

# HEM *längtan*

2021 # 4

Inspiration, information &  
hemlängtan från Alebyggen

**Ny plan med  
sikte framåt**

---

**Jörgen vann  
månadshyran**

Massor  
av goda  
julrecept



## *Supertalangen*

**I ALEKLUBBEN SOM BARA  
VÄXER OCH VÄXER**



## Tänk på ljusen!

**VISST ÄR DET** mysigt med alla tända ljus i vintermörkret. Kom bara ihåg att släcka dom när du lämnar rummet. Men det är faktiskt inte levande ljus som är den största brandorsaken i hemmen, utan spisen. Så tänk på att stänga av plattorna när du är klar.

Det är också hög tid att se över brandvarnaren. Tryck på testknappen – då ska larvet tjuta och den röda lampan blinka – kontakta annars kvartersvärden.

Som en extra trygghetsåtgärd har Bohus Räddningstjänst varit ute i bostadsområdena för att informera om vad man ska göra om det börjar brinna. Hoppas ni haft möjlighet och tid att träffa dem. ●

# Fixartjänst för 65-plus

**BEHÖVER DU HJÄLP** att byta glödlampan i taket, eller att ta ner en kartong från hyllan? Då kan Ale kommuns fixartjänst vara något för dig.

Fixartjänsten hjälper dig som är över 65 år med sysslor i hemmet som inte kräver fackkunskap, eller som ska utföras av hemtjänsten.

Tjänsterna är kostnadsfria och är till för att förebygga fall och halkolyckor i det egna hemmet. Eventuella materialkostnader står du för själv.

Läs mer om fixartjänsten på Ale kommuns webb eller ring 0303-70 30 00 för mer information. ●



FOTO: ISTOCK

## Dags att nominera Årets granne!

**HAR DU EN GRANNE** som gör det där lilla extra för att få dig och andra hyresgäster att trivas? Kanske en eldsjäl som ordnar aktiviteter, eller någon som är hjälpsam och trevlig? Nominera i så fall din granne till vår tävling Årets granne!

En jury bestående av anställda på Alebyggen utser tre vinnare bland nomineringarna. Priset är ett presentkort på Ale Torg och en blomma. Vinnarna bjuds på en

måltid tillsammans med alla Alebyggens anställda. ●

## Så här gör du:

**MEJLA** till [granne@alebyggen.se](mailto:granne@alebyggen.se) med din grannes namn och en kort text där du skriver varför du tycker den eller de förtjänar att vinna senast den **31 januari 2022**. Den/de som motiveras måste vara hyresgäst hos Alebyggen. ●



**INSPIRATION, INFORMATION & HEMLÄNGTAN**  
ges ut av AB Alebyggen

**ANSVARIG UTGIVARE**  
Johan Redlund

**REDAKTION** Magnus Soovik och Frida Honka, Alebyggen samt Birgitta Lagerlöf, Bild & bokstav.

Skriv till [info@alebyggen.se](mailto:info@alebyggen.se)

**PRODUKTION** Birgitta Lagerlöf  
Bild & bokstav

**TRYCK** Sandstens tryckeri

### OMSLAGSBILD

17-åriga Ellen Sjöberg i Bohus Taekwon-Do har just kommit hem från EM med en silvermedalj. Foto: Magnus Soovik

**AB ALEBYGGEN** är ett allmännyttigt bostadsföretag som äger och förvaltar cirka 2 100 lägenheter i Ale kommun.

### BESÖKSADRESS

AB Alebyggen, Ale Torg 7, Nödinge  
[www.alebyggen.se](http://www.alebyggen.se)

### AKUTA FEL (Efter kontorstid)

Kontakta SOS Alarm: 031-334 10 45

### ÖPPETTIDER

måndag, onsdag–fredag: 8–12  
tisdag: 15–18

### TELEFONVÄXEL

måndag–torsdag: 8–17  
fredag: 8–13  
Telefon: 0303-330 800

Delas ut av **OK ALEHOF**



# Siffran: 156 480

kvadratmeter är den totala boytan i Alebyggens bestånd. Det motsvarar cirka 22 fotbollsplaner (högre serier) eller 10 432 friggebodar på 15 kvadratmeter.

## Försök med textilåtervinning

I **SVERIGE ANVÄNDS** ett par jeans i snitt 250 gånger och en t-shirt 30 gånger, sen hamnar de oftast i soppåsen. Att framställa textilier kräver mycket resurser, bland annat vatten och farliga kemikalier. För miljöns och klimatets skull behöver vi bli bättre på att återvinna kläder och andra textilier.

Därför har Alebyggen tillsammans med kommunen påbörjat ett försök med textilåtervinning i miljöhusen i några områden. Där kommer det att finnas en särskild påse där det går att lämna rena kläder (även trasiga), övriga textilier och begagnade skor.

Textilierna samlas in av organisationen Björkåfrihet och säljs antingen i secondhand-butiker, skickas till behövande eller återanvänds för att framställa nya textilier.

– Vår förhoppning är att det här faller väl ut så att vi kan införa det i flera av våra områden. Vi hoppas också att kunna ordna utrymme för byte av varor, säger Alebyggens förvaltningschef Patric Hultskär. ●



FOTO: ISTOCK

### HÄR KAN DU LÄMNA RENA TEXTILIER I ALE:

- Alla återvinningsstationer i kommunen.
- Sörmossens återvinningscentral.
- Försök på gång i några av Alebyggens miljörum.
- Smyrna second hand och Röda korsets second hand tar emot begagnade textilier (och annat) för försäljning.

## På gång i vinter och vår

**HÄR ÄR ETT** urval av underhållsätgärder som är på gång i vinter och vår.

### BOHUS: KÄLLARLIDEN

● Lagning och målning av betongplattor.

### NÖDINGE: SÖDRA KLÖVERSTIGEN

● Etapp 2 av stamrenovering pågår på Södra Klöverstigen 17–29. Fr.o.m. vecka två påbörjas etapp 3 som innefattar Södra Klöverstigen 41–57, där en del förarbete redan startat.

### NOL: VILDROSVÄGEN OCH LÖVÄSVÄGEN

● Byte av låssystem.

### NOL: ÄNGGÅRDEN

● Renovering av asfaltsytor.

### NOL: MOSSVÄGEN

● Stamrenovering på Mossvägen 13 samt dränering och arbete med uteplatser vid 9:an.

### SKEPLANDA: ODALVÄGEN

● Renovering av tegelfasader.

### ALVHEM: STINSVÄGEN

● Byte av entré- och förrådsdörrar.



## Öppettider i jul och nyår

**VI PÅ ALEBYGGEN** önskar alla våra hyresgäster en riktigt god jul och ett gott nytt år. Alebyggen har öppet som vanligt alla vardagar under jul- och nyårshelgerna men stängt alla röda dagar. ●



# Fullträff för andra gången

– Va, är det sant? Jag vann ju för bara ett par år sedan.

Jörgen Albertsson, årets vinnare av en fri månadshyra, blev minst sagt överraskad när Hemlängtan hörde av sig med den glada nyheten.

För att vara exakt så var det tre år sedan som Jörgen Albertsson vann månadshyran i Hemlängtans tävling ”Kryssa rätt” för första gången.

Så klart lite tur, men inte bara. Jörgen är en trogen Kryssa rätt-lösare och har skickat in tävlingen varenda nummer under de femton år han bott i sin nuvarande lägenhet på Södra Klöverstigen. Lite skicklighet får man nog också säga att det



När Jörgen vann förra gången. Hemlängtan nr 4 2018.

”Det kanske blir en liten resa där jag bjuder med mamma.”

Jörgen Albertsson

är. Man kan inte slarva utan måste svara rätt på alla frågor för att vara med i dragningen.

– Det här var verkligen jätteroligt och en stor överraskning. Självklart är pengarna välkomna även denna gång.

**FÖRRA GÅNGEN FICK** en del av pengarna gå till en extra fin julklapp till sonen. I år funderar Jörgen kanske på att göra en liten resa.

– Och bjuda med mamma, Hon behöver komma bort lite grann, säger Jörgen, som denna dag har en lugn förmiddag hemma före kvällsskiftet på SKF i Gamlestaden.

Där jobbar han sedan 21 år med fabrikslogistik, det innebär att serva de olika enheterna med material. Ett jobb han fortfarande trivs med.

– Jag gillar logistik och det händer mycket spännande på jobbet. Just nu

jobbar vi till exempel med rullager åt vindkraftverk, och det är inga små rullager, de väger över två ton.

**JÖRGEN TRIVS I** Nödinge. Det har varit en bra plats för sonen Jacob att växa upp på och där de kunnat dela sitt intresse för sport, bland annat fotboll där Jörgen var tränare i Ale United så länge Jacob spelade.

Nuförtiden läggs det mesta av idrottsintresset åt Frölunda HC och supporterklubben Goa gubbar.

Som alla vet satte pandemin stopp för publik på matcher fram till oktober i år. När vi ses har Jörgen för bara ett par dagar sedan varit på sin första match på ett och ett halvt år.

– Det var helt underbart. Äntligen fick vi vara på plats och sjunga och heja. Oj, vilken stämning det var, säger Jörgen, som trots sina två vinster med fri månadshyra nu söker sig mot Göteborg.

– Nödinge är perfekt med små barn. Nu är sonen stor och jag vill komma närmare jobbet och där det händer lite mer. Vi får se, det är ju inte lätt att få en lägenhet i Göteborg. Men med den tur jag haft nu får jag nog skaffa mig några lotter så jag har råd att köpa en lägenhet...

BIRGITTA LAGERLÖF



FOTO: BIRGITTA LAGERLÖF



# Lysande stjärna i framgångsrik klubb

Bohus Taekwon-Do har på tio år gått från fyra till 250 medlemmar. På SM i oktober rankades klubben som fjärde bäst i Sverige och 17-åriga Ellen Sjöberg – klubbens för tillfället mest lysande stjärna – kom nyss hem med en silvermedalj från EM i Spanien.

TEXT BIRGITTA LAGERLÖF • FOTO MAGNUS SOOVIK

**D**et är en småregnig och ruggig höstkväll när vi hälsar på i Nödinge idrottshall. Väl inomhus möts vi av en febril aktivitet. Upp emot ett hundratal vitklädda barn, unga och vuxna tränar positioner, sparkar och styrka. Det råder fokus och koncentration.

Det är fascinerande att se alla åldrar, killar och tjejer träna tillsammans. Träningen är uppdelad utifrån erfarenhet och bälte, vilket gör att en sexåring kan träna

på samma pass som en femtonåring.

– Man kan starta från ungefär sex års ålder och den äldsta nybörjaren vi har haft var i 70-årsåldern. Hon kom upp i grönt bälte, men blev till slut tvungen att lägga av på grund av dåliga knän, säger Hidajet Hadzic, klubbens huvudtränare.

Han hade själv sex diskbräck i nedre delen av ryggen när han började träna och det gick bra. Varje individ kan anpassa träningen efter vad kroppen orkar och klarar av, menar han. Träningen är







Disciplin är en viktig del i Taekwon-Do och träningen lär barnen att kontrollera sin kropp.

allsidig och främjar förutom styrka och smidighet, koncentration, självkontroll, mod och självförtroende.

**DET VAR JUST** allsidigheten som fick Ellen Sjöberg att fastna för sporten. Hon hade tidigare tränat både jazzdans och fotboll, men blev nyfiken på Taekwon-Do för att den har koreanskt ursprung, liksom Ellens mamma.

– I fotboll är det mycket kondition, här får jag smidighet, kondition och styrka i ett. Och så är det så himla roligt, säger Ellen som började med Taekwon-Do när hon var nio år.

Och det dröjde inte länge förrän Ellen förstod att hon har talang. Hon vann den första tävlingen hon ställde upp i och det gav mersmak. Genom åren har hon vunnit massor av tävlingar och har sammanlagt sju SM-guld, de senaste tre tog hon på SM i oktober.

Ellen deltog i VM i somras där hon kom fyra som bäst och nu är hon precis hemkommen från EM i Spanien där hon kammade hem en silvermedalj i sparring åt Sverige.

– Jag är förstås jätteglad. Mitt mål var att komma på pallplats och det gjorde jag. Det är en helt annan känsla att tävla på den här nivån, med folk från hela Europa som ropar och hejar från läktarna. Nästa år är det EM igen. Jag hoppas få vara med då och kanske komma hem med två medaljer, säger Ellen.

– **VI HAR MÅNGA** duktiga i klubben, men Ellen är en exceptionell talang. Se hur hon rör sig som en gasell, ingen kommer åt henne, säger Hidayet Hadzic, som har följt henne ända sedan hon började träna.

Han säger att det är Ellens fokusering, disciplin och att hon alltid är hungrig på att lära nytt

## Taekwon-Do

Taekwon-Do är en koreansk kampsport som bygger på självförsvar. Målet med Taekwon-Do är att utveckla sig själv som människa, mentalt och fysiskt. Taekwon-Do betyder "Fotens och handens väg" och består av orden tae som betyder "fot", kwon som betyder "hand" och do som betyder "vägen", den moraliska vägen.

Taekwon-Do har ett graderingssystem med 10 grader i färgade bälten. Vitt bälte är den lägsta graden och svart den högsta. Efter svart bälte får man graderingen Dan i nio grader.





Ellen har svart bälte och Dan 1, att nå högsta Dan, 9, kräver många, många års träning.



Hidajet Hadzic, huvudtränare i Bohus TKD, visar stolt klubbens prispokaler.

## Bohus Taekwon-Do

Har träning i Nödinge Idrottshall måndag, onsdag, fredag och lördag. Huvudtränare: Hidajet Hadzic. Cirka 250 medlemmar. Se mer på [www.bohustkd.se](http://www.bohustkd.se)

som gör henne så framgångsrik. Men klubben har som sagt många duktiga utövare. På SM i Jönköping tog klubben fem medaljer, tre guld och två silver, och rankas därmed som fjärde bästa svenska klubb.

– Det är helt otroligt att klubben står sig så bra i konkurrensen, med tanke på att villkoren är så olika. De andra har egna stora lokaler och kan träna sju dagar i veckan, medan vi kan erbjuda träning fyra kvällar per vecka, säger Hidajet.

**HAN HOPPAS ATT** Ale kommun kan hjälpa till med en större lokal. Inte minst med tanke på vad klubbens aktivitet betyder för kommunen. På träningen den här kvällen kryllar det av barn från Klöverstigen i Nödinge. Många av dem hittade till sporten genom klubbens sommarlovsaktiviteter då ett 50-tal barn fick

möjlighet att prova på Taekwon-Do, och ungdomar i klubben hade sommarjobb som instruktörer.

Hidajet Hadzic menar att Taekwon-Do är bra för barnen, att det lär dem disciplin och respekt, men att det tyvärr finns mycket missförstånd kring sporten – att den bara lär ungarna att slåss. Han har i stället flera exempel på föräldrar som beskriver hur deras barn förändrats sen de började träna. Att de blivit lugnare och mer fokuserade.

– Kontroll och disciplin en viktig del i Taekwon-Do och disciplinen handlar om att ta hänsyn till andra. Det är det vi lär ut. Och när man väl har lärt sig det här tar man med sig det i det övriga livet, i hemmet, i skolan och på jobbet. Det är svårt att vara en människa här, och en annan på jobbet eller i skolan, säger Hidajet Hadzic. ●





# Miljöstudenter avfallsguidade



Under några kvällar i november knackade miljövetarstudenterna Emilia Andersson och Svante Bengtsson på hos Alebyggens hyresgäster. Med en guide om avfallssortering i handen spred de kunskap och information om hur och varför man ska sortera sina sopor.

– Vi har blivit otroligt positivt bemötta. Folk uppskattar informationen och tycker det är bra att få en chans att ställa frågor, konstaterar Emilia.

Svante och Emilia hade också med sig kärll och påsar för matavfall. Att sortera ut matavfallet och därmed minska det som hamnar i den vanliga soppåsen, det så kallade restavfallet, är viktigt för miljön. Matavfallet går bland annat tillbaka till kretsloppet som biogas och biogödsel.

– Men fortfarande är det många som inte vet att man ska ha en papperspåse, inte plastpåse, till komposten. Men det är jätteviktigt. Bönder vittnar nu om att plast dyker upp i åkrar som gödslats med biogödsel, säger Svante.

**AVFALLSGUIDNINGEN SKER I** samarbete med Ale kommun och i den här omgången var det hyresgäster på Norra Klöverstigen och på Folketshus- och Mossvägen som fick påhälsning. Alebyggens förvaltningschef Patric Hultskär hoppas på en fortsättning i andra områden.

– Det har ju visat sig vara jättelyckat och att hyresgästerna uppskattat att få information vid dörren av experter på området. ●

# Bygga, renovera och skapa trivsel

## Ny plan siktar mot 2030

Hög nyproduktionstakt, fortsatt renovering av nuvarande bestånd och satsningar på förvaltning, trygghet, trivsel och miljöarbete. Det är huvudpunkterna i den Allmännyttiga plan som Alebyggens styrelse antog i november.

Planen tar sikte mot 2030 och ersätter bolagets tidigare affärsplan. Den beskriver vad bolaget ska rikta in sitt arbete på de närmaste åren och också vilka ekonomiska förutsättningar som finns för att förverkliga målen. Förutom de mer långsiktiga målen anges vad som ska vara fokus det kommande året. Planen uppdateras varje år.

– Alebyggen är inne i en mycket intressant och viktig period. Bolaget har gått från att vara ett förvaltande bolag till ett som också bygger mycket. Det ställer stora krav på organisationen. Då är det bra att ha tydliga, begripliga och konkreta mål. Det får vi med den nya planen. Dessutom revideras den varje år vilket gör att den kan hållas ständigt aktuell, säger Stefan Ekwing (L), ordförande i Alebyggens styrelse.

**ATT ALEBYGGEN BYGGER** nytt har nog inte undgått någon Alebo. I december 2021 och i början av 2022 är det inflyttning i 78 nyproducerade lägenheter i Älvängen och under 2022 får 87 nya



Jalle Karlsson,  
vice ordförande, och  
Stefan Ekwing, ordförande,  
i Alebyggens styrelse.

FOTO: BIRGITTA LAGERLÖF



bostäder sina hyresgäster på Folketshus- och Mossvägen i Nol. Inte nog med det. Det finns planer på ytterligare cirka 450 nya bostäder, varav ungefär hälften beräknas byggstarta från nästa år och fram till år 2026. För resterande pågår förstudier och detaljplanearbete.

– Vi ser en stark och långsiktig efterfrågan på bostäder. Att få fram fler bostäder här i Ale är helt klart prioriterat. Vi har planer på att bygga i nästan alla orter där vi finns och försöker få fram byggbar mark med nära läge till pendeltågen. Förutom det som är på gång fram till 2026 tittar vi bland annat på hur vi kan få bygga fler bostäder vid Bohus centrum. Ett annat spännande projekt är Nödinge Tower, ett höghus med bostäder strax intill centrum som skulle kunna bli Nödinges landmärke. Men då pratar vi om en bit längre fram. Här pågår förstudier, säger Jarl Karlsson (S), vice ordförande i Alebyggens styrelse.

**MÅNGA HYRESGÄSTER ÄR,** eller kommer att bli, berörda av det underhålls- och ombyggnadsarbete som pågår i Alebyggens bestånd. Det är framför allt fastigheter bygg-

**”Vi ser en stark och långsiktig efterfrågan på bostäder. Att få fram fler bostäder här i Ale är helt klart prioriterat.”**

da för 50-60 år sedan som behöver renoveras. Arbetet pågår bland annat på Folketshus- och Mossvägen i Nol och har inletts på Klöverstigen i Nödinge.

– Det är helt nödvändiga, men omfattande renoveringar, som kommer att pågå de närmaste åren för att förlänga livslängden på fastigheterna och för att anpassa dem efter ny teknik och nya miljökrav. För styrelsen är det viktigt att de görs på ett smidigt och hållbart sätt med så lite störningar som möjligt. Vi är allmännyttiga och ska utgå från hyresgästernas behov. Det handlar

inte om några lyxrenoveringar och de hyreshöjningar vi behöver göra förhandlas fram och sker stegvis, säger Stefan Ekwing.

**SOCIAL HÅLLBARHET,** trygghet och trivsel är en viktig punkt i den Allmännyttiga planen. Alebyggen vill göra det lätt för hyresgästerna att engagera sig i sitt boende och sitt område bland annat genom bomöten och stöd till olika former av hyresgästengagemang som nattvandring, grannsamverkan och språkcafé.

Lika viktigt är en engagerad förvaltning.

– Vi är stolta över de fina resultaten i hyresgästundersökningarna. De allra flesta är väldigt nöjda med den service som kvartersvärdarna ger och hur snabbt serviceanmälningar åtgärdas. Nu gäller det att ringa in det som kan vässas ytterligare, det som kan bli bättre, säger Johan Redlund, vd på Alebyggen, och som i sin roll ansvarar för att målen i planen blir verklighet.

**SJÄLVKLART FINNS** miljöaspekten med i planen. Alebyggen har skrivit på Allmännyttans klimatinstitutiv som innebär att bolaget ska minska sin energianvändning med 30 procent (från 2007) och vara fossilfritt år 2030. För att nå dit måste Alebyggen fokusera sitt miljöarbete och väga in klimat- och miljöaspekter i all sin verksamhet, såväl underhåll som nyproduktion.

– Vi vill vara en bra allmännytta i alla delar. Arbetet med planen har engagerat hela organisationen, både bolag och styrelse. Vi tror att det här kan bli ett användbart och levande dokument som hjälper oss fokusera vårt arbete på rätt saker, säger Johan Redlund.

BIRGITTA LAGERLÖF

## Allmännyttig plan 2022

**ERSÄTTER ALEBYGGENS** tidigare affärsplan. Beskriver strategiska målsättningar och ekonomiska förutsättningar. Innehåller vision, affärsidé, styrande kännetecken för bolaget och ringar in de viktigaste områden som bland annat samlas under den här rubrikerna:

- Bostadsproduktion och underhåll som möter människors behov.

- Social hållbarhet med trygghet och trivsel i boendet.
  - En engagerad förvaltning som bryr sig om detaljerna.
  - Ett fokuserat miljöarbete.
- Planen, som revideras varje år, innehåller också en ekonomisk prognos för de kommande fyra åren. Antogs på Alebyggens styrelses möte den 10 november 2021. ●

# EN RIKTIGT SMASKIG JUL...

...önskar vi er alla och bjuder även i år på några favoritrecept på vers. Lycka till och låt det väl smaka!



## Pepparkaksbiscotti

### INGREDIENSER

100 g smör (rumsvarmt)  
1,5 dl farinsocker  
2 ägg  
5 dl vetemjöl  
18 g pepparkakskrydda (en påse)  
1,5 tsk bakpulver  
50 g sötmandel, grovhackad  
0,5 tsk salt

### SÅ HÄR GÖR DU

Vispa smör och socker tills det är poröst – rör så ner ett ägg i taget, tillsatt sedan torra ingredienser och mandel – det är förslaget.

Rör om allt tills du får en smidig deg och lägg den på ett mjölat bord, forma degen till tre lika stora rullar så blir biscottin fin och välgjord.

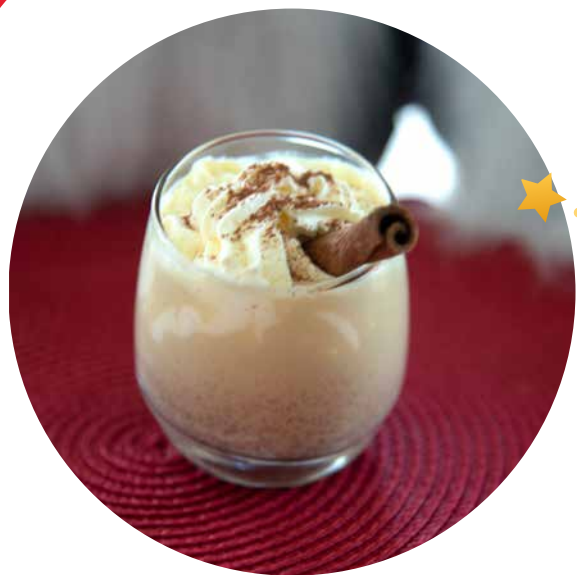
Lägg rullarna på en plåt med bakplåtspapper och grädda i ugn, som du satt på grader 200 i minuterna tio och sitter lugn.

Skär rullarna i lika stora bitar – cirka en centimeter breda, snyggaste biscottin får den som väljer att skära dem sneda.

Tillbaka i ugnen med snittytan upp för att rosta dem i fem minuter, vänd och rosta lika länge igen, svalna på galler innan du dem avnjuter.







## Eggnogg

### INGREDIENSER

6 st äggulor  
1 dl socker  
5 dl mjölk  
3 dl grädde  
5 st nejlikor  
1 tsk riven muskotnöt  
2 krm kanel  
2 tsk flytande vaniljextrakt

### SÅ HÄR GÖR DU

Börja med att vispa äggulor och socker till en porös och vit smet, den ska vara luftig och fin samt helt utan klubb och klet.

Tag fram en kastrull och blanda i vanilj, nejlikor, muskot, mjölk och kanel. Värm allt till sjuttiofem grader celsius, inte för varmt för då blir det fel.

Håll den värmda mjölken i din äggblandning med en matsked i taget, viktigt att ta det sakta så att ägget ej koagulerar, lugnt och stilla – ta en för laget.

Håll hela blandningen tillbaka i kastrullen och sätt den åter på den varma plattan, värm alltihop åter till grader sjuttiofem, se till att inte spilla nåt på mattan.

När allt blivit tillräckligt varmt håll det i en bringare och täck över med ett lock, in i kylen i minst en timma, under tiden kan du diska så du slipper få en chock.

När timman har gått fiska upp nejlikorna från drycken med en liten sked, håll upp i glas, toppa med vispad grädde och garnera med en kanelstång på sned.

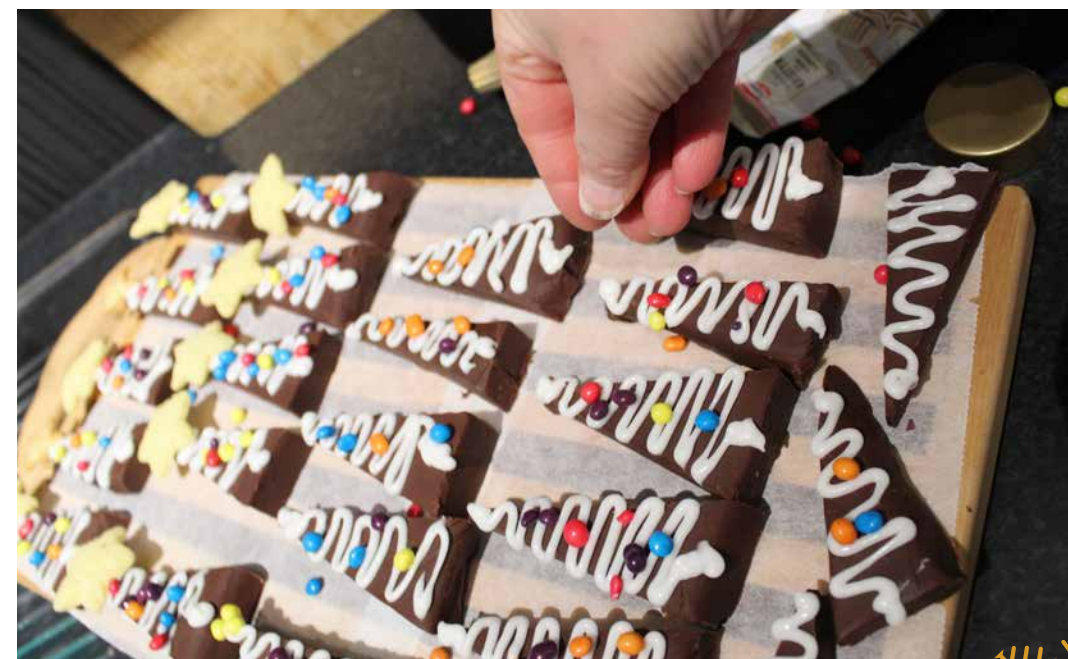


## Chokladbollar

(nyttiga & veganska)

### INGREDIENSER

4 dl dadlar  
3 dl mandlar  
0,5 dl sesamfrön  
0,5 dl pumpafrön  
4 msk kokosolja  
4 msk kakao  
(Kokosflingor för garnering)



## Julgransfudge

### INGREDIENSER

200 g ljus bakchoklad  
200 g mörk bakchoklad  
2 msk smör  
1 burk sötad kondenserad mjölk  
1 tub vit kristyr  
20 st kexstjärnor  
1 burk strössel eller dekorationskulor

### SÅ HÄR GÖR DU

Hacka chokladen fint, lägg i en skål och håll undan katten, smält tillsammans med kondenserad mjölk i ett bad av vatten.

Tag av från värmen, bred ut i en bakplåtspappers prydd 20x15 cm form, ställ den kallt, minst två timmar så blir det garanterat en smakstorm.

Skär i bitar, spritsa på kristyr och garnera med kula och stjärna, förvaras i rumstemperatur så kommer du dem äta gärna.

### SÅ HÄR GÖR DU

Med en mixer maler du fröer och samtliga nötter – lyssna till lucias tärnor, hacka dadlar med en kniv till en fin smet och se till att ta bort alla kärnor.

Blanda dadlar, mixade nötter med kakao med kokosolja från en matsked, när allt är blandat till en härlig smet är det dags att rulla bollar lite på sned.

Håll cocosflingor i en djup tallrik och rulla runt dina finrullade bollar, Upp med dem på en bricka medans tomten står bredvid och kollar.

Efter några timmar i kylen har de stelnat och du kan plocka dem att smaka, och bjuda vänner och familj på en fantastisk god och nyttig kaka.

## Krumkaker

(Norska rånen)

### INGREDIENSER

2 ägg  
1 kopp socker  
1 kopp smält smör  
1 kopp potatismjöl  
1 kopp vetemjöl  
1 kopp vatten

### SÅ HÖR GÖR DU

Med rötter från Norge och de vida vidderna vita, ett recept som i generationer gått i arv på det kan ni lita.

Börja med att socker och ägg ska vispas ihop gott, blanda i mjöl och vatten men ha nu inte för brått.

Sist i med det smälta smöret och smeten är klar, i med smeten ett krumkakejärn\* är det enda som är kvar.

Njut av de spröda rånen med grädde och sylt, himmelskt gott är det med rånen du fyllt.

*\*Rånjärn eller rullrånjärn på svenska.*



## Julens röda kola

(Hallonkola)

### INGREDIENSER

3 dl hallon  
50 g smör  
3 dl strösocker  
2 dl vispgrädde  
1,5 dl vit sirap

### SÅ HÖR GÖR DU

Mixa de tinade hallonen till en smet ganska slät, kärnorna tar du bort genom en sil av nät.

Klä en form (cirka 20x20 cm) med bakplåtspapper, eller gör en egen form i dessa mått av samma papper.

Blanda ingredienserna i en kastrull med tjock botten, låt det koka – rör om då och då så blir det toppen.

Smeten är klar vid en temperatur på 124–125 grader, eller när kulprovets konsistens gör dig glader.

Låt kolan svalna i formen tills den stelnat klart, skär i lagom stora bitar och göm dem smart.



## Hvita kakemenn

(Norsk julkaka)

### INGREDIENSER

100 g smält smör  
2 dl mjölk  
3 dl socker  
1 tsk hornsalt  
1 l vetemjöl  
Karamellfärg till dekoren

### SÅ HÖR GÖR DU

Rör samman mjölk och socker med smält smör, tillsätt hälften av mjölet, hornsalt och du enkelt en smet gör.

Blanda i resten av mjölet och knåda tills du har en deg som är lätt att jobba med, packa ihop degen och ställ den i kylan över natten innan du tar nästa steg.

Sätt ugnen på 175 grader och lägg bakplåtspapper på en plåt, kavla ut degen tills den är en halv centimeter tjock – lyssna på en lät.

Använd pepparkaksformar och flytta figurerna till din förberedda plåt, skjuts in i ugnen i sju minuter innan de tas ut – kanske i formen av båt.

Tag av dem från plåten och låt dem långsamt bli helt kalla, använd din fantasi och måla dem så de blir både snygga och balla.



## Lingonmacaron

### INGREDIENSER

4 st äggvitor  
100 g lingon  
50 g valnötter  
50 g hasselnötter  
100 g mandelmjöl

### SÅ HÄR GÖR DU

Börja med att vispa äggvitan till ett hårt skum, tillsatt socker under omrörning utan att armen blir krum.

Fortsätt vispa tills smeten blir vit, glansig och våt, lägg ett bakplåtspapper på en ny och ren plåt.

Ställ in värmen på 150 grader och nu du sitta lugnt kan, blanda i lingon, mandelmjöl och nötter i äggvitan.

Klicka ut smeten på plåten med teskedar två, ge dem gott om plats för att fina kakor nå.

Efter 25 minuter i ugnen är de klara, kom ihåg att förvara dem torrt bara.



## Kolakakor med ingefära

### INGREDIENSER

200 g smör  
1 dl socker  
1 dl muscovadosocker  
4 msk ljus sirap  
2 tsk vaniljsocker  
4,5 dl vetemjöl special  
1 tsk bikarbonat  
1,5 tsk malen ingefära

### SÅ HÄR GÖR DU

Sätt ugnen på 175 grader, har du varmluft tar du i stället 165 grader het, vispa smör, socker, muscovadosocker och sirap med elvisp till en krämig smet.

Blanda vetemjöl, vaniljsocker, bikarbonat och ingefära i en liten skål, håll ned i sockersmeten och blanda till en slät deg utan större hål.

Dela degen i fyra lika stora delar och rulla dem i längder, platta ut dem på ett bakplåtspapper på en plåt – inte i mängder.

Använd fingrar eller en gaffel för att få ett önskat mönster på din kaka, in i ugnen i mellan 13 till 15 minuter så ska de väl smaka.

Kakorna ska bli härligt gyllenbruna och till konsistensen sega, låt valna och skär dem med en kniv lite snyggt sneda.

# Så sorterar du julskräpet

### Ljusslingan

Lämna smålampor från luciakransen, julgransljus, ljusslingor, elljustakar i boxen för el-avfall i miljöhuset eller på Sörmosens återvinningscentral.

### Julklappspappret

Presentpapper (ej av plast och metall) och wellpapp från pake-ten läggs i behållaren för pappersförpackningar – inte i tidningsinsamlingen.

### Julsnöret

läggs i vanliga soppåsen (restavfall).

### Frigolit

läggs i behållare för plastförpackningar.

### Julgranen

I de områden vi har fack för grenar och ris kan granen lämnas där. Kom ihåg att klippa ner den så att den inte tar för stort utrymme. Annars lämnas granen på Sörmosens återvinningscentral.

### Julmaten

Apelsinskal, lökskal och andra komposterbara rester från julstöket i köket läggs i den bruna papperspåsen för kompost.

### Julblommorna

Snittblommor läggs i kompostpåsen. Det går också bra för krukväxter som hyacinter och amaryllis om jorden har skakats bort. Om det är jord kvar runt rötterna får det bli i påsen för restavfall.



# Alebyggen svarar:

## Snöskottning – vad gäller?

Hur prioriterar Alebyggen snöskottning?

**Patrik Björk, områdesförvaltare:**



● Snöröjning och grusning är prioriterat för

Alebyggen. Om det kommer mycket snö på kort tid måste vi fokusera på platser med hög prioritet: Serviceboenden, brandgator, in- och utfarter till bilparkeringar, gårdar och entréer, källartrappor samt gångvägar. Därefter kan vi till exempel se till att gångvägen får en ordentlig bredd.

Kom ihåg att du själv ska skotta på din egen p-plats. Se till att ha en snöskyffel. Grus hämtas från behållarna med grus i området.

## Mata inte fåglarna!

Får jag mata fåglarna nu i vinter?

**Lotta Nordgren, kvartersvärd:**



● Jag vet att många tycker det är

trevligt att mata fåglar så här på vintern. Men det får man inte göra varken på balkongen eller på våra gemensamma gårdar. Anledningen är att det skräpar ner och framförallt lockar dit möss och råttor som kan bli mycket svåra att bli av med.



FOTO: FOTOAKUTEN

## Matfett i avloppet

Har hört att man inte ska skölja ner fett i avloppet. Vad ska man göra med det?

**Thomas Samuelsson, Områdesförvaltare:**



● Du har hört helt rätt. Matfett som åker ner i avloppssystemen har blivit ett stort problem. Fett och olja stelnar till en hård massa i ledningen, sätter sig på rörväggarna och hindrar vattnet att flöda fritt genom ledningen. Det blir lätt stopp i avloppet och ibland bildas också stora klumpar som är mycket svåra att få bort.

Ett av de värre exemplen är från 2017. Då hittade man i Londons kloaksystem en 250 meter lång propp, som beräknades väga 130 ton!!!

I stället för att spola ner fettet samlar du upp det i ett kärl som lämnas på Sörmossens återvinningscentral. Om det inte är så mycket fett kvar i stekpannan kan du torka av med hushållspapper som du slänger i matavfallet.

Har du frågor om ditt boende?

Skriv till [info@alebyggen.se](mailto:info@alebyggen.se)

# Kryssa rätt:

Det enda du behöver göra för att vara med och tävla är att svara rätt på fem frågor. Svaren hittar du genom att läsa tidningen. De av Alebyggens hyresgäster som skickat in rätt svar på någon eller några av tävlingsetapperna under året deltar i utlottningen av en fri månadshyra. Vinsten gäller hyran för december.

Första pris i etapptävlingen är ett presentkort på Ale Torg för 500 kronor. Andra och tredje pris är en liten present. Tävlingen gäller enbart Alebyggens hyresgäster.

### A. Hur mycket bakchoklad ska det sammanlagt vara i julgransfudgen?

- 1. 200 gram
- X. 300 gram
- 2. 400 gram



### B. Hur många medaljer tog Ellen Sjöberg i SM i somras?

- 1. Två
- X. Tre
- 2. Fyra

### C. I hur många nyproducerade lägenheter i Älvängen är det inflyttning i december 2021 och i början av 2022?

- 1. 78 stycken
- X. 87 stycken
- 2. 178 stycken

### D. Med hur mycket ska Alebyggen minska sin energianvändning fram till år 2030?

- 1. 10 %
- X. 20 %
- 2. 30 %

### E. Var ska man slänga frigidit?

- 1. I kärl för platsförpackningar
- X. Som restavfall
- 2. I kärlet för kompost.

## Så här tävlar du:

Lämna din rätta rad på Alebyggens hemsida. Gå in på Alebyggens hemsida klicka på meny "Hyresgästinfo" sedan via "Hemlängtan - vår hyresgästtidning" och klicka på "Till vår tävling Kryssa rätt". Glöm inte att fylla i namn, adress och lägenhetsnummer. Bara ett svar per hushåll får skickas in. Det går också bra att posta svaren. Skriv den rätta raden samt namn, adress och lägenhetsnummer på ett vykort och skicka till: **Kryssa Rätt, AB Alebyggen, Box 104, 449 22 Nödinge.**

**VI VILL HA DITT SVAR SENAST DEN 14 FEBRUARI**

## Grattis, Anki

Stort grattis till Anki Carlsson på Krokängsvägen i Södra Nol som vann ett presentkort på 500 kronor i senaste Kryssa rätt och fick besvara några frågor ur Hemlängtans hemliga frågelåda.

### Vilken är din favoritblomma?

– Tulpaner. Jag älskar tulpaner. Det är så himla mysigt att ha en bukett på köksbordet.



### Hur många gånger i livet har du flyttat?

– Nu ska vi se. Från Alvhem till Hålanda, sen till Hjällbo, till Gårdsten och så till Alebyggen och en trea i Nödinge 1984. Sen bytte jag till en fyra, en tvåa, sen upp en våning och till slut till Södra Nol. Det blir åtta gånger. Men nu vill jag inte flytta nåt mer, här trivs vi så himla bra. Jag har alltså snart bott 40 år hos Alebyggen.

### Vad trivs du bäst med i din lägenhet?

– Uteplatsen. Vi har grill och bubbel-pool på altanen och en barnpool och studsmatta för barnbarnen på gräsmattan. Och så gillar jag att vi har öppet mellan kök och vardagsrum.

God Jul och  
Gott Nytt år!



# Högtryck i världen och hos oss

**E**fter nedstängningar och restriktioner har världsekonomin dragit i gång på allvar under hösten. Det höga trycket i ekonomin leder till prishöjningar genom hela värdekedjor. Vissa delar sticker ut och vi ser det särskilt i kostnadsökningar på allt från el och bränslen till stål och trävaror. De globala logistikkedjorna släpar efter samtidigt som det i många branscher saknas kompetens då människor under pandemin valt att utbilda sig eller att jobba med annat. Inflationen har med andra ord fått fart och den stora frågan är om prisökningarna är temporära och inte minst hur centralbankerna skall balansera för risker och möjligheter med räntevapnet.

**FULL FART HAR** det även varit på Alebyggen under hösten. 136 nya lägenheter har matchats mot intresseanmälningar för de nya huskroppar som är på väg mot färdigställande. Trots att så många nya lägenheter publicerats på så kort tid så är intresset fortsatt väldigt högt. Det känns fantastiskt roligt att möjliggöra så många nya hem och bidra till Ales fortsatta utveckling.

**DE OMFATTANDE RENOVERINGARNA** på Mossvägen i Nol har rullat på och till våren påbörjas det sjätte huset. För er som bor på Folketshusvägen 2-8 kommer vi efter helgerna att bjuda in till informationsmöten om hur planeringen ser ut framgent. På Södra Klöverstigen i Nödinge har vi under året arbetat på i de första två etapperna av ROT-renovering omfattande 76 lägenheter.

Vi genomför omfattande reinvesteringar i området för att rusta husen och utveckla fina bostadsmiljöer för framtiden. Samtidigt känner vi stor ödmjukhet inför att en del av bostadsområdet steg för steg under ett antal år kommer att vara en byggarbetsplats. Det är både bullrigt och brötigt när nya stammar och mycket annat skall fram men vi jobbar intensivt för att minimera störningarna.

**NÄR NI FÅR** denna tidning så är det inte långt till kvar till helgfarande. För ett år sedan fick vi fira helger med omfattande Corona-rekommendationer. Denna gång kan vi träffa familj och vänner med den trygghet som vaccinationerna medfört. Samtidigt är det fortfarande drygt en miljon svenskar över 16 år som fortfarande inte tagit sin första spruta. Desto fler som får det gjort desto större chans att vi slipper ännu en smittotopp i vinter.

**MED ÖNSKAN OM** en fin avslutning på året och en go start på det nya!

**JOHAN REDLUND**  
vd Alebyggen

