

VILLA

BYGGNATION
INREDNING
LIVSSTIL

NR 2 FEBRUARI 2019

NYTT

*Ekologisk
matlagning*

SÅ FÅR DU DITT
DRÖMBADRU

BARISTAN
*lär dig allt om årets
KAFFENYHETER*

Stor motorspecial

DESIGN OCH FUNKTION VIKTIGT FÖR KÄNSLAN

MÅNADENS PANEL CAMPINGFORDON MUSIKALPREMIÄR VI TESTAR NYA JAGUAR XF

INNEHÅLL

12 FÅ KOLL PÅ ÅRETS CAMPINGFORDON

Vi har satt ihop en panel som kan inspirera och guida er till rätt köpbeslut.

21 ROSTSKYDDA DIN BIL

Slakthusgatans rostskydd guidar dig.

22 VILLANYTT TESTAR PLUGIN-HYBRID-SUVEN MITSUBISHI OUTLANDER

26 STORT KAFFETEST

Redaktionen på Villanytt har valt ut sitt favoritkaffe.

33 EKOLOGISK MAT I FRYSDISKEN

Ekkogourmet vill att du ska uppleva en härlig smaksensation varje gång du äter deras mat.



91 YOGAHELG VID STRANDKANTEN

Läs mer om Yogafusion, ett inspirerande yogaevent dit både nybörjare och erfarna utövare välkomnas på Tanum Strand.



43 HUR GÖR MAN MED AVLOPPSRÖREN

50 SÅ MÅLAR DU MED PROFFSENS HJÄLP

Vi vet hur skön den där känslan är. När man har målat färdigt en vägg och kan slå sig ner en stund och njuta.

53 SÅ SLIPAR PROFFSEN TRÄGOLVEN

Sydsvensk golvslipning kan sin sak.

55 BOTANISKA TRÄDGÅRDEN

Inspiration till den egna trädgården.

59 VÄLJ RÄTT MATERIAL TILL BÄNKSKIVAN

Fler väljer idag komposit för stenens fantastiska egenskaper men också för möjligheten att få precis det mönstret eller färgen de vill ha.

76 STOR EFTERFRÅGAN PÅ ATTEFALLSHUS FRÅN HÄLSINGLAND

77 LÄR DIG MER OM SOLCELLER

Nordh Energy förklarar det du undrar om solceller och hur du går tillväga när du vill skaffa det.

94 DET GÄSTVÄNLIGA HOTELLET I VARBERG

Hotell Gästis är Varbergs äldsta hotell med rötter tillbaka till 1620. Välkommen på en rundtur.

115 VAD GÖR EN NAPRAPAT?

Idrottsnaprapaten använder välbeprövade naprapat- och kiropraktortekniker tillsammans med många års erfarenhet för att hjälpa dig till en fungerande kropp.



54 LAGA VEGETARISKT MED FINESS

En krämig variant på allas favoritpesto.



18

VILLANYTT
TESTAR NYA
JAGUAR XF

Villanytt guidar dig bland årets **CAMPINGFORDON**

Husbils och villavagnar grasserar i Sverige. Nationen insjuknade för flera år sedan och ingen bättring är i sikte. Tvärtom verkar temperaturen fortsätta att stiga och inte ens specialisterna kan förklara tillståndet. Skämt åsido! Det uppsving som husbilar och villavagnar upplever är exceptionellt och överträffar med råge tillverkarnas och importörernas förväntningar. Mellan 1 januari och 31 september har 5700 husbilar registreras.

För tio år sedan sattes det tidigare rekordet för fritidsfordon, då handlade det om husvagnar och siffran 5585 för samma period. Det är en milstolpe som nåtts i försäljning av fritidsfordon och paradigmskiftet från husvagnar till husbilar och villavagnar är definitivt. I detta nummer inspirerar vi till nya äventyr längs vägarna. Vi har satt ihop en panel som kan inspirera och guida er till rätt köpbeslut.

*Trevlig (läs)körning önskar
redaktionen på VillaNytt!*

VILLA
NYTT
TESTAR

MorganNymanAB

Veronica Nyman
MORGAN NYMAN AB
www.villavagnar.com

SvenskaVillavagnar.se

Martin Sundgren, VD
SVENSKA VILLAVAGNAR
www.villavagnar.com

1. Tycker du att populariteten med villavagnar har växt i och med bostadsbristen i Sverige?

Villavagnen har blivit en omtyckt lösning på bostadsbristen. Den går enkelt att installera och kommer helt kompletta till ett fördelaktigt pris. Skulle behovet försvinna är det också lika enkelt att sälja och avinstallera villavagnen och frigöra kapitalet igen. Vi ser alla konstellationer, från föräldrar som flyttar in i villavagn på barnens tomt och tvärtom eller villaägare i större städer med omnejd som får en bra extra inkomst genom att hyra ut en villavagn på den egna tomten.

Vi märker absolut en ökad trend för våra produkter och fler inser hur brett användningsområde våra vagnar har, allt från ett lyxigt sommarboende till generationsboende. Möjligheterna är många.

2. Hur är det med semesterintresse och villavagnar?

Villavagnar är ju per definition små semesterhus, och många tar fasta på hur enkelt det är att ha en villavagn jämfört med till exempel en stuga eller en husvagn. Allt kommer färdigt och kräver minimalt med underhåll men erbjuder samma bekvämligheter som i en stuga med riktigt kök, riktiga sovrum och badrum med dusch och toalett. Det gör villavagnen till den ultimata tillflykten för den som prioriterar avkoppling och bekvämlighet på sin semester!

Intresset för villavagnar har ökat oerhört senaste åren och vi säljer ett stort antal varje år till människor som ska bo permanent eller för barn/föräldrar/arbetskraft. I och med att vår standard blivit väldigt god och ryktet sprider sig så har villavagn blivit ett utmärkt boendialternativ till låg driftskostnad. Andrahandsvärdet är också en fördel vilket gör att man bött väldigt billigt om man sen vill sälja sin villavagn.

3. Finns det speciella ställen där villavagnar står uppställda för semesterbruk?

Campingarna gör särskilda områden för villavagnar där man dragit fram el, vatten och avlopp så att villavagnsägaren får ett förstklassigt semesterhus nära bad, service och underhållning samtidigt som campingägaren får en trogen gäst som sköter sin plats med stolthet. Win – win för alla! Vi ser också att många dyngsgäster på campingarna nu oftare frågar efter villavagnar att hyra då de i allmänhet håller mycket högre standard och bekvämlighet än många campingstugor.

Fler och fler campingar anlägger speciella platser för villavagnar och vissa även för året runt bruk och med detta så får man sin egna lilla idyll med ett ordentligt "Hus på hjul". Ett exempel är Bomstad badens camping i Karlstad som köpt våra vagnar och använder dem för uthyrning samt att vi erbjuder lediga platser där för nya vagnar. Ett annat exempel är Almöns bad&camping på Tjörn där vi erbjuder fina säsongsplatser.

4. Hur populärt är det att semestra med villavagn?

Att semestra med villavagn är väldigt populärt, och den enda begränsningen egentligen är antalet tillgängliga platser på campingarna. Vi ser att så fort en camping har fått klart ett nytt område med villavagnsplatser så säljer vi slut platserna på nolltid, intresset är enormt! Så ett tips från oss är att om du går i tankarna på att köpa villavagn som ditt semesterparadis, så vänta inte för länge!

Vi ser en tydlig ökning och tror på ökning med 50%.

5. Vilka semestrar i villavagn?

Vi har alla kategorier av köpare, barnfamiljerna älskar bekvämligheten som villavagnen ger med eget kök och badrum. Men en ökande kundgrupp är "55-plussare" som gärna tillbringar somrarna i sin villavagn på favoritcampingen i Sverige kombinerat med "vinterförvaring" i lägenhet i Spanien. Flera av dem säljer huset eller lägenheten och har bara dessa två punkter som sina fasta, och de upplever en stor frihet både gällande ekonomi och skötsel.

Vi ser en kraftig ökning på barnfamiljer och som vanligt 55+.



Villanytt guidar dig – HUSBILAR



Tommy Wilhelmsson, Platschef
FRITIDSCENTER
fritidscenter.se



Thomas Johansson, säljare
BACKAMO HUSBIL
backamohusvagnscenter.se



Mika Silomäki, VD
ÄLVDALENS BIL
alvdalensbil.se



Bengt Johansson, VD
BENGTS HUSVAGNAR
www.bengtshusvagnar.se



Joel Wästhed, VD
HUSVAGNS-SVENSSONS AB
www.husvagn-svensson.se



Anders Ekdahl, VD
HUSVAGNSRESERVEN
husvagnsreserven.se



Jimmy Selmosson, säljare
LIDKÖPINGS HUSBILAR
lidkopingshusbilar.se



Bengt-Åke Bengtsson, VD
BENGT I ÖRKELLJUNGA
bengtiorcelljunga.se

1. Vilka är era främsta råd till den som ska köpa campingfordon husbil för första gången?

Mina främsta råd är att helt gå på sin magkänsla, lyssna på vilka behov ni har. Ställ frågor till er själva som är hur många är ni? När tänker ni använda fordonet? Planerar du att använda din husbil vår, sommar, höst eller vill du också använda den på vintern? Gå igenom vilka modeller som passar just er. Vilken planlösning känns bäst? Lyft fram er egen känsla.

Att först hyra en husbil är att föredra, då man kan testa på om det passar, samt även känna efter vad man är ute efter gällande planlösning, sängplatser osv. Vanligt är att kunden kommer in och önskar allt stort på insidan men väldigt liten storlek på utsidan och den kombinationen säger sig självt att det inte fungerar, utan man får känna sig för vad man har för prioriteringar.

Hur stor husbil behöver ni? Förutom storleken måste man tänka på vikten. Tänk på vilken bäddlösning ni behöver? Och hur planlösningen är. På vilken modell, en husbil är inte bara en husbil, utan det finns en hel del olika modeller. Hur stor bil behöver ni ha?

Köp begagnat eller hyr för att testa.

Veta vad man vill ha, storlek, motor, Planlösning etc.. köpa på företag, garanti biten viktig och även att den är fukttestad som den skall.

Först och främst ska man veta vilket pris husbilen får kosta. Försök komma fram till den planlösning som passar er bäst, enkelsängar, dubbelsäng eller våningssäng? Är det plåtis, alkovbil, halvintegrerad eller helintegrerad som är aktuell? Något som är viktigt att tänka på är om man har tänkt använda den vår-sommar-höst eller även vintertid? Då kan värmesystemet vara viktigt att tänka på.

Gå in i massor med olika husbilar, Fundera på vilken bäddlösning som er passar bäst och på hur och när ni ska campa. Viktigast av allt köp ngt ni gillar, ngt ni fastnar för som känns bra.

Köp av en väletablerad handlare som kan ge rätt råd och bra garantier. Börja gärna med en begagnad för att känna in planlösning och storlek mm i verkligheten.

2. Hur tror ni att den nya fordons-skatten för nya husbilar, kommer påverka andra-handsvärdet på lång, respektive kort, sikt?

Nej jag tror inte inte att det kommer att ha någon påverkan. Att investera i en husbil är inget för den priskänsliga. Påverkar inte andrahandsvärdet på långsikt.

Vi har knappt märkt av nåt kring detta av kunderna idag, så det kommer troligen inte att påverka i framtiden, det ägarna till dessa bilar med den högre skatten kommer att göra är att ställa på och av dom oftare, med dagens teknik så gör man det väldigt enkelt via en app i sin mobiltelefon.

Tror inte det kommer att påverka på andra-handsvärdet.

Ingen påverkan.

Vi tror inte det kommer påverka marknaden i stort, många ställer ju ändå undan bilen då den ej används, tex Okt-April. Sen är den ju under 3-år denna fordons skatt, efter det kommer den gå ner och bli billigare tom. än tidigare.

Eftersom den nya fordonskatten kommer att sjunka till till dagens nivå efter 3 år, tror jag inte att andra-handsvärdet kommer att påverkas varken på lång eller kort sikt. Jag tror även att folk kommer att bli mer noggranna med att ställa av och på fordonet. På så vis betalar man bara fordonskatten då husbilen används.

På lång sikt är ju svårt att säga, Bonus Malus är ju på prov och ska utvärderas. På kort sikt tror vi att det håller uppe eller till och med ökar andrahandsvärdet.

Enligt uppgifter ska skatten återgå till det normala efter 3 år så jag tror inte det kommer att påverka andrahandsvärdet. Skulle det på lång sikt bli lite dyrare skatter trots allt kommer ägarna i större utsträckning ställa av sina fordon mer frekvent när de inte används under en längre period, vilket håller nere kostnaderna.

3. Vilka kommande trender kan ni se för branschen och produkterna?

Fortsätter starkt men ingen uppgång utan som 2018 – vi ser att det säkra kort som KABE, ADRIA är populära och står högt upp på mångas lista. Premiumprodukter som håller otroligt hög kvalitet.

Det är trendigt att campa igen, vi ser många yngre som campar idag, men det är bekvämligheter som oftast önskas då, exempelvis inbyggt internet i fordonet.

Det kommer att fortsätta vara populärt och de flesta modellerna i olika storlekar är efterfrågade.

Kanske mindre bilar, plåtis.

Det vi ser hos oss, är "plåtisar" ökar markant, vilket betyder mindre bilar, precis som i övriga Europa. Ganska speciellt i Norden att sälja så mkt större husbilar faktiskt.

Vi ser ett fortsatt ökat intresse på både begagnade och nya husbilar. Trenden för modeller som säljs mest är fortsatt halvintegrerade husbilar med enkelsängar eller quennsbädd

Plåtisar som redan är populärt kommer fortsätta öka. Smidiga tillbehör som tex uppblåsbara tält ökar.

Även på husbilar arbetar man med olika miljövänliga drivlinor, men redan nu visar en färsk undersökning i Norge att husbilen som semesteralternativ är ett av de miljövänligaste sättet att ha semester på. Vi ser att fler yngre familjer kommer in i branschen eftersom det fria livet med husbil ligger väl i tiden. Intresset för både stora och små husbilar kommer att finnas kvar.

4. Hur lätt är det att hitta naturliga ställplatser på landet och i naturen? Nämn ert främsta råd om man ska ut i Europa, för första gången?

Du har fantastiska ställen uppe i norra delen av Sverige med unika platser och med stor variation. Här nere har vi lite svårare, man får planera och vara ute i god tid. Ge sig tid att leta, har personligen några favoriter som t ex Smögen som har bra ställen om man är ute i god tid.

Läsa på om hela det regelverket och på allt vad det innebär.

Man kan få mycket tips via nätet, såsom Facebook, dock är nog de bästa platserna svåra att hitta

Var inte rädd för att åka ut i Europa, större delen av Europa är ju ett campande folk, därav finns det mycket fina campingplatser runt om i Europa, men tänk på att fricamping inte är tillåtet på samma sätt om vi har här hemma i Sverige.

Vad vi har hört är det svårare här omkring i södra Sverige och lättare uppe i norr. Det gäller att vara ute i god tid och mycket hittar man på nätet.

Viktigt att läsa på ordentligt om regler, avgifter, viktclasser, vad det kostar, förbereda med gas, göra upp en bra plan på vart man kan åka och hur de olika länderna förhåller sig till reglerna. Finns bra information ute på nätet och forum för campingägare.

Inte lätt.

Läsa på mycket och ta reda på regler.

Det börjar bli svårare och svårare, speciellt under hög säsongen då det är väldigt mkt compare ute o rör sig.

Att man har kolla på sin bil, servad, funktioner, batterier etc.. aldrig roligt när det krånglar när man är utomlands. Nu finns det dock väldigt hjälpsamma verkstäder på senare är tycker jag som ställer upp.

Hur lätt är det att, som campingfordon - husbilsägare, hitta fria/naturliga ställplatser på landet och i naturen? Vilket är ert främsta råd till de som ska ta husbilen ut i Europa, för första gången?

Ska man köra mycket i Europa, så bör man tänka på att köpa en nyare bil med Euro6 motor och max 3500kg. Då får man även köra i städerna.

Ställplatser är som sagt lätt att hitta på tex Husbilskompisar.se, på landet är det ju bara ställa sej där det ser trevligt ut så länge det inte finns skyltar om förbud.

Inför första Europaresan är ett personligt tips att besöka Motormännens hemsida Motormannen.se under fliken "Resa med bil" där finns all info du behöver.

Mitt förslag är att läsa olika forum på nätet och därigenom få många bra tips av likasinnade.

Jag tycker det är bra att ha med sig en ställplatsguide över Europa. Utifrån den kan man göra en grovplanering med lagom avstånd mellan intressanta ställplatser och utflyktsmål.

5. Var hittar man den bästa listan över ställplatser och campingar?

Ställplatser finns bra appar idag där du hittar allt som du behöver. Campingar har du både tidningar och på nätet inklusive apparna.

Det finns ett antal hemsidor som har översikter över ställplatser men en av de bästa är husbilskompisar.se

Finns mycket bra information på Husbilskompisar och flera appar att välja bland.

Ställsbilsapp - Husbilskompisar

Husbilskompisar.se är en bra sajt, har även en Broschyr/katalog för detta. Även Tyska ACSI är en bra ställplats bok.

På saiten Husbil.se

Det är bara google finns massa appar och info. Hett tips är att gå med i Husbilskompisar.se där finns det massa bra info och personliga omdömen om ställplatser, campingar, tömningsplatser mm.

Det finns olika kataloger hos etablerade husbilsfirmor samt på nätet bl a på husbilskompisar.se

STOR EFTERFRÅGAN PÅ ATTEFALLSHUS FRÅN HÄLSINGLAND

Fler kunder uppskattar det kraftigare virket för både känslan och hållbarheten.

TEXT TOM SWALES HEMSIDA WWW.KEOSTUGAN.SE

Fredrik Olsson och hans medarbetare, på KEO-stugan i Hudiksvall, har sänt många av sina populära husbyggsatser ner till västkusten.

– Ja, framförallt är det satser till attefallshus som skickas ner, och det är nog vårt kraftigare virke som gör att folk uppskattar våra stugor. De dimensioner som vissa varuhus har i sina bärande stommar är ju som våra golvbrädor, och så vill inte våra kunder ha det.

Virket har alltid varit viktigt för Fredrik, som redan i barnaåren hjälpte sin far i snickeriet.

– Ja, furuvirket kommer ju härifrån Hälsingland, och sen hyvlar och kapar vi de flesta stycken själva. Så vi har full kontroll i hela ledet, och kan garantera att mått och spantar har fin passning.



GLÄDS AV KUNDHÄLSNINGAR

Eftersom KEO även utför montering åt kunder i norra och mellersta Sverige, så skulle de själva upptäcka och genast korrigera minsta fel i byggsatserna.

– Det förvånar mig ibland att vi inte hör så mycket av vissa kunder, men det har alltid visat sig bero på att allt har fungerat enligt förväntan. Men, vi blir ju bara glada när kunder ibland skickar



en hälsning om att stugan blev bra, och allra helst när de skickar bilder, berättar Fredrik.

POPULÄR TRÄHUSTRADITION

De husmodeller som Fredrik Olsson och hans medarbetare på KEO-stugan gör byggsatser till, har Fredrik Olsson själv ritat - från mindre friggebodar upp till isolerade fritidshus på sextio kvadratmeter. De följer tydligt den nordiska trähus-traditionens stil, med undantag för en funkismodell.

– De flesta modeller har jag jobbat fram efter kunders idéer, och när de sen hamnat i vår produktkatalog så har de ofta blivit populära och efterfrågade. Men, vi gör fortfarande många stugor efter kundens egna ritningar, eller anpassar våra egna så de passar kundens önskemål.

HEMSIDAN BREDDADE MARKNADEN

När Fredrik Olsson övertog sin fars snickeri, 2003, så monterade han stugorna i den egna regionen.

– Men, en kompis gjorde en hemsida till mig, och då plötsligt så kom en beställning från södra Sverige. Jag trodde då inte det var prismässigt försvarbart, att skicka husen, men kunden ville verkligen ha huset så jag började undersöka saken. Och när jag lyckats få ett bra avtal med en transportör så föddes konceptet med byggsatserna som nu byggs av kunderna, eller deras anlitade montörer, i både Sverige och Norge. Och, när bygglovskraven upphörde för friggebodar, och senare attefallshus, så ökade efterfrågan ännu mer, avslutar Fredrik Olsson.

Nordh Energy guidar dig

LÄR DIG MER OM SOLCELLER

Ett vanligt solcellssystem kopplas in direkt i fastigheten, all elproduktion går först och främst in till huset. Eventuellt överskott kan du sälja till elbolaget.

Fördelarna är framför allt att du kan sänka dina elkostnader, det är det som är målet. Men självklart finns det ju den viktiga

miljöaspekten också. Genom att skaffa solceller bidrar du till regeringens miljömål och en hållbar framtid. Gå på kända märken för att undvika garantiproblem och välj den nya tekniken monokristallina solceller som är effektivare än de äldre polykristallina.

Vill du veta mer? Gå in på www.nordhenergy.se och läs mer om solceller.



Moa Gürbüz från MRG Wines vinner

ÅRETS KVINNliga STJÄRNSKOTT

I den nationella finalen av Ernest and Young's Entrepreneur of the Year 2018 tog Moa Gürbüz hem priset som årets kvinnliga stjärnskott. Det är en av världens främsta utmärkelser för entreprenörer och juryn motiverade sitt val efter Moas starka kämparglöd och att hon aldrig gav upp sin kamp att producera alkoholfria premiumviner och skapa ett nytt samhällsklimat. Och där den vanliga frågan på restauranger skall vara: Med eller utan alkohol?

TEXT LINDA JOHANSSON HEMSIDA WWW.MRGWINES.SE

Det sociala engagemanget har tagit den drivande entreprenörskan Moa Gürbüz långt i livet och det är också det som tagit MRG Wines dit företaget är idag. Med en bakgrund som terapeut där hon träffade familjer som fallit helt sönder och samman av alkoholmissbruk, kom beslutet att starta produktionen av högklassiga viner utan alkohol. MRG Wines är idag det självklara premiumalternativet när man vill dricka vin utan alkohol, och har fått en rad utmärkelser och visionen är att göra alkoholfria viner mer tillgängliga och att genom hög kvalitet vända upp och ned på gamla föreställningar och normer om alkoholfritt vin. Det var en stolt Moa som tog emot priset men hon tillade också:

– Men innan det är lika accepterat att tacka nej till alkohol som det är att dricka den, vet jag inte riktigt hur jag ska mäta min framgång, berättar Moa.

Som ytterligare ett alternativ till att bryta strukturen på hur vi i vårt samhälle ser på alkohol har Moa även startat podden Med eller Utan. Här diskuteras tillsammans med gäster de olika sidorna av alkohol, såväl bra som dåliga och reflektioner kring hur alkoholens normer påverkar oss. Önskan är att normalisera det alkoholfria alternativet och att frågan: Med eller utan alkohol skall bli lika självklar som med eller utan Mjöl.

Eldsjälen Moa har många olika projekt tillsammans sitt företag MRG Wines och vill du dricka ett vin som har sitt ursprung i ett klassiskt hantverk men som tagits fram med ny patenterad teknik och med smak och arom som fått blomma ut helt och hållet i mogningsprocessen, gå in och läs mer på www.mrgwines.se



SMAKEN ÄR VIKTIGAST

Bakom Ekko Gourmets veganska produkter ligger mycket passion och kärlek till mat. Smaken är det viktigaste och naturligtvis också konsistens, innehåll och hållbarhet. Konceptet är enkelt och kommer från själ och hjärta. Du ska uppleva en smaksensation varje gång och det gör du, lovar Ekko Gourmet.

TEXT SABINE VON BORGSTEDT HEMSIDA WWW.EKKOGOURMET.COM

Alla Ekko Gourmets produkter är ekologiska och veganska, vilket innebär att de inte använder vare sig ägg, mjölkprodukter eller något annat som har animaliskt ursprung. Idag finns det åtta olika produkter i matbutikernas frysdiskar men fler spännande smakupplevelser kommer inom kort. Bland annat havrebiffar gjorda på hela havrekorn, kokade till "al dente", tillsammans med gula, svenska ärtor, lök, vitkål, morot, kryddpeppar och vitpeppar.

– Tanken bakom havrebiffarna är att det ska vara smak av svensk husmanskost och tiltala en stor kundkrets, säger Jared Christensen, VD, ägare av Ekko Gourmet och utbildad kock. Tillsammans med lingon, brunsås och potatis blir det något som många uppskattar och känner igen.

– Andra biffar har inspiration från olika matkulturer och en del även från min mammas matlagning, säger han.

Trenden ökar idag bland konsumenterna att välja veganskt eller vegetariskt alternativ. Media skriver mycket, fler blir medvetna om den hälsosamma effekten av att äta grönsaker och det är mer hållbart för vår miljö.

– Jag är själv vegetarian idag, berättar Jared, men har inte alltid varit det. Min pappas hjärtinfarkt och mina

många resor runt jordens alla länder har gett mig inspiration. När jag sen skulle hitta bra alternativ i butikerna blev jag besviken och började experimentera och laga egna biffar, som jag sedan sålde på olika festivaler.

Ekko Gourmets första produkt var jordnötsbiffar som blev mycket uppskattade och det skrevs en del om Jared och hans biffar i media. Det var då han kände att det var dags att gå vidare från hotell – och restaurangmatlagning och ta sin mat "to the people".

Det första året lånade Jared ett kök på fredagar, lördagar och söndagar. Han lagade, packade och frös in biffarna där och åkte sen runt till olika butiker och levererade sin biffar. Andra året blev det några fler butiker och tredje året var han uppe i 44 butiker.

2010 fick han tag i en egen fabrik, körde själv runt med sin frysbil. Sov över i exempelvis Göteborg och Stockholm för att sen vända hem igen och laga fler biffar. 2011 vände det och han fick in sina produkter i det ordinarie sortimentet i flera butikskedjor.

Jared kan få inspiration av en ingrediens, exempelvis hampfrön, quinoa, frön och nötter. Sen funderar han på vad han ska göra med den ingrediensen, vilka smaker passar ihop, hur ska konsistens vara och vilken

smakupplevelse vill han att kunden ska känna? Produkten ska också gå att producera och vara hållbar. Det tar honom 3-4 veckor med tillagning av 3-4 olika recept varje dag att få fram ett recept som han känner att han vill ha.

– Jag kan stå framför varje kund och se dem i ögonen och säga att den här biffen smakar fantastisk och verkligen mena det, säger Jared.



Jared Christensen, VD och ägare av Ekko Gourmet.



Laga vegetariskt med finesse

TEXT & BILD: ARLAFOODS.SE

MUMSIG SPAGHETTI MED KRÄMIG PESTO

En krämig variant på allas favoritpesto i en snabb och enkel pasta.
Gör gärna lite extra av peston, god som dressing eller dipp också!

PORTIONER: 4 | TID: 30 MINUTER | VEGETARISKT

INGREDIENSER

400 g spaghetti
Pesto:
2 krukor färsk basilika
50 g pinjenötter
1 vitlöksklyfta
100 g riven Arla Svecia
250 g Arla Köket Kesella kvarg
salt
svartpeppar

TILLAGNING

1. Bryt av basilikabladen.
2. Mixa ingredienserna till peston väl.
3. Spar lite ost, pinjenötter och basilika till servering.
4. Smaka av med salt och peppar.
5. Koka spaghetti.
6. Blanda spaghetti och pesto.
7. Toppa med extra basilika och ost.
8. Servera genast.

Energiinnehåll:
640 kcal
Energifördelning:
Fett: 24 g
Kolhydrater: 75 g
Protein: 29 g

PANNACOTTA

Pannacotta eller panna cotta ("kokt grädd") är en traditionell italiensk efterrätt med ljuvligt gräddig smak av vanilj. Perfekt att förbereda dagen innan du ska servera.

PORTIONER: 6 | TID: 60 MINUTER | EFTERRÄTT

INGREDIENSER

2 gelatinblad
5 dl Arla® vispgrädde
½ dl strösocker
1 tsk vaniljsocker

Till servering:
Bär eller frukt

TILLAGNING

1. Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten i 5 min.
2. Koka upp grädde och socker i en kastrull. Lyft upp gelatinet ur vattnet och rör ner det i grädden så att det smälter. Låt grädden svalna.
3. Rör ner vaniljsockret. Fördela grädden i portionsformar eller glas. Låt stelna i kylan minst 3 tim.
4. Servera pannacottan direkt ur formen med bär eller finskuren frukt.

Tips!

Andra smaktips: För yoghurtpannacotta, byt ut 1 dl grädde mot Arla Köket matyoghurt och öka mängden gelatin till 2 1/2 blad.





GÅRDA JOHANS STENUTBUD INSPIRERAR VILLAÄGARE MED MARKPLANER

"Många uppskattar särskilt att vi kan erbjuda så prisvärd granit"

TEXT TOM SWALES **HEMSIDA** WWW.GARDAJOHAN.SE

Det är inte konstigt att den inspirerande utställningen med ett av landets största stenlager lockar företag och husägare till Gårda Johan, i Göteborg.

–Just nu är många intresserade av natursten, och främst då vår indiska granit som håller hög klass till mycket överkomligt pris. Kunderna föredrar den indiska eftersom den är tätare och tåligare än den kinesiska graniten som finns på marknaden, förklarar Patrik Winblad.

Trots granitens tyngd och otymplighet så kommer leveranserna från Indien häpnadsväckande snabbt och smidig, vilket glädjer många beställare av stora partier.

– Och lika smidigt går det för oss att köra ut de beställda partierna till kunderna.

Att Gårda Johan har funnits sedan

1892 och att de har specialiserat sig på markprodukter sedan 1995 har såklart gett dem stor kunskap.

–Ja, vi bjuder gärna på goda råd om produkterna, och tipsar om samarbete entreprenörer som verkligen kan skapa fina markmiljöer, intygar Patrik.

På utställningsområdet botaniserar både privata och kommersiella fastighetsägare bland natursten, betongplattor, murstenar, trappor, belysningar och mycket annat.

KOMMANDE TRENDER

– Belysning för utemiljö är verkligen populärt, och det tillför så mycket till upplevelsen av huset, markanläggningen, uteplatsen eller trädgården. En del väljer att montera armaturer på väggar och fasader, medan vissa faller in den i stenar och plattor.

En annan trend som Patrik Winblad kan

se är att fler väljer större plattor, än den tidigare trenden med mindre trumlade byastenar.

–Man får ju färre skarvar att underhålla, och större skivor med slätare kanterna passar också bättre till många moderna funkisvillor. Svart och mörkgrått blir också populärare, än för flera år sedan då många ville ha rödbrun terrakotta.

Naturligtvis bjuder den fysiska utställningen på en större upplevelse, men även på Gårda Johans hemsida kan läsarna ta del av tips och råd. Dessutom så har de överskådligt samlat en stor mängd företag som utför arbetet, och dessa är kategoriserade efter vilken typ av projekt man vill få utfört.

–Vi har ju nära samarbete med många entreprenörer och hör även av deras kunder att de är nöjda med resultatet, så därför rekommenderar vi dem gärna, säger Patrik.

GLÖM INTE ATT ROSTSKYDDA DIN NYINKÖPTA BIL

När man väljer att rostskydda bilen skall det göras när den är helt ny. För då blir effekten av rostskyddet som allra bäst. Och när du väljer att rostskydda, vänd dig till ett företag som är auktoriserad rostskyddsbehandlare, då äventyras inga garantier. Ett företag som utför rostskyddsbehandlingar med världsledande behandlingen Dinitrol, är Slakthusgatans Rostskydd.

TEXT LINDA JOHANSSON **HEMSIDA** WWW.SLAKTHUSGATANSROSTSKYDD.SE

Slakthusgatans Rostskydd ligger i Gamlestaden, i Göteborg, och på adressen har de varit verksamma rostskyddsbehandlare sedan början av 70-talet. Nu drivs företaget av Krister Nilsen men från början var det hans farfar som drev företaget, som sedan övertogs av Kristers far och farbror. De senaste 15 åren har Krister tillsammans med sin farbror och när han gick i pension, blev Krister själv. Alltid när det plingar i klockan och det går i dörren blir han glad.

– Det roligaste är att man får träffa så mycket olika och nya människor hela tiden. Och det är ju roligt också eftersom man jobbar själv, berättar Krister.

Till Slakthusgatan kommer man med sin bil när man behöver bättra på sitt rostskydd. Och Krister kan inte uppmana mer noggrant, man skall komma när bilen är helt ny! Det är ingen idé när rosten redan börjat visa sig, för det går inte att rost skyddsbehandla en rostig bil. Detta är också en uppmaning från bilåterförsäljarna, som rekommenderar detta.

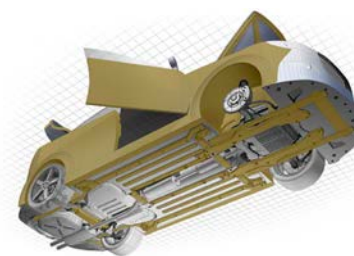
– Det skall göras så snabbt som möjligt och de skall komma in när bilarna är helt nya och det finns inget bättre tillfälle för då får det bäst effekt. Så att folk inte väntar! Och enklast är att ringa hit för att boka en tid, berättar Krister.

Den vanligaste rostskyddsbehandlingen han utför är Dinitrol TKD som är den mest kompletta rostskyddsbehandlingen och där han är

auktoriserad dinitrolutövare. Den är unik genom sin omfattning och långtidsverkande effekt och rekommenderas om din bil helt saknar någon typ av extra rostskyddsbehandling.

– Vi är auktoriserade att utföra behandlingen och därav så äventyras inga garantier, som rostbilsgaranti, nybilsgaranti och lackgaranti, och det finns vissa biltillverkare och importörer som kräver att behandlingen måste göras på en Dinitrol-anläggning, just för garantiernas skull. Dinitrol är ju världsledande när det gäller rostskyddsprodukter just för att de utvecklar dem, arbetar för att de skall bli mer miljövänliga och samarbetar med bilfabrikerna helt enkelt, avslutar Krister.

Läs mer på slakthusgatansrostskydd.se



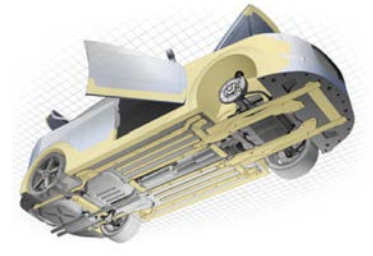
DINITROL TKD – KOMPLETT BEHANDLING

Denna behandling ska du välja om du vill ha den mest kompletta rostskyddsbehandlingen. Den är unik genom sin omfattning och långtidsverkande effekt och rekommenderas om din bil helt saknar någon typ av extra rostskyddsbehandling.



DINITROL ML – EKONOMIBEHANDLING

Ekonomibehandlingen är en mellanbehandling som skyddar de mest utsatta delarna på bilen. Här ingår nederdel av dörrar och stolpar, tröskellådor och balkar samt bottenplatta och hjulhus. Passar lite äldre bilar som har begynnande rostproblem.



DINITROL PLUS – ROSTSKYDDSBEHANDLING

Denna behandling ska du välja om du vill ha den mest kompletta rostskyddsbehandlingen. Den är unik genom sin omfattning och långtidsverkande effekt och rekommenderas om din bil helt saknar någon typ av extra rostskyddsbehandling.

VILLANYTT TESTAR

Plugin-hybrid-suven Mitsubishi Outlander PHEV

Snö, slask, lera och kallt... hurra!. Äntligen ett perfekt skitväder för att testa Mitsubishi's fyrhjulsdrivna laddhybrid-SUV, Outlander PHEV. Som modellserie har Outlander varit omtyckt ända sedan början av årtusendet, och som laddhybrid har årsmodell 2019 ännu fler ekonomiska och ekologiska fördelar.

TESTREPORTER TOM SWALES HEMSIDA WWW.HEDINBIL.SE

Den tidigare versionen har stabilt varit en av de absoluta favoriterna när företag har valt tjänstebil, och efter vårt test konstaterar Villanytt att den positionen lär bli ännu stadigare för Outlander PHEV. Dels för dess låga förmånskostnad, men lika mycket för bilens goda egenskaper som familjebil. Vi upplever att ljudnivån i den stora kupén är låg och lastutrymmet är väl tilltaget. Dessutom kan man starta luftkonditioneringen och kupévärmaren via mobilappen för att slippa sätta sig i en stekhet eller frusen kupé.

PHEV, PLUGIN- OCH LADDHYBRID

PHEV står för Plug-in Hybrid Electric Vehicle, vilket i folkmun även kallas laddhybrid. I korthet betyder det att drivbatteriet huvudsakligen laddas via eluttag, samt att elmotorn och bensinmotorn kan samverka, men även väljas enskilt och separat. Drivbatteriet får även lite extra laddning under färd av bensinmotorn, samt den energi som genereras vid inbromsning och

acceleration. Om det låter komplicerat så behöver man inte bry sig, för allt sker automatiskt. De flesta pluggin-hybrid-ägare kör till/från arbete och dagliga ärenden på billig eldrift, och ser till att kunna ladda drivbatteriet både på jobbet och hemma. Vid längre färd så sinar snart batteriet och då övergår bilen automatiskt och omärkbart till bensindrift, medan föraren gläds över att de första 4-5 milen bara kostade några enklonor per mil.

ÖKAD STYRKA MED SAMMA FÖRBRUKNING

När vi startar den nyladdade testbilen och kör iväg på eldriften så upplever vi en behaglig tystnad från motorn och vi överblickar tryggt trafiken från en hög förarposition. Accelerationen är ögonblicklig och medan Göteborgs medtrafikanter kämpar och svär i den nyfallna snön så gläds vi åt den uppvärmda ratten, men ännu mer för fyrhjulsdriften, som har blivit lite av ett signum för Mitsubishi. Utifrån uppfattas nya Outlander PHEV nog inte som särskilt ansiktslyft, och det känns logiskt att en omtyckt och betrodd modell får behålla sin ut-

strålning. Den mjuka dämpningen gör framfarten behaglig, trots det ojämna underlaget på krängiga och tillfälliga vägstuppar, som vi hänvisas till under Göteborgs pågående vägbyggen.

Både i stadstrafiken och väl ute på motorvägen så märks de nya förbättringarna för både bensinmotorn och elmotorerna (en på framaxeln och en på bakaxeln). Vid påfarten till motorvägen vill man såklart ha god acceleration och här märks att elmotorernas uteffekt har ökat, vilket gör att man snabbt och tryggt tar sin plats i motorvägstrafiken. Dessutom har drivbatteriets kapacitet ökat till 13,8 kwh, vilket ger längre körsträcka på en laddning. Det bör också nämnas att även bensinmotorns styrka har ökat. Med fjorton nya extra hästkrafterna så har vi nu 135 kusar (ej elmotorerna inräknade) under huven, utan att bensinförbrukningen har ökat en droppe, enligt de officiella siffrorna.

VÄLUTRUSTAD OCH RYMLIG

Back- och parkeringskamerorna visar 360 grader runtom bilen, men särskilt trygg blir backning och parkering av att Outlanders

bildskärm delas i två vyer. På skärmens ena halva ser vi nämligen hela bilen och dess närmaste omgivning uppifrån ett fågelperspektiv, vilket förenklar manövreringen suveränt. Det bästa vi sett på en skärm sedan SVT sände live-aid-konserten 1985. När vi bockar av vår checklista över instrumenteringen så hittar vi all utrustning som man förväntar sig i en modern bil. Information och underhållning styrs och visas på den tydliga pekskärmen, och via Bluetooth kopplas mobiltelefonen automatiskt upp till infotainmentsystemet. Andra testmedier har uttryckt förvåning över att Outlander inte har navigeringssystem, men vi tror det är en logisk utveckling av att folk hellre navigerar med sin egen mobil.

PROVKÖR SJÄLV: WWW.HEDINBIL.SE

"Nya starkare motorer, fågelperspektiv i backkamerorna, lågt förmånsvärde och rymlig familjekupé"



FAKTARUTA

PRIS: Från 399 900 kronor

FORDONSSKATT: 360 kronor per år. Särskilt ekonomiskt förmånlig som tjänstebil

EFFEKT: 230 hk när motorerna samverkar: (135 hk bensin + 95 hk el)

MAX KÖRSTRÄCKA PÅ EL: 4,5 mil (enligt WLTP-mätning)

TOPPFART VID BENSINDRIFT: Ca 170 km/h

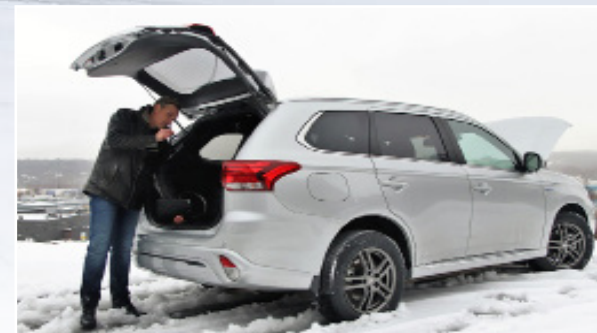
TOPPFART VID ELDRIFT: Ca 135 km/h

FÖRBR. VID ENDAST BENSINDRIFT: 0,7 L/m

VÄXELLÅDA: Automat

FÖRARSTÖD: Autobroms, filbytesvarnare, aktiv farthållare m.m.

GARANTIER: 5 år nybil, 12 år rostskydd, 3 år vagnskada.





RESOR & UPPELVELSER

15-17 MARS YOGAFUSION

Ett inspirerande yogaevent dit både nybörjare och mer erfaren utövare välkomnas. Under ledning av välkända lärare kan man som deltagare prova på ett flertal olika yogaformer, meditation, workshops och mycket annat roligt!

SAMLÄ VÄRDEFULL ENERGI MED EN YOGAHELG PRECIS VID STRANDKANTEN

Mitt i den vackra Bohuslänska skärgården ligger Tanumstrand, en havsnära anläggning som erbjuder boende i form av både hotell och stuga. Här slår de salta vågorna mot karga klippor samtidigt som fiskmåsar skriker i skyn, och just nu erbjuder Tanumstrand möjlighet till en energipåfyllande yoga-helg precis vid strandkanten.

TEXT LINDA JOHANSSON HEMSIDA WWW.TANUMSTRAND.SE

Solen har precis stigit upp över det glittrande havet och ute slås vinterblåsten mot vårens första vindar. Långsamt intar du din plats i den vackra lokalen med utsikt över det bländande havet, och på din matta börjar du din dag med stillsam morgonmeditation. Med en resa som börjar med all fokusering och kraft inåt, är detta det perfekta sättet att starta dagen. Genom att vara snäll mot din kropp från start, hjälper du den att bära dig runt hela dagen.

Dina yogadagar vid havet fylls med intressanta yogapass, nya bekansheter, storslagen natur och hälsosamma menyer. Det som ingår är deltagande på alla klasser 15-17 mars och två nätter övernattnings på hotellet. Du får även möjlighet att avnjuta två goda hotellfrukostar, lunch, mellanmål och två hälsosamma middagsbufféer på fredag och lördag kväll. Dessutom ingår entrén

till badanläggningen Stora Blå och Bastubad på bryggan. – De flesta pass har flexibel kapacitet och alla får plats. Säkra din bokning av eventet redan nu! Du som har bokat YogaFusion får meddelande om när det är dags att anmäla sig på respektive pass, berättar Ulrica Kollberg, Instruktör.

Ulrica är diplomerad yogalärare genom Yogayamas Teacher Training RYT 200 (godkänd av Yoga Alliance) samt vidareutbildad inom yinyoga. Hon håller även i föreläsningar, teamutveckling, workshops, kurser, och coachning där hon vill inspirera till en ökad förståelse för tankens kraft och för den egna förmågan till självledarskap, hälsa och välmående. På fredagen den 15 mars hålls bland annat en introduktion till yoga, där Ulrica är instruktör tillsammans med Catarina Olvenmark.

På lördagen finns möjlighet att prova på SUP Yoga Relax and Fun, och då tränar du yoga på en bräda

på vatten. Ett perfekt tillfälle att träna balans med hög närvaro för både kropp och sinne. Det finns även tillfälle för YinYoga, Jivamukti Yoga och Vinyasa Yoga. Under eventet blandas även mer klassisk utomhusträning och löpning in, samt en föreläsning om mental träning. Kvällen avslutas med bastu på bryggan och havsdopp för den som vill, samt en underbar kvällsmeditation - Mindfull Seaview.

Söndagen bjuder på utomhusträning och löpning, yinyoga och en föreläsning om yoga i vardagen. Sedan finns möjlighet till brunch mot tillägg, och stressa inte iväg utan avsluta med bastu och tempererat bad med havsutsikt. Det finns även möjlighet att boka in sig på SPA Horisont till specialpris.

Så efter den långa och mörka vintern, unna dig själv och din kropp energipåfyllning och ro för själen, och fira in våren, med Yogafusion på Tanumstrand.

SKANDINAVIENS STÖRSTA FACKBUTIK FINNS I GÖTEBORG

Frej Jonsson i Högsbo är numera Golvpoolen Frej. I oktober gick Golvpoolen och Frej Jonsson samman och butiken, utbudet och bredden bland produkterna blir därmed ännu större.

TEXT MARIA FELLIDIN HEMSIDA WWW.GOLVPOOLEN.SE

Golvpoolen Frej är en bred fackhandel för bad, golv och kakel. – Vi har många varumärken och har satsat mycket på att erbjuda flera premiummärken. Vårt sortiment är brett och med hela 320 000 kvm golv i lager i Trelleborg kan vi alltid ordna snabba leveranser, säger vd Christian Trolle.

Golvpoolen finns sedan tidigare i Malmö och Helsingborg och har nyligen öppnat butiker även i Västerås och Örebro. Dessutom har man satsat stort på e-handel med kostnadsfri hemleverans.

SMIDIG E-HANDEL

Ett digitalt showroom gör att du snabbt och smidigt kan se hur de olika plattorna ser ut i miljö. Och vill du känna och se dem på riktigt för att komma vidare i besluten, kan du beställa hem gratis provplattor för både golv och kakel.

Om du inte orkar eller kan ta dig till den fysiska butiken klickar du bara hem samtliga dina produkter till dörren.

– Med cirka 150 golv är vi den största golvbutik i Norden. Vi har linolium, vinyl, marmor, laminat, natursten, massiva trägolv, parkett, furu, marockansk kakel, italiensk kakel, klinkers - här kan kunderna få precis vad de önskar.

LÅNG ERFARENHET

Totalt sett är Golvpoolen idag Skandinaviens största fackbutik inom trägolv, kakel och badrum. Den som går i renoveringstankar kan alltså skapa sitt kompletta badrum med kakel, klinker, duschväggar, badkar, kommoder, blandare, toalettstolar, möbler och detaljer på Golvpoolen.

– Vi har funnits i Skåne i 20 år och har stor erfarenhet och kunskap om golv och badrum. Och tack vare vårt stora utbud kan vi dessutom pressa priserna och ge kunderna både bra och prisvärda alternativ.





HOOKS HERRGÅRD

- en prisvinnande golfanläggning med bästa läge

“Sveriges Bästa Golfhotell 2018” enligt tidningen Golf Digest. Och när Stora Turismpriset delades ut 2018 representerade Hooks Herrgård, tillsammans med åtta andra småländska konferensanläggningar, nätverket Småland Resorts.

TEXT PETRA ROMAN HEMSIDA WWW.HOOKSHERRGARD.SE

Hooks Herrgård är beläget ett par mil strax söder om småländska Jönköping. Herrgården drivs sedan 1963 av familjen Edberg, som erbjuder familjär och personlig service i kombination med vackra omgivningar och avkopplande atmosfär.

– Det spelar ingen roll om det gäller en spa-weekend, en privat fest eller en företagskonferens, vi utlovar alltid bästa tänkbara service, god mat och väl utrustade lokaler. Det säger Hans Edberg som representerar tredje generationen ägare av herrgården.

Hooks Herrgård har ett alldeles ypperligt läge 17 mil från Göteborg,

28 mil från Malmö och 35 mil från Stockholm vilket gör att många företagare och privatpersoner väljer att träffas på Hooks Herrgård. –Jag vill gärna tillägga att vi har kapacitet för att ta emot sällskap på upp emot 300 personer. Det är också är en stark bidragande orsak till att gästerna väljer oss, säger Hans Edberg.

Inte nog med att man nu alltså har vunnit pris som “Best Luxury Golfresort in Northern Europe”, på Hooks Herrgård värnar man också om avkoppling och hälsa. – I samband med att man bokar konferens rekommenderar vi att man också bokar in ett träningspass eller en golfrunda. Vi upplever att deltagarna får mer energi

under hela vistelsen på det sättet, berättar Hans. – Ett annat populärt upplägg är att äta en tidig middag som avslutas med någon form av behandling, varma bad och avkoppling i vårt härliga spa.

En av de mest uppskattade aktiviteterna i anslutning till en konferens, en spa-weekend eller ett besök i restaurangen är att gå en runda på någon av herrgårdens golfbanor som ligger i nära anslutning till hotellet. Vd Hans Edberg berättar att man till och med har en egen golf pro som gärna ger tips och råd oavsett man är erfaren eller nybörjare. – Det går utmärkt att boka in samtidigt som man bokar ett golfpaket eller liknande.



NJUT AV EN HÄLSOSAM SUPERCINO PÅ NYÖPPNADE WAYNE'S COFFEE *i Mölndal*

Precis vid entrén till Mölndals nya Galleria ligger Wayne's Coffee. Caféet är nytt sedan september 2018 och här serveras fräsch och hälsosam mat och ekologiskt kaffe med kaffebönor som plockats i Sydamerika och som är 100% certifierade av Rainforest Alliance.

TEXT LINDA JOHANSSON HEMSIDA WWW.WAYNESCOFFEE.SE

Vi är väldigt noga med servicen och vi har jättemånga stamkunder som kommer hit dagligen. Det beror självklart på den höga servicenivån men samtidigt som vi också levererar helt fantastiskt gott kaffe. Bland annat kan vi erbjuda en mörkrost med 100 % hela bönor från Arabica, från utvalda plantager i Honduras och Peru. Och tycker man mycket om kaffet går det bra att köpa med sig en påse hem, berättar Sarayas, ägare.

Wayne's Coffee växer hela tiden, och i Göteborg finns kedjan på tre ställen, men fler är på väg. Det första kaféet öppnades 1994 på Kungsgatan 14 i centrala Stockholm och var det första KRAV-märkta kaféet i Sverige, men också det första att servera Caffé Latte. Många år har passerat och idag finns ett utökat dryckessortiment med exempelvis deras hälsosamma Supercino.

Där du förenar det bästa av två världar, supernyttiga växter och känslan av en Cappuccino. Välj på spännande blandningar som Rödbeta och kanel eller kanske Hampa och Kakao?

Gott, hälsosamt och hållbar fika löper som en självklar röd tråd genom hela kaféupplevelsen och nyligen togs också en helt gräsbaserad Take-Away-mugg fram och även samma material på deras skedar. Produkterna bryts ner av naturen och kräver mycket mindre energi vid tillverkningen.

– Det här är första kaféet jag öppnat och jag har stor ambition att öppna fler. Med min kockutbildning i bagaget har jag en naturlig fallenhet för mat och service, och jag vill att så många skall komma till oss och njuta av en god sallad eller en vegansk Wrap och fruktansvärt gott kaffe som är bra för vår planet. Alla i närområdena, Frölunda, Fiskebäck, Mölnlycke och Kallebäck, kom! Det är inte långt hit och här finns den bästa fikan i nya och fräscha lokaler, avslutar Sarayas.





VILLANYTT TESTAR

Villanytt testar Jaguar XF

Respektingivande intryck och hög standard till välkomnande pris.

TEXT TOM SWALES HEMSIDA WWW.HEDINBIL.SE

Jaguar XF visade ansiktet första gången 2007, och mycket har tillkommit under vidareutvecklandet fram till dagens testbil av årsmodell 2019. Exemplet som Villanytt har äran att studera och uppleva är en Sportbrake, vilket betyder kombi på Jaguar-språk.

Det är svårt att förhålla sig neutral, när man står inför det ikoniska bilmärket från det brittiska grevskapet Solihull. XF Sportbrake kan storleksmässigt liknas vid Mercedes E-klass och Volvo V90, men jaggan utstrålar betydligt mer

premiumkänsla. Efter att Villanytt testreporter synat bilen runtom så konstateras att formgivarna har lyckats kombinera klassiskt med modernt på ett imponerande sätt.

VÄLUTRUSTAD INSIDA

När man kliver in så anar man att delar av interiören tillverkas och monteras enligt den hantverkstradition som länge kännetecknat Jaguar. Utrymmena är väl tilltagna och rymmer en stor familj med resväskor, som är den ena målgruppen. Troligen kommer dessa familjer att attraheras av möjligheten att

privatleasa för 3 995 kr i månaden. Den andra målgruppen är företag som säkerligen lockas att välja Jaguar XF som tjänstebil.

Förmånsvärdet beräknas på 8,5 prisbasbelopp, när de köper den för 386 750 kr. Instrumentpanelen domineras av den breda infotainmentskärmen InControl, som erbjuder alla möjligheter för uppkoppling och underhållning.

Alla XF-versionerna har den senaste generationens kommunikationsteknik, Touch Pro. Redan på standardnivån ingår dessutom klimatanläggning, bluetooth, läderklädsel, backkamera, parkeringss-

sorer, automatväxel, luftfjädring på bakaxeln, elmanövrerad baklucka. Dessutom är det standard med en fjärrstyrd parkeringsvärmare som går på bilens drivmedel, vilket gör att du alltid kan sätta dig i en uppvärmd bil, oavsett var du har parkerat.

STADSTRAFIK OCH PARKERING

När man kliver in så är både växelspak och ventilationsmunstycken infällda och dolda, men med tändningen fällt de ut. Det lilla runda vredet som skjuts upp ur sin gömma i mittkonsolen är växelreglaget. Vi väcker de 180 hästarna under huven, som i detta fall går på diesel, och det dova motorljudet utlovar en upplevelse. Växelvredet vrids till "Drive" och den ättavväxlade automatlådan svarar mjukt, och strax är vi ute i trafiken. Reglagen är lätta att hitta intuitivt och sikten är god vilket särskilt uppskattas i stadstrafiken.

Kanske är det bara inbillning, men det känns ändå som att medtrafikanterna håller lite extra respektfull marginal till Jaguaren. Det är i så fall märket som inger respekt, för priset (från 386 750 kr) är inte alls skrämmande för en så kvalitativ och välutrustad bil.

Lädersätena är elektrisk reglerbara

för alla positioner, och när vi fick parkerar så guidas vi tryggt, av de främre och bakre parkeringssensorerna in i fickan. Den breda 10,2-tums skärmen visar en tydlig bild från backkameran så att vi även får access till de tajtaste parkeringsfickorna.

MOTORVÄG OCH MILJÖ

På motorvägen är ljudet fortfarande behagligt och dieselmotorn drar oss piggt förbi i omkörningar, medan fjädring och dämpning agerar mjukt och stadigt i kurvorna. Bilens ramstomme och hjulupphängning har en lättviktskonstruktion av aluminium, vilket både gör den lättmanövrerad och minskar bränsleförbrukningen.

Enligt WLTP, som är den nya realistiska proceduren för att mäta drivmedelsförbrukning och utsläpp, så drar vår diesel-jagga 0,57 liter per mil. Och det måste ju betecknas som sparsamt för en stor 180-hästars kombi. Den moderna dieselmotorn ger låga kväveoxidutsläpp, och man kan även tillägga att av allt dieselbränsle som säljs i Sverige är trettio procent biodiesel, vilket genererar lägre koldioxidutsläpp.

Så det är med gott samvete undertecknad flyter fram, och jag anar att de brittiska bilbyggarna i Castle



Bromwich känner stolthet. Varje exemplar görs faktiskt på beställning, så det finns en väntande ägare för varje bil som byggs. Därmed avslutar Villanytt provkörningen med bedömningen att prestandan, upplevelsen och priset förtjänar höga betyg.





GE OSS 30 SEKUNDER SÅ PRESSAR VI DITT ELPRIS VARJE ÅR

Det elbolag som kan erbjuda grön el till lägst pris får leverera el till våra medlemmar. Sedan 1999 har vi bevisat att Kundkraft fungerar.

- Medlemskapet i Kundkraft är helt gratis och kan avslutas när som helst
- Kundkraft förhandlar bort alla fasta avgifter
- Elen som levereras är ”grön” från vindkraft, vattenkraft och solenergi
- Senaste året har Kundkrafts medlemmar i snitt sparat 3600 kr/år jämfört med om de inte gjort ett aktivt val och haft anvisningsavtal*

Bli medlem idag på www.kundkraft.se!

*Snittpriset på Kundkrafts medlemmars avtal, jämfört med snittpris på anvisningsavtal enligt Energimarknadsinspektionen perioden 15/8 2017–15/8 2018, om förbrukning 15000 kWh/år.

KUNDKRAFT



Vissa saker gör man bättre tillsammans