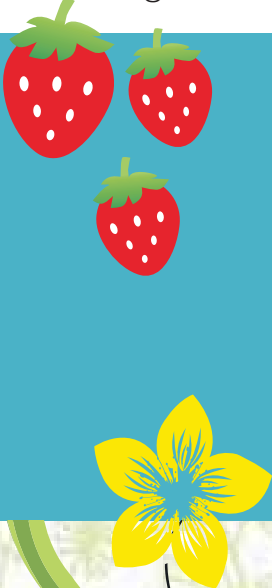


Nr.1 /juni 2010

Med dagstidningens räckvidd och facktidningens fokus

**MEDIA
PLANET**

GLAD MIDSOMMAR



8 TIPS



SÄTT GULDKANT PÅ DITT FIRANDE

Stefano Catenacci, kökschef på Operakällaren: Jag har lärt mig att fira på svenskt vis; till lunch vill jag självklart att den inlagda sillen och nubben finns på bordet. Men på kvällen är det grillning som gäller.

Lulu Carter
Sommarprojekt
som sysselsätter
hela familjen



FOTO: CARL-JOHAN BAUHN/ÄNTLIGEN HEMMA/TV4

Utmana dig själv
Byt traditionen mot
ett adrenalinfyllt
äventyr i sommar



**HAR DU SMAKAT
PÅ "VÄRLDENS"
BÄSTA LAX?**



UTMANINGAR

Midsommarfirandet är en av våra äldsta traditioner. Betydelsen bakom den är enkel men kärnfull och snart är det dags för **årets varmaste festlighet.**

Midsommar – inte bara årets ljusaste dag

Vi förväntar oss klarblått men blir inte förvånade om det dyker upp några lätta moln. Blir det mulet och blåser tar vi på en tunn tröja, det står juni på kalendern trots allt. Vi blir inte besvikna om det duggar lite lätt och börjar det regna så tar vi med humöret in en stund. Som alltid med traditioner ska ingenting få komma i vägen för det perfekta firandet och med midsommar är hindrena desto färre. Det länge beprövade receptet fritid, umgänge, sill, nubbe, färsk dillpotatis, sånger, lekar, danspass, midsommarstång och skratt räcker; för vi vet att sommaren är här.

Traditionen

➔ Traditionen bygger på ett enkelt koncept. Eftersom många förkristna riter och seder handlade om sol, väder- och fruktsamhetskult kan man föreställa sig vilken betydelse sommarsolståndet måste ha haft. Genom midsommarfirandet bär vi med oss gamla seder som att maja, eller löva, stängen, men även vår soldyrkan här i nordnorden finns kvar och den kräver ingen annan övertygelse el-

ler reflektion än att vi blir lyckliga av ljus och värme. Därför blir midsommarhumöret så behändigt anpassningsbart. Då vi sitter utomhus och reflekterar över hur skönt det är att, ja, kanske bara vara där, utan att frysa. Det känns som att under den här helgen kretsar allas funderingar framför allt kring livets härligheter. Tidsplaneringen kring vare sig man ska ut på en fisketur eller om det är dags med en kubmatch. Sillunchen avklaras och man fortsätter på samma spår fram till middagen. Sedan vet man att festens timmar är öppna, för inget nattmörker kommer att bryta illusionen.

Getingar i glaset

➔ Midsommaren handlar om säsongens växtlighet, något



FOTO: SHUTTERSTOCK

Victor de Wendel
Studerande

MINA BÄSTA TIPS

Låt firandet pågå

1 Om du har möjlighet så använd hela helgen åt att fira midsommar. Försök vara på samma plats och hålla samma anda tills vardagen åter tränger sig på.

Var spontan

2 Bjud med någon som är främmande för midsommar. Festens budskap är så lätt att ta till sig och dessutom får de skratta åt de märkliga danserna.

som får utlopp i blad- och blomsterdekorerade kransar och stänger, men även i härligheterna som dukas upp på borden. Konkurerande dofter från grillen. Lock som lyfts från ångande kastruller. Getingar i glaset. Färska, närodlat grönsaker. En oändlighet av förrätter. Valen och möjligheterna är många. Men precis som maten gör även platsen sitt för att skänka den där speciella midsommarkänslan; platser som finns överallt i Sverige. Allt man behöver göra är att hitta dem. I tidningen kan du hämta inspiration för alla av midsommarens viktigaste beståndsdelar.

Solens strålar

➔ Så är midsommarafton här och man cyklar förbi bageriet Sylvis döttrar på Fårö; eller börjar precis promenera från bussen mot festen på Muskö; eller hoppar av färjan på Smådalarö; eller är vid någon annan svensk pärla, när plötsligt solens strålar, som blir så tydliga när de bryter genom tunna moln, lägger ett skimmer över den fuktiga marken. Som på beställning upprymms man av en harmonisk känsla. En förtydligande gest som påminner oss att just den här helgen är till för att fira sommaren och njutningens enkla budskap.



VI REKOMMENDERAR

Gösta
Söderman
Skärgårdskarlar

SIDA 22

“Jag är lyckligt lottad som fått leva hela mitt liv här ute i skärgården. Men ändå slutar jag inte att häpnas över Rödlögas skönhet.”

Smak av sommaren s. 8

Bodil Andersson guidar dig till sommarens druvor.

Fira med tema s. 12

Tv-kocken Leila Lindholm tipsar om hur du kan få med alla dina gäster i midsommaren.

MEDIA PLANET

Vi får våra läsare att lyckas!

GLAD MIDSOMMAR NR 1, JUNI 2010

Redaktionschef: Nadine Kissmann
Affärsutvecklare: Carl Dohrmann
Redigerare: Alex Mak

Ansvarig för denna utgåva:
Projektledare: Christoffer Strindlund
Tel: 08-545 953 00
E-post: mediaplanet@mediaplanet.com

Distribution: Svenska Dagbladet,
juni 2010
Tryckeri: V-Tab
Repro: Bert Lindevall

Mediaplanet kontaktinformation:
Tel: 08-545 953 00
Fax: 08-545 953 01
E-post: synpunkter@mediaplanet.com

Vid förfrågningar kontakta:
Carl Dohrmann

Mediaplanets affärsidé är att leverera nya kunder till våra annonsörer. Genom intressanta artiklar med hög kvalitet motiverar vi våra läsare att agera.

Använd Drinkmixer vid festliga tillfällen!



För läckra recept besök
www.saturnus.se

Grilla!

Du vet väl att vi också har ett stort utbud som är anpassat för grillning: Fisk och skaldjursspett, jätteräkor, pilgrimsmusslor, och många goda grillfiskar som marulk mfl. Vi har även såser, marinader och andra tillbehör.

Vi har allt för midsommarbordet

Några exempel från butiken: Handskuren matjesill från Norrøna, Inlagd sill, Senapssill, Ört och vitlökssill, Hasses sill, Currymatjesill, Tomat- och sherrymatjessill, Vodka- och limesill, Citron- och koriandersill, Ingefära- och blodgrapesill, Enbärsgravad strömming, Löjromssill, Sill från Boarpsgården på Hallandsåsen och massor med annat gott...

Midsommarafton har vi öppet kl 10-14 på Dalagatan och i Forum Nacka. Välkommen!



Melanders

INSPIRATION

Fråga: Hur kan en stjärnkock, som lagar maten till kronprinsessans bröllop, inspirera oss vanliga dödliga inför midsommar?

Svar: Med grillning, en variation av goda såser och en fräsch sommarkrunk.

Catenaccis recept till en lyckad midsommar

GRILLA

STOCKHOLM

Det är bråda tider för Operakällarens kökschef. När vi andra förbereder oss för midsommarfesten, bjuder vänner och familj, planerar menyer och gör oss redo att hälsa sommaren välkommen. Ja, då filar **Stefano Catenacci** på de sista detaljerna inför kronprinsessan Victorias bröllop i Storkyrkan i Stockholm.

Lördagen den 19 juni smäller det – århundradets största vigsel. Victoria och Daniel gifter sig. På kvällen serverar Stefano Catenacci bröllopsmiddag på Stockholms slott. Allt måste vara perfekt. Bröllopet är det största som Catenacci någonsin gjort. Toppen på hans karriär.

– Det är en stor ära att ansvara för maten på bröllopsfesten. Att komma med i historieböckerna tycker jag är väldigt häftigt. Som italienare är det en speciell känsla. Något svenskare än kungahuset finns inte, det är toppen på min yrkeskarriär. Ett större uppdrag går inte att få.

Fira på svenskt vis

I jämförelse kommer midsommarfirandet tillsammans med vänner och familj att vara en avslappnad och lugn tillställning:

– Vi har precis flyttat tillbaka till Stockholms innerstad men ska fira midsommar hos vänner, på deras landsställe i skärgården. Jag har lärt mig att fira på svenskt vis; till lunch vill jag självklart att den inlagda sillen och nubben finns på bordet. Men på kvällen är det grillning som gäller. På något sätt tycker jag att det hör midsommarn till.

Började på familjens restaurang

Stefano Catenacci började arbeta på Operakällaren 1991. Det var då hans höggastonomiska resa började. Att bli kock var en självklarhet. Redan som tonåring började han arbete i köket på familjens restaurang Caina på Folkungagatan i Stockholm. Sedan dess har det inte funnits några alternativ till kockyrket. Inspirationen till sin matlagning hämtar han från årtiderna.

– Jag älskar säsongsskiftena, när höst blir till vinter och då primörerna kommer på våren. Det är min främsta inspiration. Men även resor betyder mycket och det har blivit några turer till Asien genom åren, berättar Stefano Catenacci.

På Operakällaren försöker Stefano utifrån sin bakgrund som halvitaliensk och halvsvensk skapa ett giftermål

PROFIL

Stefano Catenacci

■ **Född:** 1966 i Stockholm.

■ **Yrke:** Kökschef på Operakällaren.

■ **Aktuell med:**

Ansvarig för middagen på kronprinsessans bröllopsfest och boken *Mitt goda Toscana: medelhavets läckerheter*.

mellan just det svenska och det italienska köket.

När ståhejet kring kronprinsessans bröllop har lagt sig ser Stefano fram emot att tända grillen på midsommarafton och njuta av stillheten i Stockholms skärgård:

– Fläskkött är självskrivet på min grill. En fläskkarré är alltid fantastiskt att grilla, gärna med några goda såser som tillbehör. Det finns många såser att välja bland. Det behöver inte vara några raffinerade saker. Något som alltid fungerar är en chilidipp. Ett annat tips från min sida är att blanda ihop teriyaki, chili och ostronsås. Friterar du också vitlöksklyftor i olivolja får du med enkla medel en fin variation

av tillbehör till köttet, säger Stefano Catenacci.

Stefano Catenacci höjer ett varningens finger för att marinera köttet innan det grillas. Risken är stor att det börjar brinna och maten blir förstörd.

– Överlag brukar jag vara försiktig med att marinera innan jag lägger köttet på grillen. Svep i stället in köttbitarna i folier tillsammans med marinaden efter att du grillat på dem en stund. Det är mer praktiskt och smakar bättre.

Alternativt midsommarbord

– Jag skulle gärna se att midsommar firades med något gott att dricka och kanske några goda pata negraskinkor, svarar Stefano när jag ber honom nämna några alternativ som kan passa på det klassiska svenska midsommarbordet.

Svaret till trots saknar familjen Catenaccis midsommarbord helt italienska inslag. Ja, så när som på vinet då:

– På kvällen vill jag dricka vin. Jag är väldigt förjust i Shiraz eller Syrahviner. Det är egentligen samma druva men från olika delar av världen. Även Cabernet Sauvignon fungerar fantastiskt till midsommar, avslutar stefano Catenacci.



JAKOB KAAE

redaktionen@mediaplanet.com

Château Bonnet Rouge Réserve
Artnr: 85925
Alk: 12,5%
Pris: 139 kr

Château Bonnet Blanc
Artnr: 4151
Alk: 12%
Pris: 99 kr

Réserve de Bonnet Rosé
Artnr: 3181
Alk: 13%
Pris: 89,-

Bibendum AB 08-598 111 00 www.bibendum.se

**Alkohol
kan
skada
din
hälsa.**



SJÄLVKLART SKA DET GRILLAS
"Fläskkött är självskrivet på min grill. En fläskkarré är alltid fantastiskt att grilla, gärna med några goda såser som tillbehör", säger Operakällarens kökschef Stefano Catenacci.
FOTO: OPERAKÄLLAREN

RECEPT

Rucolino shot
Som ett alternativ eller en variation till nubben föreslår Stefano Catenacci en fräsch sommar-drink som är trevlig att servera i kylda nubbeglas.
200g ruccolasallad.
1 flaska Ginger ale.
1 dl citronsorbet.
1 msk citronsaft.
Lite champagne eller mousserande vin till att smaka av med.
1 nypa salt.
Blanda ingredienserna väl och servera väl kyld.

5

TIPS FRÅN STEFANO CATENACCI

Planera maten tidigt

1 Framför allt vad ni ska äta till middag. Det är lätt att bli lite på lyset efter lunchen och dansen runt midsommarstången. Då blir det genast svårare att enas om vad som ska tillagas.

Plocka fram grillen

2 Äter ni ett klassiskt midsommarbord med sill, lax och nubbe till lunch. Plocka då fram grillen till kvällen. Jag tycker på något sätt att det hör midsommarn till. Fläskkarré är underbart att grilla. Skulle ni få tag på kött från dilamm, tveka då inte en sekund att tillaga det på grillen. Servera gärna med ett urval av goda såser för att få en fin variation till köttet. Testa att blanda teriyaki, chili och ostronsås. Det är gott till grillat.

Slå in köttet i folie

3 Var försiktig med att marinera köttet innan du grillar eftersom det nästan alltid börjar brinna. Slå i stället in köttet i folie tillsammans med marinaden när det börjar bli färdigt. Det är ett enkelt tips som alltid blir bra.

Goda viner till middagen

4 Gärna ett Syrah eller ett Cabernet Sauvignon. Vill ni ha ett alternativ till sillen, bunkra då upp med några goda pata negraskinkor.

Istället för nubben

5 Som ett alternativ till nubben passar min fräscha sommar-drink. Mixa rucola med ginger ale, citronsorbet och champagne. Servera den i kylda nubbeglas. Skiner solen finns det inget friskare och godare.

**Alkohol
kan
skada
din
hälsa.**

Äkta bubblor förgyller festen!

Castellane Brut n/v

Strl: 75 cl Art: 7557
Pris: 239:-
Alk: 12% (ordinarie sortiment)

Strl: 37,5 cl Art: 87557
Pris: 189:-
Alk: 12% (bs)

Strl: 150 cl Art: 1006030
Pris: 639:-
Alk: 12% (rs/privatimport)

Bibendum AB 08-598 111 00 www.bibendum.se

NYHETER

TIPS

1

SOMMAR-
PYSSEL

FOTO: CARL-JOHAN BAUHN/ÄNTLIGEN HEMMA TV4

"Ett perfekt sommarprojekt som sysselsätter hela familjen"

■ **Fråga:** Hur kan man skapa en mysig uteplats?

■ **Svar:** Inred med gammalt och nytt. Släng inte dina gamla möbler, klä om dem i stället och låt hela familjen vara med och hjälpa till.

Balkongen har stått oanvänd hela vintern och mest använts som lagringsutrymme. Terrassen eller uteplatsen har piskats av väder och vind i flera månader och ser mest grå och sliten ut. Det är nu du ska hitta entusiasmen och glöden och skapa ett helt nytt rum av dessa utrymmen. Ditt eget lilla paradis att njuta av när solen skiner och luften är varm.

Lulu Carter känner vi igen från tv-programmet *Äntligen Hemma* där hon inrett andras hem under flera säsonger. Nu när sommaren är kommen och vårlängtan efter att vistas utomhus äntligen besannats är det dags att även inreda våra uteplatser. Utröda, som Lulu Carter kallar det. Även om det inte kommer uppfyllas i år drömer hon om att hitta en liten tomt på pendlingsavstånd från Stockholms innerstad. Där vill hon resa ett litet hus.

Skapa mitt eget paradis

- Jag skulle älska att bygga en liten Friggebod på en klippa vid en sjö. Med enkla medel skulle jag skapa mitt eget lilla paradis, min oas för avkoppling och eftertanke. Efter som jag inte har någon balkong i min lägenhet i Stockholms innerstad längtar jag efter just en sådan plats. Men i nuläget får jag vara



FOTO: DANIEL OLSEN

"Satsa då på möbler som du kan flytta in när kylan kommer och använda hela året."

Lulu Carter
Inredare, Äntligen Hemma

nöjd med familjens picknickar i Humlegården.

Återanvänd gamla möbler

Sveriges mysmästare, ja, så brukar hon kallas. Idéerna praktiskt taget strömmar ur henne när jag ringer upp för att få inspiration till sommarens pysselprojekt.

- Återanvänd gamla möbler, är det första Lulu Carter säger.

- Du kanske har någon gammal stol hemma, eller en ful gammal furumöbel, som du ändå tänkt slänga på tippen. Gör inte det. Det är ett perfekt sommarprojekt som sysselsätter hela familjen. Klä den i vackra stenar, snäckor eller pinnar som ni hittat. Någon i familjen kanske springer på lite drivved i skogen. Arbeta tillsammans och skapa en helt ny möbel. Den behöver inte vara komfortabel eller ens gå att sitta på. Den är ett konstverk som kan stå i trädgården eller på uteplatsen.

Ett roligt projekt. Men har du inga gamla stolar som ligger och skräpar där hemma utan är ute efter något mer bekvämt och praktiskt. Satsa då på möbler som du kan flytta in när kylan kommer och använda hela året.

- Det du kan ha utomhus kan du nästan alltid ha inomhus, men inte tvärtom, säger Lulu Carter och fortsätter:

- Ett bra tips är att använda möbler som både passar inne och ute. Numera finns det många utemöbler på marknaden som är tänkta att likna inomhusmöbler. Ta konstrottingen till exempel, möblerna är snygga, bekväma och enkla att lyfta in när hösten kommer. Och de är lika fina inomhus.

Välj stil innan du handlar

Men innan du springer iväg till affären för att handla. Tänk till och känn efter hur du vill att din balkong eller uteplats ska se ut. Bläddra i tidningar och titta på bilder.



FOTO: PANTHERMEDIA

- Det är viktigt att bestämma sig för en stil, en linje, innan du går ut och handlar. Bläddra i inredningstidningar, låt dig inspireras, bestäm dig för vad du tycker om och hur du vill att det ska kännas när du är färdig. Är du inte förberedd är det lätt att du blir förvirrad när du står i affären och ska välja.

Svenskarna är ett folk som älskar att pyssla med sina hem. Hur mycket engagerar vi oss inte i våra vardagsrum och sovrum? Poängen är att lägga ner samma passion och intresse på din uteplats.

- Det är smart att lägga fokus på just de ytor som du tänkt använda under sommaren och engagera dig med samma energi som du skulle lägga på att inreda ditt vardagsrum eller din soffhörna. Använd din passion och skapa ett vackert rum där du kommer att trivas. Din egna lilla sommaroas, säger Lulu Carter.

Våga vara passionerad

- Utröda brukar jag kalla det, säger Lulu Carter och skrattar. Men viktigast av allt, när du inreder din utomhusmiljö, är att ha roligt och att våga vara passionerad. För några år sedan köpte jag och min familj ett hus på Österlen, innan dess hade vi bott i Nordnorge. Plötsligt landade vi i ett fantastiskt litet paradis. Bara faktumet att jag kunde vara ute och pyssla gjorde mig inspirerad. Jag började arbeta nästan maniskt. Det var inte alls svårt att hitta glöden. Det var fantastiskt roligt, precis som det ska vara, avslutar Lulu Carter.

JAKOB KAAE

redaktionen@mediaplanet.com

4

LULU CARTER TIPSAR
OM HUR DU KAN SKAPA
ETT EGET PARADIS



FOTO: SHUTTERSTOCK

Låt dig inspireras

1 Bestäm dig för en egen stil, genom att titta i tidningar och böcker, som känns rätt för just din uteoas. Låt dig inspireras. Kopiera idéer, lägg till och dra ifrån tills det blir personligt.

Inred gränslöst

2 Inred ute med samma passion som du inreder inne. Var inte rädd för att ta i. Var modig. Spänn upp tyger och använd lyktor. Återanvänd gamla möbler. En stol eller ett gammalt bord kan bli ett härligt konstverk eller en installation i din trädgård. Klä den i vackra stenar, snäckor eller pinnar. Det behöver inte bli en fungerande möbel utan något personligt och konstnärligt.

Både inne och ute

3 Köp utemöbler som du kan bära in när kylan återvänder. Tänk på att det du kan ha utomhus kan du oftast ha inomhus, men inte tvärtom. Bara på några år har trädgårdsmöbler som liknar utemöbler börjat dyka upp på marknaden. Det är både praktiskt och ekonomiskt att investera i till exempel en soffa i konstrotting.

Balkongen är lika viktigt

4 Lägg samma energi på din uteplats som på ditt vardagsrum eller sovrum. Vi svenskar älskar att pyssla i hemmet men sommaren är kort och vi glömmar ofta våra uteplatser. Tänk dig i stället balkongen eller terrassen som ett extra rum som du kan använda enbart för avkoppling och njutning och inred det därefter.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Jesses såser, glazer och röror. Producerade av naturliga råvaror i Roslagen.



Jesses Deli AB, Tel 0176 - 208 400, www.jessedeli.com



shop.brasommarmobler.se

 **Bra**
Sommarmöbler

På bilden ser ni Forum från Brafab.
3 Hörndelar - 3 Mittdelar - Bord
Komplett med dynor **20.665:-**

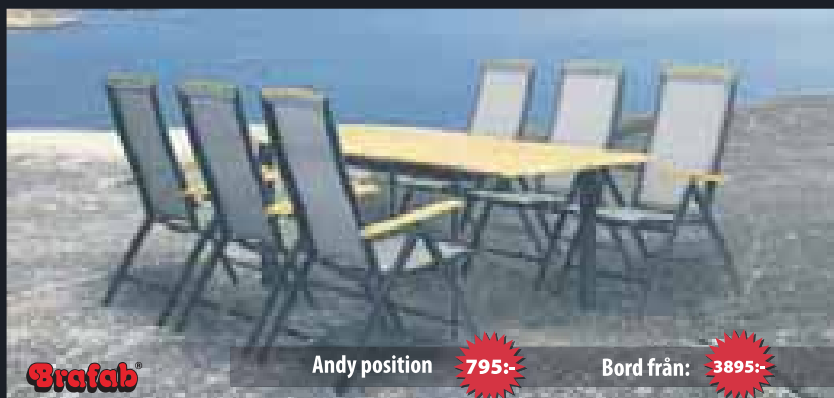
Brafab®

Handla online, möbler direkt till dörren!

Frakt söder om Uppsala max 995:-/grupp, varorna skickas samma dag som du beställer.

Handla av ett säkert bolag, vi firar 15-års jubileum i år. Kvalité till rätt pris!

**Olympia
åter i lager!
Kanonpris
10.995:-**



Andy position

795:-

Bord från:

3895:-

3 hörndelar - 2 mittdelar - bord/pall inkl.dyna 76x76 cm

Gruppen finns även med grå
konstrotting med samma pris.
Ni kan även välja bord 56x113 cm.
Ord.pris är 14.995:-



Brafab®



**Konstrottinggruppen Victoria
i svart 4:1 tråd, mycket fin!**

Hel grupp inklusive svarta dynor

10.995:-



Slite hel grupp från Guteform

8.895:-



Konstrottinggrupp Tampere

Hel grupp inkl beige eller svarta dynor

3995:-

Stor sortering teak & aluminiummöbler



Turin teakstol

445:-

Det mesta i lager för omgående leverans
shop.brasommarmobler.se
Kundtjänst 031-744 11 11

 **Bra**
Sommarmöbler
shop.brasommarmobler.se



NYHETER

TIPS

2

HITTA DEN
RÄTTA SMAKEN

Druvguiden till sommarens viner

Sauvignon Blanc

→ En vinkännare har beskrivit smaken som "kattpiss på krusbärsbuske". Men låt er inte skrämmas av denna druva som odlas i de flesta vinregioner och bara slås i popularitet av Chardonnay. Denna gröna druva har sitt ursprung i Loiredalen och Bordeauxregionen i sydvästra Frankrike. Numera produceras viner på Sauvignon Blanc i hela världen, både i varmt och kallt klimat.

"Fräsch och väldigt somrig."

- Vi vill gärna äta frisk, lätt och fräsch mat under de varma månaderna och då passar en druva som Sauvignon Blanc perfekt. Den har en grön och frisk karaktär av nässlor och krusbär. Den är fräsch och väldigt somrig, säger Bodil Andersson.

- Druvan skiljer sig i karaktär beroende på vilken del av världen den kommer ifrån. I ett varmare klimat; som i Australien, USA eller Nya Zeeland, har den en fruktigare, nästan tropisk smak. I kallare regioner, som i Loiredalen blir vinerna stramare och syrligare.

Riesling

→ Denna druva har sitt ursprung i Rehnregionen i södra Tyskland och tillhör de vita vinernas toppskikt tillsammans med Chardonnay och Sauvignon Blanc. Bodil Andersson tycker att man ska välja en flaska från ett varmare klimat då den tropiska blommigheten passar bättre till sommaren.

"Det har en nästan tropisk karaktär."

- Folk tänker direkt på ett halvtorr vin från Mosel i Tyskland då de hör ordet Riesling. Men jag tänker snarare på ett krispigt, blommigt och torrt vin. Väljer man en flaska från USA, Australien eller Chile blir vinet fylligare och fetare. Det har en nästan tropisk karaktär, är blommigare och har en fin syrlighet, berättar Bodil Andersson där hon sitter i skuggan, tillbakalutad i en soffa på Långbro Vårdshus uteservering i Fruängen, Stockholm.

Ett gott vin kommer inte till sin rätt utan god mat. Grilla gös eller abborre. Ackompanjera fiskarna med en färskpotatissallad på rädisor och sockerärtor. Rieslingen kommer enligt Bodil Andersson att komplettera smakerna galant.

Pinot Noir

→ En frisk vind sveper in över Långbro Vårdshus uteservering och Bodil Andersson funderar över en röd druva som passar till sommar och det förhoppningsvis fina vädret.

"En mjuk och lätt druva för att vara röd."

- Jag skulle kunna tänka mig en Pinot Noir, gärna en amerikansk, till en grillad fläskkarré med färskpotatissallad, säger hon och förklarar varför:

- Det är en mjuk och lätt druva för att vara röd. Pinot Noir är bärig i smaken och har en karaktär av jordgubb och hallon. Man kan välja ett ekfatslagrat vin från varmare breddgrader, som är mer åt kolahållet och lite inställsamare. Eller en flaska från, till exempel, Bourgogne som är stramare i smaken.

Bodil Andersson upptäckte sin passion för vin då hon arbetade i servisen på Café Opera. Restaurangens fantastiska vinkällare kittlade och hon kände att vin, det var hon tvungen att lära sig mer om. På senare år har intresset sträckt sig till att även inkludera snaps. Nu kan hon titulera sig som världens enda snapssommelier.

Syrah/Shiraz

→ Druvans ursprung är mytomspunnet. Det har sagts att den fick sitt namn från den persiska staden Shiraz, men även att den nådde området kring den franska floden Rhône via Sicilien med ursprung i Egypten. Nu har DNA-tester dock visat att Syrah-druvan har sina rötter i Frankrike.

"Jag skulle rekommendera en Shiraz från Australien."

I Sydafrika, Australien och i Chile går druvan under namnet Shiraz.

- Tänk att du grillar en köttbit som du marinerat i en sötaktig glace. Syrah-druvan är lite likadan i sin smak och karaktär. Är den ekfatslagrad har den en lite rostad ton och en viss sötma. Jag skulle rekommendera en Shiraz från Australien eftersom den är mer lättillgänglig för gemene man, berättar Bodil Andersson och hoppas man tänker till lite extra när man ska välja vin till sommarens middagar.

- Utgå från maten när du väljer vin. Planera vad du ska äta, tänk till, känn efter. Vissa viner fungerar inte till viss mat. Tumregeln är att välja ett lättare vin till lättare mat, och tvärtom.

4

SORTERS FÄRSKPOTATIS TILL MIDSOMMAR

■ Bjärehalvön är Nordeuropas mest koncentrerade potatisdistrikt. Fram till midsommar produceras här närmare två tredjedelar av Sverige färskpotatis. Branschorganisationen Svensk Potatis ordförande **Lars Elofson** tipsar om fyra goda sorter potatis och hur du tillagar dem.

Solist

1 - Detta är den mest populära sötpotatisen vi har i Sverige. Den är gul i fruktköttet och har en smörig och mandelaktig smak. Den passar att äta till det mesta - sill, grillat eller helt enkelt i "dopp i kopp".

Rocket

2 - Även denna färskpotatis hör till de mer populära. Den är rund och följer på pricken traditionen om hur en potatis ska se ut. Gillar man vit potatis är detta en riktig klassiker.

Arrow

3 - En ny färskpotatis som bara funnits på marknaden i tre år. Den har en vit karaktär men är mer långsmal till formen. Den är mycket uppskattad.

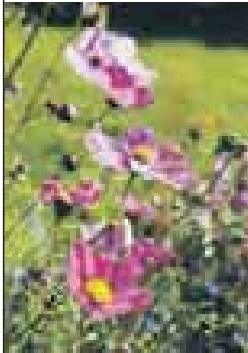
Magda

4 Är även den en ny bekant. Den gör i år sin debut på den svenska marknaden.

- Den påminner i smaken om Solist och är gul-vit i fruktköttet.

När man står i butiken för att köpa sin potatis är det viktigt att den inte har stått mer än två dagar på hyllan. Tillaga alltid de små potatisarna först och vid nästa tillfälle de större. Lägg alltid färskpotatisen i kokande vatten och känn med sticka för att se om de är klara.

 **Linnéträdgården Linnés Hammarby**
Uppsala Botaniska Trädgård

INSPIRATION • KONST • BOTANIK • HISTORIA

Möt 1700-talet i Linnéträdgården och på Linnés Hammarby.
Hitta kunskap och inspiration i Botaniska trädgården.
Fika hos Café Victoria, Smultron och Sara-Lisa.

www.botan.uu.se

Öppettider juni-augusti: Linnéträdgården & Linnés Hammarby tis-sön 11-17
Botaniska trädgårdens tropiska växthus & konstupställningar tis-fre 11-17, lör-sön 11-16

MERPOTATIS.NU
Svensk Potatis

... koka, steka, baka, rosta, mosa, gratinera, stuva, fritera, råsteka...

...endast fantasin sätter gränser...

Information och recept om potatis på www.merpotatis.nu

 Kampanjen är finansierad med stöd från Europeiska Unionen och Lantbrukarnas Riksförbund. 

Biggans
SEDAN 1952

Biggans

Bearnaisesås Klassisk är bäst i test igen!*

Biggans Bearnaisesås Klassisk är bäst i test enligt Göteborgs-Posten mars 2010. *God. Krämig och inbjudande, med god eftersmak.*

Biggans kalla såser och kryddsmörar är de perfekta tillbehören när du grillar, har fest eller till vardags, bara att ta fram och servera. Finns i många smaker. Flera av såsarna är laktos- och glutenfria.



*Göteborgs-Posten 2010, Aftonbladet Mat & Vin 2008, Allt om Mat 2006

www.biggans.se



Fem svenska hårdingar

Boken *Svenska Ostar* är skapad i samarbete mellan Ostfrämjandet, kocken Katja Palmdahl och fotografen Tomas Yeh.

Grevé, Herrgård, Präst, Svecia och Hushållsost är fem av Sveriges mest älskade hårdostar, och när Katja Palmdahl tar sig an denna ostkvintett blir det smakfullt och nyskapande. Hushållsost i kombination med mörk choklad blir en riktigt fin pralin, och receptet med svensk pesto på lagrad Präst är en överraskning. Boken innehåller 31 recept, dryckesförslag, tips och fakta.

Svenska Ostar kan köpas i bokhandel eller beställas direkt av Ostfrämjandet, 140 kr inklusive moms och frakt.

www.ostframjandet.se

Ostfrämjandet är en del av organisationen Svensk Mjölk.

Ost
främjandet

NATURLIG HÖGTID

GRYTHYTAN HJORTRON 2009
ART. NR. 12095
PRIS: 156:-
12 % vol.
Finns på systembolaget



*Se fler produkter från svenska vildmarken
på www.gryhyttanvin.se.*

VÅRT GRILLTIPS

GRYTHYTAN JAKT 2009
ART. NR. 32900
PRIS: 98:-
14 % vol.
Finns på systembolaget



Varannan förare som omkommer i singelolyckor i trafiken är alkoholpåverkad.

INSPIRATION

TIPS

3

SMAK FRÅN
ARGENTINA

UTAN TÄNDVÄSKA
Använd eltändare eller
ett stearinbaserat tänd-
papper, då slipper man
den dåliga smaken.

FOTO: ALEX MAK



FOTO: PANTHERMEDIA

OSTAR

Tre klassiska ostar till midsommar

Välj en svensk klassiker när du bjuder vänner och familj på midsommarmiddag. Präst, Grevé och Herrgård passar till såväl nubben och sillen som till desserten.

Västerbotten- och cheddarost är redan självklara inslag på det svenska midsommARBordet. **Ulla Kerstin Nilsson Blom** på Ostfrämjandet tipsar gärna om tre andra lagrade svenska hård-ostar.

Grevé är perfekt att inleda midsommarmiddagen med. Den sätter igång smaklökarna och retar aptiten. Denna relativt unga svenska ost uppstod så sent som på 1960-talet. Med sin fasta konsistens och sin lite söta, nötaktiga smak är den perfekt att servera uppskuren i tärningar för gästerna att plocka.

– Men den passar precis lika bra som dessertost. Ställ fram en stor bit Grevé på bordet. Lägg en kniv bredvid och låt gästerna skära själv. Servera med nöter och något mjukt, fruktigt spanskt vin, säger Ulla Kerstin Nilsson Blom.

Prästost har vi ätit i Sverige sedan 1700-talet. Det är en hårdost som är så krämig att den smälter i munnen. Med sin spännande blandning av sötma, salta och syrlighet utgör den ett perfekt komplement till snaps och sillen. Osten har en så kraftig och fin smak att den klarar av det.

– Den har små kristaller i sig vilket gör att den känns fräsch att tugga på. Servera den gärna med krispigt knäckebröd eller en kavring skuren i tunna skivor. Det är en spröd ost som ska skäras med kniv i större bitar, säger Ulla Kerstin Nilsson Blom.

Som ett komplement till Prästosten passar den klassiska Herrgård perfekt. Den är mildare i smaken, enkel att hyvla och passar till vilken sill som helst.

– Den har en nötig, knäckaktig karaktär som påminner om gräddkola. Till Herrgård ska det drickas mörk öl, gärna en julöl som glömts kvar i skafferiet. Även tysk veteöl är något som jag gärna rekommenderar till samtliga av dessa tre ostar.

JAKOB KAAE

redaktionen@mediaplanet.com

Grilla i sommar med smak från Argentina

■ Fråga: Inga andra värderar grillningen högre än argentinarna. Men hur blir man en argentinsk grillmästare i trädgården eller på husvagnssemestern?

■ Svar: Hemligheten är att använda råvaror av hög kvalitet och att njuta av processen.

SÅ LYCKAS DU

STOCKHOLM

På den argentinska pampasslätten är grillning inte bara kultur. Asadon (grilla på spanska) är en livsnödvändig del av livet. På söndagarna samlas familj och vänner tidigt. Grillmästaren sätter igång grillen samtidigt som de andra gör en enkel sallad och tar fram de inhemska, smakrika, såsarna. Umgänget är minst lika viktigt som matlagningen.

Köttets kvalitet är viktigast

Ricardo Aponte driver sedan tre år tillbaka den argentinska grillrestaurangen 406 Estocolmo i Stockholm. Ricardo berättar att det med enkla medel går att grilla på argentinsk vis hemma i trädgården eller på campingsemestern. Filosofin är enkel: köttet måste vara av hög kvalitet.

– I Argentina äter vi det grillade köttet oftast tillsammans med en enkel sallad. Det ska stå i centrum och dominera smakupplevelsen. Mitt bästa tips är att lägga några kronor extra på en köttbit av högre kvalitet.

Ricardo Aponte rekommenderar införskaffning av några fina Black Angusbiffar. De är möra, mjuka i

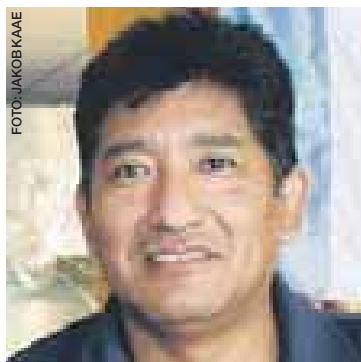


FOTO: JAKOB KAAE

”Mitt bästa tips är att lägga några kronor extra på en köttbit av högre kvalitet.”

Ricardo Aponte
Restaurangägare, 406 Estocolmo.

sin konsistens och smakar fantastiskt. Perfekta till kolgrillen. Försök att hitta bitar som är lika tjocka.

Att grilla är att njuta

Det centrala i en argentinsk grillmiddag är inte bara maten. Den

sköter sig själv. Det är minst lika viktigt att tillbringa en stund tillsammans med familj och vänner och dela både glädje och sorg.

– Njutningen är hela poängen med en asado. Den är en parentes i tillvaron, då tiden stannar upp

RECEPT PÅ DIPSÅSER



Salsa Criolla (6-8 portioner)

1 Röd, 1 gul och 1 grön paprika.
1 gul lök.
2 dl rödvinäger.
2 dl olivolja, extra virgin.
2-3 kryddmått oregano (torkad).
2 tomat.

Tärna paprikan, löken och tomaterna i små fyrkanter. Blanda med olivoljan, vinägern och oreganon. Rör om och smaka av med peppar och salt. Gillar du het mat, hacka då ner en chilifrukt.



Chimichurri (6-8 portioner)

2 dl rödvinäger.
2 dl olivolja, extra virgin.
2-3 klyftor pressad vitlök.
3-4 lagerblad.
2 dl varmt vatten.
Rör ihop ingredienserna och låt såsen svalna. Servera i en skål vid sidan om eller håll några skedar över köttet då det fortfarande ligger på grillen, precis innan du serverar det.

en stund, säger Ricardo Aponte skrattandes och fortsätter:

– Njutningen blir ännu större tillsammans med ett gott, rött vin. Gärna Cabernet Sauvignon innan maten, för att mjuka upp smaklökarna.

Enkelheten

Vill du grilla som på Pampas är ledordet enkelhet. Glöm marinaderna, det är de små detaljerna som är viktiga:

– Tänd aldrig grillen med tändväska. Det är strängt förbjudet. Använd i stället en eltändare eller ett stearinbaserat tändpapper. Då slipper du den dåliga smaken.

Det börjar glöda i ögonen på Ricardo Aponte när vi kommer in på själva grillningen:

– Grillgallret ska sitta på plats redan från början. När kolen glöder i en varm röd ton, testa att hålla handen en bit ovanför gallret, klarar du tio sekunder utan att bränna dig är det dags att lägga på köttet. Strö över lite havvsalt. När det börjar sippra upp vätska på ovansidan vänder du köttbiten. När köttet börjar bli färdigt, sänk då gallret närmare glöden för att få en fin, krispig yta. Servera köttet med en flaska Malbec, en fräsch grönsallad och de argentinska dipsåsarna *Salsa Criolla* och *Chimichurri*. Och glöm inte att applådera grillmästaren när maten är uppäten, avslutar Ricardo Aponte.

JAKOB KAAE

redaktionen@mediaplanet.com



Hereford-Angus Nebraska, USA

Goda förutsättningar

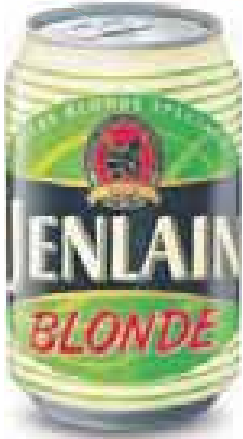
Under den första tiden strövar djuren fritt i stora öppna landskap och betar gräs. Därefter flyttas de till öppna feedlots där de får en mer kontrollerad kost bestående av majs, korn och hö.



U.S. Beef importeras och marknadsförs av Gourmet Food AB.

★ Finns i välsorterade butiker

Bland annat: NK Saluhall, Ica Supermarket Kungsholmen, Ica Supermarket Bromma, Ica Kvantum Liljeholmen, Ica Stop Täby, Ica Metro Täby, Ica Supermarket Käppala, Ica Kvantum Värtan, Ica Kvantum Värmdö, Ica Supermarket Esplanad, Ica Supermarket Kringlan Södertälje, Vi Skeppet Lidingö, Vi Foodmarket Huddinge, Sabis Värmdö, Sabis Fältöversten mfl.



Legenden om riddaren, smådjävulen och Jenlain

En ung riddare hade funnit en ung skön dam, en vacker demoiselle, som han önskade gifta sig med. Han klädde på sig sin mest smyckade rustning och red för att träffa den sköna och deklarerade sina heta känslor för henne. Dessvärre förblev den sköna likgiltig inför riddarens åtrå och giftermålsanbud.

I sin desperation vände sig den unge riddaren till en smådjävul som var välkänd för sina magiska krafter och illdåd i liknande situationer. Denne smådjävul gav vår hjältemodige riddare ett anbud: "I utbyte mot din själ, unge riddare, ska jag ge dig ett recept på en magisk dryck, Jenlain, som får dig att vinna din tilltänkta hjärta."

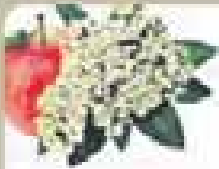
Riddaren godtog anbudet, drack av smådjävulens magiska brygd och gav sig iväg för att möta den sköna ännu en gång. Brygden verkade omedelbart och med full effekt. De unga älskande gifte sig och levde lyckliga ända till den dag då det var dags för riddaren att överlämna sin själ till smådjävulen.

I ett inspirerat ögonblick fick riddaren då idén att bjuda smådjävulen på lite av Jenlain, den magiska drycken. Stämningen blev genast glad och vänlig och slutligen glömde smådjävulen totalt syftet med sitt besök. Han hade i stället fått en trevlig stund i gott sällskap och vår riddare kunde härnäst leva i frid och lycka tillsammans med sin älskade.

Finns i samtliga butiker
33 cl burk 5,9% | pris 12,90 kr | art.nr 1387

JENLAIN BLONDE - ett nytt fruktigt öl med inslag av ljus bröd, aprikos, honung, citrus och örter | www.rowiwines.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.



Naturlig törstsläckare!

HERRLJUNGA®
SINCE 1911

Sveriges mest
köpta Cider*



* källa: ACN v. 4909

NYHETER

FÅ MED ALLA DINA GÄSTER I MIDSOMMAR

■ **Fråga:** Är det möjligt att organisera ett midsommarfirande där alla deltagare känner sig delaktiga?

■ **Svar:** Med en välorganiserad fest är det svårt att misslyckas. Se bara till att gästerna har något att göra både innan och under festen.

- Jag firar gärna midsommar med en stor fest i många vänners sällskap. Oftast brukar festen börja tidigt med en silllunch och pågå till sen kväll eller dagen efter. För att undvika att det blir långdraget brukar vi alla hjälpas åt med matlagningen och dukningen, berättar **Leila Lindholm**, tv-kock och författare till flera kokböcker.

Planering är viktigt

- Planeringen inför midsommarhelgen är oerhört viktigt och en god framförhållning är att rekommendera. Jag vet om att dagen innan är det som mest folk ute och handlar, ändå så står jag oftast där i sista stund år efter år, säger Leila skrattandes. Tidsbrist är en faktor att ta hänsyn till. Många har ett krävande jobb och en familj att kombinera, därför kan det vara en god idé om man har en stor midsommarfest med många inbjudna att delegera ut uppgifter och inköp. Det bidrar till att gästerna känner

att de är mer delaktiga i festen och att gemenskapen stärks.

Bevara traditionerna

Något som Leila känner starkt för är traditioner, som hon anser är väldigt viktigt att bibehålla.

- Låt gärna barnen vara delaktiga i firandet så att de får fina minnen. Midsommarfirandet är ett sorts kulturarv som bör föras vidare, poängterar Leila. Något annat som hon tycker är av betydelse är maten.

- Vid firandet av högtider är maten oerhört viktig för min del. Lunchen vill jag gärna ska bestå utav hemgjorda sillar, färskpotatis, jordgubbstårta, öl och snaps. Till kvällen är det grillning som gäller. Mat och dryck är viktigt, men lika så dukningen. Satsa gärna på en trevlig dukning och anpassa den efter var ni befinner er, säger Leila Lindholm.

Midsommarfirande med tema

För tre år sedan anordnade Leila och hennes sambo en midsom-

marfest med temat High Chaparrall. Dagen började med en lång silllunch. På eftermiddagen så hade de en matlagningstävling med Texas Barbeque-tema där gästerna blev uppdelade i tre grupper med varsitt ansvarsområde. Den första gruppen hade som uppgift att dekorera festen och att ta hand om baren under kvällen. Grupp nummer två tog hand om middagen och då temat var vilda västern fick de grilla revbensspjäll, majscolvar och hamburgare. Grupp nummer tre fick slutligen ta ansvar för salader och desserter.

- Det var en otroligt lyckad midsommarfest. Gästerna lade ned hela sin själ i detta och festen pågick ända fram till klockan fem morgonen därpå, berättar Leila.

En kombination detta år

Förra året hade Leila precis fått barn och kände att det inte fanns tid att ordna en stor fest. Men detta år är det annorlunda då det finns ännu en anledning att fira.

- I år så sammanfaller min 35 årsdag med midsommar så jag har planer på en kombinerad födelsedagsfest och midsommarfirande. Vi får hoppas på en lika stor succé som sist, avslutar Leila Lindholm.



Leila Lindholm
Tv-kock och författare till flera kokböcker.

FOTO: LEILA BAKAR/TV4

ANNIKA GAVRIC

redaktionen@mediaplanet.com

TIPS

4

BJUD IN TILL
TEMAFEST

EN LYCKAD MIDSOMMARFEST

1. "Satsa gärna på en trevlig dukning och anpassa den efter var ni befinner er", säger Leila Lindholm.
2. Grilla på kvällen är både gott och enkelt.
3. Bjud dina gäster på jordgubbar, hallon, boysen och blåbär som passar perfekt till midsommarens friska smak.

FOTO: DANIEL OHLSSON/LEILA PÅ LANDET/TV4



SINGHA BEER

Råvaror: Helmaltsöl
Alkoholhalt: 5,0 % volym
Artikelnummer på
Systembolaget: 1428-03
Pris inkl moms: 15:30
Volym: 330 ml

Bornicon & Salming
www.bornicon-salming.se

www.singhabeer.com

Alkohol kan skada din hälsa.



Fira en annorlunda midsommar



FRÅGOR & SVAR



Daniel Da Silva
Dansare i tv-programmet Let's Dance och vd för eventbyrå Extravaganza.

FOTO: MARTIN BJÖRNINGE

■ Vad skulle du kunna ge för råd till dem som inte vill fira midsommar på ett traditionellt sätt?

- Många städer runtom i Sverige har fantastiska parker som man kan utnyttja till att ordna ett trevligt knytkalas för likasinnade. Ett annat alternativ är att besöka olika evenemang som anordnas, som till exempel konserter. Dem som vill komma undan från allt som har med midsommar att göra kan alltid åka utomlands. Men även där så kan man stöta på svenskar som gärna vill fira midsommar, även om de befinner sig i ett annat land. Sen kan man alltid välja om man vill vara en del av det eller inte.

■ Har du några tips på en lyckad och annorlunda midsommar?

- Ett tips är att föra in lite utländska traditioner och ändra lite på midsommarmenyn. Om det blir dåligt väder, vilket inte är ovanligt så kan man fira midsommar inomhus. Det gäller att anpassa sig och göra det bästa av de förutsättningar man har. Ett annat tips är

att sansa sig när det kommer till alkoholen. Drick gärna om du vill, men portionera ut det under dagen och kvällen. Det trevliga med midsommar är väl ändå att komma ihåg den.

■ Har du själv firat midsommar på ett icke traditionellt sätt?

- Hitintills har det varit ett ganska så traditionellt midsommarfirande för min del. Det har antingen varit i goda vänners sällskap eller med familjen. Och med traditionellt menar jag långbord, lekar och dans runt midsommarstången.

■ Berätta om ett roligt midsommarminne?

- Det finns många minnen att välja mellan men ett som står ut är det året då jag firade midsommar hos en vän på hans lantställe. Där fick jag tillfälle att verkligen känna mig som ett barn på nytt. Det var lekar, fotbollsspelande och en hel del dans runt midsommarstången.

■ Vad har du för planer på midsommar?

- Jag har två alternativ detta år. Antingen ett traditionellt firande i Sverige eller en resa till Ibiza eller New York. Men även om det blir det senare alternativet är det inget som säger att midsommar inte kommer att firas.

ANNIKA GAVRIC

redaktionen@mediaplanet.com

5

LEILA LINDHOLM TIPS
TILL EN BRA FEST



FOTO: SHUTTERSTOCK

Framförhållning

1 Planera festen i god tid. Ett midsommarfirande brukar oftast pågå en hel helg. Planera in aktiviteter. Se till att alla inköp har gjorts, att gästerna har sovplatser och att maten räcker till.

Delegera

2 Låt dina gäster få ta del av uppgifterna och inköpen annars kommer det att ta alltför lång tid samt kan bli kostsamt. Hjälp åt med matlagning och dukning.

Maten

3 Satsa gärna på hemlagad mat och se till att den räcker. Lägg ned lite tid på dukningen och anpassa den efter var ni befinner er. Glöm inte frukosten dagen därpå.

Temafest med tävlingar

4 Ha gärna ett tema på festen och anordna tävlingar. Till en början kan vissa gäster tycka att det är besvärligt men det skapar en sammanhållning samt att det blir mycket enklare att lära känna nya människor.

Traditionsenligt firande

5 Försök att inte blanda in några utländska seder utan värna om traditionerna. Låt barnen vara delaktiga så att de kan föra traditionen vidare.

Sveriges mesta
midsommar!

Midsommarfirande
i dagarna tre
25-27 juni 2010

SKANSEN



Foto: Marie Andersson

Ring 0322-18805
för gratis broschyr



RobertsRadio.se

NYHETER



FJÄLLSEMESTER FÖR ALLA

1. "Jag tycker fjällsemestern har mycket att erbjuda för alla, vare sig du är proffsvandrare eller barnfamilj", säger Erika Willners.
2. Klättring, för dig som vill utmana styrka och rädsla för höjd.
3. Tävla med naturen som motståndare i forsbaddling.

FOTO: SHUTTERSTOCK



TIPS

5

UTMANA
DIG SJÄLV

Byt traditionell midsommar mot en adrenalinfylld upplevelse

■ **Fråga:** Vad kan du göra om du vill bryta semestertrenden?

■ **Svar:** Åk norrut, utmana dig själv och få adrenalin, avkoppling och upplevelser på samma gång.

För många är semestern redan planerad långt innan de första varma sommarnätterna anländer. För en del betyder ledigheten lugn och ro på sommartorpet på Österlen eller i Västervik. För andra väntar soldränkta sandstränder i Turkiet medan en tredje semesterfirare kanske väljer friden och lugnet på hemma-

plan. Men så finns det också de som varken väljer stranden eller det typiska Sommar - Sverige.

Bortglömd svensk pärla

Norra Sverige är en, i flera fall, bortglömd svensk pärla som gömmer en uppsjö alternativ för den som vill ersätta sollapande strandliv med en dos adrenalin, för den som helt enkelt vill bryta mönstret.

- Jag tycker fjällsemestern har mycket att erbjuda för alla, vare sig du är proffsvandrare eller barnfamilj. Med barn kan du kombinera forspaddling, cykling, vandring och linbana och du kan

bo på familjehotell med äventyrsbad. Eller så packar du ryggsäcken full, går på långvandring och tältar i två veckor i Sarek, säger **Erika Willners**, redaktör för friluftstidningen Utemagasinet.

Utmaningar i naturen

Sveriges norra delar erbjuder friluftsliv och natur av allra bästa slag. Vandring, kajakpaddling och forsränning är bara några alternativ som du kan spendera semestern på och många väljer helt enkelt att rensa hjärna och kropp med utmaningar i naturen.

- Du måste ha hyfsad grundkondition men om du är osäker så finns det färdiga paket att köpa och folk som kan hjälpa dig att välja rätt. Det är trevligt med friluftsliv och din kropp mår bra. Du behöver inte bära speciellt mycket under vandringarna och många av boendena i områdena har fullständiga rättigheter. Du kan till och med ta ett glas ekologiskt vin och bara njuta av stillheten med dina bästa tjejkompisar, avslutar Erika Willners.

ANDREAS BJÖRKMAN

redaktionen@mediaplanet.com

5

SKÄL TILL VARFÖR DU SKA VÄLJA FRILUFTSLIV



FOTO: SHUTTERSTOCK

Utmana dig själv

1 Det är lite läskigt att välja något du inte är van vid. Du kommer att känna att du har vågat utmana dig själv. Du har provat på något nytt och du har lyckats.

Naturupplevelse

2 Du kommer att få fantastiska naturupplevelser, med svensk natur och allemansrätten. Att uppleva den friheten är unik och helt fantastisk.

Billigt att resa

3 Det är faktiskt ganska billigt att resa till norra Sverige. Du behöver inte bekymra dig över dyr eller svag valuta och du kan komma över tåg, flyg och boende billigt. Du får mycket för pengarna helt enkelt.

Må bra

4 Du kommer att må toppen. Du gör precis det som kroppen är gjord för, du mår bra och du är glad.

Bra träning

5 Du kan äta hur mycket du vill utan att lägga på dig. Du vandrar ett par mil varje dag och äter ekologisk och närproducerad mat, från hjortar som vandrar i närheten till hjortronen som plockats på mossen intill.

ANDREAS BJÖRKMAN

redaktionen@mediaplanet.com

KLART BÄSTA ROSÉBOXEN!

Dina Viner, juli 2009



Art.nr. 2751 BIB. Pris 199 kr. Alkoholhalt 12,5%.
Kontakt Freixenet Nordic AB 08-612 92 80 www.freixenet.se

RENÉ
BARBIER

Alkohol kan skada din hälsa.



Made by Rose's - mixed by you!



Find your Rose's drink recipes at www.shake-it.dk/roses
In association with bartenders around the world.



MADE BY ROSES - MIXED BY YOU

Marknadsförs i Sverige av: Haugen-Gruppen AB Telefon 011-36 29 00 www.haugen-gruppen.se

INSPIRATION

SOMMARÄVENTYR



PADDLING

Det ultimata vågspelet

Kanotslalom

* Här ska du ta dig ner för en fors genom portar, på så kort tid som möjligt. En hel bana tar vanligtvis 90 sekunder. Bästa slalom-banan i Sverige finns i Lissfors, Dala-Floda.

Freestyle

* Här ligger du i en våg och gör så många trick som möjligt på en viss tid. Bästa vattnet för Freestyle finns från Dalarna och vidare norrut.

Friluftspaddling & havspaddling

* Det här är en version som har blivit allt mer populärt. Det är en bra träningsform och ger ofta en fantastisk naturupplevelse. Går bra att utöva över hela landet.

PATRIK SPATHON

Ålder: 22 år.

Bor: Stockholm.

Yrke: Gränssnittsutvecklare.

Aktiv: Tävlrar för Nyköping och landslaget.

FOTO: FREDIK WAHLÉN

HERRLJUNGA®

fruktig nyhet,
smaka du också!



- 👉 26% juice
- 👉 Inga tillsatta färgämnen
- 👉 Endast 5% tillsatt socker
- 👉 Helt alkoholfri
- 👉 Familjens nya favorit
- 👉 Passar alla,
vid alla tillfällen

NYHETER

TIPS

6

NJUT AV
SEMESTERN

"Det är nästan en omöjlighet att barnen går omkring sysslolösa"

■ **Fråga:** Är campingsementrar lika kaotiska som de är i filmens värld?

■ **Svar:** En campingsemester är oftast ett enkelt och okomplicerat sätt att spendera sin ledighet på. Minimera kraven och njut av semestern.

- Många ser det som ett utmärkt tillfälle att göra det de aldrig hinner med annars. Läsa böcker, sola, fiska, cykla och vandra, berättar **Lars Isacson**, vd på Sveriges Camping och Stugföretagares Riksorganisation, SCR.

Camping och barn anses av många semesterfirare vara en oerhört bra kombination. Barn har en tendens att på ett snabbt och okomplicerat sätt hitta nya lekkamrater. Om barnen trivs underlättar det för föräldrarna att ge sig ut på egna äventyr, som till exempel cykling och fiske. Många campingplatser har ett stort utbud av aktiviteter för barn, det kan vara allt från poolområden, barnvänliga badplatser till minigolfbanor. Flera campingplatser erbjuder även barnpassning.

Har mycket att erbjuda

- På en campingplats är det nästan en omöjlighet att barnen går omkring sysslolösa. Oavsett vad



BRA KOMBINATION. Camping är ett bra sett för barnen att lära känna nya kompisar och det finns ett stort utbud av aktiviteter. Om barnen trivs är det också lättare för föräldrarna att ge sig ut på egna äventyrer. FOTO: SCR

campingen har att erbjuda så hittar dem alltid på något att göra. På en camping kan barnen leka fritt samtidigt som föräldrarna njuter av semestern.

TIPS

För fiskeintresserade

1 Fiskare gör bäst i att ta sig till de norra delarna av landet där fisket är väldigt utbrett. Även Västkusten, Hallands och Bohuslans kust har campingområden som erbjuder fiske till sina gäster.

Cykelsemester

2 Vill man spendera semestern på cykel har man ett flertal alternativ. Sverige har ett oändligt antal cykelvägar att välja mellan, ha som utgångspunkt vad det är du vill se och uppleva och bestäm semesterort utefter det.

Naturskönt

3 Dans, bad, restauranger och natursköna promenadleder

Något att tänka på inför en campingsemester med vänner är att välja ett område som erbjuder ett flertal aktiviteter.

- Inriktningen på campingplat-

sen väljer man utifrån sällskapet man reser med. Ju fler aktiviteter man har att välja mellan, desto större är chansen att alla villor blir tillfredsställda, tipsar Lars Isacson.

Ha kul med barnen

4 Kneippbyn på Gotland är en resort som satsar på att barnen ska ha roligt. Sommarland, vattenland och en Pippi-teater är bara ett urval av alla de aktiviteter som finns. För de som inte vill eller kan åka till Gotland erbjuder både Västervik och Gustavsvik äventyrsbad för de minsta i familjen.



Ett alternativ är Kneippbyn på Gotland. Ön har många kulturella inslag, restauranger, cykelleder och erbjuder flera roliga aktiviteter för både vuxna och barn. I Smögen finns det många aktiviteter i anslutning till campingområden såsom fisketurer, sol och bad, restauranger och diskotek. Många yngre människor som vill bort från lugnet föredrar att åka till Öland. Där finns det ett rikt nattliv och många campinganläggningar samarbetar med varandra och anordnar fester.

Ett alternativ är Kneippbyn på Gotland. Ön har många kulturella inslag, restauranger, cykelleder och erbjuder flera roliga aktiviteter för både vuxna och barn. I Smögen finns det många aktiviteter i anslutning till campingområden såsom fisketurer, sol och bad, restauranger och diskotek. Många yngre människor som vill bort från lugnet föredrar att åka till Öland. Där finns det ett rikt nattliv och många campinganläggningar samarbetar med varandra och anordnar fester.

Vad bör man tänka på inför en campingsemester?

- Det kan vara klokt att boka tidigt och att vara ute i god tid då det ofta är väldigt fullt på de olika campingplatserna. De flesta campare väljer destination först och därefter campingområde i närheten, vilket är att rekommendera. Kolla på Sverigekartan och bestäm vad det är ni vill se och vad det är ni vill göra. Ta hjälp av internet och prata med vänner som kan dela med sig av sina erfarenheter. Något annat att tänka på är boendet där valen är många och varierande. Att hyra stuga är enkelt men tänk på att kolla upp kvaliteten innan ni bokar.

ANNIKA GAVRIC

redaktionen@mediaplanet.com



SPORTER UTÖVER DET VANLIGA

Extremsport är samlingsnamnet för många aktiviteter som kräver lite mer än vanligt av utövaren. För campare som gärna vill utmana sig själva finns det ett flertal alternativ att välja mellan.

Äre ett mecka

→ I Åre satsar de på aktiviteter året om. De senaste åren har byn förvandlats till norra Europas cykelmecka. Ett nät av leder har byggts upp på Åreskutan som är helt anpassat för downhill cykling, det vill säga alpin cykling. Här har man även skapat Europas största Zipline park, som är en typ av linbana som går 60 meter upp i luften, är flera hundra meter lång och kommer upp i hastigheter som 70 kilometer i timmen.

Testa forsörning

→ Vill man testa rafting, forsörning i en stor gummi-båt, kan man antingen göra det i Åre eller Dalarna. Valet av älv eller fors beror på vilken nivå du vill att det ska vara på. I vissa fall kan denna sport utövas tillsammans med familjen.

Kitesurfing är en korsning mellan drakflygning, windsurfing, wakeboarding, snowboarding och skärmflygning. Oftast utövas denna sport på vatten men går lika bra på is. Denna sport kan utövas på Torö, Stockholms skärgård och i Skåne, Lomma. Även windsurfing utövas av många både i Lomma och på Torö men även i Varberg.

Då svårighetsgraden på flera av dessa sporter kan anpassas efter sällskapet så är det hög tid att utmana sig själv denna sommar. Testa något nytt och få ett minne för livet.

Prenumerera på **TRÄDGÅRD**

ALLT OM

Sveriges största trädgårdstidning

Sveriges största trädgårdstidning som ger dig massor av idéer, inspiration och praktiska råd. Utkommer med 15 nr/år.

Svara inom 8 dagar!!!

BLI PRENUMERANT REDAN IDAG PÅ:

www.alltomtradgard.se/midsommar
eller

SMS:a Din beställning Skriv AOT
(mellanslag) 10063000 (mellanslag)
förnamn (mellanslag) efternamn
(mellanslag) adress (mellanslag)
postnummer (mellanslag) ort.

Exempel: AOT 10063000 Maria Svensson
Stortorget 10 12345 Hemorten.

Skicka till: 72130.

Ev. trafikavgift tillkommer.

Prova 3 nr av
Allt om Trädgård
för endast

59:-

RESERVA

79 KR

PERIQUITA RESERVA
VARUNUMMER 2560
750 ML. 79 KR
ALKOHOLHALT 13%

259 KR

PERIQUITA RESERVA
VARUNUMMER 2560
3 LITER BIB. 259 KR
ALKOHOLHALT 13%



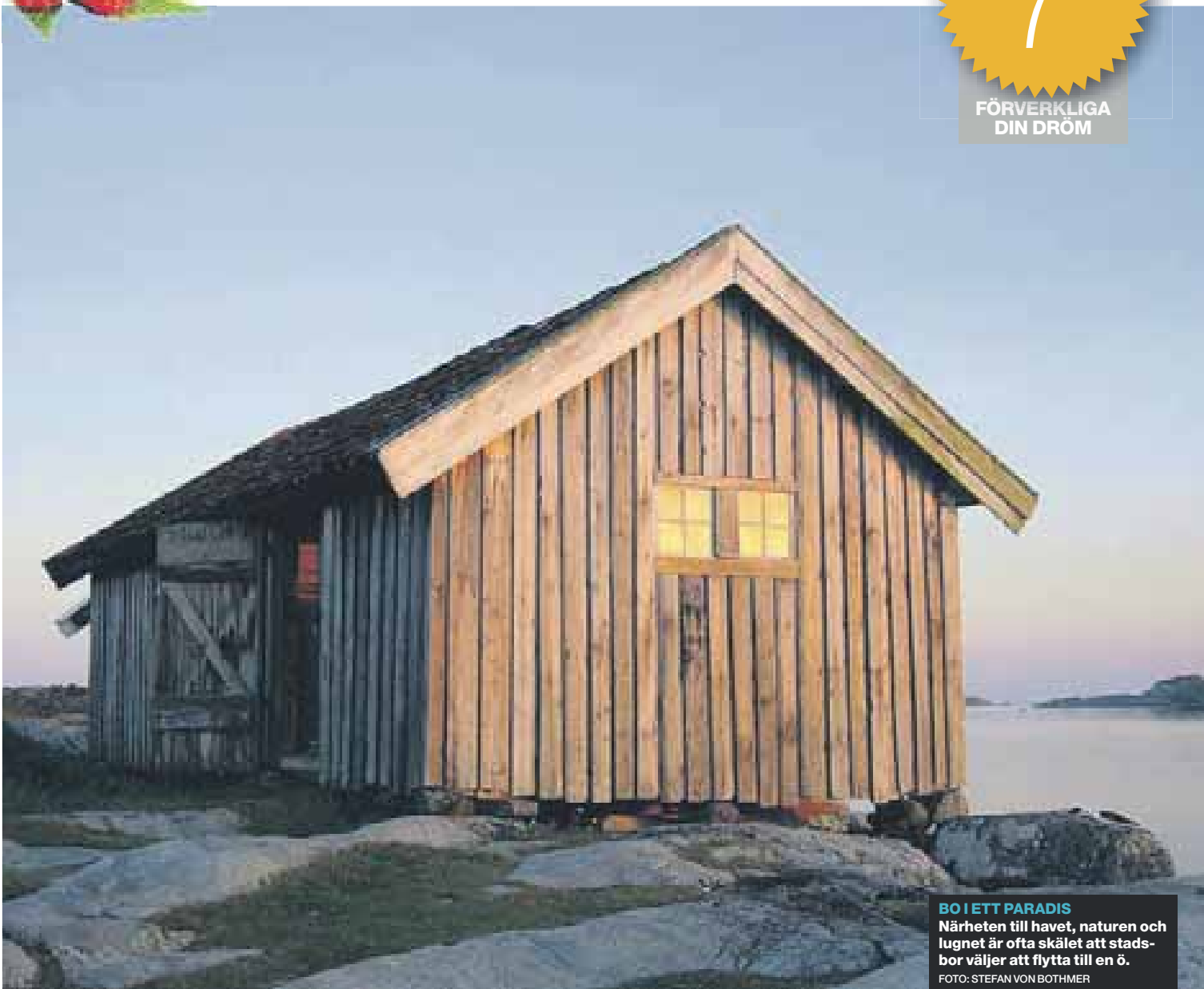
WWW.THEWINEAGENCY.SE

**Alkohol i samband
med arbete ökar risken
för olyckor**

INSPIRATION

TIPS

7

FÖRVERKLIGA
DIN DRÖM

BO I ETT PARADIS
Närheten till havet, naturen och lugnet är ofta skälet att stadsbor väljer att flytta till en ö.
FOTO: STEFAN VON BOTHMER

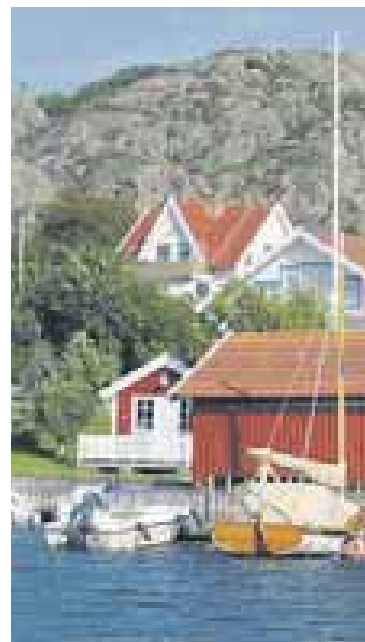


FOTO: ISTOCKPHOTO

VÄSTKUSTEN

Unna dig en weekend

Västkustens skärgård är lättillgänglig som få. Från Göteborg Centrum går det spårvagn raka vägen ut i arkipelagen, sedan tar man enkelt färjan vidare ut på havet.

Att man dessutom kan ta sig ut till många öar på ett vanligt 100-kort gör att man inte heller behöver en stor budget. Väl ute på öarna finns det gott om möjligheter att hitta trevliga caféer och restauranger där en god lunch eller middag kan avnjutas. Eller varför inte ta med sig en picknickkorg och sätta sig på en av alla vackra klippor och njuta tillsammans med nära och kära.

Utmärkt för korta resor

Man behöver inte boka hela semestern utan en helg kan vara gott nog. På öarna finns det många möjligheter att hitta boende för en billig penning. Varför inte förlänga dagsutflykten med en övernattnings på något av de mysiga pensionaten? På de flesta öar finns möjlighet att hitta ett prisvärt boende under tusenlappen, i många fall långt under, även under högsäsong.

- Vi bokade rum på ett litet pensionat en natt och åkte ut för att få lite miljöombyte, det förgyllde vår helg. Det bästa var den otroliga utsikten som väntade så fort vi lämnade hamnen, säger **Jenny Johansson** som unnade sig en helg på Brännö.

Vad ska man göra?

För den som bara vill koppla av kan en härlig promenad vara nog men om man vill aktivera sig erbjuds det ofta en mängd aktiviteter både på land och till sjöss. Det viktigaste är fortfarande att man tar sig ut och njuter av denna fantastiska pärla.

För mer info om öarna och bokningar av boende:
www.vastsverige.se

MARCUS JANSSON

redaktionen@mediaplanet.com

Livskvalitet på skäret

■ **Fråga:** Hur är det att bo och leva på en ö i skärgården?

■ **Svar:** Bilfritt, båturet och stressfritt.

HUR JAG LYCKAS

SYDKOSTER

Många tror kanske inte att det är realistiskt att bo permanent på en ö i skärgården idag.

För de fast boende har de senaste årens ökning inom besöksnäringen inneburit ännu ett steg mot en levande skärgård. För visst går det att leva och bo året runt, ofta genom en kombination av försörjningstillfällen, främst inom turism.

- Ett stort problem är att hus och mark säljs till kapitalstarka sommargäster, och det omöjliggör för nya entreprenörer att flytta ut, säger **Helena von Bothmer**, sedan 15 år bosatt på Sydkoster.

Drömmen blev sann

Det är 15 år sedan Helena och Stefan von Bothmer bröt upp från storstadslivet i Uppsala för att starta café och handelsträdgård ute i skärgården. De köpte en bit mark på Sveriges västligaste bebodda ö, Sydkoster.

- Vi köpte i tid, innan priserna steg i höjden. Säljaren var också



"Allt det här känns fortfarande lyxigt fast vi bott här så länge."

Helena von Bothmer
Utflyttad stadsbo sedan 15 år.

mån om att vi skulle bo och verka på ön, berättar Helena.

Det som då bara var vass och sälj är idag, bokstavligt talat, en blomstrande rörelse med ekologisk odling. En del av skörden serveras i restaurangen, annat blir konserver

HITTA DITT DRÖMBOENDE

■ **För den** som vill flytta ut till skärgården finns det många vägar att gå. Många av de stora byggbolagen har byggprojekt på gång längs västkusten. Surfa runt och kika vad de olika företagen erbjuder just nu. Ett annat alternativ är att anlita en mäklare som arbetar i regionen du är intresserad av, de har bra kontakter och kan hålla ögonen öppna efter ditt drömhus. Man kan också leta

som säljs till besökare och öbor. På sommaren odlar man även blommor. Stefan är biolog och utomhuspedagog och har huvudansvar för restaurangen medan Helena, agronom och permakulturdesigner, ansvarar för trädgården. Bild-

upp en tomt som är till salu och sedan köpa ett nyckelfärdigt hus att placera på tomten alternativt rita sitt eget efter sina egna tankar och önskemål.

■ **Här kan du hitta bostäder:**

www.hemnet.se

www.bovision.se

www.blocket.se

www.kustnara.se

en av strandtomt och havsutsikt tycker Helena är en myt.

- Bara sommargäster har råd att köpa såna ställen. Vi har ingen havsutsikt men havet är ändå alltid närvarande. När höststormarna rasar känns det tryggt att ha lite skog omkring sig.

Vad är det bästa med tillvaron på ön?

- Friheten; att kunna gå direkt ut, närheten till elementen; havet, vådrets växlingar och naturen, att vi kan äta vår egen, giftfria mat. Allt det här känns fortfarande lyxigt fast vi bott här så länge.

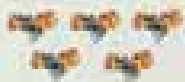
För att försörja sig på skäret måste man vara lite av en allkonstnär. På senare tid har man börjat ta emot långtidssjukskrivna som kommer för att hämta kraft och inspiration i den livgivande miljön.

Helena arbetar gärna mer med rehabilitering av människor inte minst för att hon själv mår så bra på ön.

- Jag tror knappast jag skulle kunna ha ett så här bra liv någon annanstans, avslutar Helena von Bothmer.

KRISTIN RYDBERG

redaktionen@mediaplanet.com



Smakrikt och rejält vin med mörk frukt, peppriga toner och bra längd.

Gunilla Hultgren Karell i Expressen april 2010



Solmoget mörkbärig. Bra grillvin.

Jens Dolk i Svenska Dagbladet april 2010



Mjukt med aromer av svartpeppar, mörka bär, violer och flyktig lakrits.

Charlotte Sjögren i ICA-kuriren april 2010

**ETT AV DE
BÄSTA KÖPEN
I MARS**

Mustigt och lite pepprigt, jättegott till kommande grillpartyn.

Håkan Larsson i Privata Affärer mars 2010

**MER ÄN
PRISVÄRT**

mat april 2010

**BRA
KÖP**

TT Spektra
Sune Liljevall mars 2010

Nyhet från Portugal

Art.nr: 6298

Pris: 87 kr

Alk.: 13%

Svenska Vinkompaniet
The Swedish Wine Company
vinkompaniet.se



**Hälften av alla som drunknar
har alkohol i blodet.**



Specialister på fastigheter
i Stockholms södra skärgård



DALARÖ
skärgårdsförmedling

08-501 518 80, www.dalaroskargard.se



3 SAGAS PRESENTERAR ÅRETS SOMMARKOMEDI



**NJUT MER!
BOKA MAT OCH
BÅTRESAN
VIA TICNET.SE**

**ROLIGAST
I SOMMAR!
PREMIÄR 1 JULI,
BOKA NU!**

**Harni
fest eller?**

**HENRIK
HJELT**

**CHRISTINE
MELTZER**

**GUSTAF
HAMMARSTEN**

**JOHAN
WAHLSTRÖM**

**SANNA
EKMÄN**

**RICHARD
ULFSÄTER**

**ANDREAS
KARLSSON**

**Skärgårdsteatern
Fjäderholmarna**

25 MINUTER FRÅN CITY! SPELAS TORS-LÖRD, 1 JUL-14 AUG. BILJ: TICNET.SE, 077-170 70 70, SJ 0771-75 75 75, SJ RESEBUTIK. SJ.SE/UPPLEVELSER. HOTELLPAKET: SCANDICHOTELS.SE. MER INFO: 3SAGAS.SE

INSPIRATION

TIPS

8

SKYDDA DINA
ÅGODELAR

SE UPP FÖR TJUVEN
Genom exempelvis gemensam
grannverksamhet minskar man
risken att båten och stugan blir
tjuvens nya ögonstenar.
FOTO: ISTOCKPHOTO

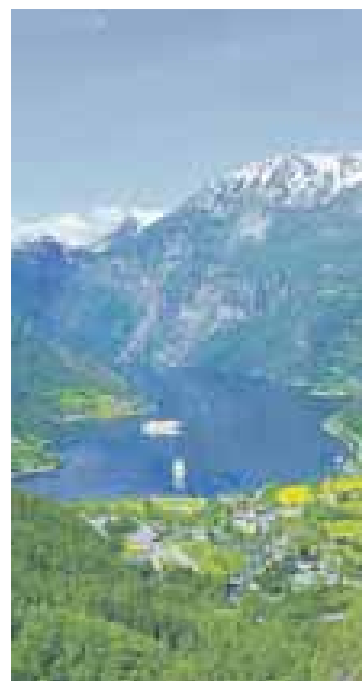


FOTO: ISTOCKPHOTO

Upptäck
Norges kust i
sommar

**Norge är ett av svenskar-
nas populäraste resmål,
inte minst för naturen.**

Till sagolikt vackra Bergen tar du dig inte minst för att åka Hurtigruten – en av världens mest legendariska båt kryssningar. Med sina höga berg och norska fjordar, kullerstensgator och ett blomstrande kulturliv lockar Bergen fler turister än någonsin.

I hamnstaden Trondheim rinner Nidelva genom staden och de många låga fina trähusen ger Trondheim en unik småstadskaraktär. I det gamla varvsområdet, Solsiden, ligger mängder av caféer, barer och restauranger. Strax utanför finns det stora friluftsområdet Gråkallen. Här är utsikten över staden, havet, fjorden och älven magnifik.

Kust- och djuphavsfiske

Vattnen utanför hela den norska kusten lämpar sig både för kust- och djuphavsfiske. Torsk, makrill och gräsej fångar du längs nästan hela kusten, inlandet har bra gäddvatten och det finns många utmärkta floder för laxfiske.

Vackra fjordar

På Norges västkust ligger storslagna Sognefjorden som sträcker sig från Atlanten till hjärtat av den norska fjällvärlden. Under en dag kan man hinna med både en klassisk glaciärvandring, en tur upp på en fjälltopp och avsluta dagen med ett bad i fjorden.

Namnet Nærøfjord härstammar från den fornnordiska giden "Njord", gud, sjömannen och havet. Fjorden med sina omgivningar står med på UNESCO:s Världsarvslista. Den mäktiga fjorden upplever du bäst från båt, kajak eller till fots. Blir du törstig kan du dricka kristallklart vatten från vattenfallen längs med fjorden.

Öka säkerheten kring ditt
sommarställe och din båt

■ **Fråga:** Hur skyddar jag mig från inbrott och stöld i båt och sommarstuga?

■ **Svar:** Bästa sättet är att försöka ta hjälp av andra båt- och sommarstugeägare.

Alla som någon gång blivit utsatta för en stöld vet hur obehagligt det är och hur kränkt man känner sig. En som vet hur det känns är Britt Phalén som hade inbrott i sin sommarstuga för några år sedan.

– Det var väldigt obehagligt, berättar Britt. När jag och min man kom ut till landet i början av april, stod verandadörren öppen och vi såg genast att någon varit där. Inget var förstört, men lådor och dörrar stod öppna. Konstigt nog hade tjuvarna inte stulit vare sig tv eller CD-spelare men däremot min mans munspel, vin, kikare och en kamera. Att sakerna var borta spelade mindre roll, det värsta var att någon objuden person rotat bland våra tillhörigheter.

Tack och lov var vårt försäkringsbolag väldigt förstående och vi fick ut ersättning för det trasiga låset och de stulna sakerna utan problem. Däremot dröjde det länge innan jag kände mig trygg igen.

Välj rätt lås till sommarstugan

Inbrott i sommarstugor sker året runt men mest på våren då vi bör-



”Ofta väljer
inbrottstjuven
bara lätta objekt,
gärna lite avsidet.”

Rino Carlsson
Gruppchef vid Sjöpolisen.
FOTO: PETER ZELL, SJÖPOLISNYTT

jar rusta stugorna för sommaren. Ett effektivt sätt att förhindra inbrott är att komma överens med grannarna om att hjälpas åt att hålla ett öga på varandras stugor. Ofta väljer inbrottstjuven bara lätta objekt, gärna lite avsidet. Tänk på att välja ett lås som går i baklås och som inte går att få upp och installera ett polislås utöver ditt

vanliga lås, det ger det effektivaste skyddet. Installera fönsterluckor eller jalousier för fönstren.

Skydda din båt och motor

– Det största problemet är stöld av saker från båt, säger **Rino Carlsson**, gruppchef vid Sjöpolisen. Det finns egentligen inga lås och larm som avskräcker tjuvarna. De är så

skickliga och vet exakt vad de ska ta. Vad vi kan se är att båtklubbar i allmänhet klarar sig bättre än om du har din båt på en privat tomt, eftersom fler personer rör sig på en båtklubb och man turas om att sitta vakt. De stulna motorerna försvinner och hittas i princip aldrig men däremot hittar vi mellan 75-80 procent av alla stulna båtar. Tyvärr är de flesta rätt illa tilltygade.

Så förhindrar du stöld

Polisen har tagit fram en checklista med tips på saker du kan göra för att förhindra stöld. Du kan exempelvis märka båten med båtens eget skrovnnummer på dolda ställen. Med dolt ställe menas inne i stuvfack, under tofter, inne i styrpulp och i motorrummet. Skrovnnumret hittar du i original på båtens akterspegel på styrbords sida. Äldre båtar har skrovnnumret på en skylt i motorbrunnen, vid aktern inne i båten eller vid styrplatsen. Märk motorn med motorns identifikationsnummer. Märk äldre båtar som saknar skrovnnummer med en egen siffer- eller bokstavskombination.

CHARLOTTE PHALÉN
redaktionen@mediaplanet.com

Hitta hela checklisten på:
www.polisen.se

TIPS FÖR ÖKAD SÄKERHET

- **Kom överens** med dina grannar om att hålla ett öga på din båt eller sommarstuga.
- **Låt om möjligt** din båt ligga i en bevakad hamn.
- **Lås utombordsmotorn** med ett klass 3-lås.
- **Försäkra dig** om att du och ditt försäkringsbolag har tillräckligt detaljerade identifikationsuppgifter om din båt och

utombordsmotor. Kännetecken som skrapor och skavanker ska alltid tas med.

- **Installera inbrottslarm** i stugan eller båten. Då larmet går, sänder det en signal till bestämda telefonnummer.
- **Förvara inte** värdeföremål i stugan. Begärliga byten är exempelvis: Elektronik, värdeföremål, alkohol och vapen.

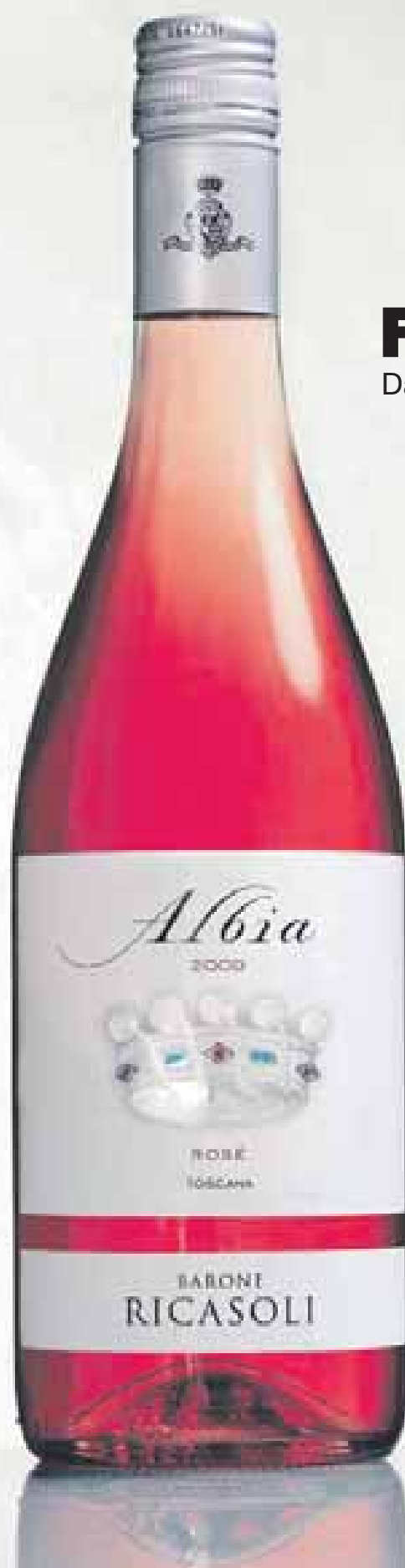
ROSA NYHET FRÅN BARONE RICASOLI!

BESTÄLL VINET PÅ
WWW.WINEWORLD.SE ELLER
WWW.SYSTEMBOLAGET.SE

BARONE RICASOLI
ALBIA ROSÉ
ART. NR: 72641
75 CL. PRIS: 89 KR
ALKOHOLHALT 12,5%

wine•world

FYND!
Dagens Nyheter



**Alkohol i samband
med arbete ökar risken
för olyckor**

PERSONLIG INSIKT

Söderöra i Stockholms norra skärgård blev rikskänt på sextioalet då många scener i tv-serien Saltkråkan spelades in där. Här föddes också skärgårdskarln Gösta Söderman för 66 år sedan. **Att fira midsommarafteon inne i stan är för honom helt otänkbart.** I stället ska det vara sillunch med grannarna, dans på bryggan och soluppgång över Ålandshav.

Soluppgång över Ålandshav – sämre kan man ha det

Antagligen blir årets midsommarfirande precis som det brukar. Jag hoppas att det blir som vanligt, med sillunch tillsammans med grannskapet och dans på bryggan till kvällen. Det enda jag oroar mig över är vädret. Nyckeln till ett lyckat midsommarfirande är solen och värmen. Då lyfter sig folks läppar till ett stort leende och alla världens problem försvinner för en stund.

Jag föddes 1944 på Söderöra, öster om Blidö och granne med Saltkråkan. Min far gick bort tidigt men min gamla mamma är fortfarande vid liv. Hon har hunnit bli 96 år gammal och bor på undervåningen. Själv lever jag på övervåningen. Jag har levt som en ungkarl hela mitt liv och gjort som jag velat. I min ungdom var jag några år på sjön och arbetade sedan på varvet på Blidö. Numera ägnar jag mig mest åt fiske och jakt.

Skärgårdens pärla

När min gamla mamma var ung, på 1920- och 1930-talet, samlades invånarna på öarna här i norra skärgården och firade midsommar tillsammans på Rödlöga. De friade till varandra och dansade på klipporna. Detta var innan ångbåtarnas tid och dansen flyttades ut på bryggan.

Till Rödlöga kan man fortfarande åka med Waxholmsbolaget för att fira midsommar. På öns hög-

sta punkt ligger dansbanan. Jag är lyckligt lottad som fått leva hela mitt liv här ute i skärgården. Men ändå slutar jag inte att häpnas över Rödlögas skönhet. Det är en av de mest underbara platserna på jorden. Där finns allt, sandstränder och berg. Numera finns där till och med en affär och ett litet café. Det tar bara tre timmar med båten från Strandvägen. Waxholmsbolagets båtar går dagligen under sommaren.

Min midsommar

På midsommarafteon kanske jag svänger förbi och dansar runt stängen en stund. Det är egentligen mest för barnen men jag brukar gå dit ändå. Det är roligt att höra den härliga musiken, sjunga sångerna, se alla glada människor och höra skratten.

Under sommaren är vi, om jag inte missminner mig, sammanlagt 190 hushåll här på Söderöra. På kvällen dansar vi på bryggan till dragspel och gitarr. Det bjuds alltid på levande musik och musikererna slutar inte spela fören framåt elvatiden på kvällen. Därefter drar ungdomarna upp volymen och sommarnatten fylls av disco och dunka-dunka. Något sådant orkar jag inte med. Då drar jag mig tillbaka i sällskap av mina vänner och grillar. Om natten är fin tar vi sedan båten ut till min lilla fiskebod på ön Röder, eller Norrskärgård som den också heter. Boden har jag ärvt av min far.

Nu sällskapar jag med en kvin-

SKÄRGÅRD

“På kvällen dansar vi på bryggan till dragspel och gitarr. Det bjuds alltid på levande musik.”



Gösta Söderman
Skärgårdskarln.

na från Blidö men när jag var ung och dansade på klipporna på Rödlöga hände det att jag träffade någon fin flicka från stan. Redan då, när jag var i 25 års åldern, var det fullt av sommargäster i skärgården. Vi åkte ut till min fiskebod och på morgonen såg vi solen gå upp över Ålandshav och den norra yterskärgården tillsammans. Sämre kan man ha det. De ljusa nätterna är till för att avnjutas. Vi kunde spendera flera dagar där ute.

Fiska aldrig i nordlig vind

Jag ägnar mig mycket åt fiske och var fjortonde dag, om vädret tillåter, lägger jag ut mina nät och hoppar på en ståtlig fångst. Framför allt är det sik och abborre som fastnar i nätet. På morgonen, dagen därpå, drar jag upp dem.

Jag fiskar bara för hemmabruk. Nu när vi har frys i huset behöver jag bara gå ut med båten varannan vecka. Men aldrig då det blåser från norr. Av någon anledning, som jag aldrig förstått mig på, nappar inte fisken då. Det är bättre att ge sig ut i ostlig vind.

När semesterfiskarna kommer är de framför allt intresserade av att få fast de stora gäddorna på sina krokar. Det är den absolut mest populära fisken och efter midsommar har de växt sig stora och saftiga. Men varken jag eller min gamla mamma är speciellt förtjusta i just gädda. Hon har tröttnat på att pilla ut benen ur köttet. I stället skämmar jag bort henne på abborrfilé. Nu passar inget annat.

5

GÖSTA SÖDERMANS
TIPS FÖR EN HELG I
SKÄRGÅRDEN

Medvind och brännvin

1 Att ha vinden i ryggen är en förutsättning för en njutbar resa ut till skärgården. Den stressade storstadsmänniskan kan också behöva sig en liten styrketår på färden. Då kommer brännvinet väl till pass.

Boende på öarna

2 På många av öarna finns det boende att hyra. Vandrarhem eller enkla stugor. Ofta går det att fråga de permanent boende ifall de kan tänka sig att hyra ut sin fiskebod till exempel. Det kan hända att det inte finns el eller rinnande vatten i stugan. Det är enkelt boende men inte heller så dyrt.

Tälta nära sanitärer

3 För den som är sugen på att tälta är det smart att välja en plats med närhet till sanitärer - mulltoa, rinnande vatten och tvättmöjligheter.

Mat finns att köpa

4 Affären på Rödlöga har ett stort sortiment. Det är ingen skillnad mot att handla på Östermalm. Det är ett väldigt bekvämt alternativ för den som inte vill ta med sig all mat på båten. Samtidigt finns det många som tycker att det är roligt att leva lite primitivare när de är på besök i skärgården.

Fiske

5 Låt fiskesjöna vila ifall vinden ligger på från norr. Av någon anledning nappar inte fisken då. Det krävs inget tillstånd att fiska i skärgården. Glöm inte att stressa av när du ger dig ut på fisketur. Njut av vädret och naturen.

Di Di Di Di Di

DAGENS INDUSTRI

FYND!

84 POÄNG.

DINA VINER
PROFESSIONAL
EDITION.
2009.10.20

+++
FYND!
DN.

2009.12.13

NEETLINGSHOF SAUVIGNON BLANC, 13,5%VOL ART.NR 28006, 79KR

FYND!

mat

BÄSTA
KÖP!

vin

NYA ÅRGÅNGAR.
2009.03.01



PRISÄNK.T. NU: 79KR

janake
WINE GROUP

Alkohol kan skada din hälsa.

Ett fästingbett kan räcka. Är du vaccinerad mot TBE?

Hos oss är det DROP-IN under hela sommaren!

KUNGSPORTSAKUTEN GÖTEBORG

ÖPPET VARDAGAR 08-22

LÖRDAG, SÖNDAG OCH HELGDAG 10-16

KUNGSPORTSAVENYN 10, GÖTEBORG

TELEFON: 031 339 99 70

KVARTERSKLINIKEN TANUM

ÖPPET VARDAGAR 08-12 SAMT 13 -16.30

AFFÄRSVÄGEN 3, TANUMSHED

(BREDVID SPARBANKEN)

TELEFON: 0525 640 40

www.kvarterskliniken.se



FSME-IMMUN Vuxen (Junior) injektionsvätska, suspension i förfylld spruta, 0,5 ml innehåller 2,4 µg inaktiverat TBE-virus (0,25 ml innehåller 1,2 µg).
För ytterligare information se www.fass.se.

www.fasting.nu

Baxter Medical AB | www.baxter.se

Baxter

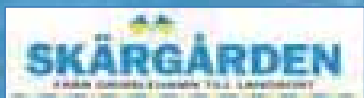
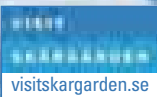
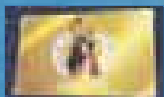
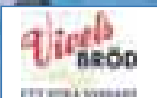
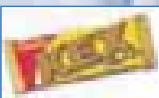
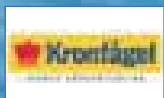
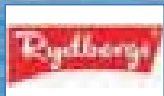
Skärgårdssemester!

Roslagen – Åland

www.skargardsleden.com



Vi stöder Skärgårdshandlarna!



Välkommen till oss!

En tur i skärgården kräver inga förberedelser. Skärgårdens handelsbodar har allt du behöver. Livsmedel, färsk fisk, nybakat bröd, skärgårdsslöjd och ofta lokalt odlade grönsaker. Många av oss har bensin och gasol, är ombud för apotek och systembolag och hyr även ut cyklar, kanoter eller rum. Ring oss gärna för sortiment och beställningar. Läs mer på www.skargardshandlarna.com



En bra affär!

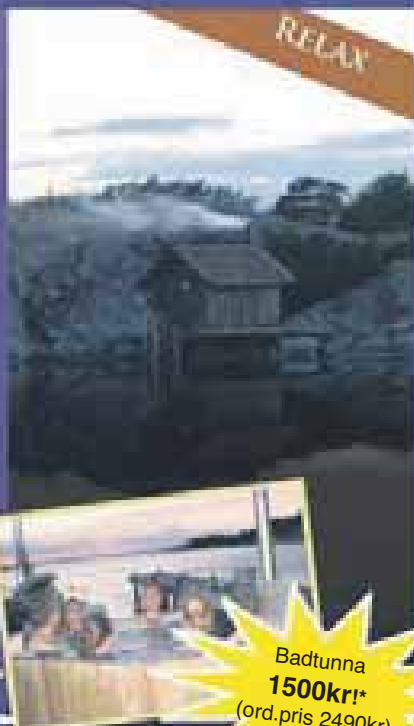
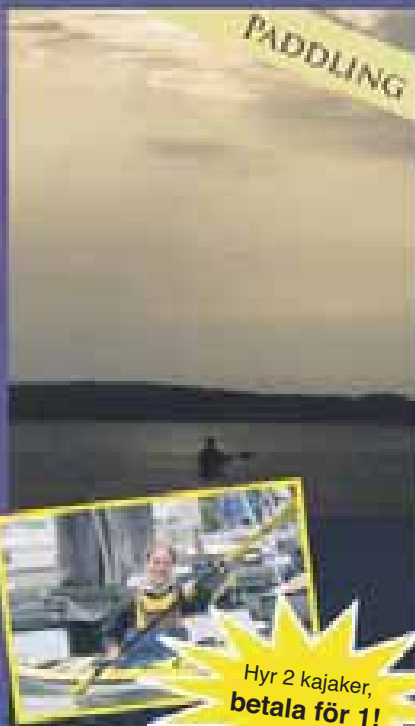


www.skargardshandlarna.com

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Arholma Handel 0176-560 12 | • Bensin och gasol |
| 2. Ö-Butiken Tjockö 0176-431 80 | |
| 3. Fejans Rökeri 0176-430 23 | |
| 4. Rödögaboden 0176-870 60 | • AGA gasol |
| 5. Husarö Handel 08-542 450 90 | |
| 6. Ingmarsö Livs 08-542 460 20 | |
| 7. Finnhamns Sommarbutik 08-542 462 07 | |
| 8. Svartsö Lanthandel 08-542 473 25 | |
| 9. Coop Långvik Möja 08-571 612 00 | |
| 10. Grinda Lanthandel 08-542 494 91 | |
| 11. Lånemacken Livs 08-542 473 21 | |
| 12. Coop Berg Möja 08-571 612 00 | |
| 13. Norra Stavsudda Handel 08-571 650 78 | |
| 14. Harö Livs 08-571 571 91 | |
| 15. Westerbergs Livs Sandhamn 08-571 530 19 | |
| 16. Alicias Lanthandel Runmarö 08-571 527 00 | |
| 17. Guns Livs Nämö 08-501 560 17 | |
| 18. Kymendö Service 08-501 542 65 | |
| 19. O. Sjöbergs Skärgårdshandel Örnö 08-501 560 14 | |
| 20. Utö Livs 08-501 570 05 | |
| 21. Rånö Butiken 08-501 571 22 | |
| 22. Nättrö Handelsbod 08-520 400 15 | |

AKTIV SKÄRGÅRD

UPPLEV SOMMAREN PÅ UTÖ!



250kr/pers
(ord.pr. 290kr/pers)
Minst 10 deltagare

Hyr 2 kajaker,
betala för 1!

Badtunna
1500kr!
(ord.pr. 2490kr)

Företag? Vi har pakettlösningar för små och stora företag. Kontakta oss för offertförfrågan eller besök vår hemsida: www.aktivskargard.se/foretag

☎ 08-501 57 668
✉ bokning@aktivskargard.se
🌐 www.aktivskargard.se
📘 facebook.com/aktivskargard

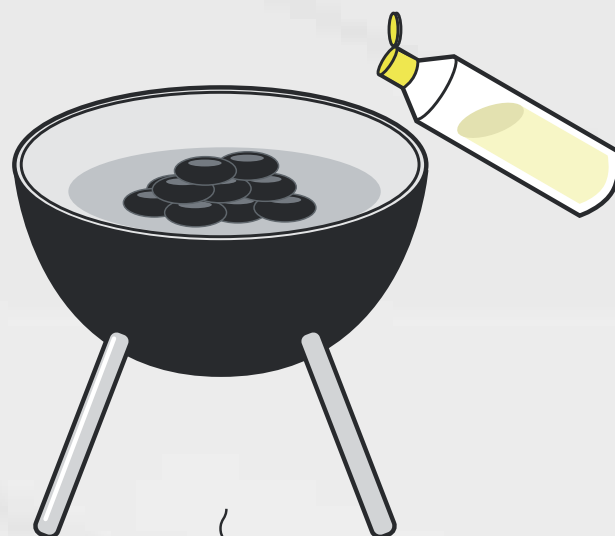
Samtliga erbjudanden gäller bokningar gjorda senast 31/6 -10. Ange bokningskod "Midsommar 2010".

* Gäller endast i samband med andra bokningar över 500kr.

1

SMS:A
FÄNKÅL
TILL **720 80** OCH
FÅ INKÖPSLISTA
DIREKT
I MOBILEN.
NORMAL SMS-TAXA ENLIGT
DIN OPERATÖR

2



3



4



5



Grilla Norsk Lax, jätteenkelt.
www.norskfisk.se

