

Engelbrektsbladet



Nr 138 oktober 2025 Årg. 35

Grundad 1981

Flow

För några veckor sedan blev Klas Östergren intervjuad av Martin Wicklin i Söndagsintervjun. Bland mycket annat intressant försökte han beskriva ett tillstånd av att vara bortom tid och rum, när han sitter där vid sin skrivmaskin. När han kommer ur sitt vad som kan kallas flow undrar han vart tiden tagit vägen. Han är en flitig människa som går tidigt till "kontoret" och arbetar samvetsgrant hela dagen. Och vad han längtar efter är att så snabbt som möjligt komma in i detta tillstånd av just flow.

Även jag har faktiskt haft lyckan att uppleva den här känslan. Tidigare kunde det vara när jag försjönk i en arkitektonisk uppgift att lösa, men senare i livet också just framför ett tangentbord. Hur många gånger vid det här laget har jag inte satt mig ner för att skriva en krönika till Engelbrektsbladet och känt att nu är huvudet tomt. Men så börjar jag att skriva och efter ofta en ganska kort tid är pappret fyllt och jag läser och ibland kan jag t.o.m. tänka, är det verkligen jag som har skrivit det här.

Därför är jag nu så tacksam för att jag har haft förmånen att vara redaktör för Engelbrektsbladet i

så många år och kunnat försätta mig i detta speciella, jag skulle vilja kalla det lyckotillstånd.

Och inte bara det, så många intressanta och trevliga människor jag kommit i kontakt med och fått möjlighet att intervjua och vad jag lärt mig mycket på kuppen.

Att uppdraget som redaktör har blivit som en del av mitt liv hade inte varit möjligt utan kollegerna och det roliga samarbetet i redaktionsrådet. Inte heller utan det så småningom smått symbiosa samarbetet med Jan-Erik Holmquist på vårt tryckeri Stjärntryck. Det har alltid varit mer än spännande att se det första korret.

Men allt har ett slut och numret som ni nu har i er hand är mitt sista och jag

TACKAR FÖR MIG.



Agneta Liljedahl
Redaktör

AKTUELLT

Oktober

23-25	Seniorfestival Älvsjömessan
28 tisdag	14.00 Månadsmöte
29 onsdag	10.30 Vandring

November

6 torsdag	13.00 Studiebesök
9 söndag	12.30 Brunch Hotell Reisen
12 onsdag	10.30 Vandring
25 tisdag	14.00 Månadsmöte
26 onsdag	10.30 Vandring

December

18 torsdag	Jullunch
------------	----------

Läs mer i höstprogrammet, månadsbrevet och på hemsidan, www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

TEMA ENBOMAT

Idén till temat kom upp under en av våra vandringar då vi åt på kafé och kom att prata om mat när man bor själv. Hanno Essén kallade sin text Enbomat, som vi i redaktionen fastnade för.

SPF-APPEN

För lättillgänglig information om allt som händer i föreningen och förbundet, ladda ner SPF-appen i Appstore eller Google play. För instruktion gå in på Hemsidan.

SOM VANLIGT

Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten. Ring eller mejla till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070 660 52 29/ charlotte@ch-w.se eller Gerd Dahlberg, tfn 070-631 15 28/ dahlberg.gerd@gmail.com

BETALNING

Betr. månadsmöten och studiebesök: *Betala helst i förväg till bankgiro 268-6244 eller swish 123 508 40 09. Ange namn, aktivitet och datum!*

BILDERNA

Fotografer i detta nummer är Charlotte Chatillon-Winbergh, Agneta Liljedahl och Vera och Maj Sundberg

Redaktör:

Agneta Liljedahl, tel. 070-797 1234
a.liljedahl@icloud.com

Ansvarig utgivare:

Gerthrud Östlinder,
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:

Vera Sundberg
Ingrid Westin

Engelbrekts hemsida: spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

INNEHÅLL

På gång	2-3
Enbomat.....	4-6
Konsumentnytt	7
Recept	8

På gång

Den 2 september hade vi besök av familjerättsjuristen Kim Lundgren som delade med sig av sina erfarenheter från att arbeta som familjerättsjurist om hur vi kan skydda varandra och värna om nära och kära. Här kommer några viktiga punkter från föreläsningen.

Testamente

Vi rekommenderar idag att alla upprättar ett testamente så att det blir som man önskar. Som sambo bör man känna till att om ni vill värna om varandra behöver ett testamente upprättas då sambor inte ärver varandra. Samma sak gäller för gifta med särkullbarn då särkullbarn ärver före make/maka.

Genom testamentet kan du även skydda de som ärver genom att arvet blir deras enskilda egendom. Vet du vad som annars händer med arvet som du lämnat efter dig om dina barn skiljer sig? All egendom är oftast giftorättsgods och delas lika mellan makarna vid en skilsmässa eller om någon dör. Det spelar ingen roll om det är egendom som barnen fått i arv från sina föräldrar såsom en sommarstuga eller annan släktegendom.

Framtidsfullmakt

Vad händer om du inte längre kan fatta egna beslut?

Med en framtidsfullmakt kan du själv välja vem eller vilka som ansvarar för dina personliga och ekonomiska intressen om du blir sjuk eller av annan anledning inte längre kan fatta egna beslut. Fullmakten är ett bra alternativ till en god man.

Om du drabbas av demens eller om en olycka inträffar, kan det vara för sent. Genom att skriva en framtidsfullmakt tar du kontroll över din framtid och undviker risken att det utses en god man. Du kan istället välja någon du litar på, till exempel en nära vän eller anhörig.

Om du inte längre kan fatta egna beslut kan det också ta tid innan en god man eller förvaltare har utsetts. Anhöriga står då ofta utan rättsliga möjligheter att hjälpa dig, förutom genom de begränsade möjligheterna som finns i lag om anhörigbehörighet. Framtidsfullmakten innebär därmed en trygghet också för dina anhöriga. Då vet de direkt – om du blir beslutsoförmögen – vem eller vilka som har ansvar för dina personliga och ekonomiska intressen. Behovet av en god man eller förvaltare upphör ofta helt.

En vanlig fullmakt förlorar sin giltighet om den som givit fullmakten (fullmaktsgivaren) har tappat sin förmåga att fatta självständiga beslut. Något som exempelvis kan inträffa vid demens. Därför är det klokt att gardera sig med en framtidsfullmakt, som börjar gälla om du inte längre är kapabel att fatta beslut.

Förvaring av testamente m.m.

När någon går bort och det finns ett testamente upprättat behöver testamentet komma fram i original. Tidigare förvarades ofta testamenten i bankfack men nu är bankfacken på väg att tas bort. Vi erbjuder hjälp med förvaring av testamenten genom Sveriges Begravningsbyråers Förbund SBF. Genom denna förvaring får du en automatisk bevakning av ditt testamente som säkerställer att det kommer fram vid dödsfall.

Kim Lundgren

Behöver du hjälp
eller rådgivning
om testamente,
framtidsfullmakter,
äktenskapsförord,
bouppteckning,
arvskifte eller
förvaring är du varmt
välkommen att
kontakta
[kim.lundgren@](mailto:kim.lundgren@actorjuridik.se)
actorjuridik.se



Kim Lundgren.

På gång

Vår förenings aktiviteter är av så vitt skilda slag som trevliga middagar på restaurang till seminarium på Riksdagshuset. Månadsmötena är alltid fulltecknade tack vare programgruppens skicklighet med att hitta intressanta föreläsare. Här referat från några event.

Stora Ekholmen

Efter en härlig båttur blev vi mottagna av paret Haglund och inbjudna på lunch i ett av de 19 hus som finns på ön. Paret hade i många år seglat förbi ön och sett det tilltagande förfallet av de vackra byggnaderna som familjen Grumme låtit bygga som sitt sommarparadis vid sekelskiftet 1800-1900. När ön blev till salu 2019 kunde de inte motstå tanken att få återställa byggnaderna i sitt forna skick kulturintresserade som de är. Gunnar berättade livfullt om familjeliv, växthus, höns och odlingar på familjen Grummes tid och om Georg Martin och Susanne Harris institut för "Development and Peace" på 1960-talet då förfallet började.

Man måste beundra paret Haglund som med entusiasm och med hjälp av kunniga hantverkare kastat sig in i detta säkert kostsamma projekt. Vi visades runt på den vackra ön och fick se mycket av återställd jugendstil och snickarglädje men också mycket av nästan hjälplöst förfall.



Vacker fasad på Stora Ekholmen och mycket att underhålla.

Seminarium om ålderism

Vi var ett antal från SPF Engelbrekt som hörsammat Socialdemokraternas Riksdagsgrupps inbjudan om demokratis utmaningar i ett samhälle präglad av ålderism och snabba förändringar. Medverkande var flera forskare, riksdagsledamöter, ordförande för SPF och PRO. Efter noggrann inpassering hälsade talman Andreas Norlén välkommen till Riksdagens vackra första kammarsal. Det talades om den vikande demokratin i många länder, att både unga och äldre var underrepresenterade i Riksdagen, om bristen på äldre i de politiska partiernas vallistor, att man dåligt tog till vara på äldres erfarenheter och vikten av att samtala över åldersgränser. Det visat sig att Sverige hör till de länder som sämst tar till vara äldres kunskaper och vilja att fortsätta arbeta efter pensionering, detta trots att äldre bidrar gynnsamt till Sveriges BNP. Många förslag diskuterades och även förkastades när Sverker Olofsson som var moderator utfrågade panelen. Det är mindre åldersdiskriminering numera än då jag något år före millennieskiftet ville försätta att arbeta fick höra att "äldre inte ska sitta som proppar i systemet". Men mycket återstår och vi äldre måste själva aktivera oss. Seminariet var välbesökt och de inbjudna forskarna intressanta.

Vera Sundberg

En miniresumé.

Erik Fichtelius, känd från radio och TV, föreläste med titeln "Behöver vi verkligen journalister" för en fullsatt sal på Café Utsikten den 30 september.

Uppvuxen i Uppsala började han sin karriär som 14-åring på Uppsala

nya Tidning. Texterna sattes i bly och trycktes i källaren, bara lukten gjorde att han visste vad han ville bli, nämligen journalist.

Han berättade fängslande med inslag av bilder och filmklipp om förutsättningar och fallgropar för yrket. Hur det fria ordet kan bromsas som när kardinalen i Krakow blev vald till påve och hur man mer eller mindre förteg nyheten i det då totalitära Polen. Man var rädd för en förstärkning av oppositionen.

Som exempel på en makthavare som till slut tänkte om och insåg att fri press är det enda riktiga drog han historien om USAs invadering av Grisbukten på Kuba och president Kennedy.

Att Trump är en historiskt stor fara för neutral journalistik bekräftade han förstås också.

Hur man kan vinkla en nyhet visade han med AI-genererade bilder från en Vietnamdemonstration i Uppsala på 70-talet. En närbild med några få personer och en på avstånd, där man verkligen såg den stora anslutningen till demonstrationen.

Mobbning och hat mot journalister tog han upp som ett växande problem.

Han framhöll vikten av att en nyhetsjournalist aldrig får ta ställning eller försöka påverka sina läsare i någon önskad riktning. Neutralitet är det etiska ledordet. Däremot har en ledarskribent all rätt att påverka.

Agneta Liljedahl



Erik Fichtelius.

Enbomat

Två före detta matmammor träffas och pratar mat. Både om hur det var förr med stor familj och nu när båda bor för sig själva. Är det någon som kan och tycker om att laga mat och fortfarande gör det, så är det Vera Sundberg. Ingrid Westin lunchar gärna ute på stan.

Vi har båda tre barn, båda två pojkar och en flicka, och vi har släpat hem och lagat tonvis med mat i våra dagar med hemmavarande barn.

Hur ser situationen ut idag med endast oss själva att laga till? För Vera Sundberg, ägare av en frys, såg situationen annorlunda ut än för mig som endast har ett frysfack i kylskåpet. Vera ägnar någon dag då och då till att laga mat till frysen.

Vera köper ofta stora förpackningar på X-tra pris. Det kan bli ett kilo köttfärs som tillreds genast. Det blir köttfärssås, pannbiffar och naturligtvis Taco-röra för när barnbarnen kommer på besök. Allt hamnar i frysen och tas fram vid behov.

En annan idé är att köpa fläskkarré och skära någon kotlett. En bit blir en liten stek. Resten skärs i små bitar som fryses in och används tillsam-

mans med andra köttrester till pyttipanna.

Genom att spara kräftskal efter kräftfesten kokar Vera en buljong på skalen. Först fräser hon skal, kan också vara räkskal, i lite olja och därefter spär hon med vatten och låter det koka ihop till en buljong. Skalen silas sedan bort och buljongen hälls upp i små förpackningar för att användas i fisk-skaldjurssoppa. När det är soppdags blandas buljongen med tomatpuré, timjan och vin. Till soppan skär Vera purjolök, morötter, palsternacka i små bitar och bryner de lätt i lite olja i en kastrull. Buljongen hälls på och i kastrullen hamnar även ett torskblock, ev. lite vitlök, musslor och kanske några räkor.

Bröd köper Vera i stora förpackningar och fryser in. Behåller ett par färskas skivor framme när brödet är färskt.

Vad gör jag som bara har ett litet frysfack i kylskåpet? Jag efterlyser små förpackningar som idag knappt finns och finns det så är de mycket dyrare i jämförelse med en stor förpackning. Det finns ingenting kvar av den kokkonst jag utövade när mina barn kom hem utsvultna från skolan. Det serverades ingen mat i skolan där jag bodde. Numera gör jag en gryta eller en matig soppa som jag äter i flera dagar. Inte särskilt roligt så när någon väninna föreslår lunch på stan är jag genast med på noterna. Jag funderar på att köpa en liten frys och ställa i något hörn men då kanske luncherna med väninnorna ryker. Livet är fullt av en massa ställningstagande och då blir jag så trött! Det tar vi en annan gång!

Ingrid Westin



Vera har lagat lax till sin brors födelsedag!



I ett litet kök utan diskmaskin och mikro lagas all mat hemma hos Vera.

Enbomat

Charlotte Chatillon-Winbergh och Siv Svensén har båda ensamhushåll. Vi dricker te och talar om hur förutsättningarna för hur ett sånt ser ut. De bor nära varandra. Charlotte är vår eminenta ledare för programgruppen. De är ledare i vandringsgruppen, men går också en runda nästan varje dag tillsammans.

Först är det förstås det där med att handla. Båda går sedan länge med stavar för att vara på den säkra sidan. Det innebär att man också är utrustad med ryggsäck. Den är suverän att bära det man handlar i, men den rymmer inga mängder. Kan inte jämföras med en dramaten som båda tycker är ett sämre alternativ för deras del. Med ryggsäcken som transportör gör det att man måste handla ofta för den rymmer inte hur mycket som helst. Att den alltid finns med ute på stan gör däremot också att man kan "göra fynd" som specialerbjudanden i någon matbutik som man passerar, t.ex. lingon eller kantareller nu på hösten.

Att laga mat tycker de är roligt och de är minst sagt uppfinningsrika när det gäller att laga i större satsar och sedan frysa in för kommande måltider. Siv berättar att hon med 500 gr köttfärs har mat till 5 måltider. Hon använder crème fraicheburkar, som dock inte går att använda i mikron. Det går däremot utmärkt med SIA glassburkar. I sådana burkar fryser hon in t.ex. pulled pork i mindre portioner.

Både Charlotte och Siv berättar att de äter sin middag framför TV:n. Den är trots allt som ett sällskap i stället för att sitta ensam vid köksbordet. Charlotte framhåller att när man äter ensam är det också viktigt att ögat får tala. Båda tycker att själva dukningen är viktig. Det ska se inbjudande ut när man sätter sig "till bords". En bricka vackert dukad med servett, en blomma eller ett ljus ska det vara och ett glas vin till middagen därtill.

Sen är det förstås det där tråkiga med disken. Charlotte har det bekvämt med diskmaskin. Siv, som inte har någon, tycker att det är OK att diska för hand. Det blir ju inte så mycket när man håller undan allt efter som.

Under samtalets gång kom förstås det ena recepttipset efter det andra upp på bordet.

Här kommer ett:

5 hg köttfärs blandas med ett paket Blåbands pulverlöksoppa och ett ägg. Allt blandas till en färs och kan först bli en hamburgermiddag med stekt ägg. Resten delas som sagt upp och räcker till ytterligare

fem middagar fördelade i crème fraicheburkar.

Agneta Liljedahl



Visst kan man göra det inbjudande för sig själv till middagen.



Siv och Charlotte i sitt rätta element, ute på vandring.

HANDELSHUSET.se



20cm stekpanna i gjutjärn **349:-**

24cm stekpanna i gjutjärn **399:-**

28cm stekpanna i gjutjärn **499:-**

30cm stekpanna i gjutjärn **525:-**

Butik: Tulegatan 20 i Vasastan

Öppet Mån - Fre 10 - 19.30

Lör 11 - 16

Enbomat

Hanno Essén kallar sig enbo. Han bor alltså ensam och hans kluriga definition har gett titeln till detta nummer ENBOMAT. Hans mathållning är av varierande slag. Om han lagar mat blir det en sallad, men han har också utforskat utbudet av färdigmat och har för oss valt ut några.

En enbos måltidslösningar

När det är mer än en i ett hushåll är normalt sett måltiderna, speciellt kvällsvarden, självklara som social institution. När jag är på sommarstället som jag delar med två av mina systrar är det så. Middagsansvaret cirkulerar och alla äter tillsammans. I stan lever jag mest ensam och måste hitta på något gott att äta varje dag. Luncherna går jag någon gång i veckan ut och äter med kompisar, gamla kollegor mm. Middag däremot sker oftast hemma i splendid isolation. Vad blir det då? Om jag faktiskt lagar något själv är det oftast en sallad, alltid med proteininslag till exempel tonfisk eller

köttbullar. Jag har alltid tomater, sallad, paprika, olivolja och balsamvinäger hemma, ärtor och delikatessköttbullar i frysen.

Andra populära rätter är vita bönor i tomatås med wienerkorv, soldatens ärtsoppa samt majs-korn med tomat och hackad wienerkorv. Den sistnämnda rätten kräver kryddning, vinäger och olja. De vita bönorna blir lite roligare med HP-sås. Ofta äter jag något som är färdigt att sätta i mikrovågsugnen. Det finns ett stort utbud av djupfrysta måltider. Karins lasagne är en klassiker. Jag gillar också Findus Angusbiff. Sedan har vi de måltider som piper när de är klara. Bland dem är fläsklägg med rotmos en favorit. Även bouillabaisse från Grön ko är

helt OK. Ibland går jag ut och äter för omväxlings skull. Det kan bli MAX eller MacDonalds. En favoritkrog är Shiro Sushi. Har även ätit på The Londoner ett par gånger. Besöker också den närbelägna Eatnam då och då.

Till måltidsdryck blir det ofta Red Bull, dels för koffeinet som gör att det ersätter kaffe, men framför allt för taurinet. Detta efter studium av en rapport i tidskriften Science (<https://www.science.org/doi/10.1126/science.abn9257>) med titeln *Taurine deficiency as a driver of aging*. Man skall dock inte vänta sig några mirakel eller ens vingar.

Hanno Essén



Exempel på några av Hannos utvalda färdigrätter.

Konsumentnytt

Att man inte behöver alla möjliga sorters rengöringsmedel verkar bra, men lite av en besvikelse är att bikarbonat och ättika blir dyrare än köpta rengöringsmedel. Medicinförpackningar är ett problem för många. Vera Sundberg kollar i R&R.

Blisterkartor

Har man artros är det svårt att trycka ut tabletterna från blisterkartorna. För att högstnadsskyddet ska gälla kan man inte få sin medicin i burk i stället. Men om din läkare anser det medicinskt motiverat till annan förpackning, måste han ange det på receptet. Prata med din läkare, det gäller alla svåröppnade förpackningar och se till att han anger rätt förpackning just för dina behov. Han kan även kryssa för: Neka utbyte. Då kommer högstnadsskyddet att fungera!

Ny märkning

Reumatikerförbundet lanserar en ny märkning. Titta efter symbolen: Easy to use i en grön cirkel. Enligt förbundet finns 1,5 milj svenskar som har nedsatt handfunktion. Man vill ge alla som kämpar med svåröppnade förpackningar en möjlighet att använda sin konsumentmakt.

Krossade tomater

Många konservburkar innehåller plastämnet bisfenol. Men allt fler krossade tomater säljs nu i pappförpackningar utan bisfenol.

Vegoburgare

R & R har testat 12 vegetariska burgare från frysdysken med mycket varierande resultat. De flesta försöker likna köttburgare och innehåller protein, som utvunnits ur baljväxter och processats så att slutresultatet ska påminna om kött. De innehåller också stabiliseringsmedel för att hålla ihop färsen och för att få den saftig. R & R har även bedömt hur lätta burgarna är att steka, få färg och hålla ihop. Oönskade ämnen kan förekomma men inte i sådana mängder att de överskrider rekommendationer. Futinsyra eller fytat finns i alla spannmål, baljväxter, nöt-

ter och frön och innebär att upptaget av viktiga mineraler främst järn hämmas. Futinsyra binder sig till järnmolekylerna i vår föda och kan sedan inte tas upp av kroppen. Ju mer futinsyra i en burgare desto mer järn går förlorat. Risken för järnbrist är störst hos fertila kvinnor, äldre och tonårsflickor. I en nyligen gjord undersökning visar det sig att var tredje tonårstjej lider av järnbrist. Der finns risk med en ensidig vegansk kost. Det lättillgängliga hemjärnet finns i kött, inälvor, fisk och ägg det mer svårtillgängliga icke-hemjärnet i vegetabilier. Läs mer i R & R nr 5 sid 19 om hemjärn och icke-hemjärn. Bäst i test och bra köp är Max Real Green Burger och en mer köttlik Beyond Burger Original men som var betydligt dyrare. Vi bör ju minska på vårt köttätande så varför inte prova?

Rökt skinka

R & R har testat 14 olika rökta pålagsskinkor med priser från 85 till 450 kr/kg. Den dyraste var Scans ekologiska skinka. Bäst i test var Pärssons rökta Emilskinka. Samtliga i panelen tyckte de billigaste var de sämsta. Majoriteten av skinkorna har tillsatser, vanligtast konserveringsmedlet E 250 natriumnitrit, som förhindrar bakterietillväxt särskilt *clostridium botulinum*. Läs mer om vad som händer med grisköttet innan det hamnar på skinksmörgåsen. R & R nr 6 sid 37 - 41.

Glass

Vill du göra din egen glass finns tips på både dyra och något enklare glassmaskiner och även recept i R & R nr 6.

Krympflation

Kakaopriset har stigit och det har lett till att Marabous klassiska chokladkakor på 200 g numera bara väger 160 g.

Även andra av Marabous sortiment har påverkats.

Tvättråd

1. Snåla med tvättmedel. Tar du för mycket är det risk att allt inte sköljs ut.
2. Tvätta i rätt temperatur
3. Billiga tvättmedel fungerar lika bra
4. Sköljmedel beövs i regel inte. På frotté försämras uppsugningsförmågan och på funktionskläder täpper det igen porerna
5. Förtvätt behövs bara om plagg är hårt smutsade
6. Tvätta inte för ofta! Ta bort fläckar och vädra kläderna. Ull behöver inte tvättas ofta, smutsen stannar på ytan och lösgör sig vid vädning.
7. Torka tvätten om möjligt utomhus billigast och miljövänligast. Sortera tjocka och tunna plagg var för sig i tumlaren.

Åksjuka

På apoteket säljs ett åksjukearmband. Det har en liten boll eller kula som pressar mot en speciell punkt på armen eller kroppen. Akupressur är en alternativ medicinsk teknik baserad på traditionell kinesisk medicin. Det finns inga starka vetenskapliga belägg för att armbanden fungerar. Däremot talar studier om en stark placeboeffekt. Och det är väl gott så! Är du intresserad läs mer om akupressur sid 11 i R & R nr 7.

Vandringsskor

De testade är sköna på foten men flera av de testade håller inte tätt mot vatten och sulan håller inte länge innan den blir sliten. Bäst i test är Haglöfs L. I. M.FH GT Low.

Se mer sid 16-22 R & R nr 6

Vera Sundberg
Konsumentombud

Recept

Under alla samtal om mat blir det ju så att även recept kommer på tal.
Förutom tips som tidigare finns nedtecknade kommer här några till.

Sluringpotage

Jag kallar min potage för sluring eftersom jag gör den på det jag "har".

Man tar fram all blast, som man sparar, från t.ex. purjolök, salladslök, rädisor. Hackar smått. Därtill en eller två lökar och hackar även dem. Lite olja i en kastrull och ner med allt. Låter det bryna tills det blir mjukt. Om man har någon köttrest kan man ha med den också. Smula en kycklingbuljongtärning över det hela, krydda med salt, peppar och timjan. Häll på vatten.

Låt koka tills allt blir mjukt. Mixa därefter det hela. Späd med vispgrädde och du har en verkligt god potage.

Det är ju s.a.s. en riktig vardags-soppa, som man aldrig vet riktigt hur den smakar. Men en gång vågade jag mig på att bjuda mina bokklubbsväninnor på den och det blev faktiskt succé.

Festfisk till vardags

2 pers / för 1 person dra bara ner på ingredienserna och ta en bit fisk och mindre grädde och citron. (Blir det en portion över går det utmärkt att frysa denna rätt)

Ingredienser:

- 1 bunt med salladslök (ca 4)
- 3 morötter
- 5 potatisar
- 1 liten påse färska spenatblad
- 6 små cocktailtomater

- 2 bitar frysta torskrygg
- 1 fiskbuljongtärning
- 2,5 dl matlagningsgrädde
- 1 citron eller en skvätt vitt vin
- För den som gillar, ½ fänkål
- Salt, peppar,

Tillagning:

Skär alla grönsaker i bitar. Salladslöken i 3 cm-längder. Morötterna, dela på längden och skär i 3 cm stavar. Potatisen skärs i bitar. Använder du fänkål, skär även den i mindre delar.

Fräs löken i smör i en kastrull. Den ska inte bli brun. Lägg i morötter och ev fänkål. Låt bryna lite och lägg i potatisen. Häll på grädden och lägg i buljongtärningen. Kör några varv med en pepparkvarn. Efter några minuter lägg i tomaterna. Koka upp och låt koka på låg värme i ca 10 min. Lägg i den upptinade fisken i större bitar och koka ytterligare tills grönsakerna är mjuka och fisken känns färdig. Har du vin hemma så häll i 1 dl i samband med att du lägger i fisken. Töm innehållet i spenatpåsen i kastrullen och rör om. Pressa en halv citron om du INTE använt vin och häll i. Du kan alltid spä med vatten om den behövs. Salta och peppra vid behov. Vill du ha skalade räkor i så lägg i dem strax innan du serverar.

Servera med gott bröd.

Alternativ: Lägg fisken hel i en ugnsfast form och häll över innehållet i kastrullen och sätt in formen i ugnen på 200°.

Ambrosiakaka

Att jag ofta bakar Ambrosiakaka beror på att jag gör syltade apelsinskal själv.

Vintertid spar jag fina skal i en skål med kallt vatten i kylan. När jag har många kokar jag dem i vatten c:a en halv timme. Sedan tar jag bort det vita från skalen och kokar dem på nytt i sirap c:a en halv timme. Förvarar dem i en glasburk i kylan.

Kakan är en fin sockerkaka med pudersocker utrört i apelsinsaft plus hackat apelsinskal.



Ambrosiakakan som SPF Engelbrekts styrelse ibland får ynnesten att bjudas på.