

UMEÅ

Tipsa Sök

Annon



Privat hemtjänst med trygghet och omsorg för våra äldre

Vi lägger stor vikt vid att du alltid ska träffa den personal som du känner igen.

Hög kvalitet och goda referenser, samt avtal med Umeå Kommun.

Hemtjänst personligt anpassad efter dina behov.

>> Läs mer här och hur du ansöker.



DAMMVIPPAN
STÄD- OCH HEMTJÄNSTER I UMEÅ



Ulrica Tegblom och Nigishi Zeru i samarbete vid grytan.

Henrik Karnehag

9 av 12

Mat och gemenskap som värmer bland grytorna

UMEÅ. Värmen inomhus stiger vartefter ugnarna kommer igång. Köket doftar härligt mustigt av curry, och samtalen pågår vid spisar och diskbänkar. Det är matlagningsgrupp i nätverket Vän i Umeå och nu lagas den eritreanska rätten elicha.



Catarina Saha

Publicerad 14 november kl. 20:30

Sparad

Det är söndagseftermiddag och november är som mörkast. Utomhus piskar regnet och folk rör sig så snabbt som möjligt mellan husen kring Ålidhems centrum.

Annon

kommit till sin träff med matlagningsgruppen.

De träffas några timmar varje söndagseftermiddag och får varje gång lära sig att laga en ny rätt, varje gång från en nytt land.

Med slumpens hjälp delar deltagarna in sig i grupperna som ska jobba tillsammans med maten.

– Det här är perfekt. Först ska vi laga mat och äta, sedan ska jag dansa salsa i två timmar. Jag brukar vara proppmätt när jag ska dansa, säger Kjell-Erik Jönsson som leder kursen den här dagen.

Lete Tinsow Alamin och Nighisti Zeru har koll på receptet den här dagen. I förväg har de lagat injera, det eritreanska brödet som ska ätas med maten.

Nu sätter de igång de tre grupperna med matlagare. Potatis och morötter skalas, skärs och läggs i formar. På med olja, curry och så in i ugnen.

I en gryta ovanpå spisen fräses lök och purjo, paprika och sedan ska haricots verts ned i grytan.

“Jag lär mig laga sådant som jag kanske inte lagar i vanliga fall.”

– Hittills har vi lagat en persisk och en pakistansk rätt. Det här ska bli spännande, med eritreansk mat, säger Mudassar Anwdar, som har lilla dottern Selma på armen och därför har lite svårt för att hacka något just för stunden.

För de kommande träffarna är planen att laga något svenskt, grekiskt och sedan kanske något syriskt.

– Jag lär mig laga sådant som jag kanske inte lagar i vanliga fall. Det är lite annat än bara makaroner och korv. Jag lagade den pakistanska rätten hemma också, även om jag råkade få för mycket gurkmeja så blev den bra, säger Ulrica Tegblom medan hon förbereder grönsakerna för rätten.

I gruppen är det vegetariska rätter som lagas. Deltagarna talar om värdet av matinspirationen, att få fler rätter att lägga till repertoaren hemma. Men möjligheten att möta nya vänner är också av stort värde.

“Att laga mat och äta tillsammans är jätteroligt.”

Det märks att folk har roligt, det är många skratt och mycket prat.

– Att laga mat och äta tillsammans är jätteroligt, liksom att få möjlighet att umgås och träffa nya människor, säger Annica Ivansson.

Hon lagar redan en del vegetarisk mat hemma, hennes morotsbiffar är en favorit, och att få fler recept är ett plus.

Sofia Westman säger att det oftast är hennes man som lagar maten hemmavid.



MER UMEÅ

Därför lyser vindkraftverket rött

UMEÅ | november tände rejäla strålkastare ...

Sökte försvunnen hund

UMEÅ | Sedan i går söndag är hunden Iris fö...

Tänk på säkerheten när du är ute på naturisar

PLUS UMEÅ | Med de senaste dagarnas kall...

MEST LÄSTA IDAG

Lastbil och bil i frontalkrock

TRAFIK | SOS larmades strax efter halv fem ...

Företag i ekonomisk knipa – ska nu räddas

PLUS AFFÄRSLIV24 | Företaget med 16 ans...

hemma, säger hon.

Medan vi har pratat har potatisen och morötterna mjuknat i ugnen. Plåtarna tas ut och deras innehåll blandas ned i grytan och läggs sedan upp på serveringsfat. Maten är också den bästa sortens maträtt, med allt i samma karott.

Simer Zeru har dukat bordet i rasande fart och får hjälp med det sista av Kjell-Erik. Det mesta från matlagningen har redan diskats bort i köken och nu hängs förklädena undan.

Vi får ett smakprov innan vi lämnar matlagningskursen. Grönsakerna, rotfrukterna och curryn har blivit en värmande och kryddig rätt som är som gjord för en höstmiddag.

Värmer, det gör också gemenskapen i den här gruppen. Och jag konstaterar att det knappast finns något bättre sätt att tillbringa några timmar en ledig eftermiddag: att laga och äta god mat tillsammans med trevligt folk.

VÄN I UMEÅ

Vän i Umeå är ett ideellt nätverk. Syftet är att göra möten mellan människor möjliga, och att genom det bidra till integrationen.

En av hörnstenarna i verksamheten är **matchningsprogrammet som skapar** möjlighet att träffa nya människor. Vän i Umeå hjälper till att hitta personer, familjer eller grupper som har liknande intressen. Mötena sker på lika villkor och de som blir ihopmatchade bestämmer själva vad de vill göra.

Inom nätverket sker också en mängd **aktiviteter**. Det pågår matlagning och bakning i grupper, sportaktiviteter som fotboll, löpträning, volleyboll och beachvolley. Det finns träffar för familjer med småbarn, för ungdomsgrupper och folk som är över 30.

Inom Vän i Umeå kan man bland annat **delta i grupper** som träffas för att sjunga, spela spel, handarbete eller pyssla, se på film, gå på idrottsmatcher eller delta i språkkafé. En vanlig vecka kan ett tiotal olika evenemang och aktiviteter pågå.

Nätverkets första träff hölls **hösten 2011**. Då hade Svenska Kyrkan, Röda Korset, Rädda Barnen och KFUM en tanke om att de ville göra något mot ensamhet och för integration. Till den första informationskvällen om Vän i Umeå anmälde sig omkring 20 personer.

Sedan dess har nätverket vuxit kraftigt.

Facebookgruppen Vän i Umeå har i dag drygt 5 000 medlemmar, och där finns information om evenemang:

<https://www.facebook.com/groups/vaniumeagrupp/>

På hemsidan finns också mycket information:

<http://vaniumea.se/>

Via e-post kan man komma i kontakt med Vän i Umeå:

kontakt@vaniumea.se

Förra året utsågs Vän i Umeå av Umeå kommun till Årets Eldsjäl. Så här löd en del av motiveringen:

"Verksamheten lyckas engagera ett stort antal ideella eldsjälar som tillsammans skapar **integration på riktigt**."

Tänk på säkerheten när du är ute på naturisar

PLUS UMEÅ Med de senaste dagarnas kall...



Vetenskapligt avancerad och kliniskt beprövad hudvård

- Minimerar ålderstecken
- Motverkar pigmentförändringar
- Fördelaktig vid akne och orenheter

hudnu
KALNHEITEN

FÖLJ ÄMNEN

INTEGRATION

VÄN I UMEÅ

UMEÅ