

MAGASINET FÖR BOENDE I MICASA FASTIGHETER

Trivsel

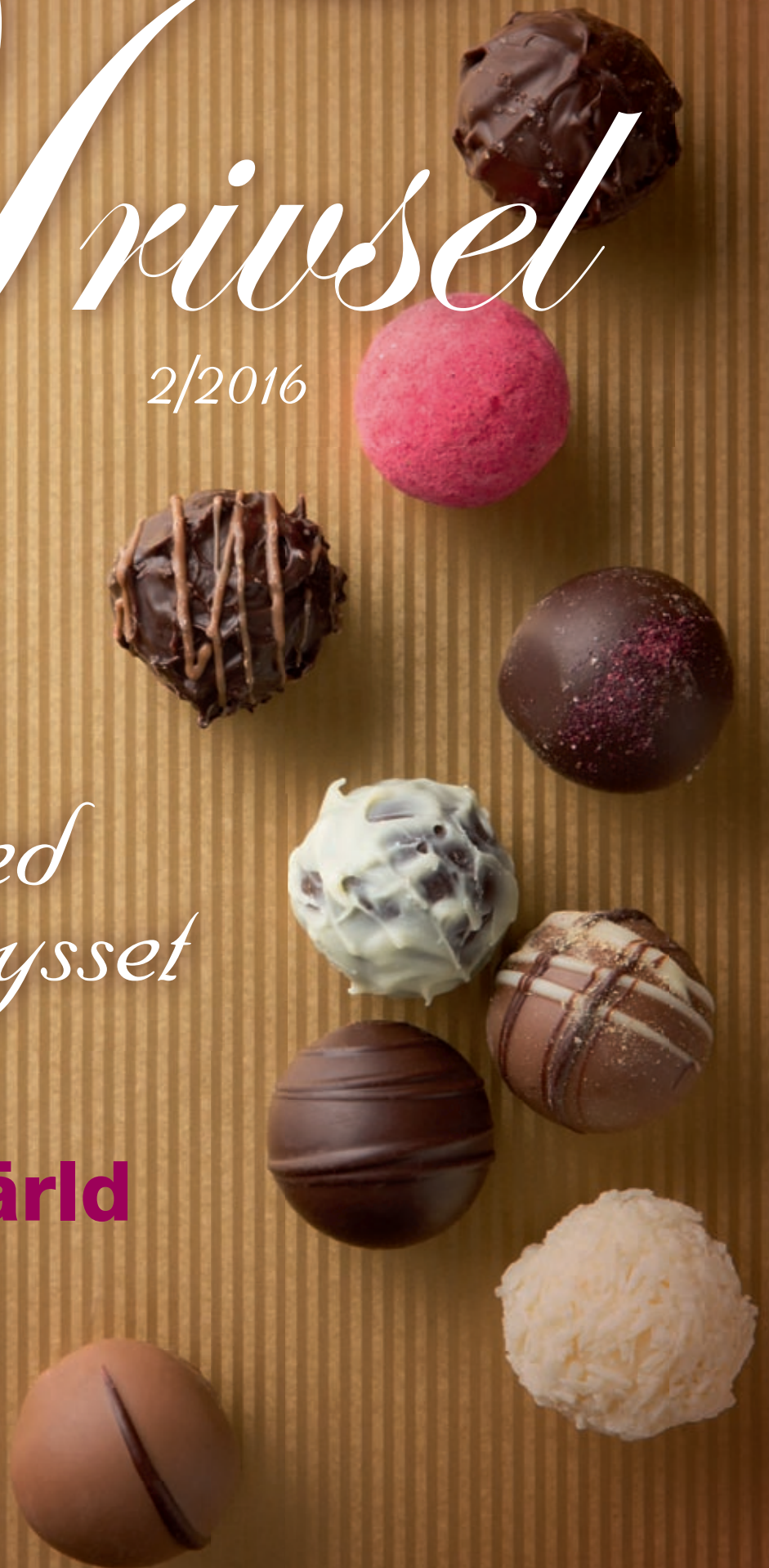
2/2016

**Julgotter
i förändring**

*54 år med
Melodikrysset*

**Julen i
filmens värld**

**Spelets
historia**





Vi kallar det *jordens bästa affärsidé*

Hungerprojektet är inte en välgörenhetsorganisation. Vi investerar i människors drivkraft och ger dem chansen att se sin egen potential, då kan de med egna krafter förändra sina samhällen – en gång för alla. Avkastningen låter inte vänta på sig. Vi kallar det jordens bästa affärsidé. Vår modell är enkel: Den som äger problemet äger också den bästa vägen till förändring. När visionen, engagemanget och lösningarna är människornas egna blir förändringarna bestående.

Hungerprojektet arbetar globalt och driver program i Afrika, Latinamerika och Asien. I Sverige jobbar vi med utbildning, informationsspridning och insamling till de globala programmen.

Vill du vara med? Bli månadsgivare, eller investerare varje krona gör stor skillnad!

Läs mer på hungerprojektet.se eller betala in direkt på bankgiro: 901-9977.

Vi har även Swish: 123 9019977. Tack!



- 4 Vintern evenemangstips
- 6 Möt Elisabeth Höglund, journalist med många strängar på sin lyra
- 10 Så skildras julen i filmens värld
- 14 Glögg – juldryck med lång historia
- 16 Nordiska väsen
- 20 Julgodis i nya skepnader
- 22 Historien om spel och dobbel
- 24 Vintergrönt på balkong och i trädgård
- 26 Årets julklapp för 29:e gången
- 28 Melodikrysset för hela familjen
- 30 Clara Lindblom om trygghetsboenden med aktivitetscenter
- 32 Så firar du en vegetarisk jul
- 34 Konsten i Stockholms tunnelbana
- 38 Kreativitet, inte alltid som man tror
- 40 Vinterns boktips
- 42 Korsordet

Tack för det här året

Nu har vintern kommit till Stockholm och vi går mot ett nytt år. Jag hoppas att ni varit nöjda med ert boende det gångna året. Den senaste mätningen av hur nöjda ni hyresgäster är med Micasa visar uppåtgående siffror och det är en trend som jag vill ska fortsätta.

Nästa år fortsätter vårt arbete med att ni hyresgäster ska få mer service för pengarna. Särskilt kommer många av er som bor i våra trygghetsboenden snart kunna märka av positiva förändringar, med mer aktiviteter i huset och mer personal på plats. Och viktigt att poängtera i sammanhanget är att den ökade servicenivån inte kommer innebära högre hyra.

Snart är det jul och många av oss har en del att stå i. Själv firade jag förra året jul på Rågsveds Folkets hus där det sedan 35 år arrangeras Gemensam jul. Det kom över 600 personer i alla åldrar och av alla familjetyper för att äta mat och fira tillsammans. Jag tror det blir minst lika många i år. Det är bara ett av många goda initiativ som sker i Stockholm över julhelgen för dem som söker gemenskap eller för den som kanske annars skulle vara ensam.

Så oavsett hur eller vad ni firar hoppas jag att ni får en fin juletid. Vi hörs nästa år.

Allt gott



Clara Lindblom
äldre- och personalborgarråd,
ordförande i Micasa Fastigheter



Trivsel ges ut av Micasa Fastigheter i Stockholm AB, Nordkapsgatan 3, Box 1298, 164 29 Kista, telefon 08-508 360 00.

Redaktör: Maria Ehn, tel 08-508 360 12.
Medarbetare i detta nummer: Linnea Bofält, Cari Busin, Amina Djemili, Ingrid Eiritz, Kerstin Englund, Gunnar Hultman, Lisa Magnusson, Anna Nordlund, Love Mikaelsson, Elma Pålsson.

Omslag: Olof Holdar. Produktion: Luxlucid. Tryck: Åtta45.

Micasa Fastigheter är ägt av Stockholms stad.

Evenemang

Klassiska mästerverk tolkas på teater- och musikscenerna, och stans konsthallar presenterar både gammalt och nytt. Bland vinterns evenemang finns något för alla.

Musik

La Bohème på Operan

Giacomo Puccinis tragi-komiska och tidlösa drama La Bohème bygger på inspiration från Puccinis egen tid som fattig student. Men den här gången har 1800-talets Paris och dess unga drömmare flyttat till ett imaginärt Stockholm. Tenoren, regissören och dirigenten José Cura har nämligen skapat en egen skandinavisk La Bohème för Kungliga Operan. 28 jan–14 juni 2017. Kungliga Operan, Gustav Adolfs torg 2. Biljettpris: 55–1 020 kr. Bokning: 08-791 44 00. www.operan.se

Tillgänglighet: Operahuset består av flera våningsplan, mellan dessa finns hiss. Terrassen går inte att nå med rullstol på grund av höga trösklar.



La Bohème
på Operan

FOTO: EMMA SVENSSON

Nyårskonserter från Wien

De storstilade musikerna och sångsolisterna från Schönbrunn Slotts-filharmoniker turnerar återigen med sin repertoar hämtad från den välkända TV-konserten från Wien som TV-sänds på nyårsdagen. 17 jan 2017, kl 19.30 har du chansen att se det levande framförandet på Konserthuset. Stora salen, Hötorget. Biljettpris: 595 kr. Bokning: 08-50 66 77 88. www.konserthuset.se

Tillgänglighet: Konserthuset är tillgängligt för rullstolsburen med assistans. Platserna bokas via biljettkontoret, tel: 08-50 66 77 88

Scen

The Phantom of the Opera på svenska

Cirkus presenterar Andrew Lloyds Webbers original-musikal, The Phantom of the Opera, 30 år efter att musikalen hade urpremiär i London. Nu har du chans att se den med svensk översättning och ensemble. The Phantom spelas av Peter Jöback som hyllats för titelrollen både i London och New York. Spelas fram till 2 april 2017.

Cirkus, Djurgårdsslätten 43–45. Biljettpris: 250–1 590 kr. Bokning: 077-170 70 70. www.cirkus.se

Tillgänglighet: Specifika rullstolsplatser kan bokas. Hörsel förstärkning finns.

Odödlig kärlekshistoria på Stadsteatern

400 år efter Shakespeares död visas den stora kärlekshistorien Romeo och Julia på Stadsteatern. Här är det regissören Linus Tunström som gör en modern och uttrycksfull tolkning av 1500-talets förbjudna kärlek. Spelas fram till 11 mars 2017. Kulturhuset Stadsteatern, Stora scenen, Sergels torg. Biljettpris: 350 kr ordinarie och 315 kr pensionär. Bokning: 08-506 20 200.

www.kulturhusetstadsteatern.se
Tillgänglighet: Särskilda rullstolsplatser vid alla scener. Ange att du använder rullstol vid biljettbokning. Hiss finns mellan alla våningsplan. Rullstol och hörhjälpmedel finns att låna.



Romeo
och Julia

Fanny och Alexander

FOTO: SÖREN VILK

Fanny och Alexander åter på Dramaten

Fyra år efter debutföreställningen av Ingmar Bergmans Fanny och Alexander på Dramaten är tiden inne för nypremiär. Upplev publiksuccén som bygger på den flerfaldigt Oscarbelönade långfilmen om att stanna i barndomens värld och hålla den vuxna på avstånd. 2 dec 2016–31 jan 2017. Dramaten, Stora scenen, Nybroplan.

Biljettpris: 90–420 kr.

Bokning: 08-667 06 80.

www.dramaten.se

Tillgänglighet: Sceningången kan användas av personer som har svårigheter att använda stora entrétrappan.

Vissa scenplatser nås via hiss.

Rullstolsplatser finns. Ring för bokning.

Konst

Tove Jansson på Millesgården

När Millesgården presenterar "Lusten att skapa och leva" har du möjlighet att insupa alla skeden i Tove Janssons konstnärskarriär. Muminfigurerna, som naturligtvis har en självklar plats i utställningen, delar utrymme med Janssons

surrealistiska måleri från 1930-talet och abstrakta verk från 1960–1970-talen. Visas till 22 jan 2017. Millesgården, Herserudsvägen 32, Lidingö. Entrépris: 150 kr. Tel: 08-446 75 90.

www.millesgarden.se

Tillgänglighet: I konsthallen finns toalett, hiss och ramper anpassad till rullstol.

Skulpturparken har många trappor vilket gör den svår-tillgänglig. Detsamma gäller Konstnärshemmet och antiksamlingen.

Liljevalchs

Vårsalongen i city

Medan Liljevalchs lokaler på Djurgården rustats upp gästspelar Vårsalongen i lokaler mitt i city. Besökare kan se allt från måleri, teckning, fotografi, video, och skulptur till grafik, formgivning, hantverk och installationer, i två plan på sammanlagt 1 500 kvadratmeter. I år består Vårsalongens jury av konstnärerna Charlotte Gyllenhammar och Ernst Billgren samt artisten Magnus Uggle. Juryns ordförande är Liljevalchs chef Mårten Castenfors. 11 jan–5 mars 2017. Malmskillnadsgatan 32. Entrépris: 40 kr. Tel: 08-508 31 330. www.liljevalchs.se

Tillgänglighet: Entrén är i gatunivå. Hiss finns mellan de två våningsplanen. Även två handikapp-toaletter finns.

GRAFISK FORM: PATRIC LEO
VÅRSALONGEN
11 JAN–5 MAR
2017

Övriga evenemang

Renässansmode i papper på Livrustkammaren

Ta chansen att se utställningen som imponerar med handmålade renässansdräkter utskurna i papper. Det är den belgiska konstnären Isabelle de Borchgrave som skapat dräkterna som är inspirerade av renässansens mäktigaste familj, Medici i Florens. Renässansmode i papper visas här för första gången i Norden. Visas till 19 mars 2017. Livrustkammaren, Slottsbacken 3, Stockholm. Entrépris: 50 kr.

Bokning: 08-402 30 30.

www.livrustkammaren.se

Tillgänglighet: Huvudentrén har ingen trappa och dörröppningen är 165 cm bred. Hiss finns till alla våningsplan. Samtliga publika utrymmen är tillgängliga för rullstol.

Kungliga brudklänningar på nära håll

Beskåda brudklänningar som burits av fem kungliga brudar i Sverige under fyra decennier. I utställningen, som visas för att uppmärksamma kungaparets 40-åriga bröllopsdag, kan du se Kronprinsessans brudklänning, utformad av Pär Engsheden, och de andra kungliga klänningarna från 1976 till 2015, på riktigt nära håll. Visas till 12 mars 2017. Kungliga slottet, Rikssalen. Entrépris: 160 kr. Tel: 08-402 60 00. www.kungahuset.se

Tillgänglighet: Rullstolsanpassade toaletter finns. Från trapphuset till Ordenssalarna är det fem trappsteg, ingen ledstång. Ramp saknas. Från Ordenssalarna till Rikssalen är det en brant trappa med 28 trappsteg. Ledstång finns, ramp saknas.

Av Linnea Bofält

Elisabet Höglund –

folkkär journalist

med många
strängar på sin lyra

Senast vi såg Elisabet Höglund, journalist, numera på frilansbasis, bloggare och författare, i TV-rutan var i våras när hon tillsammans med Jesper Rönndahl vann "På Spåret". De båda charmade och imponerade TV-tittarna med sina vida kunskaper och sin snabba tankeförmåga. Paret kände inte varandra då "På Spåret"-redaktionen ringde en februaridag 2014. De överlappade varandra kunskapsmässigt och konstellationen Höglund-Rönndahl visade sig vara ett riktigt lyckokast.

Vi hade aldrig kunnat drömma om att vinna "På Spåret" två gånger i rad. Roligt också för att programmet är så uppskattat av så många tittare, säger Elisabet Höglund, just hemkommen från en reportageresa i Tel Aviv för TV:s räkning och några dagars välbehövlig vila i sin lägenhet i Sabinilla på den spanska Solkusten i Andalusien.

Innan "På Spåret"-succén hade hon vunnit tittarnas gunst 2009 i TV 4:s "Let's dance" som hon deltog i tillsammans med Tobias Karlsson. Paret slutade på fjärde plats. Plötsligt blev hon folkkär när hon vågade bjuda på sig själv.

– "Let's dance" var något helt annat än jag var van vid. Det gav mig ett kändis-kap som jag aldrig lyckats uppnå tidigare. Själva dans-tävlingen var oerhört påfrestande. Jag har aldrig varit så trött i hela mitt liv. Ingen dans på rosor precis.

Elisabet Höglund, 71, är en kvinna med många bollar i luften ständigt på jakt efter

något väsentligt att skriva om eller rapportera om i sin blogg. Att hon har uppnått pensionsåldern med råge verkar inte bekymra henne nämnvärt.

Kunskap viktigt

Som journalist har hon gått den långa vägen från landsortstidning till veckotidning till TV-reporter, till krönikör i kvällspressen och nu som frilansjournalist. Sitt första journalistiska uppdrag fick hon på Västgöta-Demokraten i Borås utan journalistutbildning men med en akademisk examen i litteraturhistoria, historia och kulturgeografi.

– Idag anser många att "den långa vägen" är mossig och tar alldeles för lång tid innan man gör karriär. Det är fel. Utan kunskaper och erfarenheter blir ingen en bra journalist.

Vill hjälpa

Som journalist vill hon lyfta fram problem som många inte vill tala om eller döljer och på så vis hjälpa människor till ett bättre liv. Hon vill

vara en röst som hörs i samhällsdebatten. Arbetet som journalist är oftast självständigt och innebär stor frihet. Det är i regel ganska dåligt betalt men kompenseras av att det är intressant och ger yrkesmässiga fördelar.

– Har du en bra grej på gång är det ingen som hindrar dig. Du kan gå på vem du vill, ställa vilka frågor du vill, vara kritisk och iakttagande. Det enda du har att ta hänsyn till är de press- och publicistiska reglerna och de rent mänskliga förstås.

Konst och idrott

Efter journalistiken betyder hennes måleri allt för henne. Hon tillbringar mycket tid i sin ateljé där hon målar figurativa landskap i olja på linneduk. Ett 70-tal separatutställningar har det blivit med åren.

– Att måla är kreativt. Jag får skapa det jag vill och kan drömma mig bort. I mitt måleri hämtar jag kraft samtidigt som jag lär mig hur tillvaron ser ut.



Elisabet Höglund



Sitt idrottsintresse har hon behållit sedan hon var elitcyklist i början av 1970-talet där hon bland annat kan räkna in två SM-guld.

– Det gjorde mig euforisk. Det var en fantastisk upplevelse att känna och veta att man just då var bäst.

Hon gillar att träna och idrotten har varit avgörande för att hon är den hon är idag. Den har givit henne mycket; socialt, utvecklings- och självförtroendemässigt. Att uppleva att man klarat något.

Revansch på jobbet

Elisabet Höglund föddes 1944 i Göteborg och växte upp i Borås, en uppväxt inte helt fri från komplikationer där hon bland annat mobbades inte bara av klasskamrater. Hennes mamma påpekade ofta hur dålig och tjock hon var, något som skapade en "gigantisk" prestationsångest

Elisabet Höglund tar mycket av inspirationen till sina tavlor från naturen.

och en känsla av att aldrig räcka till. Det i sin tur har drivit henne att revanschera sig och att vara duktig på jobbet.

Om sin uppväxt, sitt liv och arbetet som journalist berättar hon i självbiografin "En kvinna med det håret kan väl aldrig tas på allvar" (2010). Där skildrar hon ett liv kantat av motgångar, känslor av otillräcklighet, mobbning, övergivenhets-känslor och självförakt men också av framgångar, humor, glädje och den djupa känslan av tillfredsställelse efter ett bra genomfört arbete.

Nära döden

I mars 2011 inträffade något som skulle komma att förändra Elisabet Höglunds hela liv. Det hela började med en olycka i skidspåret där hon bröt lårbenshalsen, men det var något mer, något som kändes fel i hela kroppen. Så småningom konstaterades att hon hade cancer och hon opererades. Det som höll på att kosta henne livet var den livshotande bukhinneinflammationen som hon fick tre veckor efter operationen.



– Jag var så nära döden för fem år sedan som ingen kan vara utan att dö. Jag kämpade mig tillbaka, men trodde aldrig att det skulle vara möjligt.

I sin bok "Nattens änglar" (2012) berättar hon dramatiskt och öppen hjärtligt om sin kamp mot döden, men också om heroiska insatser av läkare och sjuksköterskor. Men hon tar också upp sjukvårdens baksida med underbemanning och ödesdiga felbedömningar i diagnostik.

Uppskattar livet mer

Sjukdomen har gjort henne till en starkare människa. Hon har lärt sig att uppskatta livet, att ta till vara alla möjligheter som bjuds även om det kan vara fysiskt påfrestande och hon tackar aldrig nej till något uppdrag.

– Jag vill visa att jag vågar och kan.

Hon glömmer inte hur nära döden hon var och umgås fortfarande varje dag med tankarna på döden som skrämmar henne.

– Helst vill jag leva ett evigt liv. Det gör att jag stressar mig själv lite för mycket, men jag har inte råd att slösa bort den tid som jag har kvar, säger hon. Efter att ha umgåtts med maken Bosse och kattflickan Sigrid några dagar i hemmet i Tungelsta packar hon åter kappsäcken – nu för en resa till Florida där hon är gäst i programmet Parneviks.

Av Ingrid Eiritz

MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER GÄLLER ALLA, ALLTID.

Stöd Amnesty på **PG 90 00 72-0.**

Tillsammans gör vi skillnad!

www.amnesty.se

AMNESTY
INTERNATIONAL





Julen

i filmens värld

Julen, högtiden som för många av oss är den största, viktigaste och heligaste under året har länge fascinerat filmskapare. Det är den helg då familjen samlas i endräkt för att umgås, tända ljus och klä granen, ha det varmt och skönt framför brasan, äta och dricka gott och byta julklappar. Eller? Under den till synes perfekta ytan kan gömmas hemligheter och familjekonflikter vilket filmfolket inte varit sena att ta till sig.

Trivsel har dykt ner i julfilmens värld och fångat upp några riktiga pärlor med julen som motiv. En av de mest intagande är tveklöst Ingmar Bergmans mustiga släktkrönika från 1982 Fanny och Alexander. Filmen tar sin början på julafton i början av 1900-talet hemma hos den högborgerliga familjen Ekdahl, vars härskarinna är den förmögna och känslomässigt begåvade änkan Helena och hennes tre söner, teaterdirektören Oscar, restaurangdirektören Gustav Adolf och slarvern och livsnjutaren Carl.

På den ekdahlska teatern, som sonen Oscar driver, framför man på scenen "Spelet om Kristi glädjrika födelse" för en månghövdad publik. Efter föreställningens slut bärs ett julbord in bakom scenen för teaterns personal ackompanjerat av trumpetfanfarer och flammande punchbål, allt under Gustav Adolfs övervakande. Man äter och dricker gott och Oscar håller tal om sin kärlek till teatern; den lilla världen som han älskar och som i bästa fall kan spegla den stora världen där ute.



FANNY OCH ALEXANDER © 1982 AB SVENSK FILMINDUSTRI, SVENSKA FILMINSTITUTET STILLBILD/FOTOGRAF: ARNE CARLSSON

Fanny och Alexander

Hemma hos Helena Ekdahl lite senare på eftermiddagen är granen klädd och hela huset julpyntat. Den ekdahlska familjen, inklusive allt tjänstefolk, och nära vänner är samlade kring ett dignande jultbord. Generositet och värme råder och middagen avslutas med en yster långdans genom det ekdahlska hemmet. Lite senare på kvällen samlas alla för att lyssna till Oscar, när han läser julevangeliet.

I firandet av julen visar sig Ingmar Bergman från sin allra mest ljusa och livsbejakande sida, även om inslag finns redan här om en annalkande katastrof. Enligt Bergman själv har julfirandet i filmens

inledning inspirerats av en illustration från E.T.A. Hoffmanns Nötknäpparen som gång på gång hem-sökt honom genom åren. Bilden beskriver två barn som sitter och kurar i skymningen och väntar på att granen skall tändas och salsdörrarna öppnas.

Urartat julfirande

En svensk julklassiker, i bjärt kontrast till julschildringen i Fanny och Alexander, är Tomten är far till alla barn från 1999, en svart förvecklingskomedi med en något annorlunda tolkning av julevangeliet. Även den är flitigt repriserad juletid på TV.

Sara, som varit gift ett antal gånger tidigare, har bjudit in sina exmakar med familjer för att fira jul med henne och hennes nye sambo, Janne. I ett svagt ögonblick, under spritens verkan, avslöjar Janne för en av gästerna att han låtit sterilisera sig, något som snart alla vet utom Sara, som glädjestrålade avfyra nyheten att hon är gravid igen. Det dröjer inte länge förrän julfirandet urartar och allt går "åt helvete". Så småningom avslöjar Sara hur det hela ligger till, vilket inte skall avslöjas här för den som till äventyrs inte sett filmen.

TV-favorit

En film som älskas av många och som visats varje julafton sedan 1975 i SVT är Sagan om Karl-Bertil Jonssons Julafton av och med Tage Danielsson som berättare, kongenialt tecknad och i regi av Per Åhlin. Här får vi följa 14-årige idealisten Karl-Bertil Jonsson, som arbetar

nattetid som sorterare på Postverket under sitt jullov, hans "ömna moder", Tyko, den "glöggfryntlige" fadern och lillasyster i deras julfirande.

Vad familjen inte vet är att Karl-Bertil, i sann Robin-Hood anda, sorterat ut paketen från de rika för att ge dem till de fattiga. På själva julafton, iklädd sin fars något för stora tomtekläder, delar han ut rika människors julklappar till "trashankar och avsigkomna stackare" i slumkvarteren. Efter att Karl-Bertil's "brott" blivit avslöjat utbrister Tyko Jonsson högröd i ansiktet av ilska: "Va?! Jag har närt en KOMMUNIST vid min barm" och tvingar sin son att tillsammans med honom åka hem till dem vars julklappar han stulit och be om ursäkt. Nu blir reaktion inte riktigt den som varuhusdirektören Tyko Jonsson föreställt sig och förlåtelseseresan slutar i en ren triumffärd.

Kärleksbudskap

Sagan om Karl-Bertil Jonssons Julafton utgör efter dryga 40 år en given ingrediens på det svenska jultbordet. Danielssons tolkning av det kristna kärleksbudskapet, kryddat med en rejäl dos subtil ironi, känns lika angelägen nu som då. Karl-Bertil har med sitt röda hår och fräkniga ansikte onekligen drag av Tage Danielsson själv. Även själva historien kan ses lätt självbiografisk eftersom Tage Danielsson arbetade på posten som ung grabb. Kanske var det där och då som idén föddes till filmen. Lite av samma andas barn

som Karl-Bertil Jonsson är busfröet Emil i Emil i Lönneberga från 1971 efter Astrid Lindgrens bok med samma namn. Där finns episoden om det stora tabberaset i Katthult. Emil bjuder in traktens fattigstugehjon på stort kalas, när föräldrarna är borta och ger dem all julmat som finns i huset. Fattighjonet Tokniklas sammanfattar då det hela med att "Nu har vi tagit tabberas på allting" det vill säga, de har tagit alltihop så att det var tomt på bordet. Ett riktig julens kärlekshandling, att ge till dem som inte är lika lyckligt lottade som Emil och hans familj.

Emil i knipa

Emils godhjärtade solidariska hyss slutar förstås att han åter blir inlåst i snickarboa, även om tanken var god. Eller som mamma Alma skri-

ver i sin blå skrivbok: "Visst är han egentligen from den Gässen fast ibland tror jag att han är skvatt galen".

En riktig filmhöjdare är En Julsaga efter Charles Dickens mästerverk från 1843 och som Dickens skrev för att betala en skuld. Boken har filmats ett otal gånger.

Scrooge bättrar sig

Berättelsen tar sin början i ett snöklätt London 1843 där vi möter den gamle, girige kapitalisten Ebenezer Scrooge som driver en lånefirma med hjälp av bokhållaren Bob Cratchit. Scrooge tror varken på glädjen eller magin i juletid och är så snål att han inte ens vill elda i spisen Hans stående fras on julen är "Humbug".

Julaftons natt får han besök av tre andar, "Gångna Julars Ande", "Nuvarande Julars Ande" och till sist

den mest oberäkneliga "Kommande Julars Ande". De tar honom med på en svindlande tidsresa för att återupptäcka det han för länge sedan lämnat ifrån sig och glömt. Hans barn- och ungdomsår, hur han förlorar sin kärlek för profiten, hur fattiga människor har det i nuets London. Hemskast är emellertid hur framtiden kanske kommer att gestalta sig om Ebenezer Scrooge inte bättrar sig. Han får uppleva sin egen död och se sitt namn på en gravsten, sörjd och saknad av ingen. Han bönar och ber om sin räddning och lovar dyrt och heligt att bli en bättre människa.

Ebenezer Scrooge får en sista chans att ställa allt till rätta vilket han genast sätter igång med juldags morgon. Den forne girige och snåle kapitalisten genomgår, befriad från sina inre bojor, en total omvändelse till en god och generös person och är äntligen en människa bland människor.

Betlehem

Julfilmen framför alla andra ur ett rent kristet perspektiv anses Vägen till Betlehem vara. Filmen, baserad på Matteus- och Lukas-evangeliet, hade urpremiär 2006 i Vatikanen, något som tidigare aldrig hänt. Den skildrar Maria och Josefs mödosamma väg till Betlehem där de skall skattskrivas och hur det väntade barnet, Guds son, föds i ett stall och läggs i en enkel krubba – det som är julens egentliga budskap.

Av Ingrid Eiritz





Mjuk, orange och hemlös

Orangutangen är allvarligt hotad av utrotning. Nära 90 % av antalet orangutanger har försvunnit de senaste femtio åren. Detta beror till stor del på att regnskogen, deras livsmiljö, skövlas för att ge plats åt oljepalmsplantager. Världsnaturfonden WWF arbetar för att skydda regnskogarna och dess invånare, bland annat genom att upprätta nationalparker och skapa förutsättningar för ett hållbart uttag av naturresurser, till exempel genom FSC-certifiering.

Stöd vårt arbete, bli Orangutangfadder idag! wwf.se/orangutangfadder

Glögg för gemyt

Jul, värme och gemenskap lockar vintertid miljoner svenskar. Spetsad med möjligheten till en aning upprymdhet blir attraktionen nästan oemotståndlig. Fyrahundra år efter lanseringen smuttar och sörplar svensken rekordmycket glögg.

Sverige gör inte cocktailpartyn. Här kranar vi sommartid lådvin till fläskkarré i goda vänners lag. Mot årsslutet byts bara klappret från espadrillos på utomhusverandor mot klampet från kängor som prydligt parkeras (nåja, parkeras) inför entrédörren. I strumpläs-ten eller raggsoror trår vi därefter den långsamma ring-leken mot glöggbordet, pepparkakorna och lussekatterna.

Någon större elegans kan inte förväntas i barrskogsbäl-tets salonger, när människor från alla åldrar och bildnings-resor trängs i serveringsgång-ar, välter hundens vattenskål och försöker hitta någonstans att lägga clementinskalen. Här fungerar en mimad skål! tvärs över rummet alldeles utmärkt. Kindpussen är överflödig och väl är det, eftersom många kinder – och pannor – är blanka av fukten från rummets värme.

Pimpla pimpat vin

Glöggbudningens mingel kan kännas som en ritual nästan i klass med julaftonens Kalle Anka, men räddas av det som kommer åtminstone två veck-

or tidigare. Än har ingen gått i väggen på grund av helgförberedelser och kontoutdragen dröjer ytterligare några veckor, så julklappsfrosseriets mörka sida är ännu inte avslöjad. Det finns rentav tid att ägna glöggen en tanke eller två.

Traditionen att pimpa vin med hjälp av några pyttmått kanel, nejlika och liknande kryddor samt ett par betydligt större mått socker eller honung fanns redan hos romarna. Ibland fick brygden ett uppkok före serveringen. Ett årtusende senare var de första nordborna redo att följa trenden, visar en notering i en bok från 1609.

Förra sekelskriftet

Det gick väl sådär. Inte förrän kring förra sekelskiftet började glöggen verkligen slå igenom som den svenska varianten av fransmännens vin chaud och tyskarnas glühwein. Leksingen Johan Daniel Grönstedt kunde redan göra konjak och hans recept på det som i dag är glöggen Blossa blev också det en succé.

De senaste åren har olika Blossablandningar parkerat på hälften av platserna i glöggens tio-i-topp. Familjen Grönstedt är borta ur leken, men nationalromantikern kan i alla fall glädja sig åt att Blossa finns i svenska händer. Saken är som kanske bekant annorlunda med klassiska nordiska snapssor-



ter som efter en ägarkarusell hamnat hos helt nya ägare.

Kråkbär i uppförsbacke

Marknadsförarna och produktutvecklarna bakom Blossa försöker sedan början på 1990-talet locka proselyter till sin årgångsglög, var och en med en ny och annorlunda (ja, verkligen) smak. Ingen av dem har kunnat rubba den vanliga vin- eller starkvinsglöggen. De norrländska kråkbären som ger karaktär åt årets glög måste rulla duktigt i uppförsbacke om de ska nå fram till de

hittills konservativa svenska struparna. Totalt går det åt över fem miljoner liter, vilket känns mycket tills man betänker att det konsumeras lika mycket julöl och att detta tillsammans ändå bara motsvarar 1 procent av den sammanlagda ölförsäljningen.

EU-regler

Juldrycker ska smaka ungefär som förr, verkar det. De får dessutom gärna vara lite släkt med varandra. Glühwein smakar av rödvin, kanel, socker, citron och nejlika. I starkvinsglög ska man ana kryddnejlika, ingefära, russin och kanel och i vinglög precis detsamma utom att pomerans och kardemumma ersätter ingefäran. Flera julöl har också toner av ingefära, kanel och ibland russin.

Blanda eget i boa

Även vännerna i Bryssel är vänner av ordning och ser helst att saker förblir som de en gång var. En alldeles ny regel från hösten 2016 säger att glög måste vara baserad på druvor. Att spetsa med konjak går an, men exempelvis smaksättningar med whisky diskvalificerar drycken som glög i EU:s ögon.

Hviids Vinstues hemgjorda glög

- ½ flaska rött portvin
- ½ flaska rött vin
- 8 cl rom
- 4 cl konjak
- Russin
- Socker eller honung

Proportionerna på Hviids Vinstue är hemliga.

*Prova er fram år för år!
Och starta gärna i maj.*

Med sådana övertoner kanske någon tycker det känns bäst att blanda en egen glög. Det finns många recept, men ett som kan vara värt att prova är det som kommer från Hviids Vinstue i Köpenhamn. Varje år utskänker denna institution från 1723 motsvarande etthundratusen glas av sin egen glög. Det finns bara ett krx: Man behöver göra blandningen i maj och låta den vila till fram mot advent.

Jamen då har vi ju ytterligare ett skäl att se fram emot våren! Något att tänka på när Sanna Nielsen tänder hela Sveriges julljus den 24 december och vi kan njuta av att än en gång få vara på plats, kanske med en liten glög inom räckhåll.

Av Gunnar Hultman



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM/
CLAUDIOVENTRELLA

Glög som medicin 1635

”Då jag fann dem rustade till ett dryckeslag, kom jag överens med mig själv om att det skulle vara ett vågspel att, uttröttad som jag var efter de senaste dagarnas mödor, fortsatta härmed. För att slippa undan låtsade jag som om jag hade ont i magen och gick och lade mig. Men då

reste sig alla från bordet. Några lade varma träfat på magen på mig, andra hällde varmt vin kryddat med socker och kanel, andra återigen brännvin i munnen på mig. Vad jag hade vägrat att taga som förfriskning, det gävo de mig som medicin.”

Ur fransmannen Charles Ogiers dagbok från en Sverigeresa 1635 och ett stopp i Falun den 21 februari

Skogsväsen

Idag finns det nog inte många som tror på Näcken, tomtar och troll. Med urbaniseringen förpassades de nordiska väsen till sagovärlden som underhållning för barnen eller helt i glömska. Men det var inte länge sen dessa väsen var en verklighet för folk i landet och något som togs på absolut allvar.

De första källorna kring tron på de nordiska väsen kommer från tiden efter kristendomens inträde i Sverige men vi vet att man trott på dem långt innan det. När kyrkan började etablera sig i landet fanns det ett par olika officiella synsätt på vad troll, skogsrån och näcken egentligen var.

– Kyrkan tyckte till en början att tron på diverse väsen i naturen inte var någon bra idé, berättar Tommy Kuusela, religionshistoriker och forskningsarkivarie på Institutet för språk och folkminnen. Med tiden skiftade den synen något och man tänkte

sig att det antingen helt enkelt var urgamla varelser eller att de följt med Lucifer när han blivit utkastad ur himlen.

Tron på dessa varelser verkar inte ha avtagit bland folket och långt in på 1800-talet kan vi se källor på att den varit utspridd över hela landet.

– Vi kan se i domstolsprotokoll från 1600-talet att folk faktiskt avrättats för att ha haft intima relationer med näcken eller skogsrån, berättar Tommy Kuusela.

Vilka var då dessa väsen? Varför trodde man på dem? Och finns de kvar idag?

Trollen – inte så fula som man kan tro

Trollen har varit ett populärt sagoväsen och har förekommit i allt från filmer och sagor till tavlor, musikaler och böcker. De beskrivs ofta som fula med stora näsor, tovtigt hår och elaka. Men stämmer vår moderna bild verkligen med de troll man trodde på ute i landet förr i tiden?

– De troll man trodde på var väldigt lika människorna. Man tänkte sig dem som ett annat folk som levde i naturen, säger Tommy Kuusela.



*Bianca Maria
av John Bauer*

De ansågs vara osynliga och levde i familjer som påminde om människornas. Oftast ville detta andra folk inte blanda sig med människor, ändå finns det många vittnesmål där folk blivit bergtagna. Bergtagning kallades det när en person försvunnit under lång tid och när de kom tillbaka så var de inte sig själva. De antogs då ha blivit tagna av trollen och det var trollens magi som ställt till med denna sinnesförvirring.

Bortbytingar

Ett annat vida spritt fenomen som trollen ofta beskylldes för var bortbytingar. Det var när en trollmamma bytte ut sitt barn mot ett människobarn i hopp om att trollungen skulle lära sig av människorna.

– Anledningen till att många av dessa sägner uppstått är att de har en funktion att förklara saker man inte förstod sig på, berättar Tommy Kuusela.

Bergtagning skulle exempelvis kunna vara ett sätt att förklara psykisk ohälsa. Hur det kunde komma sig att någon plötsligt betedde sig annorlunda förklarades genom att det var trollen som tagit dem.

Tomten – gården och moralens väktare

Tomten var en liten figur som höll till på gården. I regel var det en gubbe vars längd varierade från en decimeter till en meter. Tomten var oftast knuten till gården han bodde på även om det

Fakta:

- Uttrycket "Rik som ett troll" kommer från tiden då man grävde ned sina dyrbarheter och när man skulle leta upp dem igen så var de inte kvar.
- Näckentraditionen kan ha rötter från så långt tillbaka som 700-talet då det skrivs i flera källor om ett vattenväsen som har formen av en häst.
- Folktrons troll är det mest spridda av alla väsen och man har trott på troll från Tyskland till England.

finns berättelser om en tomte som flyttat från gården när han blivit missnöjd med hur den sköttes.

– Tomten var någon man ville hålla sig väl med. Man gav honom ofta en belöning för hans hårda arbete på gården och då inte bara kring jul, säger Tommy Kuusela.

När det gick extra bra för en gård var det inte ovanligt att detta ansågs vara för att just den gården hade en tomte.

Om tron på trollen hade funktionen av att förklara det oförklarliga så hade

tron på tomtar funktionen att folk skulle arbeta hårt och ta hand om sina djur och sin gård.

Flera historier från 1800-talet berättar att man skulle belöna tomten om det gått bra för gården, gärna med gröt och en smörklick. Men samtidigt skulle man absolut inte vara skrytsam med sin framgång.

Det kunde gå illa om gårdsfolket tyckte att de var förmer eller för märkvärdiga. Gick det för bra kunde man ge tomten alldeles för fina kläder i gåva. Något som gjorde tomten mallig och lat.

– Tomten var en moralens väktare som upprätthöll ordningen, berättar Tommy Kuusela. De egenskaper som tomten letade efter var samma egenskaper som ansågs vara det rätta i samhället. Följde man inte detta så gick det dåligt.

Skogsrået – skogens väktare

Skogsrået beskrevs nästan alltid som en vacker kvinna även om det i undantagsfall kunde vara en man. Det är ett väsen som har



förekommit över hela landet även om utseendet kunde variera. Ibland kunde exempelvis skogsrået beskrivas med en rutten barkrygg som doldes av hennes hår, ibland med getfötter och på vissa ställen i landet så beskrev man henne med kosvans. Själva namnet skogsrå kommer från den som råder om skogen och det verkar vara ett väsen som man trott på under lång tid.

– Att det berättats om skogsväsen i Norden är urgammalt, säger Tommy Kuusela. Sen vet vi ju inte

om det alltid varit i just formen av en vacker kvinna men vi kan se att det ofta är män som spenderar långa perioder ensamma i skogen som berättar om skogsrån.

Näcken – en dåtidens varning

Näcken kan beskrivas på många sätt – ibland som en naken spelman som sitter på en sten i bäcken. Ibland är han en häst. Ibland är han hälften människa och hälften häst. Men gemensamt för de allra flesta berättelserna om Näcken är att han fungerar

som en varning för vad som är rätt och fel. Näckens funktion är att han lurar dem som gör det förbjudna.

I berättelserna, som riktar sig till kvinnor och barn, är det inte ovanligt att Näcken försöker lura ned dem i vattnet.

När det gäller män är det ofta så att männen har gjort en överenskommelse med Näcken för att kunna spela som honom – en överenskommelse som alltid har ett pris. Ett slags varning för musikens makt på de ungas sinnen.

– Folketro berättades av alla. Både kvinnor och män. Rika och fattiga, berättar Tommy Kuusela. En del berättelser verkar vara skapta för att avskräcka eller förklara det oförklarliga i livet.

Folketro lever kvar i annan form

Även om vi inte tror på tomtar eller skogsrån idag så är det möjligt att vi fortsätter skapa myter och folketro. Om än i annan tappning.

– Alla dessa väsen har man trott på har skapats för att förklara tillvarons mysterier, säger Tommy Kuusela. Idag kan vi se att folk tror på ufon och använder dessa som ett sätt att förstå något oförklarligt man sett.



Trollörten av John Bauer

Av Love Mikaelsson



Bröstcancerföreningarnas
Riksorganisation

BRÖSTCANCERFONDEN

KAN ROSA SIDENBAND ERSÄTTA ETT FÖRLORAT BRÖST?

Varje år får ca 8 000 kvinnor i Sverige bröstcancer.
Det finns hopp om framtiden men det krävs mer forskning.
Din gåva till Bröstcancerfonden kan inte ersätta ett förlorat
bröst, men rädda liv.

En sockersöt

blandning av historia och nutid

Redan i oktober börjar Cloettas röda juleskumspåsar dyka upp i mataffärerna. Även om den bara får stanna där en begränsad tid kring julen är den årligen Sveriges fjärde mest sålda godispåse. År 2013 såldes så mycket som 750 ton, motsvarande 120 miljoner, skumtomtar. Kanske är det inte så konstigt i ett land där varje invånare i genomsnitt äter ca 17 kg godis per år, och där julen (tillsammans med påsken) är den helg då godiskonsumtionen är som allra störst.

Den första versionen av juldodis var egenplockade nötter och äpplen man sparade från sensommarens skörd. När kolonialismen och en utökad handel gav Sverige tillgång till smaker från hela världen anslöt sig exotiska delikatesser som fikon, dadlar och chokladdoppade marsipanfigurer till godsaksbuffén. Till en början var det emellertid bara den rika adeln som hade råd med dessa lyxvaror. Även vanligt socker var dyrt och svårt att få tag i för den "vanliga" människan.

På 1800-talet gjorde ett effektivare jordbruk och den industriella revolutionen att gemene man kunde sätta tändarna i (och försöka få loss dem från) julklassiker som knäck och smörkola, vilka funnits på adelns bord sedan 1600-talet. Utvecklingen gjorde socker billigare och lättillgäng-

ligare och sötsaker var inte längre en överklasshistoria. Detta innebar att godisindustrin tog fart.

Polkagrisstänger

Bland annat började änkan Amalia Eriksson i Gränna under denna tid att tillverka sina kända röd- och vitrandiga polkagrisstänger. Kanske har dessa varit föregångare till de käppformade polkagrisar vi ofta förknippar med julen idag, även om deras ursprung fortfarande är okänt och omtvistat. Sägner säger att en körledare i Tyskland på 1600-talet gav vita sockerstänger formade som fårhårdarnas käppar till barnen för att de skulle vara tysta under julmässan.

Det finns dock många, obekräftade, teorier både om var och när käpparna uppfanns och vilken mening formen, smaken och färgen har,

ofta i försök att knyta godiset till den kristna tron. Antagligen har en viss amerikanisering bidragit till pepparmints-käpparnas betydelse i den svenska jultraditionen idag, även om Amalias polkagrisar redan på sin tid var något man ofta unnade sig vid just julen.

Marabou ny klassiker

Under 1900-talet började massproduktion av godis bli allt vanligare i takt med att efterfrågan ökade och industrialiseringen fortgick. Det hemkokta julgodiset fick göra plats åt nya klassiker som Marabous Aladdinask och Cloettas juleskum. Ända sedan 1957 då den såldes i en speciell julförpackning har Marabous mest älskade pralinsamling fått en återkommande plats i många svenska julfirares hem.

Gösta Olsson, ägare av godisaffären Gotteboet, som har sålt godis sedan 1990, berättar att chokladpraliner och askar är en ihållande godistrend under julen. Bara några få år efter julversionen av Aladdin kom även Cloettas små rosa skumtomtar som därefter bara blivit mer och mer älskade för varje jul.

Chokladkottar borta

– Skumtomtar går väldigt bra, det är det jag säljer mest av, säger Gösta Olsson. Han har dock märkt en viss förändring i vad som säljer bäst

45 min + 6 h

30 stora bitar:

- 1 dl farinsocker
- 1 dl strösocker
- 2 dl vispgrädde
- 2 dl ljus sirap
- 2 dl skalad, rostad sötmandel
- 2 dl rostade valnötter

under julen sedan han gav sig in i godisbranschen:

– Jag säljer ungefär lika mycket julgodis nu som förr, men det är andra grejer, mer lösvikt nu. Stycksaker som marsipangrisar till exempel – om jag tidigare sålde 500 grisar

är jag glad om jag säljer tio nu och chokladkottar att hänga i granen som alla köpte förr finns inte ens på marknaden, säger Gösta.

Moderna versioner

För den matintresserade syns även en annan trend. Internet och diverse tidningar kryllar av recept på julgodis för hemmapysslaren att själv tillverka. Välkända smaker som exempelvis ischoklad och kola görs i moderna versioner och för den som vill testa något helt annat finns ändlösa alternativ av nya, påhittiga mumsbitar.

Att julgodiskoket för många

Klassisk knäck i oklassisk form

1. Värm sakta farinsocker, strösocker, grädde och sirap i en kastrull tills det börjar koka. Låt sedan koka på medelvärme i 20–30 minuter. Rör om med jämna mellanrum.
2. När knäcken har en temperatur på ca 124 grader, eller du har gjort ett kulprov (lägg en klick knäck i kallt vatten, om den håller ihop och inte flyter ut är den klar), ta då kastrullen från värmen och blanda ner mandel och valnötter.
3. Lägg bakplåtspapper i botten på en 1,5-liters brödform och håll i knäcken. Låt stelna i rumstemperatur i minst 6 timmar. Skär knäcken i bitar.

ännu en gång hittat in i köket, och att affärer som Gotteboet och den lokala matbutiken på hörnet fyller på sina lager ordentligt inför jul är tydliga exempel på hur julbordets söta session fortfarande utgör en viktig del i vårt julfirande.

Under århundraden har den utökats och omskapats men alltid varit betydelsefull för julstämningen. Till våra förfäders hasselnötter och äpplen har

adelns marsipanfigurer, Amalia Erikssons polkagrisar, mormors gräddkola och

massproducerade skumtomtar tillkommit och skapat en sockersöt blandning av historia och nutid.

Av Elma Pålsson



Årtusendets spel:

Mer kvitt än dubbel

Frågan är vilka som är mest stolliga, dagens svenskar som lägger tiotals miljarder på spel, eller de gamla faraonerna som spelade trots att de var gudar och borde vetat hur spelet skulle sluta.

På en begravningsplats i sydöstra Turkiet från 5 000 före vår tideräkning grävde arkeologer fram en uppsättning tärningar – världens äldsta spel. Egyptens faraoner var särskilt förtjusta i ett spel som kallades Senet. Det var ett brädspel med tärningar som den döde härskaren efter jordelivet brukade få med sig i graven.

Egyptierna trodde på ödet och även på turen. Något begrepp om sannolikhet eller kalkylerad risk, hade de inte. Det steget i människans historia skulle dröja ytterligare flera tusen år. För faraonernas del var situationen dessutom minst sagt speciell. De var ju förkroppsligade gudar och skulle därför inte behövt ta hänsyn till begreppen risk och sannolikhet, även om dessa begrepp varit kända för dem.

Tutankhamons spel

Länge trodde man att backgammon eller bräde är det spel som överlevt längst, över fyrtusen år till våra dagar. Av en slump upptäckte dock en spelintresserad historiker

att det ännu äldre kungliga spelet Ur fortfarande har spelare i bland annat Indien. Faraon Tutankhamon och de gamla härskarna i vad som motsvarar dagens Irak spelade Ur innan de tog upp bräde eller backgammon.

Spel om pengar har lika gamla, eller åtminstone nästan lika gamla traditioner, som tärnings- och brädspel. När greken Sofokles omkring år 500 före vår tideräkning för första gången nämner saken, går det att dra slutsatsen att detta är något som förekommit redan ett antal hundra år tidigare. Kina kan mycket väl ha varit allra först.

Baccarat äldsta kortspelet

Visserligen var faraonerna förtjusta i spel, men det finns inga bevis för att de spelade om pengar. När långt senare greker och romare började spela, ja då är det alldeles säkert att de var mycket förtjusta i spel om pengar. Redan då gick staten in och reglerade spelmarknaden; spel och dobbel blev förbjudet.

På 900-talet efter Kristus dök de första spelkortet upp

i Kina. Femhundra år senare gjorde de entré i europeiska kasinon, där det allra tidigaste spelet var en form av Baccarat. Detta spel blev därmed det första kortspel

De största spelen i Sverige

År 2012, omsättning	mkr
Svenska Spels enarmade banditer, Vegas	7 344
Casino Cosmopol V75	5 871
Triss	4 585
Lotto	3 319
Postkodlotteriet	3 117
Oddset	3 020
Dagens dubbel	2 790
Vinnare, Plats	1 572
Keno	1 570
V64/V86	1 263
Bingo	1 182
Joker	1 166
Tvilling	967
Stryktipset	948
V65	948
Bingolotto	903
Miljonlotteriet	665
	594

som fortfarande spelas på världens casinon.

Roulette på 1700-talet

Roulette låter franskt och kommer mycket riktigt från den franska huvudstaden och slutet på 1700-talet. Bara knappt femtio år senare finns säkra iakttagelser av pokerpartier i bland annat USA, men vissa vill hävda att detta kortspel har äldre persiska rötter.

De enarmade banditerna gjorde entré i slutet av 1800-talet, givetvis i USA. De är kanske inte så lockande för fantasin och inte heller utstrålar de någon som helst romantik, men de blev viktiga som den allra tidigaste spelformen där spelanordnaren helt och hållet kan styra utfallet från spelet för både arrangören och spelaren.

Slumpspelen står sig gott

Vid sidan av alla de spelformer som är nämnda här ovanför förekommer också helt andra, stora spel. Hästkapplöpning är ett exempel. Nomadfolken i Centralasien kan ha varit bland de första som tävlade om vem som hade den snabbaste hästen. Sporten kom till Europa med korstågsriddarna som hade med sig snabba arabiskfödda hästar från sina resor.

Omsätter 13 miljarder

I början av 1700-talet blev hästkapplöpning en professionell sport i England. Under samma period byggde arrangörerna upp en organisation för människor som ville spela på hästarna.

Den svenska marknaden för spel på hästar omsätter

Hur vi lärde oss utmana Gud

Ända till renässansen fanns ingen föreställning om kvantifierbara risker eller bedömningsbara sannolikheter. Tillvaron ansågs ligga i Guds händer och den som ville påstå något annat, hade åtskilligt att förklara för både regent och kyrka.

År 1654 bestämde sig två franska aristokrater för att utmana gudarna. De gav sig i kast med ett flera sekel gammalt matematiskt problem som förblivit olöst. Franciskanermunken Pacioli hade frågat hur insatserna skulle fördelas om ett bollspel med två deltagare avbryts vid ställningen 5-3, när sex poäng behövs för en seger.

Vilken är alltså sannolikheten för att spelaren som leder hinner upp till sex poäng innan spelaren med tre poäng gör det? Annorlunda uttryckt: Vilka är oddsen? De var båda skickliga matematiker. De löste problemet. Tillsammans med en tredje vän skapade de en ny matematisk gåta som stod sig i över trehundra år. Problemet, som kallas Fermats teorem, löstes först 1995 av en lokalvårdare på Princetonuniversitet. En Hollywoodfilm med Stellan Skarsgård berättar historien om hur det gick till.



idag närmare 13 miljarder kronor. Det är förstås mycket pengar men ändå ett tal som slås redan av de två största inhemska spelplattformarna: enarmade banditer och Sveriges casinon.

När det gäller fördelningen mellan spel som enbart baseras på tur – till exempel Triss, Lotto och Postkodlotteriet – och spelformer som innehåller åtminstone något

moment av skicklighet – till exempel V75 och Dagens dubbel – så slås man av hur många som föredrar att hålla på slumpen. Vi skrapar snabblotter, ringer Ingvar Oldsberg och håller tummarna helt planlöst till ett pris på över 20 miljarder om året. När vi kunde satsat på hästen med finast strumpor och bläs!

Av Gunnar Hultman

Vintrig grönska

Mörkret och kylan har lagt sig över Norden och trädens blad med sina klara höstfärger har sedan länge fallit. Trots avsaknaden av ljus klarar en del växter att hålla sig gröna under hela vintern och de har som specialitet att överleva under hårda förhållanden.

Växter som behåller sin grönska under vintern kallas ofta städsegröna eller vintergröna. Men dessa begrepp har olika betydelse. Städsegröna växter behåller alla sina blad eller barr fyra till fem år och de byts ut allt eftersom. Vintergröna växter däremot behåller en del av sina blad och tappar dem sedan under vintern eller tidig vår.

De växter som tappar sina blad på hösten gör det för att bladen ofta är breda och platta och att cellerna då riskerar att frysa sönder i kylan så att bladen förstörs. Växter spar mycket energi genom att låta bladen falla av tidigare så att de hinner tillgodose sig den energi som finns i bladen innan dess.

Städsegröna

De städsegröna växterna däremot karaktäriseras av att de har speciella egenskaper som gör att de kan klara både vinterns torra och kalla klimat och ett varmare och fuktigare klimat under sommarhalvåret. De klarar av detta med hjälp av väl utvecklade blad eller barr. De är

ofta hårda och läderartade då cellväggarna är tjocka, vilket gör att de kan klara tider av låg vätskenivå.

Att behålla sina barr eller löv är en överlevnadsstrategi, framförallt för många vintergröna buskarter. De kan växa under andra skuggande träd tack vare att de kan fotosyntetisera under tider då de inte skuggas av ett lövtak.

Dåligt rykte

Vintergröna växter har under åren haft relativt låg status. Många har tyckt att de är tråkiga, långsamväxande och att de lätt förknippas med ensidiga planteringar från 1970-talet. Kanske beror detta på att det oftast har planterats endast just växter som är mörkt gröna, och att dessa kan upplevas som lite murriga.

Stor potential

En annan förklaring kan vara att då växterna introducerades hade man lite kunskap kring växtsätt och skötsel och många barrväxter blev mycket mottagliga för sjukdomar. Faktorer som givetvis försämrar upplevelsen

av de vintergröna växterna.

Med rätt skötsel och kunskap har vintergröna växter stort potential att ge mer liv åt både gaturum, trädgård och balkong under vintermånaderna. De har den stora kvalitén att de ger grönska året om istället för bara under några få månader. De skapar även en rumslik struktur och miljön kan upplevas som mer ombonad än då all vegetation är kal.

Vintergrönt fungerar också som hem för många småfåglar under vintermånaderna vilket bidrar ytterligare till liv och rörelse. Något annat



som är positivt med denna typ av vegetation är att de är mycket hårdiga och har många överlevnadsstrategier. De är robusta, slitstarka och har få skötselkrav.

Tack vare de många positiva egenskaperna börjar vinterns grönska få mer uppmärksamhet. Nya arter och sorter uppmärksammas och används allt

mer vid plantering av träd, marktäckare och perenner. Planteringar som klarar av att ge liv åt såväl parker och gator som balkonger även under årets kalla månader.

Av Lisa Magnusson

Exempel på grön vegetation

Mindre växter:

Rhododendron (*Rhododendron ferrugineum*)
 Murgröna (*Hedera helix*)
 Ljung (*Calluna vulgaris*)
 Ormbunke (*Polystichum munitum*)
 Palmlilja (*Yucca filamentosa*)
 Silverhavre (*Helictotrichon sempervirens*)
 Julros (*Helleborus foetidus*)
 Buxbom (*Buxus sempervirens*)

Större växter:

Liguster (*Ligustrum vulgare*)
 Idegran (*Taxus baccata*)
 Svarttall (*Pinus nigra*)
 Järnek (*Ilex aquifolium*)
 Aukuba (*Aucuba japonica*)
 Tuja (*Thuja occidentalis*)
 Bambu (*Phyllostachys aureosulcata*)

Årets *julklapp* – igen

GPS-mottagaren, spikmattan och aktivitetsbandet. Kanske är det bakmaskinen du själv har starkast relation till? Vi pratar så klart om Årets julklapp. I år kammade VR-glasögonen hem den ärofulla titeln, den 29:e i ordningen. Men hur började det hela och vilken effekt har utmärkelserna egentligen?

Handen på hjärtat, visst har du väl åtminstone tänkt tanken? Kanske har det varit ”dan före dan”, när svetten lackat och stressnivån varit på topp. En sådan där typisk 23 december-kväll när det ekat tomt under granen och hemmet varit allt annat än mysigt julstädat. Visst har den väl kommit till undsättning då, årets julklapp? Här har någon redan gjort jobbet och förkortat inköpslistan med åtminstone en julklapp.

Att det blev just VR-glasögonen som blev 2016 års julklapp är knappast ett slumpmässigt utfall.

Handelns utredningsinstitut, HUI Research, som står bakom utmärkelserna förhåller sig nämligen till ett par kriterier och för att en produkt eller tjänst ska utses till året julklapp krävs att den är aktuell och tros kunna sälja bra.

Tidskapsel

Dessutom ska den kunna anses vara tidstypisk för det år den väljs och så måste den vara en nyhet eller ha ett nyväckt intresse under det senaste året.

Slutligen krävs det att produkten eller tjänsten har ett högt försäljningsvärde eller säljs i ett stort antal. Den ska helt enkelt spegla det gångna året och strömningarna som råder i samhället. På så sätt blir den också något av en tidskapsel och historisk exposé av hur tiden förändras. Kanske är det också just det man i efterhand uppskattar med utmärkelserna.

– Jag minns nog mest bakmaskinen. Kanske för att en pojke i min klass så stolt be-

rättade efter jullovet att hans mamma hade fått en och att de ätit nybakat bröd flera dagar i rad, säger Lena Nygren, pensionerad lågstadielärare från Hammarbyhöjden.

Driver köp

Lena är inte ensam om att minnas bakmaskinen lite extra, för när årets julklapp kommer på tal är det allt som oftast just den magiska köksmaskinen som tas som exempel. Den var nämligen den första i sitt slag. Året var 1988 och HUI hade fått en svår nöt att knäcka. Folk tycktes inte bry sig tillräckligt om julhandelsprognosen och det var ingen buzz kring handeln, än mindre köpglädje, resonerade man.

Detta var i sin tur heller inte gynnande för den svenska tillväxten. Det krävdes alltså en skjuts, något folkligt, som mediekunden kunde snappa upp.

Lösningen – årets julklapp: bakmaskinen, slog ner som en bomb och blev genast en



riksnyhet. Just då var urvalsprocessen inte vidare förfinad utan syftet var kort och gott att väcka uppmärksamhet kring HUI:s julhandelsprognos och med den smarta bakmaskinen vid rodret var uppdraget inte särskilt svårt. En mackapär som ger nybakat bröd varje morgon och som dessutom sprider ljuvlig doft i hemmet – klart det blev en succé.

Med facit i hand kan alltså konstateras att HUI lyckades med sitt uppdrag. För sedan dess har utmärkelsen blivit lite av en tradition och för många är företagets avslöjande av årets julklapp, synonymt med att julhandeln drar igång på allvar.

Spikmatta och råsaftcentrifug

Men störst mediefokus får ändå årets julklapp. Kanske för att den just är en kul tidsmarkör. Spikmattan utsågs i en tid när yogandet och tankar om mindfulness var som mest på tapeten. När wokpannan kammade hem priset år 1990 var det i samband med den asiatiska matlagningens intåg i de svenska hemmen. Råsaftcentrifugen,

från 2013, var så klart ett svar på hälsotrenden och råkostens återtag.

Till andra tidstypiska utmärkelser sällar sig mobiltelefonen, GPS-mottagaren och den färdigpackade matkassen. Träffande och knappast kontroversiella, men årets julklapp har faktiskt också väckt känslor.

Inte minst 2014, när hälsan stod i fokus även då. Det året gick utmärkelsen till aktivitetsarmbandet, som skulle få oss välja trapporna framför hissen och hoppa av bussen en hållplats tidigare, men

läkare och experter gick snabbt ut och varnade för julklappen.

– Det skapar en vardagsstress för en del personer. I dessa dagar med julstress och allt, att då lägga på stressen att man enbart gått 5 000 steg tror jag i heller gör någon glad, sa läkaren och vårdutvecklaren Ragnar Lindblad då till Sveriges Radio.

Ofta tekniska prylar

Huruvida varningen fick folk att tänka om eller om utmärkelsen helt enkelt var felspådd är svårt att fastställa, men något rekord slog den inte. Enligt Media Markt, som säljer elektronikprodukter, slogs armbandet med hästlängder av den så kallade selfiepinen i decemberhandeln, 2014. På senare år har det varit just i tekniksegmentet som årets julklapp oftast hamnat.

– Det är inte så konstigt för teknik och elektronik är branscher där det händer mycket, säger Lena Larsson, vd vid HUI Research.

Så även i år. Om nyheten om VR-glasögonen sätter fart på köpen av just dem återstår dock att se. Lena Nygren har i alla fall inte påverkats.

– Absolut inte. Jag tycker de verkar urlöjliga och kommer inte köpa några varken till någon annan eller till mig själv.

Av Amina Djemili



Genom åren har följande produkter blivit utsedda till Årets Julklapp

- 1988** Bakmaskin
- 1989** Videokameran
- 1990** Woken
- 1991** CD-spelaren
- 1992** TV-spelet
- 1993** En doft (parfym)
- 1994** Mobiltelefonen
- 1995** CD-skivan
- 1996** Internetpaketet
- 1997** Det elektroniska husdjuret
- 1998** Dataspelet
- 1999** Boken
- 2000** DVD-spelaren
- 2001** Verktyget
- 2002** Kokboken
- 2003** Mössan
- 2004** Den platta tv:n
- 2005** Ett pokerset
- 2006** Ljudboken
- 2007** GPS-mottagaren
- 2008** En upplevelse
- 2009** Spikmattan
- 2010** Surfplattan
- 2011** Den färdigpackade matkassen
- 2012** Hörlurarna
- 2013** Råsaftcentrifugen
- 2014** Aktivitetsarmbandet
- 2015** Robotdammsugaren

Melodikrysset

förenar generationer



Anders Eldeman

En musikalisk lek för hela familjen är underrubriken till det populära Melodikrysset som har funnits i Sveriges Radio i över 50 år. Det är en utmaning för krysskonstruktören och programledaren Anders Eldeman att hitta en mix av musik som kräver att man samarbetar över generationsgränserna för att hitta svaren. Och det lyckas han med.

Klockan 10.03 varje lördagsmorgon går radion på i många svenska hem. Till tonerna av "Ju mer vi är tillsammans" sparkar Melodikrysset igång och har så gjort i över 50 år. Mellan 1,5 och 1,7 miljoner människor löser krysset varje vecka, antingen i någon av dagstidningarnas Melodikryssrutor, på Sveriges Radios hemsida eller i appen på telefonen. Av dem är det ca 40 000 som skickar in sin lösning i förhoppning om att vinna de priser som lottas ut varje vecka.

I alla åldrar

Det är människor i alla åldrar som lyssnar och löser. Programledaren och kryssmakaren sedan 20 år, Anders Eldeman, blandar genrer och

stilar, äldre och nyare musik just av den anledningen att få till en mix som kräver att man samarbetar över generationsgränserna för att hitta svaren. Alla behövs – både mormor som kan sin Ernst Rolf-repertoar och tonåringen som har koll på de senaste melodifestivalvinnarna.

– Vi löste Melodikrysset i mitt föräldrahem, och när jag flyttade hemifrån löste mamma och jag det tillsammans via telefon, sa Anders Eldeman i en intervju på Sveriges Radios hemsida inför Melodikryssets 40-årsjubileum.

Började 1962

Det var i slutet av 1962 som det första melodikrysset presenterades, då som "Melodinöten" där 20 melodier

skulle ge en bokstav som bildade ett ord. Det första försöket gillades inte av cheferna på Sveriges Radio och blev aldrig genomfört. Men 1965 presenterade Bengt Haslum en omarbetad idé för underhållningscheferna Georg "Tuppen" Eliasson och Ulf Peder Olrog.

Succéstart

Det var ett melodikryss som mer liknade ett korsord och där olika melodier skulle ge de ord som passade in i rutorna. Melodikrysset sändes under sommaren 1965 på försök och blev en succé. Året efter blev det ett stående inslag i radiotablån varje vecka och har så varit genom åren.

Från början var det Elve Hultqvist, korsordsmakare på tidningen "Röster i radio

och TV” som gjorde själva kryssset. Sedan 1996 är det Anders Eldeman som är krysskonstruktör.

Under många år var det dagstidningarna som publicerade kryssplanen i TV-bilagan någon dag före eller på själva lördagen. Då fick man klippa ut det färdiglösta kryssset och skicka det med posten till Sveriges Radio. Den möjligheten finns kvar, men sedan 2002 kan man även lösa kryssset via internet och via mobiltelefonen, vilket har gjort att fler skickar sina lösningar.

– Det är fantastiskt att ett program kan leva så länge, säger Anders Eldeman

Programidén är bra och metodiken enkel. Idén är densamma som från starten, det är repertoaren som förändras efter trender och utveckling inom musikindustrin, vilket gör att det inte känns omodernt.

Facebook och Twitter

Från att ha varit något av ett pensionärsprogram är Melodikryssset nu även populärt bland yngre. Melodikryssset har en egen Facebook-sida och diskuteras flitigt på Twitter och olika bloggar. Och ibland drar Melodikryssset ut på turné och sänder från festivaler

Kryssset över en god lördagsfrukost

Mikael Magnusson är en av de många Melodikryssarna. Till vardags är han tandkirurg och bor med fru och barn i Uppsala.

– Jag har löst Melodikryssset så länge jag kan komma ihåg, säger han. Det började i mitt barndomshem när jag, min syster och min mamma gjorde det tillsammans och fortsatte när jag flyttade hemifrån och började plugga. Jag och en kompis träffades på lördagsmorgnarna över en god frukost och Melodikryssset. Det hände också att vi löste vi kryssset i bilen på väg någonstans. Nu för tiden löser Mikael kryssset för det mesta samtidigt som han städar hemma. Och i de allra flesta fall ensam.

– Ingen annan är intresserad, konstaterar han.

Både frågor på äldre musik och nya låtar tycker Mikael kan vara svåra, men han drar sig inte för att googla om det blir för svårt.



Mikael
Magnusson

FOTO MAGNUS LAUPA

och jubileer runt om i landet.

– Det är fantastiskt roligt att möta publiken och se hur positiva alla är, säger Anders. Det har visat sig att människor reser långt för att vara med, och till och med planerar sin husvagnssemester efter vår turné!

Anders konstruerar också

Anders Eldeman är förutom programledare också den som konstruerar kryssen. Han använder sig av penna och papper med rutmönster. För det mesta börjar han med att ta fram ett långt lodrätt ord

högst upp till vänster och går sedan vidare med de ord som binder vägrätt.

– Stavningen är viktig, säger han. Ska det vara ett eller två s i efternamnet? Gör man fel hör lyssnarna av sig och protesterar.

Det krävs god framförhållning, dagstidningarna vill ha det färdiga melodikryssset minst tio veckor i förväg för att publicera i TV- och radio-bilagorna. Ledtrådarna och musiken kan dock tas fram senare. Till sin hjälp har redaktionen det enorma gramfonarkivet på Sveriges Radio, och dess kunniga personal.

– Det svåra är att hitta en bra balans i frågorna, tycker Anders. Det får inte vara för enkelt men inte heller för svåra frågor. Jag kommer ihåg när jag själv löste Melodikryssset, var det för udda eller konstigt så slängde man ju tidningen i väggen!

Kuriosa

- Det första Melodikryssset sändes den 11 juni 1965.
- Bert Karlsson, Lennart Jähkel, Mark Levengood, Jonas Gardell och Christer Björkman sägs vara trogna Melodikryssare.
- På internet finns det många som bloggar om Melodikryssset varje vecka. Även på Twitter diskuteras det under hashtaggen #Melodikryssset.

Källa: sr.se

Av Kerstin Englund

Med människor som

arbete och hobby

FOTO: IDA STRIDH

Halva mandatperioden har gått och Clara Lindblom, ordförande i Micasa Fastigheter och äldre- och personalborgarråd, har så många visioner och konkreta idéer om framtiden för äldre som hon vill genomföra.

En ny typ av boende, med arbetsnamnet trygghetsboende med aktivitetscenter, finns med i stadens budget för 2017. Det är fortfarande detaljer i förslaget som behöver utredas men här berättar Clara om sina tankar.

Vårt främsta mål med den nya typen av trygghetsboende är att öka servicen och tryggheten för personer som bor i Micasa Fastigheters senior- och trygghetsboenden. Vi vill också att det ska bli en jämn servicenivå i alla stadsdelar, säger Clara Lindblom.

Mindre verksamhet

Många äldre upplever ensamhet och otrygghet, men har kanske inte de medicinska behov som nuförtiden krävs för att komma in på ett servicehus. Det är viktigt att det finns boendalternativ för den som vill flytta till en mer anpassad bostad, och att man ska kunna söka en sådan bostad via bostadskön utan att

det ska behövas en biståndsbedömning.

– Det ska finnas möjlighet till gemensamma måltider och träffpunkter för aktiviteter, gärna samarbete med en seniororganisation och det ska finnas personal på plats i huset fler timmar under dygnet. Precis som förut är samverkan med trivselsråd och bostadsråd viktigt. Personalen ska dock inte utföra några sjukvårdinsatser, säger Clara.

– Självklart kommer alla nuvarande hyresgäster att få bo kvar, besittningsskyddet gäller och det blir ingen ökning av hyran. Bo- och trivselsråd kommer att vara kvar. Seniorbostäderna kommer heller inte att försvinna i stadens utbud, övriga kommunala

bostadsbolag har många seniorboenden att erbjuda. Förslaget som det ser ut idag är att Micasa Fastigheters senior- och trygghetsbostäder ska omvandlas till trygghetsbostäder med aktivitetscenter. Boendena kommer att inventeras under året för att se var det passar med aktivitetscenter.

Stadsdel bemannar

I stället för dagens Micasa-vårdar som Micasa ansvarar för, kommer stadsdelarnas att bemanna aktivitetscentren. Personalen ska vara stadens egen och verksamheten ska drivas av stadsdelen eftersom de har kompetensen.

Boendekostnaden för nuvarande hyresgäster sänks

när Micasa Fastigheter tar bort Micasavärdstillägget. Stockholms stad har avsatt 21 miljoner för att öka servicen i den nya typen av boende med hjälp av stadsdelarna.

Trygghetsboende med aktivitetscenter kommer inte att vara biståndsbedömt utan alla som uppnått åldersgränsen, som just nu föreslås vara 75 år, har möjlighet att köa till ett boende där. Alla som redan bor hos Micasa kommer att kunna bo kvar oavsett ålder.

Servicegraden i trygghetsboendena kommer att börja höjas under 2017, och seniorboendena kommer att inventeras mot slutet av året.

Av Anna Nordlund

FOTO: OLOF HOLDAR



Frågor till Clara Lindblom

Du är så väldigt ung men ändå så engagerad i äldrefrågor, hur kommer det sig?

Det är en av de mest spännande och mest utmanade frågorna idag och den berör alla. Jag vill kunna känna mig trygg med att mina föräldrar, och jag själv så småningom, får den hjälp vi behöver. Vi står inför stora demografiska förändringar. Ska vi klara det måste vi förbereda oss så att alla kan bo tryggt och anpassat redan nu. Det finns många pensionärer som klarar sig fantastiskt på egen hand men det är ändå skönt att veta att servicen finns på nära håll när man en dag behöver den. Jag har tidigare arbetat mycket med frågan om rätten till ett bra boende till en rimlig kostnad. Men så är jag också genuint intresserad av möte med människor i alla åldrar. Det är min hobby.

Hinner du med någon fritid?

Ja, absolut. Jag älskar fotboll, är en inbiten Hammarbysupporter och har säsongskort. Jag har två katter och så tränar jag mycket. Och idag klarade jag mitt körkort...

Rösta på nytt namn!

Clara Lindblom efterlyser förslag på namn på den nya typen av boende. Skicka in ditt förslag till kommunikation@micasa.se senast 20 januari. Fem finaliser får varsin Trisslott och vinnaren en blomstercheck.

En vegetarisk jul

– julklappen från växtriket

Med kort tid fram till jul är det återigen dags att planera årets julmat. Ett ämne starkt präglad av tradition och historia. Många väljer dock att föra in allt fler gröna rätter att njuta av under högtidshelgen. Trenden att äta mer vegetariskt och veganskt håller i sig och möjligheterna att göra detta är goda, även under en tid som annars är starkt förknippad med kötträtter.

Köttbullar, julskinka, sill och gravad lax – många av våra populäraste rätter under julen är baserade på kött. Historiskt kommer detta från en tid då kött var en lyx som man unnade sig under julhelgen. Men idag när kött inte längre är en bristvara kanske allt fler önskar att fler av julens njutningar kom från växtriket.

Ökat intresse

En undersökning på uppdrag av Djurens Rätt, utförd av Demoskop 2014 tittade på hur intresse och orsak till en vegetarisk kosthållning har förändrats sedan 2009. Studien visar att det under perioden har skett en ökning med fyra procentenheter och att var tionde svensk idag väljer att äta vegetariskt eller vegansk mat.

Intresseökningen har gjort att flertalet märken, restauranger och caféer med vegetariska och veganska utbud har ökat rejält. Ett exempel är restaurang Hermans, beläget på söder i Stockholm, en restaurang som i jul serverar ett helt veganskt julbord. Restaurangägare Leo Michelsson berättar att det är mycket populärt och att de får många förfrågningar om julbord från företag och att intresset för denna typ av mat aldrig har varit större.

Färre animaliska produkter

Anledningarna att äta mindre eller inga animaliska produkter är många. Det kan handla

om att värna om hälsa, etik, religion eller helt enkelt för att man tycker att det är gott. Ett annat starkt argument är att värna om miljön, något som Leo Michelsson tycker är extra viktigt. Det handlar om ineffektiv användning av jordens resurser och att man ofta inte vet var maten kommer ifrån.

– Vi märker det bland våra gäster som inte enbart äter veganskt av personliga hälsoskäl utan också av intresset för var maten kommer ifrån. Folk har blivit betydligt mer medvetna kring sina matval, säger han.

Chansen att julmaten är vällagad verkar också vara större vid ett julbord utan traditionella kötträtter.



Leo berättar att de på restaurang Hermans lagar 90 procent av maten på sitt julbord själva. Detta jämför han med de stora företagen som enligt Leo köper in cirka 90 procent av maten från leverantörer till sina julbord. Siffror som han har fått fram efter att ha studerat deras inköpslistor.

Idéer till det gröna julbordet

Med lite kreativitet och mod kan alla julbord få fler inslag av vegetariska och veganska alternativ. Ett första steg kan vara att koncentrera sig på fler grönsaksrätter så som kålrätter, rostade rotfrukter eller fräscha sallader. Vill man gå steget längre kan man börja experimentera med vegetariska varianter på de svenska klassikerna. Populärt idag är till exempel att griljera en kålrot och servera som julskinka.

Leo Michaelsson berättar att de på restaurang Hermans blandar svenska klassiker i veganform med rätter från andra länder då vissa rätter inte fungerar att imitera.

– Vi försöker ha klassiska inslag, men vi försöker inte

göra det som inte går, som en vegansk älgkorv till exempel.

En rätt som däremot går att översätta till det veganska språket är Janssons frestelse som Hermans gör med vegansk grädde och där ansjovisen är utbytt mot kapris för att ge den rätta saltan.

En annan populär imitation av en klassiker är vegansk sill, helt gjord på aubergine. En rätt som de flesta gäster faktiskt tror är gjord på riktigt sill.

Andra exempel är morotslax, tunt skivade morötter som bakas i salt lag så att de påminner om gravlax. Köttbullarna kan bytas ut mot julbullar gjorda på till exempel kikärter eller mandelmjöl. Fantasin sätter gränserna, och förutom att det kan vara både roligt och gott påminner Leo Michaelsson om att fördelarna med en växtbaserad kost även under julen inte enbart är positivt för den som äter den.

– Det är betydligt nyttigare för vår egen hälsa och betydligt nyttigare för jordens hälsa, avslutar Leo.

Av Lisa Magnusson



Griljerad kålrot

1 kålrot
1,5 liter vatten
2 kryddnejlikor
Lagerblad
Grönsaksbuljong
1 dl senap
½ dl sirap
½ dl ströbröd
50 gram hackade hasselnötter

Koka hela kålroten i grönsaksbuljongen tillsammans med kryddnejlikorna och lagerbladen tills den är nästan mjuk. Läggs sedan upp den på en ugnsfastform och pensla ett tjockt lager med blandad senap och sirap. Hacka hasselnötter, blanda med ströbröd och täck kålroten med blandningen. Griljera kålroten i ugnen på 225 grader i 15–20 minuter eller tills den har fått en gyllene färg. Skiva upp i tunna skivor och servera.

Rostad kålsallad

10 grönkålsblad
½ huvud spetskål
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
Salt och peppar
Pumpafrön
1–2 dl granatäpplekärnor

Skär upp grönkålen och spetskålen i tjocka strimlor. Skala vitlöken och krossa den under en kniv. Lagg allt på en plåt och ringla över olivoljan, salta och peppra efter behag. Rosta allt i ugnen på 175 grader i 20–30 minuter. Rosta under tiden pumpafrön i en stekpanna och ta ut granatäpplekärnorna. Lagg upp den rostade kålen på ett fat och blanda i granatäpple och pumpafrön och servera.





Gör en konstverkning i tunnelbanan

Mälarhöjden.

Konstnär: Margareta Carlstedt

FOTO: HANS EKESTANG

Tunnelbanan är ett suveränt transportmedel på många sätt. Fort, smidigt och väderoberoende. Att sedan få vila blicken på ett vackert konstverk samtidigt som man väntar på tåget, är en bonus. Stockholms tunnelbana är förmodligen världens längsta konstupställning!

Drygt 90 av de 100 tunnelbanestationerna i Stockholm har utsmyckats med skulpturer, mosaiker, målningar, installationer, ristningar och reliefer av drygt 150 konstnärer. Här kan man hitta allt från något som liknar en arkeologisk utgrävning med rester från det gamla palatset Makalös vid Kungsträdgårdens tunnelbanestation, via Siri Derkerts inlägg i debatten om kvinnans rätt och frågor om fred och miljö på Östermalmstorg,

till pixlade, svartvita foton på keramiska plattor i Vårberg.

Många stationer är helhetsgestaltade, en del har fått sin konst i efterhand i form av exempelvis skulpturer och mosaiker, på ytterligare några byts konsten ut varje år.

Världens längsta konstupställning

Stockholms tunnelbana sägs vara världens längsta konstupställning och har fått stor uppmärksamhet internationellt. Över 100 kilometer

konsthistoria från 1950-talets konstnärspionjärer till nutidens konstnärliga experiment.

Samtidigt som andra världskriget rasade nere i Europa fattades det beslut om att bygga en tunnelbana till de cirka 500 000 stockholmarna. 1951 stod den första linjen färdig mellan Slussen och Hökarängen och 1952 öppnades linjen mellan Hötorget och Vällingby.

– Redan under 1940-talets slut hade frågan ställts hur konsten skulle få en plats i vardagsmiljön, säger Per H Reimers som var chefsarkitekt på SL från 1970-talet och framåt.

Konstnärerna tävlade

Ett stort antal konstnärer, bland andra Siri Derkert och Vera Nilsson, entusiastmerade politiker och ledare för Stockholms stad och Spårvägen (som sedan blev SL) att utlysa en tävling för de planerade tunnelbanestationerna under jord.

156 anonyma bidrag lämnades in till juryn. Det här var



T-centralen.

Konstnär: Per Olov Ultvedt

FOTO: HANS EKESTANG

ett helt nytt forum för många konstnärer att arbeta i. De flesta hade begränsad erfarenhet av att ha så stora ytor att tillgå, vilket gjorde att man i stället för ett förslag som skulle täcka en hel station, valde flera olika.

– Moskvas tunnelbana från 1930-talet som var en repetition av forna tiders pompösa stilar var på ett sätt en inspiration till att skapa en mer radikal samtidskonst för folket när Stockholms tunnelbana skulle byggas, fortsätter Per H Reimers.

T-Centralen blev den första stationen med konstutsmyckning. Den invigdes 1957 och var då ett galleri med tio konstverk av tolv konstnärer.

Konst vs reklam

Men tunnelbanan är också en attraktiv plats för annonsörer och företag som vill marknadsföra sig. Redan från början ansåg Stockholms stad att det var viktigt att dela upp ytorna så att konst och reklam inte skulle krocka. När tunnelbanan på 1960-talet byggdes ut gjordes en uppdelning i kategorier där vissa stationer enbart smyckades med konst, andra med enbart reklam och ytterligare några stationer fick en blandning. Återigen utlystes en tävling inom de olika kategorierna. Östermalmstorg och Hornstull är exempel på stationer som enbart visar konst, Mariatorget har både reklam och konst.

Nya stationer, nya konstnärer

Trafikens konstnämnd bildades 1971 och hade ansvar för den konstnärliga gestaltningen av tunnelbanestationerna i samarbete med SL.



Solna centrum.

Konstnärer: Karl-Olov Björk och Anders Åberg,

FOTO: HANS EKESTANG

Gör en konståkning!

Konsten i tunnelbanan är tillgänglig för alla som har en SL-biljett. Det är bara att ta rulltrappan ner i närmaste tunnelbanestation. Men den som vill ha guidning och få tips om intressant konst kan hänga med på en "Konståkning" som anordnas av Storstockholms Lokaltrafik (SL) och utgår från SL Center på T-Centralens tunnelbanestation. Det är gratis för den som har en giltig SL-biljett. Under sommaren finns det dessutom SL Art Walks på engelska. Aktuell information om när finns på sl.se.

I nämnden satt en rad politiker, två konstnärer som konsulter, chefsingenjören och dåvarande chefsarkitekten på SL:s arkitektkontor Michael Granit. Från och med 1975 efterträddes han av Per H Reimers som var chefsarkitekt fram till 1992.

– Konstnämnden drev arbetet med hjälp av de olika konstinstitutionerna med att hitta konstnärer

och vara med att utforma de nya stationerna i samband med att de byggdes, säger Per.

Under 1970-talet tillkom den senaste delen av tunnelbanenätet när den blå linjen byggdes.

Vid utbyggnaden började tekniska fördelar med stockholmstraktens speciella berggrund utnyttjas. Djupt förlagda stationer med grottarkitektur kunde skapas



Thorildsplan.

Konstnär: Lars Arrhenius

FOTO: HANS EKESTANG



som stimulerande, underjordiska rum, där konstnärer medverkade tidigt i arbetsprocessen.

Konstväxlingar

På ett antal av tunnelbanestationerna i Stockholms innerstad byts konsten ut med jämna mellanrum för att kunna uppmärksamma fler konstnärer. Här behöver verken inte vara lika tåliga och väderbeständiga. Det kallas för "Konstväxlingar" och finns till exempel på



Slussen där man visar svartvita, digitala tryckta bilder som monterats på samma sätt som reklamaffischer. Även på Fridhemsplan visas svartvita bilder, och på Gärdet och Zinkensdamm kan man se färgtryck på väggarna.

Konstfilm

I Skanstulls tunnelbanestation visas konstfilm sedan 2004, och på Odenplan har man en monter på plattformen där verk av nyexaminerade konstnärer från Sveriges konst- och designhögskolor visas.

När äldre tunnelbanestationer ska renoveras eller byggas om gör man i vissa fall en komplettering eller en nyinstallation med konstutsmyckningar. Det händer också att man får byta ut befintliga konstverk på grund av slitage eller vandalisering.

Av Kerstin Englund

Några av stationerna som definitivt är värda en resa:

Blå linjen:

Kungsträdgården
T-centralen
Rådhuset
Solna Centrum
Tensta

Gröna linjen:

Hötorget
Thorildsplan
Bagarmossen

Röda linjen:

Tekniska Högskolan
Stadion

Källor: Kulturhuset, SL, "En guide till konsten i tunnelbanan" av Marie Andersson, utgiven av Trafik-Nostalgiska Förlaget, Visit Stockholm, Solna stad, Spårvägmuseet



Lästips:

"En guide till konsten i tunnelbanan, och i den övriga SL-trafiken" av Marie Andersson med foton av Hans Ekestang. Utgiven av SL och Trafik-Nostalgiska Förlaget. "En värld under jord. Färg och form i tunnelbanan" av Mailis Stensman, Eva-Britt Gullers, Per H Reimers, Göran Söderström mfl. Utgiven av Stockholmia förlag.

Kreativitet

– nödvändigt för utveckling

Kreativitet beskrivs ofta som problemlösning. Många menar att det är mänsklighetens viktigare förutsättning för utveckling. Ett sätt att tänka nya tankar och ta sig an problem eller utmaningar på ett nytt och annorlunda vis. Men är alla människor kreativa? Och är det alltid positivt att vara kreativ?

Känns det som att din hjärna går på högvarv och du sprutar ur dig smarta lösningar och nya idéer? Då är du kreativ. Det finns en positiv laddning i det ordet. Kreativitet är en egenskap som är högt värderad i de flesta sammanhang.

Skapa nytt

Kreativitet kan vara ett sätt att lösa problem. Genom att hitta nya sätt att tänka kring ett problem kommer man fram till en lösning. Det är en av mänsklighetens viktigaste egenskaper och en stark drivkraft för vår utveckling.

– Jag skulle vilja definiera kreativitet som förmågan att skapa något helt nytt, säger Gabriella Wejlid som är författare och föreläser om kreativitet på företag.

Att tänka nya tankar, hitta nya lösningar och skapa nya idéer.

Kreativitet är också kopplat till motivation i båda riktningar. Genom att använda kreativiteten blir vi mer motiverade, och när vi är motiverade blir vi kreativa.

Det kan leda till allt från nyordning i kylskåpet till lösningar på stora samhälls-

problem. Men det kan också vara ett redskap för att göra små förbättringar och hitta smartare sätt att arbeta på. Förvandla rutinarbete till något trevligt, fortsätter hon.

Hjärnan är plastisk och förändrar sig hela tiden utifrån hur vi använder den. Genom att tänka nya tankar skapas nya kopplingar som gör att nätverket av möjliga tankar byggs ut. Ju större tankenätverk, desto lättare är det att komma runt mentala hinder och upptäcka nya lösningar.

Det går att träna

Men det enklaste för många av oss är att fortsätta tänka i samma banor. Vi orkar inte

ta in att vi ska göra på något annat sätt. Antingen för att vi är stressade och trötta, eller kanske bara lite ängsliga inför förändringar. Tänk om det inte blir bra?



Gabriellas kreativitetsövning

Det finns många små, enkla övningar man kan göra för att sätta fart på kreativiteten. Den här är enkel att göra och bara tar några minuter.

Välj en sak, en kaffekopp, ett gem, en apelsin, ett paraply, en krukväxt eller vad som helst. Ta fram papper och penna och skriv ner tio nya användningsområden för saken. När du blivit mer van kan du öka till 15 eller 20 användningsområden. Du tränar snabbt upp hjärnans förmåga att hitta nya lösningar och skapa nya kopplingar. Dessutom får hjärnan leka fritt en stund, utan att man behöver döma allt som bra eller dåligt. Du behöver alltså inte komma på bra idéer, utan bara allt som är möjligt! Läs mer på huvudsidan.se

– Alla har kreativitet i någon form, hävdar Gabriella. Vissa har mer, andra har mindre. Men de som har mindre kan absolut jobba med att förbättra den. Kreativitet är som kondition, man har en grundförutsättning. Alla har inte lika bra eller mycket, men alla kan förbättra den genom att träna. Genom att rensa undan det som står i vägen, som till exempel prestationsångest och stress.

– Grundläget är att bli lite medveten om hur man tänker i olika situationer och sedan tänka på något annat sätt, säger Gabriella. Läs en bok som du instinktivt inte vill läsa, ta kontakt med människor som inte verkar

vara som du,
res till en
ort som
du från



början inte vill åka till. Gå utanför din "comfort zone" så börjar det hända grejer.

Finns det nackdelar?

Om man inte får utlopp för sin kreativitet kan det leda till frustration. Det kan också vara frustrerande att ha en massa idéer som man inte

lyckas genomföra. Då gäller det att strukturera sig och välja bort omöjliga projekt. En annan lösning är att ta hjälp av någon som är mindre kreativ och mer organiserad.

Kreativitet kan ibland gå ihop med psykisk ohälsa. En gammal hävd säger att det finns en nära relation mellan genialitet och galenskap, och det finns anledning att tro att det kan vara något liknande med kreativitet och "galenskap".

"Rensa undan det som hindrar kreativiteten."

Det finns forskning som visar på att kreativa yrkesgrupper lider mer av psykisk sjukdom än andra. Det kreativa för den gruppen kan vara både ångstdämpande och ångestframkallande.

– Min kreativitet är ett flöde som rullar på i min hjärna, säger Samir Alj Fält som är designer. Det svåra för mig är att stänga av kreativiteten! Jag har så lätt för att dra igång projekt och till slut säger kroppen och huvudet ifrån.

Designprojekt för barn

Samir är förutom designer, även lärare på Konstfack och konstnärlig ledare för Design Lab S i Skärholmen. Det är en kollektiv designstudio dit framför allt barn kommer och medverkar i olika designprojekt.

– Vi vill verka för var och ens rättighet att uttrycka erfarenheter, upplevelser och perspektiv i form av estetiska avtryck, säger Samir.

Vi arbetar utifrån den största respekten för barns fantasi. Det är viktigt att vi kallar det för labb, eftersom vi experimenterar och det är helt okej att misslyckas.

Balans i livet

Samirs egen kreativitet har styrt honom genom hela livet. Mycket utifrån en frustration över vuxenvärlden som hämmade hans kreativitet.

– När jag var liten och höll på att bygga saker visste jag inte ens att man kunde ha design som yrke, säger han. Jag fick inget stöd från min omgivning. När jag sökte till Konstfack visade jag upp det jag hade gjort och kom in på designutbildningen. I dag arbetar jag på samma sätt som när jag var liten, det börjar med att jag har tråkigt och försöker komma på något. Det blir en skiss och jag kanske börjar testbygga. Den enda skillnaden är att nu får jag betalt.

Samir har fått diagnosen bipolär och kreativiteten är både positiv och negativ i hans liv. När han skapar är det som att åka berg- och-dalbana. Maniska perioder följs av depressiva. Att vara i ett flow skapar positiv energi och håller undan de mörka tankarna. Men redan när han är på toppen börjar svårmodet att göra sig påmind. Nu försöker han hitta en balans mellan projekten för att få ett mer harmoniskt liv.

– Jag vill arbeta mer i grupp med andra, säger han. Och på Designlab S är uppgiften att inspirera framför allt barn och unga att hitta sin kreativitet.

Av Kerstin Englund

Boktips **2016** julen

**Vänner, släkt, grannar och före detta äkta män –
det är som vanligt många personer som rör sig
i böckerna jag tipsar om den här gången.
Vi börjar med två böcker som utspelar sig i
Sverige för att sen röra oss till Storbritannien.**



Det lilla bageriet vid strandpromenaden *av Jenny Colgan*

Vi möter Polly. Hon som hade allt: pojkvän, jobb och bostad i London. Men efter en konkurs är hon ensam, kärleken är ibland flyktig och pojkvännen drog då pengarna försvann. Och utan pengar är hon snart utan bostad. Det är dyrt att bo i storstaden.

Hon letar efter en bostad som hon har råd med och det blir i ett rum ovanpå ett

nedlagt bageri i en fiskeby. Byn lever på sommaren men är mer eller mindre tom på vintern. De flesta butikerna är stängda och ortens enda kvarvarande bageri, som drivs av Pollys ovänliga hyresvärdinna, blir sämre för varje år som går.

Polly letar efter något att göra. Hon har varit van vid att leva intensivt och trivs inte i stiltjen med att bara tänka på hur det har varit. Då hon tidigare har bakat mycket på sin fritid tar hon sig nu an det stängda bageriet.

Snart sprids doften av hennes nybakade bröd över strandpromenaden. Och som det sägs går ju vägen till mannens hjärta via magen. En härlig feel good bok.



Kanske i morgon *av Felicia Velandar*

Det här är en berättelse om att överleva sorg och om ofrivillig vänskap. För hur mycket vänskap, och kontakt med kollegor och andra runt omkring, står man ut med om man har förlorat ett barn?

I boken träffar vi Eva som förlorat sin treåriga dotter i en olycka. För henne gäller det att följa strikta rutiner och aldrig låta det bli tyst. Utåt lever hon som om inget har ändrats, hon fortsätter att gå till jobbet, där ingen vet vad som har hänt. Men hon vill inte leva längre, hon planerar att ta sitt liv. Det ska bara bli rätt tillfälle. En morgon på väg till jobbet kommer grannen Monika och stör. Eva gillar inte alls att Monika vill ha kontakt.



Gånglåt

av Elin Olofsson

Sonia är sångerska, var på sin tid stor artist, men är nu på dekis, men med divalaterna kvar. Hon är självupptagen, hänsynslös, elak och vill ständigt öppna en flaska vin, ”och ta det lite lugnt.” Men hon är också genomskådande och det är svårt att ha hemligheter för henne.

Gun-Britt, som bor kvar i föräldrahemmet Gärningsberg i Jämtland, har servering och loppis, plockar bär och kokar sylt och hoppas på lite försäljning för att få det hela att gå runt. Jobbar ständigt, är ständigt på dåligt humör och tycker att hela världen borde skärpa sig. Framförallt Sonia.

Hit till föräldrahemmet kommer Sonia mitt i sommaren för att skriva en självbiografi. Hon är inte särskilt välkommen och inte blir det bättre av att Gun-Britts dotter Jenny ska hjälpa sin moster med självbiografen. Jenny är fotograf och hon vill med kamerans hjälp visa en mer konstnärlig sida av Sonia. Men Gun-Britt vill ha praktisk hjälp på gården. Konstnärer är inte välkomna. Och framförallt inte om de inte jobbar och hjälper till.

När sen Sonia går ut i lokal-tidningen och säger att hon planerar att göra ett museum över sig själv på gården, ett Dollywood, är det mer än vad Gun-Britt står ut med.



Vi är alla helt utom oss

av Karen Joy Fowler

Som barn pratade Rosemary oavbrutet. Så mycket att hennes pappa bad henne börja i historiens mitt varje gång hon ville berätta något. Det gör hon som berättare i romanen. Den börjar alltså i mitten, vintern 1996 när Rosemary är 22 år gammal och försöker slutföra sin utbildning vid ett universitet i Kalifornien. Hon är tystlåten och undviker att prata om sin familj och sitt förflutna i allmänhet och sina frånvarande syskon i synnerhet.

Hon växte upp i en familj med två syskon, storebror Lowell och systern Fern, en psykologiprofessor till far och en glad mamma. Men någonting hände som lämnade familjen i spillror. Det är 17 år sen hennes jämnåmra syster Fern försvann. Och sedan tio år är Lowell på flykt. Och hennes en gång så glada föräldrar är numera skuggor av sina forna jag.

Historien böljar fram och tillbaka. Framför allt bakåt i tiden till en barndom då Rosemary blev en del av ett forskningsprojekt om barns utveckling vad gäller språk och annat. Minnet, tillsammans med sorg och saknad, är betydelsefullt i romanen.



Ett hundra mil

av Jojo Moyes

Vi får möta den ensamstående mamman Jess, som sliter för att få familjen och ekonomin att gå runt. Hennes man har lämnat henne men då han är för deprimerad för att arbeta får Jess inte något underhållsbidrag från honom. Och trots att hon har flera jobb räcker pengarna aldrig till.

Staden hon bor i är en populär kuststad full av eleganta sommarbostäder och Ed, som är en av alla som har semesterbostad här, har anställt Jess som städerska. När han hamnar i problem på jobbet och anklagas för insiderbrott måste han lämna kontoret i stan och flyttar ut till kusten. Där träffas Polly och Ed.

Deras första möte är annorlunda men det slumpar sig så att de några dagar senare sitter i samma bil för att resa till en mattetävling i Skottland. Det är Pollys dotter Tanzie som ska tävla. Och prispengarna ska bli hennes biljett in till skolan hon drömmer om att gå på. För trots att hon, med sina höga studieresultat, fått erbjudande om ett nittio-procentigt stipendium, kan Jess inte uppfylla sin dotters önskan. Pengarna finns inte.

Av Cari Busin

Glöm inte att skriva ned din adress så att vi vet vart vi ska skicka priserna.

A gingerbread house decorated with white icing, colorful candies, and a gingerbread man figure, set against a blurred Christmas tree background.

Hjälp människor på flykt!

Just nu är 60 miljoner människor på flykt undan krig och förföljelse i världen. Din hjälp behövs.

SMS:a **FLYKT150** till **72980** och ge 150 kronor.
Eller **swisha** valfritt belopp till **123 90 01 645**.
Tack!



*God
Jul*

och Gott Nytt År!

önskar Micasa Fastigheter