

# Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt  
Stockholm

Nr 110 oktober 2018 Ärg. 28

Grundad 1981

## Tvättmaskinen

De flesta dagar händer inget särskilt. Livet går vidare, och man kan tänka på det där visdomsordet "Inte visste jag att dagarna som gick var livet". Men så ibland slår det till. Det kan förstås vara stora händelser som man inte kan påverka, bara informera sig om och följa - inte minst viktigt. Ibland händer saker i Det lilla livet, hemma, som måste lösas på något vis. Här kommer historien om hur jag lagade min gamla tvättmaskin.

Nu är det slut med min trogna följeslagare sedan 20 år, tvättmaskinen, tänkte jag. Först hände det något med luckan. Den gick inte upp, men efter något lirande gav den sig. Och därtill en kaskad med vatten, som forsade ut över duschrumsgolvet. Det hände inte igen, men maskinen läckte, inte mycket men ändå. Jag kollade så mycket jag kunde, rensningsluckan, avloppet, inget ludd någonstans. Då gick jag och tittade på en ny maskin. Frågade dock expediten om telefonnummer till fabrikanten. Jag hade fått väldigt bra hjälp tidigare, man bytte motorn och maskinen blev som ny. Jag fick till svar att en så gammal maskin var det nog inte mycket bevänt med. Kollade upp vad jag kunde tänka mig att köpa och gick hem igen.

Sjutton också! Ett sista försök. Tillbaks bakom maskinen och av-

loppet. Skruvade nu av fästet, där vattnet rinner ut. Och vad fann jag, jo, en gammal packning av plast, som verkade alldeles stel. Den var förstås boven. Ringde vår fastighetsskötare och bad honom komma och titta för att skaffa en ny packning. Jag vet inte var man köper sådana. Men vad gjorde han? Grep tag i min fina dyra bodylotion från Clarin och gned in packningen med lite av innehållet och skruvade tillbaks alltihop.

Nu funkar min kära gamla maskin perfekt igen. Även en sådan behöver tydligen mjukas upp litet med doft och glamour.

Men – något högt miljöbetyg har den nog inte.

Det här numret handlar om hur några av våra medlemmar organiserar sin vardag på sitt egna personliga sätt. Och visst är det spännande hur olika det kan vara! Dessutom har vi samlat några väldigt bra tips åt er.

Trevlig läsning!

Agneta  
Liljedahl  
Redaktör



## AKTUELLT

### November

9 fredag	14.00	Studiebesök
14 tisdag	10.10	Vandring
15 torsdag	13.00	Studiebesök
21 onsdag	15.30	Studiebesök
27 tisdag	14.00	Månadsmöte
28 onsdag	10.20	Vandring

### December

5 onsdag	14.30	Studiebesök
11 tisdag	13.00	Jullunch

*Läs mer i Höstprogrammet och på Hemsidan.*

## TACK GERMUND

I och med detta nummer av tidningen lämnar Germund Olinder redaktionskommittén, som tackar för ett givande samarbete.

## BOULE-intresserade

Vi spelar i Liljeholmshallen måndag 12.45-15.00. Anmälan till Inga Rune, tfn 08-656 30 20.

Välkomna!

## PÅMINNELSE

Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten.

Ring eller mejla till Anna-Lena Gilgen, tfn 073 708 41 53 eller e-post [anna-lena.gilgen@comhem.se](mailto:anna-lena.gilgen@comhem.se) eller Mona Öhnfeldt, tfn 073 092 66 65 eller e-post [mona.ohnfeldt@comhem.se](mailto:mona.ohnfeldt@comhem.se) Beträffande månadsmötena och studiebesöken.

*Betala helst i förväg till föreningsens bankgiro 268-6244. Ange namn, aktivitet och datum!*

Redaktör:  
Agneta Liljedahl, tel. 070-797 1234  
[a.liljedahl@icloud.com](mailto:a.liljedahl@icloud.com)

Ansvarig utgivare:  
Kerstin Tideblad Särner.  
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:  
Birgitta Burman,  
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: [www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](http://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)

## INNEHÅLL

På gång	2-3
Hemmavid	4-6
Konsumentnytt	7
Sist som först	8

# Styrelsen

I bl.a. Pensionärsrådet, de olika samverkande kommittéerna stockholmsföreningarna emellan och inte minst programgruppen är våra styrelseledamöter representanter. Därtill tillkommer arbete med protokoll, arkivering och medlemsärenden. Viveka Friberger och Olof Björilin informerar.

## Vad händer när jag skrivs ut från sjukhuset?

Det finns en ny lag från 1 jan 2018, som säger att slutenvården (sjukhuset), öppenvården (vårdcentralen) och kommunen (biståndshandläggaren, hemtjänsten eller vård- och omsorgsboendet) ska samverka, så att det blir en så bra hemkomst som möjligt. Den heter **Lagen om samverkan vid utskrivning från slutenvård- och sjukvård**.

Problemen, som lagen vill lösa, är: man skrivs ut från sjukhuset utan att hemkomsten är förberedd; den nya medicinen saknas, vårdcentralen känner inte till de nya vårdbehoven, hemtjänsten eller vård- och omsorgsboendet vet inte att det krävs nya insatser, rehabiliteringshjälpmedel saknas o.s.v.

Lagen innebär att öppenvården (vårdcentralen) får ett ökat ansvar att fungera som ett nav för kontakterna. Man ska ha en fast vårdkontakt på vårdcentralen, som får veta när man skrivs in på sjukhuset och när man är utskrivningsklar. Det uppnås genom att sjukhuset kontaktar patientens vårdcentral, när man skrivs in och när man skrivs ut.

En ny rutin är att man blir kallad till en **Samordnad Individuell Planering (SIP)** inom 3 dagar efter hemkomsten. Detta för att samordna de insatser som sjukhuset har gjort med de som nu ska göras av vårdcentralen och hemtjänsten eller vård- och omsorgsboendet.

Lagen innebär krav på samarbete och informationsutbyte. Som stöd utvecklas **WebCare** för digital infor-

mationsöverföring mellan slutenvården, öppenvården och kommunen.

De beskrivna rutinerna införs successivt och skall fungera fullt ut i slutet av 2020.

I Stockholms kommun har man en högre ambition än denna lag. Man är i färd med att införa **Tryggt Mottagande i Hemmet**. Det innebär att ett särskilt team av kommunalt anställda undersköterskor ger dig extra stöd i hemmet under de första dagarna, när du kommer hem från sjukhuset. Undersköterskorna samverkar med sjukhuset, vårdcentralen och hemtjänsten i enlighet med den nya lagen. Stödet har införts i 8 stadsdelar. Rekrytering av undersköterskor pågår nu för fullt i Östermalms stadsdel. Anledningen till att Östermalm inte kommit igång tidigare är att man haft anställningsstopp för vårdpersonal p.g.a. förändringar på några vård- och omsorgsboenden.

## Nyöppnat informationscenter för seniorer

I början av oktober öppnade ett nytt informationscenter för Östermalms seniorer på Bo Bergmans gata 4. Dit kan man vända sig med alla frågor som rör äldreomsorgen. Centret har öppet tisdagar, onsdagar och torsdagar klockan 12.00- 16.00. Victoria Lindberg är informatör och ansvarar för verksamheten. Syftet är att öka medborgardialogen och främja möjligheten för seniorer i stadsdelen att få information t.ex. rörande hemtjänst, boendeformer, dagverksamhet och träffpunkter, trygghetslarm, färdtjänst m.m. Victorias telefon är 08-508 10 539 och e-post: victoria.lindberg@stockholm.se. Men det

bästa är att man kan gå dit själv och träffa Victoria.

Viveka Friberger

## Telefonförsäljning

Det finns ett inte så sällan förekommande sätt att sälja vissa varor eller tjänster via telefon. En försäljare ringer upp och är många gånger ganska envis och lyckas övertyga den uppringda, som kan vara en äldre person, att köpa varan. Ibland kanske denna inte har förstått, att den har ingått ett avtal, och när sedan varan kommer tillsammans med en faktura, blir det svårt att komma ur. Personen kan också ha sagt ifrån, att den inte vill ha varan men inte uttryckt sig helt klart. Situationen kan också vara pressad och överrumplande.

Från den 1 september finns emellertid en lag, som reglerar hur sådana köp skall ske för att vara giltiga. När försäljaren på eget initiativ tar kontakt i syfte att ingå ett avtal, och detta leder till att parterna ingår ett sådant, skall försäljaren skicka en bekräftelse på anbudet till köparen. För att ett avtal sedan skall bli giltigt, krävs att köparen accepterar anbudet, och detta skall ske skriftligen antingen som mejl, sms eller i vanligt brev.

Om säljaren trots att något avtal inte har ingåtts på detta sätt ändå skickar varan eller utför en tjänst, är mottagaren inte skyldig att betala för den.

Olof Björilin

# Föreningen

Här något om det som varit. På höstens första månadsmöte berättade Stella Fare så inspirerande om Tantolunden att Vera Sundberg tog en söndagspromenad dit. Kanske Elisabeth Svalin Gunnarssons föredrag om Karin Larssons förföriska trädgård lockar någon till Sundborn?

## Föredrag som inspiration

På höstens första månadsmöte berättade Stella Fare initierat om Tantolundens kolonilotter. Hon är själv koloniägare, där hon odlar bl.a. potatis, som är tradition i Tanto. Föreningen uppstod nämligen inte som en ordinär koloniförening i Anna Lindhagens anda utan som en potatisodlarförening. Året var 1917, och det rådde stor livsmedelsbrist i Sverige. I april begav sig en kvarts miljon människor ut på gator och torg för att kräva mat på bordet. I mars hade ryska revolutionen utbrutit. Stod även Sverige på randen till en revolution? Många sökte en jordbit att odla på, och när myndigheterna tillät att Tantolunden fick användas till potatisodling, blev det rusning, och snart var all mark upptagen. Det fanns många fattiga arbetare på Söder, bl.a. i Tanto sockerbruk och Bergsunds Mekaniska fabrik. Vem kunde ana att det bakom Hornsgatans hyreshus finns idylliska koloniträdgårdar, där mycket annat än potatis blommar. Räds inte trap-



Höstlig blomsterprakt i Tantolunden. Foto Vera Sundberg.

orna upp på berget, beundra koloniträdgårdarna och den hänförande utsikten. Det gjorde jag, inspirerad av Stella Fares föredrag.

Vera Sundberg

## Konståkning

Den 6 september samlades vi ett drygt 10-tal engelsbrektare i Kungsträdgårdens tunnelbanestation. Där mötte oss Marie Andersson, som inspirerat guidade oss under eftermiddagen. Kungsträdgården, ett museum i sig, är fullt av minnen från vad som funnits ovan jord, t.ex. skulpturer från palatset Makalös. Att ett speciellt växt- och djurliv finns där förvånade oss, särskilt den extremt lilla gruvdvärgspindeln, en raritet, med sitt nät i ett litet håll. Ulrik Samuelson är konstnären.

Nästa stopp var T-centralen, stationen västerut. Vi tittade på de vackra lugnande målade bladen av Per Olov Ultvedt. Vidare till Rådhuset med detaljer från Kungsholmens historia av Sigvard Olsson. På plattformen finns parmar (ett gammalt hömått), som ser ut som stora bräddörrar. Ingen av oss visste tidigare, vad det var.

Vår sista station var Stadshagen, där utsmyckningen är gjord av Lasse Lindqvist, som gjort sex tavlor med idrottsbilder, målade på veckad plåt med förvånande optisk effekt. Man kan se olika bilder från olika håll.

Av Stockholms mer än 100 stationer fick vi se fyra stycken, alltså mycket kvar att utforska. Vad som verkade särskilt intressant är att man kan gå på guidade visningar på de nya stationerna Odenplan och City torsdagar och söndagar. Kolla på [slkonst.se](http://slkonst.se).

## Lilla Hyttnäs

Vid östermalmsföreningarnas traditionella gemensamma månadsmöte berättade Elisabeth Svalin Gunnarsson om Karin Larssons trädgård i Sundborn.

"Karin odlade grönsaker till hushället, skapade rabatter i djärva färger och blandade obekymrat gamla svenska kulturväxter med exotiska nyheter. Trädgården var charmig, rörig och inte så välrensad. Den var ett uterum för arbete och familjeliv – en förlängning av det inomhus som blev världsberömt genom maken Carls akvareller. Här fanns plats för att äta och umgås med barn och vänner, och här fanns utrymme för kreativt skapande med material från naturen."

Så introducerar hon sin bok *I min trädgård vill jag vara Karin* om hennes trädgårdskonst, och texten passar väl som sammanfattning av föredraget, som kompletterades med vackra bilder.

Hon slog också ett slag för sin kommande bok *En matbok. Inspiration, recept och mathistoria från Sundborn*, som kommer ut lagom till jul. Kanske en julklapp?

Kvällen avslutades med glas vin, laxsnitt och mingel.

Agneta Liljedahl



Karin bland sina blommor.

# Hemmavid

Barbro Westerholm har varit riksdagsledamot sedan 1988 utom under de 6 år, som hon helt ägnade sig åt vårt förbund som ordförande. Nu kämpar hon och några andra för att få riksdagshuset bättre handikappsanpassat, så att även permobiler kan ta sig runt i hela huset.

**E**n tidig måndagsmorgon i början av oktober har jag stämt träff med Barbro Westerholm i Riksdagshuset. Hon är riksdagens äldsta ledamot med hela den erfarenheten. Tur för mig är att arbetet här för närvarande praktiskt taget ligger nere p.g.a. strulet med bildandet av en ny regering.

Men – det är inte det som vi skall samtala om utan Det lilla livet, hur hon får livet hemma att fungera.

Hon och hennes man har flyttat! De letade många år efter ett boende som passar åsrika personer. Det var inte det lättaste, men en vaken bankman stack till dem en broschyr, och där fanns lösningen. En under planering 64 m<sup>2</sup> stor lägenhet med stor hiss, lättillgänglig entré och stor gemensamhetslokal, där deras stora familj kan samlas. Med en mindre justering med hjälp av yngste arkitektsonen fick de även plats med sex bokhyllor anpassade för 255 cm:s takhöjd i stället för den tidigare 315. De fick två år på sig att göra sig av med överflödigt bohag från våningen på 119 m<sup>2</sup>. De ärvda möblerna från ungdomstiden gick inte in. En härlig frihetskänsla, som under studenttiden, infann sig med var sin Malmstensfåtölj och ett minimum av prylar.

## Städning

RUT var fjortonde dag, svarar Barbro på min fråga om hur städningen går till, men i den ingår inte fönsterputs. Det har visat sig att de moderna fönstren är så lättputsade, att make Peter klarar det som en dans.

Med moderna verktyg förstås.

Innan RUT delade de självklart på jobbet, med upplägget att var och en gör det som man är bäst på, som att Barbro är bra på att sortera och plocka in. Där de bodde tidigare fanns en stenmangel som Peter behärskade.

När de fyra barnen var små stod en stor korg i hallen, där allt slängdes och man fick leta. Familjen delade på städningen regelbundet. Alla hjälpte till och pengarna man sparade på att inte ha städhjälp åkte man till fjällen för i stället.

## Tvätt

Familjen Westerholm lever STRYKFRITT. Lakan rullas hårt och skjortor köps i hög strykfri kvalitet. Konstigare än så är det inte.

## Matlagning

Många veckomiddagar kommer från Picard, enkelt och gott tycker Barbro. Hon äter lunch på Riksdagen och Peter, professor emeritus, pendlar några dagar i veckan till Uppsala med lunch där, så middagarna består gärna av en god soppa.

Från Landsort, där fritidshuset är beläget, kommer man också ibland hem med en stor lax, som gravas och delvis fryses.

Fredag-söndag tillbringas ofta därute. I Nynäshamn, på vägen, finns Kökeriet bredvid Rökeriet. Där börjar makarna Westerholms

fredagsmys med inköp från bl.a. den enastående välsorterade ostdisken.

Hon tycker att det har gått alldeles för mycket mode i matlagning. Hennes råd är

ÄT LITET AV ALLTING SÅ SPRIDER MAN RISKERNA.

## Frihet

Barbro beskriver till slut hur härligt det var att vakna på söndagen, denna vecka i stan, och bara känna sig SÅ FRI. Att kunna gå på bio och se Nothing like a dame med de fyra åsrika skådespelerskorna Eileen Atkins, Judi Dench, Joan Plowright och Maggie Smith. Klokheter med humor sprudlar.

Agneta Liljedahl



Barbro Westerholm i riksdagens välsorterade tidsskriftsrum. Foto Agneta Liljedahl.

# Hemmavid

Under sin yrkesverksamma tid hade Stig Carlsson och Roland Liljenberg även det hedervärda uppdraget att vara Jägare respektive Löpare vid hovet. Att stå längst bak på sjuglasvagnen var en av uppgifterna, att servera vid statsmiddagar och serva utländska nattgäster på slottet andra.

Familjen Carlsson-Liljenberg har gjort sitt hem till ett konstverk, som de ger all omvårdnad. Stig Carlsson kommer från en riktig konstnärsfamilj, även om hans far var gruvarbetare. Jag möts redan i hallen av snidade träfigurer i klass med Döderhultarens och utsökta vävnader i gobelängteknik. Ändå säger sig Stig aldrig ha odlat något konstnärskap, det var alltid någon som var bättre i familjen. Roland Liljenberg, kan man säga, står för den sidan. Inte i form av måleri eller kolteckningar utan i sättet att utforma varje detalj och placering av våningens alla möbler och prydnadsaker.

## Städning

Stig och Roland städar själva. Då är de säkra på att det inte blir slagmärken på socklar och lister. Det är Roland som dammsuger. Stig säger sig bli sjösjuk och känner sig jagad bakifrån. Han dammar i stället lister och gardiner och går med dammvippan över alla prydnadsföremål



F.d. Jägare och Löpare vid hovet framför sin garderobsdörr.

på byråer och skåp. De städar i princip var fjortonde dag.

Roland putsar fönstren och Stig silvret.

En gång om året storstädar de. Då torkas alla golv och mattorna viks omlott. Efter

våttorkningen sprejar de golven under mattorna för att vara säkra på att inga småkryp trivs där.

De tycker det är roligt att städa och njuter av att se resultatet.

## Kalas

Förutom denna regelbundna städning blir det rent hus efter de många middagarna Stig och Roland har i sitt generösa hem. De har ett stort och givande sällskapsliv och tillhör flera klubbar. Stig står för det lekamliga och lagar maten, Roland för rekvisitan. Han dukar det välkomponerade bordet, förbereder brickor för aperitif och kaffe på maten. Uppläggningsfat ställs i ordning för att serveringen skall bli smidig.

När gästerna gått, tar Roland hand om disken, helst två maskiner innan läggdags. Matsilvret läggs i blöt i diskhon, men inte för länge, för att diskas för hand nästa dag.

## Matlagning

Nu för tiden lagar Stig all mat med undantag för Rolands blomkållåda, hans specialitet. Kålpudding är Stigs, och husmanskost är det som gäller i stort sett.

De åker till ICA vid Lindhagensgatan och storhandlar ca en gång i veckan. Där finns Bolaget bekvämt högst upp, och så tar man sig neråt. Då har Stig skrivit en lista, som Roland alltid saboterar på så sätt att han skall gå genom noga varje gång och då alltid improviserar.

## Tvätt och klädvård

Roland står för tvätten. Kläder tvättas i "tvättstugan" i själva lägenhe-

ten. Han berättar att han före varje tvätt skakar allt utomhus och tittar på mig som om jag var en riktig smutsgumma, när jag ser förvånad ut. Samma sak med lakan som tvättas i stortvättstugan i huset bredvid.

Stig manglar och stryker. Han t.o.m. stryker manglade dukar och servetter till än högre glans.

När paret flyttade från villan för 11 år sedan, fick Roland en ny Volvo och Stig en ny symaskin och därtill en mobil bänk till köket. På symaskinen lägger Stig upp byxor och lägger ut och tar in. Han syr fast nya blixtlås och förstås knappar. Det tycker han att alla borde göra själva.

Intrycket jag får är att omvårdnaden av hemmet med sitt rika innehåll snarare gör ägarna glada och tillfredsställda, än att de tycker att hushållsarbete är jobbigt. De säger själva att de kompletterar varandra och delar på sysslorna broderligt.

Agneta Liljedahl



Exemplarisk ordning i garderoben.

# Hemmavid

Här har vi huller om buller ställt samman alla tips vi fått in om knep för att underlätta underhållet av ditt hem. Vi vill också rekommendera två böcker, som är verkliga ögonöppnare när det gäller städning och rensning. Tänk bara att lära dig vika strumpor så att du får en låda över och därtill tid!

## Rensa bort

Att städa undan sina saker är väl aldrig roligt. Vårt tips är att börja med något mycket enkelt, så kommer nog städlusten, när du börjar se resultat. Kanske har du samlat papperskassar, omslagspapper och snörstumpar – ”kan vara bra att ha så småningom”. Några böcker du aldrig kommer att läsa igen? Ställ dig frågan ”vad ska jag med det här till?” Fortsätt titta i garderoberna. Kläder du inte använt på länge kan lämnas till insamlingar eller kastas. Bestäm dig för att ta bort lite den här veckan och lite mer kommande vecka o.s.v.

Passa också på att i god tid ge bort andra saker du inte behöver. Be dina yngre släktingar om hjälp att sortera ut det som de eventuellt vill ha och bär bort det övriga.

## Förvaring

Det finns ju saker man måste förvara längre eller kortare tid. Minst plats tar det som kan förvaras i vakuumpåsar, t.ex. täcken och kuddar, skrym-

mande kläder. Dessa påsar finns av flera fabrikat. Var dock försiktig med täcken och kuddar av dun och fjäder, där kan fjädrar brytas sönder och fluffigheten försämrats. Se också till att materialet är helt torrt innan du stoppar in det, annars kan det utvecklas mögel.

## Möbelvård m.m.

Glöm inte dina lädermöbler. Smörj in dem med lämplig möbelolja. Dammsug soffor och gardiner, torka av gardinstängen.

OBS! Använd en stadig stege, stå aldrig på en vinglig stol.

## Gör rent utan kemikalier

Fläckar inuti blomvaser tas bort med lite okokt ris och ättika. Gnid in, skölj ur efter en stund. Eller skölj med bikarbonat blandat med hett vatten eller ättiksprit, alternativt med citron, som både rengör, bleker och tar bort lukt. Blanda en halv citron med bikarbonat och gnid in.

## Kök och bad

Spreja ättika eller Coca-Cola i toalettstolen och låt stå över natten. Borsta rent.

Rengör kakel och handfat med ättika och bikarbonat. Använd en liten borste.

Rensa avlopp med ättika och bakpulver eller helst bikarbonat. Håll ner en dos av varje. När det bubblar upp slå på kokhett vatten. Oslagbart. Tandborste är ett verktyg vi inte kan vara utan. Med den kommer man åt på alla omöjliga ställen.

Fastbränd kastrull blir skinande

ren med ett bad i maskindiskmedel över natten.

Mikron görs lätt ren med tre skivor citron i en kopp vatten och 3 minuter full effekt.

## Frysen

Frys överblivna äggvitor. Går bra att göra maränger av. Lite kvar i vinflaskan, frys som istärningar, använd vitt till fisksoppor och rött till t.ex. Boeuf Bourguignon.

Skär rester av stekar i tärningar, frys och använd till pytt i panna. Hacka överblivna färska kryddörter, frys i små förpackningar, använd till grytor, såser, soppor.

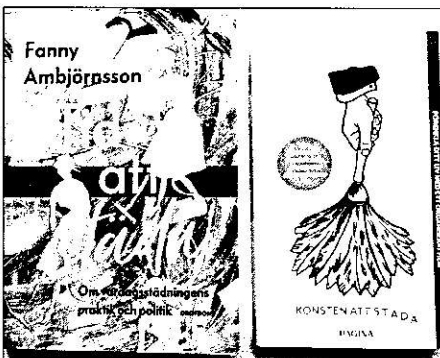
Koka skaldjursbuljong, fräs skalén i litet olja, håll på vatten, dill eller timjan, koka tio minuter, sila och frys, använd till fisksoppor.

## Ljusstakar och silver

Skrapa inte bort stearin utan lägg en tidning i ugnen, värm ugnen till 100 grader, lägg ljusstakarna på tidningen, låt ligga tills all stearin smält.

Spara den sista putsduken, när du putsar silver. Den nedsvärtade duken kan du använda till snabbputs.

Redaktionen



Två spännande ögonöppnare. Dels socialantropologen Fanny Ambjörnssons nyutkomna bok, Tid för städning, om städning som symbol för omsorgen om tingen och tidens gång. Dels den något äldre men kultförklarade Konsten att städa av japanen Marie Kondo, vikan-dets och rensningens mästare.

86-årig medlem sitter och stryker skjortor framför TVn. Foton Agneta Liljedahl.



# Konsumentnytt

Denna gång har Vera Sundberg valt ur Råd & Rön sådant som underlättar arbetet i ditt hem. Ett kök med vassa knivar brukar vara ett tecken på att ägaren är intresserad av matlagning. Och kasta inte dina gamla kläder, någon annan vill säkert ha dem eller t.o.m. betala för dem.

## Köket

FRYST MAT kan vara bättre än färsk. Det gäller t.ex. broccoli. Det beror på att den direkt efter skörden fryses in. Då bevaras näringsinnehållet optimalt. Det gäller grönsaker men även fisk och kött. Sockerärter, som transporterats över halva klotet, är inte särskilt färska när de når Sverige. Svenskar har länge ansett fryst mat sämre än färsk. I Frankrike tycker man tvärtom. Därför har Picard, som bara säljer fryst mat, varit en framgångssaga – dock inte i Sverige. Bästa sätt att behandla frysta varor är att snabbtina i kallt vatten.

BRA KNIVAR underlättar arbetet i köket. Det finns tre sorters knivmaterial. Stålkniven av järn och krom utan kol eller ringa andel kol. Den är därför rostfri, hård och håller skärpan länge. Kolstålskniven rostar men kan slipas riktigt vass. Men den är känslig och ska inte användas till riktigt hårda livsmedel. Efter disk bör den torkas direkt. Används av proffskockar och kallas därför ibland för kockkniv. Keramiska knivar går att få tunna och vassa, men kan inte slipas annat än med diamantslip. Tappar man dem i golvet går de sönder. R & R har testat tio knivar i rostfritt stål på olika typer av varor. IKEAS 366+ för 200 kr. blev näst bästa köp, strax efter lyxkniven för 1200 kr. Läs mer om hur man slipar och sköter sina knivar i R & R nr 6 2018.

MATAVFALL. Svenska hushåll kastar c:a 45 kilo ätbart matavfall/person/år. Mycket slängs i onödan. Livsmedel med bäst före datum går nästan alltid att använda långt senare. Lukta och syna, så upptäcker man om de är förändrade. Kocken Paul Svensson som basar över världens bästa

museirestaurang, Fotografiska, ger några tips: Använd hela purjolöken, morotsblad kan användas i pesto. Broccolistjälken, blomkålsbladen och stocken kan skivas och användas i grytor eller kokas och mixas till puré eller soppa, kokspadet kan användas i stället för buljong. Ta vara på fettet från bacon eller kyckling och använd i stället för olja i en varm vinägrett. Laga flera portioner, även om du är ensam och fryser i portionsformar.

SMART SPIS. Elektrolux tänker med sin nya spis Combi Steam Pro Smart att det ska gå att hålla koll på maten, även om man inte är i köket. Den har en inbyggd kamera, som gör det möjligt att se vad som händer i ugnen direkt i mobilen.

## Städning

DAMMSUGARE. Sedan en tid följer alla dammsugare på marknaden de nyare tuffare energikraven. R & R:s test visar att de inte har blivit mindre effektiva. Flera Elektroluxmodeller får goda omdömen, och de flesta dammsugare är bra på hårda golv, men det som verkligen skiljer dem åt är hur bra de är på djurhår på mattor. Dammsugarnas ljud är också av intresse. De flesta är bra på att inte släppa ut partiklar, viktigt för allergiker. När man väljer ny dammsugare är också många andra faktorer viktiga som t.ex. vikt, sladdens längd, munstyckets höjd och var tillbehören finns. Elektrolux EUO 9 GREEN fick högsta betyg och ansågs tyst, medan Miele Complete C 3 Powerline var bäst på djurhår. Modeller med behållare i stället för påse är svårare att rengöra. För att en dammsugare ska fungera bra bör sugarmunstycket su-

gas rent, helst varje gång. Både motorfilter och utblåsfilter bör bytas regelbundet. Priserna på dammsugare varierar beroende på inköpsstället. Läs mer i R & R nr 6 2018. I nr 7 kan du läsa om robotdammsugare.

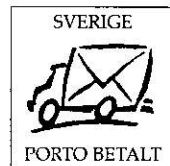
## Klädvård

YLLEPLAGG är självrengörande och behöver inte tvättas så ofta. Det räcker med att vädra plagget. Den feta ytan på obehandlad ull stöter bort fett och bakterier. Enzymer i vanliga tvättmedel kan förstöra yllefibern (även sidenfibern). Man bör använda ett fintvättmedel. R & R rekommenderar Änglamark Fintvättmedel, bra och billigt. Tvätta däremot gärna i maskin om den har ylle- eller skonprogram. Vid handtvätt är det risk att plagget kramas för hårt. Till övrig tvätt behöver man ett kulörtvättmedel med enzymer och ett vittvättmedel i pulverform, som innehåller blekmedel, vilket inte de flytande har. De optiska vitmedlen har fasats ut på grund av miljöfarlighet.

## Ge dina gamla kläder ett nytt liv.

GAMLA KLÄDER. Ge dem ett nytt liv. Nu efter sommaren är en bra tid att rensa ut det du inte längre använder. Släng inte kläderna i soporna. Det finns många tips i R & R nr 7 hur de kan leva vidare genom att säljas på nätet, låta något företag sälja dem, skänka bort eller lämna in dem i butik.

Vera Sundberg  
Konsumentombud



# Sist som först

**Våra nya medlemmar hälsas välkomna!**

Anna  
Read, Mari Andersson,  
Thomas Järnland, Kerstin och Björn  
Bergqvist, Eva Hertz, IngaMaria Schill, Gull-  
May Holst, Anneli Rosten, Sylvie Kjellin, Maud  
Rosén, Susanne Folkebo, Håkan Hardeling, Elisabeth  
Lewin, Anna-Marie Bodén, Sten och Irene Söderman,  
Eva Anderson, Inga Britt Stenberg, Lennart Berns, Gun  
Tobieson, Lars Thorén, Annacarin Bodin, Margit Hansell,  
Erik Dofs, Eva Hornby, Jan Johannisson, Ingrid  
Lindgren, Agneta Lundvall, Ewa Måre, Kenneth  
Oxenstrand, Marianne Quarles Van Ufford,  
Helén Stoilov och Monica  
Thorsell.

## HANDELSHUSET.se



Städset  
Plast 89:-  
Plåt 169:-

Golvborstar  
50cm 139:-  
40cm 119:-  
30cm 99:-



Golvskrapa  
50cm 169:-  
28cm 119:-

Öppet  
Mån - Fre 10-19.30  
Lör 11-16  
Tuleg.20 i Vasastan

Butik ca 16000 artiklar Webbutik ca 4000 artiklar  
inom hem och hushåll

Kopiering, utskriftsservice, faxservice  
exp. sänd via smartphone till [info@handelshuset.se](mailto:info@handelshuset.se)  
dokument för utskrift. Tel 08-6539358