV FÖLJANDE KATEGORIER PÅ LÅDORNA:

**SOMMARKLÄDER** Sommarkläderna kan du ha i förrådet under vintertid och vice versa när våren kommer. Det här är också ett bra sätt att kontinuerligt rensa ut kläder du inte använder. När du tar fram kläderna nästa vår så använd dig av regeln att bara behålla de kläder du blir glad av att se.

**HUSFIX** Skilj på husfix och husdekor, husfix är sådant som du använt att fixa i lägenheten. I den här lådan lägger du färgburkar, tapeter, skruvar och verktyg.

**HUSDEKOR** Här lägger du extra kuddar, lampor, prydnadssaker och annat lösöre.

**MINNEN** Den här lådan står längst ner för den öppnar man inte så ofta. En bra regel är att varje familjemedlem får en låda var med minnessaker att ha kvar. Fota de minnen du vill ha kvar men inte har plats för.

**ADVENTSSAKER** Ha en låda för adventssaker eftersom de ska plockas fram en månad innan julsakerna. Lucialinnen, pepparkaksdräkten, stjärnor att hänga i fönstret och änglaspelet.

**JULSAKER** Här lägger du julgranskulorna, tomtar och röda dukar. Många åker ju även bort över jul så den här lådan kanske inte behöver komma fram varje år.

*Skriv stort på lapparna så att du snabbt kan se vad som är i lådorna.*

**TÄCKEN OCH KUDDAR** Här kan man ha sitt sommartäcke eller vinterns duntäcke. Här lägger man också täcken och kuddar för när man får nattgäster.

**LAGER** Ibland rasar man över ett bra erbjudande så kan det vara bra att ha plats för det i förrådet. Ha en lagerlåda där du kan ha handskar, schampoo, ljus osv. Tänk på att hygienprodukter inte håller längre än två år!

**DEKLARATIONER** Deklarationer ska sparas i 7 år men de behöver man ju inte ha i lägenheten, de kan man spara i en vattentät låda förrådet.

**VERKTYG** som man sällan använder kan man ha i förrådet.

Såklart kan du komma på massa andra finurliga kategorier. Det är ju ditt förråd och det ska vara logiskt för dig. Så fundera hur du vill ha det utifrån det liv du lever. I nästa nummer kommer ett reportage där vi städar ur och organiserar upp en klädskåp. Då kommer ytterligare tips på hur du kan få ordning hemma! Klädskåparen ska även bli ett pusselrum. Spännande!

Lägg detta i återvinningen istället för i förrådet!

- Gammal teknik som te x datorer de tar bara plats och du kommer inte använda dem igen.
- Trasiga saker, kommer du verkligen att laga det?
- Gamla plastleksaker eftersom gammal plast är sämre än ny och kan vara giftig.

## Saker och kläder som barnen växt ur

**LÄGG BARNENS GAMLA KLÄDER** i lådor efter ålder/storlek och i de lådorna lägger du också leksakerna som tillhör den åldern. Sedan kan du enkelt lägga ut kittet till försäljning på nätet. Ett enkelt sätt att rensa ut barnens saker och den allra första skallran eller sparkdräkten den lägger du i minneslådan.



**SPARA INTE**  
gamla flyttkartonger i förrådet, köp nya den dagen det är dags att flytta!



## SKADEDJUR

**I NYBYGGDA FÖRRÅD** så brukar det inte finnas så mycket skadedjur men man ska ju ändå vara aktsam att räkna med att det kan komma eftersom man inte vet vad grannarna har med sig i sitt bagage.

I äldre hus är pälsängrar väldigt vanligt, mal är inte lika vanligt men det förekommer. Pälsängrar lämnar ett randigt svartvitt skal efter sig.

Pälsängrar sätter sig oftast och gör hål på framsidan av klädplagg. Det är för när man steker mat eller tappar mat så blir det protein på kläderna och det tycker pälsängrar väldigt mycket om. De är också väldigt förtjusta i tjustiga kläder, ekologiska material och ull. De är riktiga finsmakare. Därför ska du lägga rödceder där du förvarar kläder.

Sedan finns det saker man kan plocka själv som kan lägga i garderober och förråd, som rölleka och lavendel. Även apelsinskal fungerar mot skadedjur.

**VÄGGLÖSS I BAGAGET** Som tur är har vi lite problem med väggloss hos Uppsala-hem. Men ha dem i åtanke när du är ute och reser så att du inte får med dem hem i resväskan. Det är viktigt att du tar hand om dina väskor innan du ställer in dem i förrådet, för väggloss är ett väldigt otrevligt husdjur!

1. Lägg aldrig väskorna under sängen när du är utomlands, för det är där lössen trivs som bäst.
2. När du kommer hem från en resa så stoppa alla kläder i plastpåsar och knyt om tills de tvättas.
3. Låt resväskorna stå på balkongen i bra många dagar så att det får luftas ur ordentligt. Om det är minusgrader ute så fryser odjuret ihjäl.

**VIKTIGT!** Om du misstänker att du har väggloss eller andra skadedjur hemma. Kontakta Anticimex direkt för hjälp. Det ingår i din hyra att få hjälp med skadedjur. [www.anticimex.se](http://www.anticimex.se)



# Mellan moln och lin

Denna tapet heter molntuss och är en av alla sagotapeter i tapetkollektionen Wonderland by Hanna Werning, från Boråstapeter. Kom in i Bobutiken och kolla igenom våra tapekollektioner. Kanske är det dags att göra om lite hemma nu när det blir mörkare ute och vi är mer inomhus.



**LINNE** hållbart och trendigt och ett material som har använts ända sedan stenåldern, och lin är ett av våra mest naturliga och äldsta textilfiber. Materialet är slitstarkt och kan hålla många år om man sköter det på rätt sätt. Det är även en hållbar fiber eftersom miljöpåverkan är mindre jämfört med många andra textilier.

Morgonrock från H&M, 399 kr, sängkläder från Ellos, 999-1299 kr



**DEKORERA MED BÖCKER.** Böcker kan vara jättesnygga som dekoration och är de snygga är de oftast roliga att bläddra i. Sedan finns det även snygga askar för förvaring som ser ut som böcker.

Stig Lindberg bok, 237 kr och bokbox från Ellos 199 kr



**FYNDA PÅ AUKTIONER,** både på nätet och IRL, denna fina lampa i mässing hittade vi på auktionverket.se, mässingkrokarna hittar du på Indiska för 179 kr och vasen kostar 199 kr från H&M Home.



**PALL ELLER STOL** funkar perfekt att använda som sängbord, denna pall är från Ellos för 599 kr. Pallar är annars lätta att hitta billigt på second hand.



**VACKER FÖRVARING** från Lagerhaus för 59 kr.

**EUCALYPTUS** är en praktiska snittblomma som kan hålla sig fin upp till en månad. Sen doftar den underbart fräscht också!. Du kan även köpa eucalyptuskvist i plast, denna är från Hemtex och kostar 59 kr.



## COLLAGE istället för tavla och tapet

**PÅ ETT NÄTGALLER** kan du sätta fast fina, fotografier, teckningar och vykort till ett fint kollage. Använd snören, tejp och klamrar. När du tröttnar på en bild är det bara att byta ut den. Armeringsnät för golv, finns att köpa på bland annat Byggmax, detta är 120 x 80 cm och kostar 75 kr.

# DET GRÖNA BOSTADSBOLAGET

Det finns bara ett jordklot och det ska räcka till oss alla. Uppsalahem tar ett stort ansvar för att minska sitt miljöavtryck och jobbar för att nå sitt mål: att vara Uppsalas grönaste bostadsbolag.

## GOTS SIGILL

**GOTS STÅR FÖR GLOBAL ORGANISK TEXTIL STANDARD** och är en märkning för ekologiska textilier. Den omfattar hela kedjan från skörd av råmaterial via ekologisk och socialt ansvarstagande tillverkning till slutprodukten. Textilerna ska bestå av minst 70 procent certifierad ekologisk naturfibrer. Fibrerna i produkterna får inte bestå av mindre än 95 procent naturfibrer som är ekologiskt certifierade. Märkningen omfattar alla stadier efter skörd, dvs. spinning, stickning, vävning, kemiskbehandling och tillverkning av kläder och hemtextilier, packning, märkning, export, import och distribution



**IKEA KOMMER I AUGUSTI** med en ny serie SLADDA. Det är en unisexcykel med flera smarta tillbehör. SLADDA ska kunna ersätta bilen och göra vardagslivet så enkelt. Cykeln har pakethållare fram och bak och cykelväska som

kan förvandlas till en ryggsäck. Det finns även en praktisk släpvagn till cykeln som du kan köpa till. SLADDA känns både klimatsmart så den bidrar både till en aktiv och hållbar livsstil.



## TIPS! Rengör mikron med citron

**FÖR ATT GÖRA REN** en smutsig microvågsugn behöver du inga kemikalier. Skär en citron på hälften. Kläm ut juicen i en ugnsfast skål. Lägg ner den urklämda citronhalvan i skålen och fyll på med vatten tills citronen är täckt. Micra den i en minut på full effekt. Nu är det lätt som en plätt att torka bort fett och annan smuts med en trasa i micron.

Vill du leva mer hållbart?  
Testa ett år med Köpstopp!

**VI KONSUMERAR MER** än vi någonsin gjort här i Sverige, köper nytt och kastar saker som fungerar bara för att det är omoderna. En ny trend som man kan läsa om är familjer som testat på är KÖP-STOPP – vilket innebär att de under ett år inte köpa några nya saker.

Skulle du våga testa? Låna istället för att köpa? Hur många skruvdragare behövs i en trappuppgång? Är stearinljus lyx? Köpstoppets konsekvenser är många. Hellre cykel och promenad än bil. Tillverka, uppfinn och upplev presenter. Köpstoppet sätter press på att göra genomtänkta val men det är också en rolig utmaning.

## Plast i soporna

**ENLIGT KLIMATPROTOKOLLETS** projekt "jakten på plasten" så slängs 66 % av plastförpackningar från hushållen i brännbart istället för att källsorteras och återvinnas. I Uppsala slängs totalt ungefär 6000 ton plastförpackningar per år i de brännbara soporna från hushållen. Om plasten istället skulle återvinnas skulle det spara 10500 ton CO<sup>2</sup>, vilket motsvarar 5 586 000 mil bilkörning på motorväg.





# TACK FÖR MATEN

Allt vi slänger har en påverkan på miljön och det gäller för oss att göra den påverkan så liten som möjligt. Av allt avfall som kastades i miljöstugorna 2015 var var 30% källsorterat. Det svenska snittet är att ca 50% av det som hamnar i soporna är källsorterat. 50% är även ett mål som vi hoppas uppnå tillsammans med våra hyresgäster. Så nu är det dags att bli proffs på att sortera – vi börjar med matavfall!

## MILJÖTIPS:

### Sortera ditt matavfall

I din Miljöstuga kan du lämna matavfall i ett särskilt kärl. Det som samlas in blir till biogas till bilar och bussar som gör att de kan köra med låga klimatutsläpp. I Uppsala kommun sorterar vi idag ut ungefär hälften av matavfallet, resten hamnar i brännbart. Kastar du matavfallet i rätt tunna är du med och bidrar till en bättre miljö!

### Vilken påse ska jag använda för matavfall?

Välj själv om du vill slänga ditt matavfall i plastpåsar eller papperspåsar. Påsen rivs sönder och sorteras bort i biogasanläggningen.

#### VISSTE DU ATT ...

För varje kilo matavfall går det att köra 2 km med biogasbil.

## DET HÄR KAN DU LÄGGA I MATAVFALLET:

Matrester  
Frukt- och grönsaksrester  
Bröd  
Skaldjursskal  
Kött- och fiskrens  
Kaffesump och kaffefilter  
Tepåsar  
Hushållspapper  
Snittblommor och mindre krukväxter utan jord  
Fast matfett som bordsmargarin, stekfett och baconfett

## SLÄNG INTE:

Jord, kvistar eller grenar. Det skadar utrustningen i biogasanläggningen.

## Minska matsvinnet – spara pengar och miljö

**FÖR DIG SOM VILL MINSKA** din klimat- och miljöpåverkan kan du förutom att sortera ditt matavfall göra mycket genom att undvika att slänga mat. Enligt Livsmedelsverket slänger vi i genomsnitt 28 kg fullt ätbar mat i soporna och

håller ut ytterligare 26 kilo flytande mat och dryck i slasken – varje år! Här går det också att spara pengar, ett hushåll beräknas kunna spara minst 3 000–6 000 kr per år på att ta bättre vara på maten.

## ÅTERVINN DITT MATFETT

**VISSTE DU ATT FLYTANDE MATFETT KAN ÅTERVINNAS?** Håll upp olja som blir över efter matlagning eller från inlagd mat i en genomskinlig petflaska. Spara och fyll på. När den är full, lämna till närmsta återvinningscentral så kan fett återvinnas och bli tvål, stearinljus eller biogas.

Om det inte är så mycket fett kan du torka ur stekpannan eller grytan med hushållspapper och lägga det direkt i matavfallet. Fett i fast form, till exempel gammalt smör, läggs också i matavfallet.

En vanlig orsak till att det blir stopp i avloppet är att flytande matfett hålls direkt i slasken, undvik det så slipper vi stopp.

## TIPS FÖR ATT MINSKA MATSVINNET

- ✘ Planera. Köp inte mer än vad du tror att du gör av med.
- ✘ Ät upp maten i tid.
- ✘ Ta hand om rester. Frys in eller använd i matlagningen dagen efter.
- ✘ Förvara maten rätt så håller den längre. Till exempel håller de flesta grönsaker och frukter längre om de förvaras i kylskåp.
- ✘ Titta, lukta och smaka på maten. Även om bäst-före-datum passerat kan maten fortfarande gå bra att äta.

## BOKTIPS! TA TILLVARA

**ÄR EN RIKT ILLUSTRERAD KOKBOK** med 53 vegetariska maträtter som gör miljö och plånbok glada.

Ni vet den där potatisen som alltid blir över? Den där lilla deciliteren ris som är för lite för bara en portion men som känns så jobbig att slänga? Överflöd eller ej, i Sverige slänger vi 28 kilo ätbar mat per person och år. Dåligt för miljön, och dåligt för plånboken. Dags att göra något åt saken!

Amanda Hellberg och Eveline Johnson har gjort en kokbok med recept på skåprensarmat och många smarta tips på hur du sparar och utnyttjar varenda smula av maten som någon odlat, vattnat, skördat, packat, fraktat, sålt och som du till slut betalat för och burit hem. En enda lång kedja av fantastiskt samarbete mellan sol, jord och människa ska väl ändå inte sluta i en soppåse?

Så, sluta se rester som något tråkigt, se dem som råvaror och som möjligheter! Spara potatisen, lägg riset i en burk och frys varenda ostskalk, för det kan bli fantastisk mat av det. Igen!





# KALLT i lägenheten?

Vi hoppas såklart på varmt och skönt sensommarväder långt in i september. När höstvädret väl slår till kan lägenheten upplevs som kall. Här kommer några tips för en varm och trivsamt höst.

## TIPS!

- Placera stora möbler en bit bort från elementen och se till att gardinerna inte hänger framför och täcker elementet. Då sprider sig värmen bättre i rummet.
- Täck inte för termostaten för då känner termostaten av en högre temperatur än det är i rummet.
- Lägg mattor på golven för extra isolering.
- Dra för persienner och gardiner på natten. De hjälper till att hålla kylan ute.
- Vädra snabbt med tvädrag istället för att låta fönstren stå på glänt en längre stund. Då byts luften utan att rummet kyls ner.
- Ta på dig en extra tröja. 20 grader kan upplevas som kallt, särskilt i början på hösten när temperaturen börjar krypa nedåt.

Lägre energianvändning och koldioxidneutral fjärrvärme minskar klimatpåverkan

**UPPVÄRMNING AV LÄGENHETER** och vatten står för störst del av Uppsalahems direkta klimatpåverkan. Det beror på att fjärrvärmeverket förbränner bland annat plast som finns i hushållsopor och torv, vilket ger energi och värme men också leder till koldioxidutsläpp.

Uppsalahem jobbar för att minska vår klimatpåverkan till exempel genom energibesparande renoveringar. En extra insats för klimatet är att vi sedan år 2013 köper biobaserad, koldioxidneutral fjärrvärme till alla nya byggnader vilket minskar utsläppen med omkring 16 ton koldioxid per år.

**TEMPERATUREN** i en vanlig lägenhet ska vara minst 20 grader. Det baseras på Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Om du misstänker att det är för kallt i din lägenhet, mät temperaturen genom att sätta upp en termometer i ögonhöjd på en innervägg utan fönster, gärna i mitten av din bostad. Är temperaturen för låg, kontakta oss och gör en felanmälan.

OBS! Kolla element och termostat. Andra orsaker till att det blir kallt kan vara att det finns luft i elementen eller att ventilen i elementets termostat fastnat i stängt läge. Genom att öppna och stänga ventilen fullt ut ett par gånger brukar problemet försvinna.

**FÖR ATT INTE FRYSA NÄR DET ÄR 20 GRADER** och att det ska kännas bra måste du ha på dig underkläder, strumpor, en t-shirt, skjorta med lång ärm, tröja och lång byxor. Bor du i ett äldre hus, investera i ett par härliga tofflor eller raggsockor. Golven kan bli väldigt kalla i vintertid.

## Viktigt! Fönster måste tätas innan vintern

**OM DET DRAR KALLT FRÅN FÖNSTRET** så behöver det tätas innan det blir för kallt, till det finns det två orsaker. Dels för att hålla energiförbrukningen nere redan från början, men också för att självhäftande lister inte fäster riktigt när det är kallt ute. Kolla gärna över dina fönsterlister hemma och kontakta ditt områdeskontor i god tid innan kylan kommer om de behöver fixas.





# ETT LEVANDE UPPSALA

Som Uppsalas ledande bostadsbolag är Uppsalahems insatser en viktig pusselbit för Uppsalas utveckling som stad. Det innebär ett aktivt deltagande i Uppsalas stadsutveckling och att arbeta med att utveckla och förnya befintliga stadsdelar.

## SVERRE – Förnyelse

**SVERRE BYGGDES 1970** och ligger längs med Väderkvarnsgatan i stadsdelen Kvarngärdet. Här finns tidstypiska lägenheter med stora balkonger och med utsikt över Vaksalatorg och Uppsala Konsert och kongress. Baksidan av huset är vänd mot en lugnt och skyddad innergård. Det är nära till både centrum och tågstationen vilket gjort att det är ett populärt område. Huset står nu inför en förändring och det kommer att tillkomma 100 nya lägenheter genom påbyggnad på huset samt genom ett nyproducerat gårdshus.



## TAKRYTTAREN – Nya hem

**I STADSDELEN KAPELLGÄRDET** kommer vi att bygga det Svanenmärkta huset Takryttaren. Kapellgården ligger nära Uppsalas stadskärna och centralstationen för pendling. Lägenheterna kommer att ha balkonger eller terrasser mot gården. Totalt kommer vi bygga 126 lägenheter om 1-5 rum och kök.



## Lokalhyresgäster – ICA STABBY

**PÅ MIMMI EKHOLMSPLATS** i Luthagen finns det många olika affärsverksamheter. En av våra lokalhyresgäster där är ICA Stabby som ligger på Hällbygatan 27. Där är alla välkomna mellan kl 7 och 23 för att handla sin mat.

## LOPPIS med Uppsalahem

**LÖRDAGEN DEN 17/9** kommer flera av våra hyresgäster stå på Vaksala torg för att sälja loppisprylar. Passa på att komma förbi vårt tält där vår personal finns på plats eller handla miljösamt av någon av dina grannar. Loppisen håller på mellan kl. 8-16.



## Inflytt

**NU I HÖST** står många av våra nybyggda lägenheter klara. Vi kommer ha hyresgäster som flyttar in i Åpromenaden i Å-riket, Pepparkaks-huset i Käbo och Opalen i Stenhagen. Vi önskar våra nya hyresgäster välkomna och hoppas på att de ska trivas bra i sina nya hem.



## PÅ GÅNG I UPPSALA I HÖST

**ÄPPEL PÄPPEL -UTSTÄLLNING OM ÄPPLEN 20/9-25/9** Inför äpplets dag den 25 september anordnar Botaniska trädgården en utställning av ett 60-tal äppelsorter. Plats: Orangeriet, Botaniska trädgården. [www.botan.uu.se/](http://www.botan.uu.se/)

**"FJÄDRAR ANAMMA" FOTOUTSTÄLLNING 17/9-22/09, KL.11:00-18:00** Se fotoutställningen "Fjädrar Anamma" Fåglar från här och fjärran med Tommy Berglund. Plats: Svartbäcksgatan 21 [www.galleriupsala.se](http://www.galleriupsala.se)

**RUNSTENSVANDRING 24/9 KL. 11:00-15:00** Lördagen den 24 september anordnar Vaksala hembygdsförening en runstensvandring. Uppland är idag ett av de runstensrikaste landskapen med uppemot 1300 ristningar. Du får en guidad tur runt Vaksala för att se de runstenar som finns där idag. Plats: Vaksalakyrka [www.hembygd.se/vaksala/](http://www.hembygd.se/vaksala/)

**BARNTEATER SÖNDAG 16/10 KL. 14:30** Varför sitter en pappa och gråter utanför staketet? Följ med Alvdís och Hamsa på en detektivresa genom de stora känslornas landskap. En rolig och lekfull föreställning med Bananteatern, som bygger på Kristina Murrays bok med samma titel. För barn från 3 år. Gratisbiljetter kan hämtas/bokas från 9 oktober. Plats: Kerstin Ekmansalen, Uppsala bibliotek. [www.bibliotekupsala.se/arrangemang](http://www.bibliotekupsala.se/arrangemang)

**BILDJAKT – VAD FINNS I EN KYRKA? 31/10 OCH 01/11, KL. 10:00-11:30 OCH 13:30-14:30** Barnen får tillsammans med vuxna leta efter vanliga föremål mellan himmel och jord i domkyrkan. Visningen riktar sig till skollovslediga barn 6-12 år och medföljande. Plats: Domkyrkan [www.upsaladomkyrka.se](http://www.upsaladomkyrka.se)

**DOCKTEATER MED HEDMANS TEATER 13/11 KL 14:00-14:30** En dockteater efter "Lilla maskboken" av Pernilla Stafelt. Följ med på en underbar resa för de allra minsta, full av roliga möten, lekfulla ramsor, sånger och ett gäng fantasifulle maskar. För barn 2-5 år. Gratisbiljetter kan hämtas/bokas från 4 november. Plats: Kerstin Ekmansalen, Uppsala bibliotek. [www.bibliotekupsala.se/arrangemang](http://www.bibliotekupsala.se/arrangemang)





**1946 STARTADE UPPSALAHEM.** Det betyder att vi i år fyller 70 år och det ville vi fira med dunder och brak under sommaren. Genom ett samarbete med Parksäckan har alla våra hyresgäster kunnat köpa billiga biljetter till sommarens konserter men det bästa var ändå konserten med Dolly Style och Hasse Andersson, den 21 juni, som endast var för våra hyresgäster. Trots att det regnade i början på kvällen så sprack vädret upp och solen lös på den fullsatta publiken. Efter Dolly Styles uppträdande ringlade sig kön lång för att få autografer av idolerna, Molly, Holly och Polly. Under tiden satt Hasse igång att spela låtar som de flesta kände igen och när "Guld och gröna skogar" dök upp så sjöng både barn och vuxna med. Kvällen blev en succé och vi är glada att så många ville komma och fira vårt 70 års jubileum med oss.

Foto: Lise-Lott Wesslund

# 70-ÅRS JUBILEET

## MINI INTERVJUER

Vi passade på att göra små intervjuer med den yngre publiken och frågade vad som hade varit det bästa med kvällen.



**VAD HETER NI?** Ozzy, Svea och Tuva  
**HUR GAMLA ÄR NI?** 5, 7 och 8 år  
**VAD HAR VARIT BÄST IKVÄLL?** Alla - Att få se Dolly Style!



**VAD HETER NI?** Maria och Elin  
**HUR GAMLA ÄR NI?** 11 och 14 år  
**VAD HAR VARIT BÄST IKVÄLL?** Elin - Allt! Det har varit bra stämning och Hasse var bäst! Maria - Det var även kul att få hjälpa Uppsalahem att dela ut saker till publiken.



**VAD HETER NI?** Elvira och Minna  
**HUR GAMLA ÄR NI?** Båda är 6 år

**VAD HAR VARIT BÄST IKVÄLL?** Att få träffa varandra, dansa och se Dolly Style!



**VAD HETER NI?** Inez, Klara och Ebba  
**HUR GAMLA ÄR NI?** 4, 5 och 5 år  
**VAD HAR VARIT BÄST IKVÄLL?** Alla - Att vi har fått träffa Dolly Style



**VAD HETER DU?** Nelly  
**HUR GAMMAL ÄR DU?** 3 år  
**VAD HAR VARIT BÄST IKVÄLL?** Titta på Dolly Style!



# Svamp är gratis och gott

Att plocka svamp är både trevligt och spännande! Upptäck Uppsalas natur och fyll upp vinterförrådet med goda svampar till goda maträtter.

## Så här lyckas du bäst med svampplockningen

### PLOCKNINGSTIPS

- 🍄 Använd en korg när du plockar svamp, undvik plastpåsar då blir svampen klabbig
- 🍄 Ha med dig en svampkniv. Köp gärna en sådan med borste på så kan du rengöra svampen direkt. (Annars använd en mjuk borste att borsta av svampen med)
- 🍄 Vicka lite på svampen och vrid upp den. Skär inte av svampens fot! Det är viktigt att få med hela svampen, så att alla kännetecken finns med när du ska kolla i svampboken vilken svamp det är.
- 🍄 Låt de minsta och största exemplaren stå kvar. De små behöver växa på sig och de stora kan vara angripna av insekter.
- 🍄 Plocka svampen en och en, så att ingen giftig svamp slinker med.
- 🍄 Rensa borsta rent medan du plockar, det blir tråkigare när du kommer hem.
- 🍄 Skölj inte svamp utan borsta av den om den är jordig.
- 🍄 Riskor, kremlor och soppar bör kollas före förtäring. Svampförgiftning visar sig ofta först efter flera dagar.
- 🍄 Fyll på dina svamp-kunskaper så att får smaka på fler svampar än kantareller. Soppar, såsom Karljohan, strävsopp och smörsopp är lätta att identifiera. Ät bara svamp du är 100% på!

### SÅ HÄR KÄNNER DU IGEN EN SVAMP?

Det viktigaste av allt är att du har med dig en bra svampbok eller en bra svamp-app i telefonen när du ska plocka svamp. Här får du viktiga råd om kännetecken du ska kolla på när du ska avgöra vilken svamp du hittat.

1. Se till att få med hela svampen så att alla kännetecken, som tex strumpa vid fotbasen följer med.
2. Vänd alltid på svampen och studera hattens undersida. Om den har åsar eller rynkor som kantareller så kan man jämföra direkt med bilderna och beskrivningarna i svampboken.
  - Har den taggar så hör den till taggsvamp.
  - Har den rör kan den vara en sopp eller en ticka.
  - Har den skivor, så kan den tillhöra många olika grupper såsom kremlor, riskor, musseroner, fjällskivlingar, flugsvampar, champinjoner, eller spindelskivlingar.
3. Kolla svampens färg, storlek och form.
4. Kolla om svampen har en ring eller slida, fjäll, eller spindelvävslika trådar på hatt eller fot.
5. Var uppmärksam på om svampens kött ändrar färg vid snitt, beröring eller om det sipprar fram någon saft som hos riskor.
6. Ta hjälp av experter: Det finns bra, aktuella nybörjarböcker att ha med i korgen, och appar till telefonen. Leta i bokhandeln, samt på Android Market och Iphone app store.

### VIKTIGT!

Se upp för ung vit eller lömsk flugsvamp som är mycket lik ängschampinjonen. När champinjonen klyvs syns hattens undersida i grårosa färg. Flugsvampen är helvit undertill och har en volang på foten.

### HÄR KAN DU PLOCKA SVAMP I UPPSALA

Här är några fina platser för svamp- och bärplockande och friluftsluskande stadsbor.

#### HÅGADALEN-NÄSTENS NATURRESERVAT

Utsikt mot Hågadalen från Kung Björns hög. Reservatet omfattar den öppna Hågadalen med åkrar, ängar och betesmarker och Nästens djupa skogar med myrar och hållmarker.

**HITTA HIT** Hågadalen-Nåsten börjar alldeles där staden slutar på Uppsalas västra sida. Naturreservatet är stort och har många entréer. Alla entréer är skyltade med svart-vita vägs skyltar. Buss 107 och 11

#### TROLLSKOGEN I STADSSKOGEN

Vad gäller i området? Stadsskogen är ett naturreservat. Du är välkommen att: Plocka bär och svamp. Elda, men bara vid de iordninggjorda eldstäderna.

**HITTA HIT** Trollskogen ligger mitt i naturreservatet Stadsskogen i Uppsala.

#### VILTVATTNET I VEDYXASKOGEN

På cykelavstånd från Uppsala ligger Vedyxaskogen. Vandrar du 400 m in i skogen längs tillgänglighetsanpassad stig kommer du snart till viltvattnet. Viltvattnet är en liten våtmark med öppna vattenytor som anlagts för skogens vilda djur.

**HITTA HIT** Du kommer till Vedyxaskogen genom att cykla eller ta buss nummer 119 till Skölsta station.

#### LUNSEN

Naturreservatet Norra Lunsen är ett 1,3 kvadratmil stort område som består av skogs- och myrmarker.

**HITTA HIT** Norra Lunsen ligger strax söder om Sävja. Närmast kommer du om du tar buss 12 eller 42.

Svampar lever i symbios med gamla träd. Kantareller kan du plocka långt in på hösten. De trivs i lövrika granskogar.





## När du kommer hem

Nu är det dags att rensa och göra iordning svampen. Njut av en god svamptoast och spara resten av svampen att använda under året. Torka mindre och luftigare svampar och frys in gula kantareller och köttigare svampar.

### STEKA SVAMP

När du steker svamp ska du först lägga den rensade svampen i en torr, medelvarm panna för att få bort överflödigt vätska. När vätskan kokat in lägger du till smör och fräser svampen.

### FRYSA IN SVAMP

När du ska frysa in svampfynden behöver du också få bort vätskan.

### GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg den färska svampen i en kastrull och låt vattnet i dem koka bort på låg värme.
2. Låt svampen svalna och frys in i påsar eller tättslutande plastburkar. Fryst svamp håller sig i ca sex månader.

### TORKA SVAMP

Att torka svamp är en av de allra bästa konserveringsmetoderna eftersom den håller i flera år. Karljohan, trattkantareller och svart trumpet-svamp passar bra att torka.

### GÖR SÅ HÄR:

1. Se till att svamparna här helt felfria och inte angripna av larver. Rensa och skär större svampar i tunna skivor.
2. Enklast är att torka dem på lägsta värme i en varmluftsugn, värmen får inte överstiga 50 grader.
2. Har du ingen varmluftsugn. Lägg svampen glest på galler eller på myggnät spänt i en träram och låt den ligga luftigt i fyra fem dagar tills den är helt torr. Färdiga svampar ska vara "knastertorra" och gå att smula.

3. Lägg sedan svampen i burkar och förvara mörkt. Tips: Lägg några riskorn i burken som kan dra till sig fukt.

### ANVÄNDA TORKAD SVAMP

Svamp som torkats behöver blötläggas i cirka 30 minuter innan den används. Håll inte bort blötlägningsvattnet, för där sitter också mycket smak. 25 gram torkad svamp motsvarar 300 gram färsk.

**TIPS!** Du kan även marinera, pickla och sylta svamp. De flesta svampar passar bra att marinera med vitlök och persilja.

Du hittar goda recept på nätet, använd det recept som fått bäst betyg. Lycka till!

## Recept från vinnaren av årets Mästerkock Catarina Könings kokbok *Varje dag är en fest*



### SVAMPTOAST GOES NUTS

4 port • 20 min

Kombinationen av svamp, salt, valnötter och just valnötsolja är helt fantastisk och ger en helt ny dimension av svamptoast.

500 g blandad svamp, t.ex. kantareller, trattkantareller, shiitakesvamp, portabello  
100 g smör  
salt  
svartpeppar efter smak  
1 dl valnötter  
½ dl valnötsolja  
4 skivor valnötsbröd, med eller utan kanter  
4-8 skivor parmaskinka av fin sort  
flingsalt  
rucola

### GÖR SÅ HÄR:

1. Rensa svampen och dela den i munbitar. Stek den i en torr panna tills all vätska har försvunnit. Lägg i smöret, stek i någon minut till och smaka av med salt och peppar.
2. Rosta valnötterna i en stekpanna på medelhög värme i 2-3 minuter. Salta och ringla över lite valnötsolja.
3. Stek brödskvivorna i rikligt med smör, två åt gången, tills de får en fin krispig yta. Ringla lite valnötsolja över brödet.
4. Lägg upp en skiva valnötsbröd på en tallrik. Lägg på en generös hög svamp. Lägg parmaskinka, valnötter och rucola på toppen. Ringla över ytterligare valnötsolja och strö över en nypa flingsalt.





# UPPSALAHEM INFORMERAR

Uppsalahem erbjuder en plats för kanske det viktigaste vi har: ett hem. Vi lovar att vi i både stort och smått jobbar för att våra kunder ska trivas och känna sig hemma hos oss. Ett välbyggt och underhållet hus kan leva längre än en människa.

## HÖST PÅ BALKONGEN

**DU SOM BOR PÅ MARKPLAN** med egen uteplats har som ansvar att se efter din uteplats när det gäller att sköta om gräs, häckar och staket. Det ansvaret innefattar också att se till att uteplatsen inte blir ett skrotupplag eller förråd. Om du inte sköter din uteplats kan du bli kontaktad av Uppsalahem och om inget görs åt uteplatsen inom en utsatt tid så städar Uppsalahem upp och skicka räkningen till dig som är hyresgäst.

Här får du några små och enkla tips på hur du gör iordning för vintern på din uteplats.

**PLANTERA PÅ HÖSTEN** Det som många inte tänker på är att hösten faktiskt fortfarande en bra månad att plantera i. Lökar sätts på hösten.

**BÄDDA IN DINA KRUKOR** Har du fleråriga växter i krukor på din uteplats eller balkong är det viktigt att ta hand om dem nu och bädda in dem för vintern, så att de känsliga rötterna klarar kylan.

**VISSA BLOMMOR KLARAR INTE VINTER- KYLAN**, ta in de krukväxterna för fortsatt odling inomhus.

**NÄR DU GJORT KLART ALLA VÄXTER** för vintern så är det enda som är kvar att njuta av hösten och alla vackra färger från din uteplats. Dekorera med ljuslyktor och gör det mysigt med filtar och kuddar.

**HAR DU SAKER DU BEHÖVER KASTA?** Kolla [www.upsalavatten.se](http://www.upsalavatten.se) så hittar du flera av Uppsalas återvinningsstationer!

**UPPSALA BOSTADSFÖRMEDLING** hyr numera ut alla Uppsalahems lägenheter. Det har även tagit över Uppsalahems kö, kom ihåg att du måste registrera dig där om du vill behålla dina ködagar. Det måste du göra innan den 31 december. Gå in på: [bostad.upsala.se](http://bostad.upsala.se)

### VILL DU HYRA FLER FÖRRÅD ELLER EN PARKERINGSPLATS?

**SPANNA IN VAD SOM FINNS LEDIGT** på [www.upsalاهem.se](http://www.upsalاهem.se). Där kan du sedan göra en intresseanmälan på önskat objekt. De objekt som är markerade med "endast hyresgäster" är bara till för de som hyr lägenhet hos Uppsalahem.

### HEMFÖRSÄKRINGEN DEN VIKTIGASTE FÖRSÄKRINGEN!

**ÄR DET NÅGON FÖRSÄKRING** du ska ha så är det hemförsäkring. Hemförsäkringen täcker alla familjemedlemmar som bor på samma adress. Den ger ett gott grundskydd på olika områden, inte bara om dina saker blir stulna, går sönder eller brinner upp. Den gör att du är skyddad vid översvämning. Den täcker kostnader som kan uppstå när du reser, som försenat bagage, om du blir sjuk utomlands eller måste åka ambulansflyg hem.

### HEJ GRANNE!

**NÄR DET REGNAR** och är blött ute blir det snabbt smutsigt i trapphusen. Vi får alla försöka hjälpas åt att hålla snyggt mellan trapphusstädningarna.

• Ta det som vana att alltid torka av fötterna när du går in i trapphuset. Vid regn kan det bildas pölar som dina grannar riskerar att halka på. På

hösten blir det annars väldigt fort smutsigt och det är tråkigt att komma hem till.

• Har du hund så tänk på att torka hunden innan du går in i porten när det regnar. Annars är det lätt hänt att hunden skakar av sig vatten inomhus som bildar fula fläckar på väggarna. **KOM IHÅG!** Att du alltid kan höra av dig till oss med en felanmälan om det är smutsigt, då fixar vi det så fort vi kan.



## LÖVUPPTAGNING PÅ GÅRDARNA

**SNART ÄR DET DAGS** att snygga till gårdarna inför vintern och ta rätt på alla vackra höstlöv. Det kan leva om när vi blåser omkring på gården. Men håll ut, det blir fint när vi är klara.

Har man eget löv och ris som ska kastas så finns det på vissa områden rishögar och lövfickor. Kontakta ditt områdeskontor om du blir osäker på var du ska lämna ditt eget trädgårdsavfall.



# FRÅGOR & SVAR

Har du frågor som du vill ställa till Uppsalahem?  
Skriv till oss: [hemlangtan@uppsalahem.se](mailto:hemlangtan@uppsalahem.se)

Flera gånger den senaste tiden har det sett riktigt illa ut när jag kommit ner i tvättstugan. Det är inte sopat, det ligger tvättmedel på maskinerna och det sitter kvar ludd i luddfacket. Jag är så trött på att städa efter andra. Kan ni inte bara kolla i ert system vem som tvättat innan mig och ge dem en varning?

**I ETT HYRESHUS** är det många grannar som ska dela på en och samma tvättstuga. Därför är det jätteviktigt att alla hjälps åt och håller snyggt och rent. Tyvärr är det inte alla som städar efter sig i tvättstugan. Det är en av nackdelarna med att bo i flerfamiljshus. Vi på Uppsalahem informerar alla våra hyresgäster om att ta ett gemensamt ansvar för fastighet och gemensamma utrymmen. Det är en skyldighet man åtar sig när man hyr. Men vi kan inte kontrollera om hyresgästerna städar efter sig i tvättstugan. Utan det vi gör är att se till att alla har informationen att de ska städa samt att det finns möjlighet att göra det.

Vi har vi inte möjligheten kolla systemet vem som tvättat. Det är olagligt. Vet du vem som inte städar i tvättstugan så prata i första hand med personen i fråga. Annars kan alltid kontakta din kvartersvärd hen har hand om att prata med alla hyresgäster där du bor. Kanske kan kvartersvärden påminna extra om städningen i information. Du hittar telefonnummer och e-post till din kvartersvärd i trapphuset. I de fall de är så stökigt i tvättstugan att det krävs en storstädning gör en felanmälan via [uppsalahem.se](http://uppsalahem.se), så fixar vi det så snart vi kan.

Jag skulle gärna vilja hyra ut ett rum för att få billigare hyra men vet inte hur det fungerar. Kan ni hjälpa mig?

**VAD KUL ATT DU VILL HYRA UT** ett rum! Höst betyder nya studenter i Uppsala och ibland räcker inte alla bostäder till så ett rum kan vara räddningen för någon. För att få hyra ut ett rum behöver du ett förstahandskontrakt. Du behöver inte be om lov för att ha en inneboende. Det kan vara bra att komma ihåg

att du själv måste bo kvar i bostaden och att du är ansvarig för din inneboende. Det finns mallar för kontrakt på hyresgästföreningens hemsida. Sök efter hyresavtal inneboende på: [www.hyresgastforeningen.se](http://www.hyresgastforeningen.se). Lycka till med din framtida inneboende!

Jag har försökt hitta Uppsalahems sida där man kan byta lägenhet med andra hyresgäster. Men jag kan inte hitta den. Hur gör jag nu om jag vill byta lägenhet någon?

**ÄVEN OM INTE BYTESTORGET** längre finns så går det fortfarande att byta lägenhet med någon annan. Det är samma regler som gäller som innan. Man ska ha ett förstahandskontrakt och beaktansvärda skäl till bytet. Beaktansvärda skäl kan vara att man får närmare till jobbet eller att man behöver en större lägenhet när man får tillökning i familjen. När man vet att man behöver byta lägenhet så finns det olika sätt att göra det. Bland annat kan man annonsera på blocket, eller andra externa webbsidor. På Facebook finns olika bytessidor där man kan hitta eller lägga ut att man är intresserad av ett byte. Har man tur kan man till och med hitta någon granne som vill byta om man frågar runt och då slipper man att flytten blir så lång.

Mer information kan du hitta på vår webbplats under frågor och svar om byte både inom Uppsalahem och med annan hyresvärd.



## FELANMÄL, SÅ FIXAR VI FELET!

### Smuts, trasiga lampor i trapphuset eller klotter på fasaden?

Vi på Uppsalahem försöker fixa alla fel så snabbt vi kan, men vi behöver din hjälp. Ni boende är oftast de första att upptäcka om något är fel eller trasigt i eller utanför fastigheten. Hör av dig direkt, med en felanmälan det gör du enkelt via vår webbplats och felanmälan eller ditt områdeskontor. Är det något akut som sker utanför kontorstid så hör av dig till vår jour. Bättre att du hör av dig en gång för mycket än en gång för lite. Inget fixar sig av sig själv, därför har du som bor hos Uppsalahem en väldigt viktig uppgift att felanmäla. Tillsammans kan vi skapa trygga hem och hus.

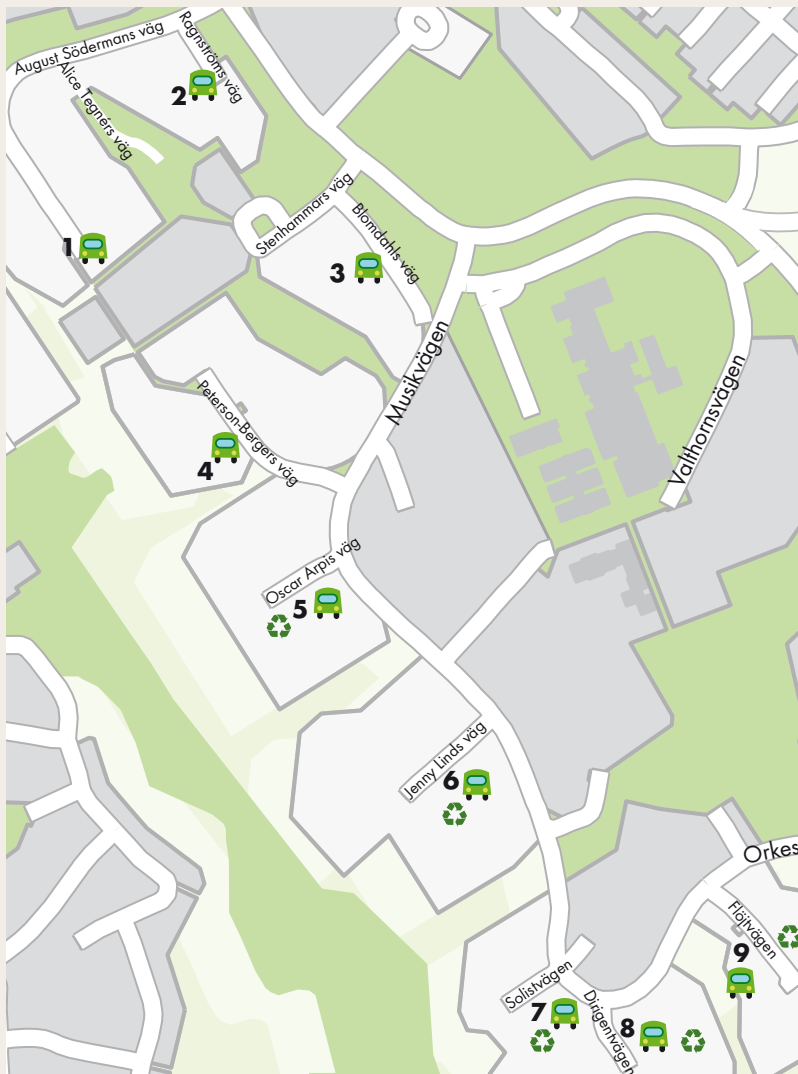


**UPPSALAHM**  
[www.uppsalahem.se/felanmalan](http://www.uppsalahem.se/felanmalan)



# VI HÄMTAR DINA GROVSOPOR!

Vi på Uppsalahem vill göra det lättare för dig att slänga trasiga saker och erbjuder nu dig som hyresgäst i Gottsunda en extra service. En gång i månaden kan du lämna trasiga saker till vår grovsopsbil enkelt och nära ditt hem.



 markeringarna visar var det finns containrar utplacerade vid månads-skiftet där du kan lämna grovsopor.

**DET HÄR KAN DU LÄMNA:** saker som är trasiga och som du inte får slänga i miljöstugan. Till exempel: **möbler, madrasser, porslin, speglar, kastruller, tavlor, mattor, leksaker utan batterier, cyklar och barnvagnar.** Elektronik och farligt avfall lämnas på återvinningscentral ej till grovsop bilen.

**TÄNK PÅ ATT** endast lämna trasiga saker. Saker som går att använda igen kan du lämna till en second hand-butik eller till återvinningscentralen i "Återanvändbara produkter". Vill du ha fler tips på hur du på ett miljö-smart sätt gör dig av med prylar, läs mer på [www.upsalاهem.se](http://www.upsalاهem.se) under "Ditt gröna boende."

## TIDER OCH STOPP

### MÅNDAGAR

17 oktober, 14 november,  
12 december, 16 januari,  
13 februari

**18.00-18.25** August Södermans väg (1)  
**18.30-18.55** Blomdahls väg (3)  
**19.00-19.25** Oscar Arpis väg (5)  
**19.30-19.55** Solistvägen (7)  
**20.00-20.25** Flöjtvägen (9)

### TISDAGAR

18 oktober, 15 november,  
13 december, 17 januari,  
14 februari

**18.00-18.25** Rangströms väg (2)  
**18.30-18.55** Peterson Bergers väg (4)  
**19.00-19.25** Jenny Linds väg (6)  
**19.30-19.50** Dirigentvägen (8)

DU MÅSTE SJÄLV  
BÄRA DINA SAKER  
TILL PLATSEN DÄR  
BILEN STANNAR!