

Gård & Villa

SKARABORG | Nr 2 | mars 2020



Deras känsla för
retro i nybyggt gör
inredningen helt unik

12-13

Så här genomskådar
du instabilderna

20-21

På hästgården lever
Lena sitt drömliv

I SAMARBETE MED

 villaägarna

SKARABORG



MILJÖSMART. Ge växterna en skjuts med kaffesump som är rik på fosfor, mineraler, kväve och kalium. Ämnena som växter och maskar gillar.

Kaffesump är miraklet för dina växter

Visste du att kaffesump är ett supermedel för dina växter? Såväl inomhus som utomhus. Men gå lite varsamt tillväga så att du näringsmässigt inte chockar dina gröna vänner.

TEXT Marie Pallhed

Kaffesump innehåller fosfor, mineraler, kväve och kalium. De två sistnämnda är huvudingredienser i traditionell gödsel och det är därför den fungerar som gödningsmedel. Och ett helt naturligt sådant.

Men för att kunna gödsla rabatter och krukväxter bör den blöta sumpen bli torr. Lägg därför ut den på ett tidningspapper så att den får torka. Förvara sedan torrt.

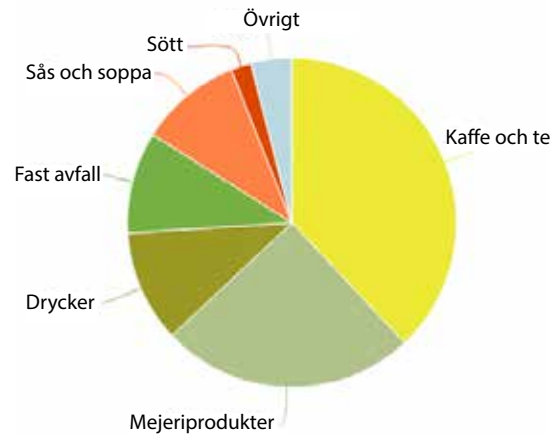
Vissa växter är särskilt förtjusta i att gödslas med sumpen som rosor, pelargoner, änglatrumpet, hortensia, rhododendron och azalea. Inomhusväxterna kan du gödsla en gång i halvåret, inte mer medan växterna utomhus kan gödslas upp till fyra gånger om året.

Smart är att blanda ner kaffesump i planteringsjorden när du planterar dina krukväxter. I rabatten strör du ut sumpen

runt växten och blandar försiktigt ned den i marken. En bonuseffekt är att också maskarna njuter av kafferesterna och därför hjälper till lite extra att luckra upp jorden. Det sägs dessutom att sniglar, snäckor och myror avskyr kaffesump.

Med tanke på att Sverige är ett av de länder som konsumerar mest kaffe i världen är gödsling med sump riktigt miljösmart. Den genomsnittliga konsumtionen – 3-4 koppar per dag - motsvarar 8,2 kg kaffe per år. Samtidigt bidrar kaffedrickandet i vårt land till ett stort matsvinn i flytande form. En vuxen svensk håller i genomsnitt ut en kaffekopp per dag i diskhon. Det motsvarar var tredje kopp kaffe eller mer än 300 miljoner liter kaffe per år. (Källa Löfbergs). Av de dryga 224 000 ton mat och dryck som årligen hålls ner i avloppet står kaffe och te för nästan 40 %.

Och samtidigt med att kaffet rinner ner



FLYTANDE MATSVINN. Av de dryga 224 000 ton mat och dryck som årligen hålls ner i avloppet står kaffe och te för nästan 40 procent.



NÄRINGSRIK. Använd kaffets sump till att gödsla rabatter, krukväxter och inomhusväxter.

i diskhon rinner också redan nyttjade resurser ut där utan att ha nått sitt syfte. Till exempel det vatten som används vid produktionen av kaffeböner, vatten som går åt när kaffet torkas plus de resurser som plöjts ner i transporten till Sverige.

Brygg därför inte mer kaffe än det som behövs och håll inte upp mer kaffe till dig än du planerar dricka upp. Och har du en kompost så sprid ett tunt lager kaffesump där då och då. Plus sumpgödsla plantorna utomhus i sommar. Dina Inomhusväxter kanske kan få sin första omgång kaffesump redan efter nästa fika?

Marie Pallhed
redaktör
marie@gardochvilla.se



Källor: Gardena, Beans in Cup.

Om Gård & Villa

Gård & Villa är ett elegant inspirations- och nyttomagasin för människor som vill bo i eget ägt boende i Skaraborg. Tidningen ger idéer och kunskap om att leva och bo i hus. Och roar, inspirerar och förenklar för husägare. Gård & Villa samarbetar med Villaägarna Skaraborg.

För annonsering kontakta:

Marknadsansvarig i Skaraborg
Uno Hufvudsson: 0708-56 11 99 eller
uno@gardochvilla.se
Anette Sjöman: 0703-63 92 24
anette@gardochvilla.se

Tryck: V-TAB, Vimmerby

Distribution: SDR, Svensk Direktreklam

Ansvarig utgivare:

Uno Hufvudsson
Telefon: 0708-56 11 99
Info@gardochvilla.se,
Postadress: Gård & Villa,
Varola prästgård 1, 541 94 Skövde

Layout och grafisk form:
Reko Reklam, Lennart Danling

Följ oss på www.gardochvilla.se

Vi finns även på

När det sunda bondförnuftet får segra

Den senaste tiden har varit lite motig. Ja inte på riktigt, ingen är allvarligt sjuk, men ändå. När det ena läggs på det andra är det svårt att se varje sak för sig självt. Det kör liksom ihop sig. Små sår blir stora och till slut känns det som hela världens problem hamnade på "mina" axlar. Hur nu det är möjligt? Men känslan är där ändå. Känslan av att om jag börjar dra i en tråd så får jag hela nystanet i huvudet. Man blir lätt orkeslös. Gör något annat. Undviker att ta tag i det.

Några av dessa saker är mina och enbart mina, några berör de i min närhet och andra berör många, väldigt många. Vet att flera är eller har varit i samma situation och det är inte första gången jag själv är där. Jag vet att jag löser det. Saker som är motiga på riktigt har en tendens att lösa sig, det för att de måste. Gäller bara att få det att lösa sig på ett för dig fördelaktigt sätt. Det är här det blir svårt. För nu måste du bestämma vad det innebär och sedan göra det som krävs. Jag har sedan många år lämnat alla

religiösa trossamfund men ett visdomsord kan ju vara visdom ändå. Tänker på sinnesrobönen, "Gud ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden." Vi vet inte hur framtiden kommer att bli men vi vet hur man sväljer en ko. En bit i taget.



Bjarne Pettersson
ordförande
Villaägarna Skaraborg

Gård & Villa - mässan

Framflyttad till oktober.
Och då slopar vi också entréavgiften vid förköp!

MED ANTIKT & VINTAGE
MÄSSDAGAR 18-19 APRIL 2020 | BILLINGEHÖV SKÖVDE

Inred med betong!

Nu kan du förändra befintliga bordskivor, väggar och golv. Kom in till oss så får du veta mera!

Här kan du använda ditt cashback card!

Gustav Adolfs gata 53, 541 45 Skövde
Tel. 0500-412210
Öppet 9-18, lörd. 9-15, sön. 10-15

Flügger färg

Måleriets leverantör



Franska kvalitetsprodukter! Sopskyffel från Andree Jardin i svart metall med fint handtag i bokträ, handborsten är av bokträ och hästtagel. Cirkapris 250 kr för skyffel, 350 kr för borste. Sufraco.



Satsa på en sekator av bästa kvalitet, det lönar sig! Comfort sekator från Gardena passar till att beskära blommor och späda skott. Handtaget är utformat för att ge maximal komfort. Cirkapris 230 kr.



Uteköket Läckö från Hillerstorp med blandare och vask underlättar sommarens matlagning utomhus! Köket är svensktillverkat av tålig kärnfuru från Norrland. Cirkapris 4 400 kr.

Kruror från Orthex serie Cultivate är tillverkade i 100 % återvunnen plast och finns i åtta storlekar. Krukorna kan stå utomhus året om och passar perfekt att ha till vårens sticklingar. Cirkapris från 50 kr.



Gård & Pilla

Nytt till trädgården!



Limited edition! Nu lanseras en begränsad upplaga av Husqvarna Automower® 315X i guldfärg. Robotgräsklipparen hanterar bl.a. tuff terräng, smala passager och sluttningar. Cirkapris 26 900 kr.

Planteringsbordet är målat med Perfekt plus fönster & snickerifärg från Beckers, en perfekt kvalitet för ett hållbart resultat. Kulören heter Aloe Vera 826. Cirkapris 670 kr/ 2,7 liter.



Eva Solos nya Green tool vuggekniv gör det lätt att hacka grönsaker. Vagga den fram och tillbaka över till exempel örter. Kniven är tillverkad av komposit och stål. Cirkapris 300 kr.



Gård & Pilla

MADE IN SWEDEN

VI VÄRNAR OM VÅRA SVENSKA TILLVERKARE

bellus® Brafab Burhéns DUX® Eken's Göinge GRÖNYTTAN STÅLMÖBLER HAGA GRUPPEN Leather MASTER® STOLAB® KINNA BÄDDEN SWEDESE string® BRÖDRIKA ALFONSSONS TORKELSON 4FA MAVIS® NORDIC SIREHÖG SKINNWILLE BORDBIRGER ROWICO KLEPPE



ÖPPETTIDER: Vardagar 10-18 | Lördag 10-15 | Söndag 11-16

Följ oss också på



Sveriges möbelcentrum
Mariestadvägen 28
Tel: 0504-130 60
www.rixners.se

RIXNERS

FÖNSTER & DÖRRAR KAMPANJ -35%

**-35% GÄLLER FÖNSTER & DÖRRAR FRÅN TANUM, ELITFÖNSTER,
SP-FÖNSTER, BORDÖRREN SAMT DIPLOMAT YTTERDÖRR
GÄLLER 2020-03-09 TILL 2020-04-05 PÅ SAMTLIGA AV BORGUNDAS ANLÄGGNINGAR
BESÖK BORGUNDA.SE FÖR MER INFORMATION OM KAMPANJEN**



BORGUNDA
BYGGHANDEL

Retrohus i **modern** tapning

Emma och Tommy träffades i Göteborg och sedan dess har det blivit många flyttar. När det gamla sommar-torpet blev till salu visste de att de slutligen hittat hem.

TEXT OCH FOTO Anita Johansson



HÖGT I TAK.
Från sovrummet ser man i stort sett hela undervåningen. Den höga rymden skapar en fantastisk atmosfär.





VÄLKOMNANDE. Den rödmålade entrédörren drar blickarna till sig och banar vägen för besökaren. Här leker barnen gärna med sandlådan alldeles i närheten.

Efter slingrande vägar förbi Hornborgasjön där den första tranan just landat, och mitt ut i Falbydens mylla, dyker huset upp. Högt och majestätisk på en kulle. Att det här stått ett litet sommartorp utan både vatten och el kan ingen tro idag. Det skulle i så fall vara de gamla ladugårdsbyggnaderna som avslöjar det. Det var också en ren tillfällighet att Emma och Tommy skulle hamna just här.

Paret hade flyttat runt i Skaraborg under några års tid och bodde i en lägenhet i Skara på grund av Emmas studier. Men drömmen om ett hus på landet fanns och en dag fanns sommartorpet till salu på Hemnet. – Jag åkte dit på en visning själv och tyckte om vad jag såg, berättar Tommy. Det blev ett nytt besök, då tillsammans med Emma och svärmor. De gillade också vad de såg.

Huset blev deras och första året blev de torpare och fick hämta vattnet i ladugården. Fast planer på ombyggnation tog fart direkt. Och det fanns många idéer. – Vi började rita direkt med olika lösningar i tanke, säger Tommy. Det var inte så lätt så vi tog hjälp av en arkitekt som hjälpte oss med en ritning. Den fick sedan ligga till grund när vi ändrade efter våra egna önskemål.

Sedan var det dags att riva det mesta av det gamla för att få ett funktionellt och modernt hus. Paret samlade ihop ett gäng



KONSTVERK. Den platsbyggda trappan i industriell stil fick avgöra formen upp till husets övervåning.

vänner som över en helg hjälptes åt att riva. Måndagen efter var snickaren på plats för att påbörja ombyggnationen. En liten del av huset hade sparats och skulle nu byggas ihop med det nya. – Jag åkte från arbetet i Tibro varje kväll och på helgerna för att jobba i huset, säger Tommy. Jag kunde verkligen ingenting och hade ”tummen mitt i handen”. Men snickaren skrev en lapp över vad jag skulle göra och så blev det. Man lär sig efter hand.

Innan flytten till Skaraborg hade Tommy arbetat som professionell dansare. Men en



KLASSIKER. Den välkända Emmafåtöljen finns på kontoret en trappa upp. Här med dekorativ tofs.

dag kände han att det var nog. Han ville något annat. – Kroppen började ta stryk och jag tröttnade på att flänga runt. Hur skulle jag kunna ha en familj när jag aldrig var hemma? säger Tommy. Fast Emma och jag träffades just på en dans, en buggkurs i Göteborg, och det var ju lite otippat. Min pappa sa alltid att kunna bugga, det är det viktigaste du kan lära dig. Men vad skulle han nu göra i stället för dansen? Vad fanns i Skaraborg? – Jag hittade hantverkscentrum i Tibro och



JORDNÄRA TONER. På undervåningen flyter det brungrå golvet med breda tiljor. Det gifter sig fint med de antika trädörrarna som sparats från ett rivningshus.



ÖPPET VARDAGSRUM. Spiraltrappan som kommer från Vargöns Alloys har fått sin givna plats upp till övervåningen. Här kan man mysa i sofforna. Den mörkgrå soffan till höger har Tommy klätt om själv.



LJUVA TONER. På motsatt sida sovrummet med härlig översikt av köksdelen, tronar en antik bänk. Trattgrammofonen smälter fint in bland nötta träslag. På väggen fungerar avsågade resväskor som hyllplan.



SMART FÖRVARING. I det ljusgrå skåpet rymms familjens TV. – För tankarna tillbaka till tiden då vi endast hade just TV-skåp.



LUGN OCH RO. I ett hörn av hallen innanför dörren har man skapat en mysig hörna för babyvård.

BRÖLLOPSKONFEKT. Ett antikt konfektyställ med godis i som ingen äter. Det fungerar idag som skådebröd och som ett dekorativt inslag.

utbildade mig till tapetserare. Det kändes helt rätt för mig för jag gillar att jobba med textilier, säger Tommy. Direkt efter utbildningen fick han jobb på möbelföretaget Offecet i Tibro. Hela fem år har gått sedan de fick nyckeln till huset en vacker junidag. Det hårda arbetet har gett resultat i form av ett personligt hem, med många annorlunda lösningar. Inredningsstilen vittnar om förkärlek till återbruk av gamla ting. I huset finner man nästan inga nyproducerade möbler. I husets norra del huserar nu de båda barnen Artur och Rut i var sitt rum, också inredda till största delen med återbrukade möbler. Tommy driver idag antikloftet på gården, så det ligger nära till hands med allt som har med gammalt och retro att göra. – Jag älskar verkligen antika möbler och saker, säger Tommy. Det tog ett tag att övertyga Emma om detsamma. Hon hade först en mer sparsmakad stil. Men nu ser



PÅ LOFTET. Även i mammas och pappas sovrum kan man hitta spännande saker att utforska. En gammal resegarderob passar perfekt under snedtaget.

Tre tips från Tommy när du ska köpa antikviteter

- Kolla bak-och undersidan av möbelen. Där syns oftast kvalitén.
- Gamla möbler är en bra investering. Man får oftast tillbaka pengarna vid försäljning.
- Googla på auktionssajter och Tradera för att se prisbilden på föremålet du tänker köpa.



hon det som jag, en mer personlig och en spännande historia i de gamla föremålen. Emma som hunnit komma hem från sitt arbete som agrotekniker i Skara, nickar instämmande och ler. Neutrala och jordnära toner tillsammans med nötta träslag skapar en varm känsla i hemmet. Den enorma höjden upp till taknock bjuder på en härlig atmosfär. – Det var värt allt jobb, säger Emma. Vi ville ha något inte alla andra har. Men vi har också sett att det finns ett stort intresse för återbruk bland allmänheten. Förra året när vi medverkade på påskrundan i Falbygden, hade vi hela gården full av bilar. Vi får se hur det blir i år, summerar båda.

Importhuset

Vi har länets
lägsta priser på
Värmepumpar
från Mitsubishi,
Panasonic, Fujitsu
och Daikin



Importhuset.com | 0506-22042 | info@importhuset.com

Horns Tegelbruk

Nordens enda tegelbruk som
tillverkar äkta handslaget
tegel som bränns i vedeldad
flamugn. Tegel för golv, vägg
fasad m.m.



www.hornstegelbruk.se
070-54 99 038

GLASÖGON & LINSER

GRATIS SYNKONTROLL ÅRET RUNT!

Låga omkostnader
möjliggör kvalitetsvaror
till lägsta pris.
Senaste bågmodet.
Marknadens bästa glas.

BÅGVISNING
8 april | kl. 12-19

Leverantör på plats. Vi bjuder på fika.
Varnhem (mot Broddetorp) Hembesök vid behov. Öppet tis-fre 9.00-18.00 el. enl. önskemål.
Tel 0511-606 99 Välkommen hälsar Per - leg. optiker och Janet - Cert. dipl. massör




Valle Optik

SKJUTDÖRRSGARDEROBER



Letar du efter eleganta och praktiska garderöbslösningar?
Då ska du besöka oss i Falköping. I över 12 år har vi varit
det självklara valet som leverantör av skjutdörrsgarderober
av hög kvalitet och till rätt pris. Välkommen in till oss!

Garderob Specialisten
Göteborgsvägen 12 Falköping Tel 0515-80310
Butikstider: Ons-Fre 14.00-18.00 Lör 10.00-13.00

HÅLL DIN HUSQVARNA I TOPPSKICK BOKA SERVICE IDAG

MAXIMAL DRIFTTID
ÖKAD LIVSLÄNGD
HÖGRE SÄKERHET



LIDKÖPINGS Skog & Trädgård
Sockerbruksgatan 13
Telefon 0510-29898
E-post info@lidskogtradgard.se

ÖPPETTIDER
VARDAGAR 7-18
LÖRDAG 10-13

MÅTTKAPAD PLÅT PÅ EN VECKA

Kampanj!

Vårkampanj på tak- och väggplåt!

BPD 18 är en av vår mest klassiska plåtprofil med stor
täckbredd för både tak och vägg.

BPE 18 är vår storsäljande klassiker
med träpanelform till väggen.

74⁹⁰/m²
(59,90 exkl. moms)

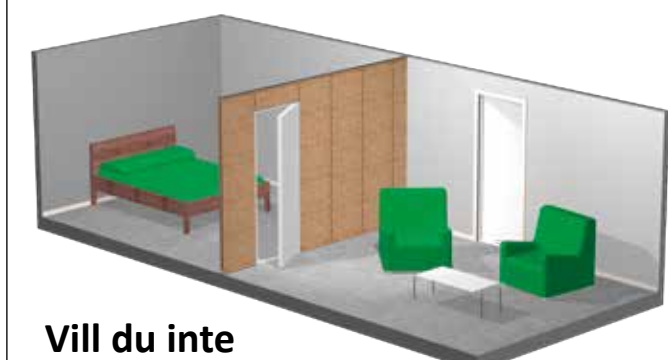
- svart, mörkröd, tegelröd
- P30, 0,5 mm
- snabb leverans
- valfria längder
- 30-års garanti
- frakt tillkommer vid leverans
- ställkostnad tillkommer på
order under 100m²

Se våra övriga plåtprofiler och
tillbehör till ditt hus eller ekonomi-
byggnad på borga.se

BORGA®
Tel. 0511-34 77 11 | www.borga.se

Kampanjen gäller t.o.m. 10/5

Behöver du ett extra rum?



Vill du inte
spika i golv och tak?

- Snabb montering!
- Patenterad lösning!
- Snabb leverans!

**TM
Innervägg**
Läs mer och beställ:
www.tibromobelindustri.com

TMINTERIOR
Fabriksgatan 7, Tibro
Tel: 0504-150 50

OSBYPORTEN STOR KAMPANJ!

13.900:-
Monterat & klart!*

Kampanjen
gäller t.o.m
30 april

Komplett paket inkl portmodell
TF Osbyporten/Clopay. Portautomatik med
1 st fjärrkontroll. Priset inkluderar demontering,
anpassning av öppning, montering ny port,
nödvändiga snickeriarbeten, ROT-avdrag och moms.
Fast elinstallation ingår ej.
Frakt tillkommer.

ÖPPET: Måndag-fredag 06.30-17.00 | Lördag 09.00-13.00

XL BYGG TIBRO
Hörnebovägen 10, 543 50 TIBRO | 0504-125 30 | info@xlbyggtibro.se

Gör inte misstaget att inreda efter instaflödets stylade bilder

Jovisst ser inredningsbilderna på instagram helt fantastiska ut. Men börjar du granska dem kommer du snabbt att upptäcka att stylisterna ofta struntat i funktionen. För att allt ska se så bra ut som möjligt på bild.

TEXT **Marie Pallhed**

Det kan handla om så enkla saker som att du slår huvudet i de fräcka industrilamporna över bänkskivan i köket. Eller att det är alldeles för trångt för att sitta bekvämt runt det fint dukade bordet.

– Att inreda hållbart innebär för mig att inreda på riktigt. Det är inte en utställning man ska bo i, det är ett hem, säger Frida Ramstedt.

Frida driver bloggen Trendenser och har nyligen kommit ut med boken ”Handbok i inredning och styling”. Boken är en verktygslåda med tankeredskap du kan använda dig av för att skapa det hem just du trivs i på lång sikt

– Jag har blivit immun mot säsongsförändringar. Det är inte hållbart att i längden fortsätta att konsumera inredning på det sättet. Det är varken bra för miljön eller för vårt själsliga mående.

Istället menar Frida att det är riktigt att fokusera på HUR vi ska inreda snarare än med VAD.

– Det finns ett antal nyckelmått och proportioner att förhålla sig till för att inte orsaka skav i vardagen. Som att belysningen över matbord och bänkskiva inte bör sitta högre upp än 50-60 cm från ytan för att vara bländfri och samtidigt lysa upp tillräckligt. Något som man då och då ser att stylade inredningsbilder inte tar hänsyn till.

Men också kroppens mått i förhållande till inredning är viktigt att tänka på när du inreder.

– Det handlar om att göra plats för oss själva hemma. Vill du exempelvis uppmuntra till samtal ska du möblera med ett avstånd

på cirka 2,1–2,8 meter mätt på diagonalen mellan personerna. Sitter man längre från varandra blir det svårt att prata och hamnar man för nära kan det upplevas obekvämt.

Till inredningens mesta imageskapande möbler hör stolen. Men långt ifrån alla är bekväma.

– Stolen är en statussymbol och en designstol sätter stilen hemma tycker många. Men det är inte alltid att design och funktion går hand i hand. Sittvinkeln är ibland helt enkelt inte bekväm.

Optimala sittvinkeln för en stol är lite mer än 90 grader så att höftled och knäled hamnar i 90-graders vinkel och med en sitt höjd på 41-45 cm.

– Från golvet till toppskivans underkant på matbordet är ideala måttet 72-75 cm. Men är sargen undertill tjock måste du tänka på att få tillräckligt med utrymme för benen. Mellan stolsits och bordsyta/sarg bör det vara ungefär 30 cm. Bra att hålla koll på särskilt om du köper bord och stolar från olika serier.

Små justeringar med hjälp av olika inredningsknep kan göra stora skillnader för helhetsintrycket i ett rum. Utan att du måste köpa en massa nya saker, riva ut eller renovera.

– Jag har saknat en ergonomisk vinkel på den moderna estetiken när det gäller inredning. Inte minst i det flöde av fina inredningsbilder som finns på sociala medier. Jag tycker att en inredning inte bara ska vara snygg för ögat, den ska också vara skön och funktionell för kroppen. Med olika inredningsmått blir den kombinationen betydligt enklare att få till, avslutar Frida Ramstedt, författare till ”Handbok i inredning och styling”.

Foto Society of Lifestyle



STANDARD. Det finns branschpraxis och storlekar som utgår från olika kroppsformer och det känns självklart när det gäller kläder. Men rätt mått är lika viktigt om man vill skapa ett funktionellt hem utan onödiga hinder.



Foto Ferm Living

KONVERSATIONSRADIEN. Ställ inte möblerna för långt ifrån varandra även om du har gott om plats. För långt isär hindrar konversationen, för nära placering kan kännas obekvämt.



Foto Nordal

LAMPOR. En bra utgångspunkt för belysning är att varje rum ska ha minst 5-7 ljuspunkter. Men vissa experter rekommenderar 7-9 stycken.

Fridas reflektioner från förr och framåt

Extra intressant blir det när man sätter de estetiska normerna i ett perspektiv. Under början av 1900-talet präglades våra bostadsnormer av författare och konstnärer som gjorde sina hem till konstverk (Carl och Karin Larsson, Ellen Keys strand, Zorngården i Mora osv). Under mitten av 1900-talet präglades våra bostadsideal av politiska reformer (funktionalism, standardiseringar och Per Albin Hanssons Folkhem). Och under början av 2000-talet formades de estetiska normerna av influencers och bildvinklar i sociala medier. Ska bli spännande att se hur 2000-talet utvecklas.



Foto Anna Rostrom

ERGONOMI. – Att det finns branschpraxis och standardstorlekar som utgår från kroppens form känns ofta mer självklart när det gäller kläder. Men det är lika viktigt att ta hänsyn till när man inreder menar Frida Ramstedt.



Foto Society of Lifestyle

SKIPPA IRRITATIONSMOMENTET. Planera inredningen så att de öppningsbara möblerna funkar att öppna utan att du behöver flytta på något.



Foto Society of Lifestyle

MÅTTAT. En matplatsstol bör ha en sittyta på 40x50 centimeter och i en dukning ska varje kuvert ha en yta motsvarande 60x35 cm med plats för tallrik, bestick och glas behöver ytan 60x35 centimeter.

Lev livet oftare

Folkpool Lidköping
Skogsvaktarevägen 13



www.fastbit.se | info@fastbit.se | 020-37 38 00

- Ingen bindningstid
- Ingen startavgift
- Ingen fakturaavgift

Vi hjälper dig komma igång med
Bredband och Telefoni i fibernätet
Vid beställning av telefoni tillkommer startkostnad

Fastbit levererar bredband via Openbit i Skara, Lidköping, Mariestad, Töreboda och Gullspång samt via Öppen Fiber i Götene, Vara och Falköping

Renovering och inredning av kök



Måttanpassade kök eller bara luckbyte:

- 30 % ROT-avdrag på arbetet
- 20 % rabatt på Cylinda vitvaror
- 10 % rabatt på Intra diskbänkar/hoar
- Nu även stänkpanel istället för kakel

ÖPPETTIDER: kl.16.00 -18.00
måndag, tisdag och torsdag



renta

MASKINUTHYRNING

Varför vill Daniel Edlander på Solkraft se din elfaktura?

- På så sätt kan vi börja titta närmare på hur lönsam solen skulle bli för dig.
Solkraft Sverige har funnits sedan 2014 och är ett renodlat solcells företag. De har hittills installerat hela 2500 anläggningar! I Skaraborg har företaget 8 egna montörer och 5 personer som jobbar med gratis projektering.
- Vi besöker dig i ditt hem, mäter taket och hittar den bästa lösningen på plats hemma hos dig. Solceller är ju en stor investering för framtiden. Därför ska den du köper av också komma hem till dig, tycker vi.
Solpaneler är ganska nytt i Sverige.
- Det är viktigt att välja rätt paneler som har bra betyg och en installatör med kunskap och god likviditet som kan hålla sina garantier. Anläggningen ska ju hålla i minst 30 år.



Kontakta Daniel Edlander så berättar han mer.
daniel@solkraftsverige.se
073-6277459,
www.solkraftsverige.se

Lions hjälper. Vi hjälper till vid katastrofer.

Lions Sverige
Sveriges Lions Hjälpfond

Pg 90 1948-0
www.lions.se



OSTBUTIK • OSTLAGER • RESTAURANG • PRESENTBUTIK

EN OSTUPPLEVELSE VÄRD EN OMVÄG



OSTPARADiset i FALKÖPING

www.falbygdenossteria.se



DITT SJÄLVKLARA KÖKSVAL!

VI UTFÖR ALLT INOM SNICKERI OCH INREDNINGSARBETEN
MEN ÄR SPECIALISTER PÅ KÖK OCH BAD.

VI ERBJUDER ALLTID KOSTNADSFRI KONSULTATION OCH HJÄLPER DIG MED ALLT FRÅN PLANERING TILL FÄRDIGT KÖK/BAD! VI HAR ALLA HANTVERKARE DU BEHÖVER!



Kitchens designed for you.

www.mobalpaköksskövde.se

SKÖVDEVÄGEN 44, SKULTORP

Lasse 0705-62 56 40



GROSSIST INOM MARK/VA-PRODUKTER

DRÄNERING / PORDRÄN / GEOTEXTIL
PEM-SLANG / KOPPLINGAR / VENTILER
KABELSKYDDSSLANG & RÖR / AVLOPPSRÖR & DELAR
ELSVETSDELAR / SLAMAVSKILJARE / RENINGSVERK
OCH MYCKET MER

KONTAKTA OSS PÅ
0511-400 700

Rent, renare, Ecoboxrent!

- Robust byggd för vårt nordiska klimat
- Fritt från kemikalier
- För normal och hög skyddsnivå
- Inbyggd bakterierening



Ecobox minireningsverk är ett robust och kemikaliefritt verk som ersätter slamavskiljare, infiltrationer och markbäddar.

Välkommen in och träffa oss på vår anläggning i Skara eller ring oss, 0511-400 700 och diskutera ditt avlopp med oss. Vi hjälper både entreprenörer och privatpersoner med lösningar för det enskilda avloppet.

Aqua-Line Pipe Systems AB | Erik Järnåkers Gata 5, 532 37 SKARA
0511-400 700 | info@aqua-line.se | www.aqua-line.se

Trendigt med tång på tallriken

Att använda tång (alger) i matlagning hör sedan tusentals år tillbaka till vardagen på flera håll i världen. Bland annat i Japan och delar av Asien. Här i Sverige har vi börjat intressera oss för de nyttiga och klimatsmarta havsväxterna först på senare år. Och nu börjar det bli trendigt. Vi har träffat Linnéa Sjögren som är expert på tång. Hon berättar om tång och om hur råvaran kan användas i matlagning och bakning.

TEXT **Lotta Silfverbrand**

Linnéa Sjögren har sysslat med tång på heltid sedan 2014. Tillsammans med sin sambo Jonas Pettersson ägnar hon dagarna åt att skörda vild tång längs Bohuskusten, på beställning av grossister, butiker och restauranger. Hon berättar att det finns flera hundra sorters tång i svenska vatten. Några av dem är sockertång, blåstång, sågtång och fingertång. – Sockertången är en av mina favoriter. Den är allsidig. Den smakar varken hav eller fisk, snarare är den lite mineralig,

köttig och söt i smaken. Hon berättar också att tång kan användas till mycket, lite beroende på sort. – Man kan steka den i smör, wooka eller pickla den. Man kan göra tångchips. Man kan marinera den och göra algsallad, eller använda den som grönsak och smaksättare i såser, soppor och grytor. Torkad tång kan användas som krydda eller smaksättare i bröd. Vissa sorter är också goda att äta råa. Vill man äta rå tång så rekommenderar jag blåsor från blås- eller knöltång. De är krispiga och jättegoda råa, säger hon. Fördelarna med att välja tång på tall-

riken är flera. En av dem är att tång är näringsrikt och innehåller mycket fibrer. Tång antas även gynna tillväxten av nya tarmbakterier som i sin tur stimulerar immunförsvaret. En annan fördel med tång på tallriken är att det attraherar ögat. – Många sorter är jättefina att dekorera maträtter med. Brun tång till exempel, de blir vackert knallgröna när de hettas upp. Torkad tång är också vacker eftersom gröna, röda och bruna alger ger sin egen färg till pulvret. Fördelaktigt är förstås också att tång är en



För några år sedan bestämde sig Linnéa Sjögren och Jonas Pettersson för att göra affärer av det faktum att svenska hav gömmer ett helt skafferi av näringsrika råvaror. Deras förhoppning är att så många som möjligt ska anamma fördelarna med tång som livsmedel. – Tång smakar suveränt, är näringsrikt, vackert och kan skördas utan att havet påverkas på ett negativt sätt, säger Linnéa som tillsammans med Jonas driver tångföretaget Catxalot.

klimatsmart råvara som varken behöver bevattning, tillsatt ljus eller gödning. Dessutom tar växterna upp näring ur vatten vilket kan minska effekter av övergödning. Att välja svensk tång är förstås det bästa alternativet eftersom det är närodlat. I enlighet med allemansrätten kan vem som helst bege sig till kusten för att plocka tång. Enligt Linnéa är det dock få som faktiskt gör det ännu så länge. – Min erfarenhet är att många är lite rädda för att plocka och äta sånt som växer i havet. Men det finns ingen giftig tång i Sverige. Men den kan förstås vara mindre ren. Därför ska man välja sina plockställen. Man ska undvika hamnar, och platser med stillastående vatten. Bäst är att välja öppna platser där vattnet rör på sig. Ju bättre vatten desto finare råvara. Och att hitta ett bra plockställe är enligt Linnéa något alldeles speciellt. – För mig är det rent upphetsande, som att hitta ett fint kantarellställe i skogen. Jag känner mig rik när jag går hem med en påse färsk tång.



Knöltång är precis som övriga alger rik på fibrer och näringsämnen. Fördelen med knöltång är att det går utmärkt att äta rå. Den är krispig och jättegod, säger Linnéa.

Potatissallad med furikake

Tång är gott ihop med jordiga grönsaker, som potatis.

färskpotatis, 10 normalstora
1 tunt skivad gul lök
100 g mangold, gärna med olika färger på stjälkarna
1 msk hackad persilja
3 finhackade champinjoner
1 näve sockerärter, lätt förvällda om de är grova, annars råa. Strimla dem ev på längden.

Dressing:

5-6 msk olivolja
ca 3 msk ketjap manis (söt soja)
ev. pressad lime

Koka potatisen. Blanda dressingen direkt i salladsskålen. Lägg i grovt skuren mangold och ev sockerärter när ca 2 min av koktiden återstår. Häll av vattnet och låt ånga av och svalna lite. Skär potatisen i mindre bitar för att de lättare ska dra åt sig av dressing. Lägg allt i skålen och blanda så att dressing kommer på alla bitar. Låt dra i minst 15 min. Smaka av med mer ketjap manis om det behövs. Strö på rikligt med furikake innan servering. (Furikake är en japansk kryddblandning med tång och sesamfrön som finns att köpa i de flesta i asiatiska mataffärer.)

Furikake är gott också på rotmos och potatismos.



Tångbröd

Gott tångbröd som bland annat serveras under Tångdagarna på Caxcalot i Grebbestad. Tången ger degen bättre jäskraft.

Deg för ett lite större bröd eller 8-10 småbröd.
3 g (3 km) jäst
300 g (3 dl) kallt vatten
390 g (6 1/2 dl) mjöl
6-9 g (1-1 1/2 tsk) salt
20 g torkad mald sockertång och/eller fingertång

Rör ut jästen i vattnet och tillsatt sedan mjöl och salt. Rör kort (en halv minut räcker gott), täck med plastfolie eller lock och låt stå 8-10 timmar i rumstemperatur (över natten till exempel). Degen ska vara lös. Häll ut degen på ett mjölat bakbord, dra ut den till en kvadrat och vik sedan ihop den till ett paket. Momentet gör att

degen håller ihop bra och lätt kan delas när den jäst klart.

När man vikt ihop degen kan man vända den upp och ner så öppnar den sig inte i skarven när den jäser. Så snart degen är hopvikt sätter man på ugnen på full värme. Sätt en plåt eller en baksten på mittersta falsen och en oöm plåt på nedre hyllan. När degen jäst mellan en halv och en hel timme skjutsar man in brödet i ugnen. Den där oömma plåten man ställde längst ner kan man lägga några isbitar på, de smälter till ånga som gör bröden fina. Baka bröden på 250 grader, men titta till dem efter tio minuter eller så, har de då väldigt mycket färg sänker du till 200 grader. Lufta ugnen mot slutet, öppna en stund så att fukten åker ut. Det ger knaprigare skorpa.



Fransk choklادتårta med dulse

250 g mörk choklad
250 g smör
6 ägg
2 3/4 dl strösocker
1 dl vetemjöl (60 g)
8 g torkad dulse (rödalg), ca en liten näve torkad.

Klassisk fransk kletig choklادتårta i vilken rödalgen dulse (söl) lagts till. Dulse finns att köpa på påse i väl-sorterade butiker. Den ger en lätt saltä och rund fin smak. Jättegod med choklad! Baka en dag i förväg eller låt kakan svalna och ställ den sen i frysen i 1 tim.

Sätt ugnen på 175 grader. Smörj en rund form, 26 cm i diameter. Finhacka chokladen. Blötlägg dulsen i någon minut i kallt vatten. Hacka den fint. Smält smöret och blanda med chokladen tills den smält. Rör ner dulsen och rör om. Vispa ägg och socker poröst och blanda det med chokladsmöret. Rör ner mjölet, gärna siktat. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen i 25-30 min tills smeten precis börjat stelna. Den ska inte vara genomgräddad! Dulse är en mycket god och användbar vild alg från Island.



Linnéa tipsar:

- Tänk på tång som på kål eller skärbönor i matlagning. Det kommer man ganska lång på.
- Torka och mal några tångsorter. Placera dem intill spisen så du kommer ihåg att använda en tesked i grytan, såsen, paneringen, peston eller soppan. Våga experimentera!



STÄD konsult + **RUTAKUT**
HEMSTAD FRÅN STADKONSULT

Två starka aktörer
– ännu starkare under samma flagg!

STÄD konsult Tel 0500-48 08 20 | E-post info@stadkonsult.com | www.stadkonsult.com



AQUA LINE
PIPE SYSTEMS

GROSSIST INOM MARK/VA-PRODUKTER

DRÄNERING / PORDRÄN / GEOTEXTIL
PEM-SLANG / KOPPLINGAR / VENTILER
KABELSKYDDSSLANG & RÖR / AVLOPPSRÖR & DELAR
ELSVETSDELAR / SLAMAVSKILJARE / RENINGSVERK
OCH MYCKET MER

KONTAKTA OSS PÅ
0511-400 700

Rent, renare, Ecoboxrent!

- Robust byggd för vårt nordiska klimat
- Fritt från kemikalier
- För normal och hög skyddsnivå
- Inbyggd bakterierening



ecoboxcenter
Skaraborg

Ecobox minireningsverk är ett robust och kemikaliefritt verk som ersätter slamavskiljare, infiltrationer och markbäddar.

Välkommen in och träffa oss på vår anläggning i Skara eller ring oss, 0511-400 700 och diskutera ditt avlopp med oss. Vi hjälper både entreprenörer och privatpersoner med lösningar för det enskilda avloppet.

Aqua-Line Pipe Systems AB | Erik Järnåkers Gata 5, 532 37 SKARA
0511-400 700 | info@aqua-line.se | www.aqua-line.se

GULD ELLER ANDRA VÄRDESAKER
SÄLJ, BELÅNA ELLER KÖP

PANTBANKEN
VÄNERSBORG - TROLLHÄTTAN
SKÖVDE

www.panta.nu

Residensgatan 5, Vänersborg 0521-100 64
Nygatan 2, Trollhättan 0520-41 11 96
Lögegatan 4A, Skövde 0500-48 11 96

Vi köper stål och metallskrot, alltid till högsta dagspris!

ÖPPETTIDER VARDAGAR
7.00-16.00

UTSTÄLLNING AV CONTAINERS
Nu finns vi även i Töreboda igen!
Industrigatan 14, tel 0506-790179

För mer info: **0501-75 98 00**

SEVERIN ÅTERVINNING AB
Forsvägen 36, Mariestad
email: info@severinrecycling.se

Kompletta lösningar
Boka ert tak redan nu!



Missa inte TJ:s nya storsatsning!
STJÄRNFÖNSTER
Pvc, trä, aluminium & montage



TJTAK & FASAD
Ring för kostnadsfri offert
ROT-avdrag F-skatt

GÅLSTADS PLÅTSLAGERI
Gålstad 1 | Skånings-Åsaka | 0511-290 50 | Tjtak.se | info@tjtak.se

DIN STÄLLNINGS-BYGGARE

STJÄRNFÖNSTER
www.stjarnfonster.se

VÅRKÄNSLOR?
Hög tid att tänka sommardäck!

Vi serverar helt enligt fordonstillverkarens rekommendationer.
Vi använder alltid originaldelar eller minst motsvarande – helt enligt era önskemål.
Ring eller maila för förslag på tid och kostnad.

- Vi kan serva och reparera din BMW (vi hanterar condition based service och mjukvara). Välkommen in så läser vi nyckeln!
- Släcker anmärkningar (tvåor) från bilprovningen
- Däckhotell och däckservice



SKÖVDE BILRINGAR
Servicevägen 5, 541 41 Skövde • Tel 0500-414 414
kundservice@skovdebilringar.se

Jobb och fritid flätas samman på Lötén

"Bekvämt
att ha 50 meter
till jobbet"

Lena Wesslund Häggman hade inte tänkt flytta. Hon trivdes så bra i huset hon bodde i. Men maken envisades i alla fall och fick med henne på visningen. Det är sju år sedan nu och Lena har inte ångrat sig en sekund.

TEXT Marie Pallhed | FOTO Lotta Silfverbrand

Gården Lötén är nästan som en liten by. De röda husen ligger samlade och här finns flera bostadshus, ett stall och ett hus som inrymmer Lenas och Anders arbetsplats. Tillsammans driver de där företag.

– Vi träffades lite senare i livet och här på gården lever jag min dröm. Jag får ibland nypa mig i armen för att inse att det är sant att jag har det så här bra.

Resan dit har inte alltid varit enkel. Vid 35 års ålder blev hon änka, nygift, med en son på tio år och ytterligare ett barn på väg.

– Jag fick brutalt en insikt i livets bräcklighet. Och att det är viktigt att i ett sådant läge välja att ta vara på det liv som givits, att inte slarva bort det på självömkan, bitterhet och annat helt meningslöst.

Sedan barnsben är Lena en hästtjej. Hon rider gärna men hon är främst i stallet för att umgås med hästarna.

– Jag fick förverkliga min dröm om egen

häst när vi flyttade hit. Pappa pushade mig och sa: Du har väntat hela livet på detta så det är klart du ska ha hästar här på gården. Köp häst så bygger vi stall.

Så fick det bli och idag står det tre hästar i stallet på gården. Hon skrattar.

– Två är mina och en av dem rymmer ständigt. Ibland får jag meddelanden från nejdens Facebookgrupp: "Svart häst lös i rondellen". Då vet jag att det är min.

Lena är aktiv i ridklubbarna i närområdet och hon hugger i där det behövs.

– När en av ridskolorna drabbades av svår sjukdom för några år sedan gick jag all in och fick, tillsammans med andra engagerade krafter, ihop resurser som gjorde att klubben överlevde.

Lenas hem har temperament. Kök och matplats upptar hela 70 kvadratmeter och inredningen är rustik och ombonad.

– Mina älsklingsfärger är rött och grönt. Anders är också inrednings-

intresserad men det måste erkännas att jag är tongivande: "Den är jättefin älskling, men den ska inte bo hos oss".

Hon skrattar och berättar att hon ser allt i bilder, grafisk formgivare som hon i grunden är.

– Jag gillar den brittiska känslan, älskar Howardmöbler och gamla möbler. Vill ha

ÅTTA KATTER. – Jag kallas the Crazy Catlady bland mina vänner för vi har katter överallt. De passerar som de vill genom kattluckan och tar med sig leran in. Anders svabbar golvet minst 20 gånger i veckan.



FÄRGRIKT. Rustikt engelskt och rött och grönt tillhör Lenas inredningsfavoriter. Fin schäslong i sammet.

det ombonat med träkänsla och skinn detaljer.

Och numera också guld, vilket faktiskt överraskar henne själv. Så pass att tapeterna hon nyligen satt upp innehåller mönster guld.

– Jag snickrar, tapetserar och gör det själv. Jag har alltid trott att jag kan och vill gärna hålla på med något. Koppla av? Hur? Ute hos hästarna, när jag mockar skit.



EGEN BY. På gården Lötén finns många hus. Ett för familjens bostad, ett mindre som bostad för vuxna barn, ett gästhus samt arbetsplatshuset för Lena och Anders. Plus ett stall för hästarna förstås.



VILLHÖVER-LAMPA. – Blev alldeles febrig första gången jag såg den. Underbar. Lekfull i industriell stil och engelskt rött. Kan inte bli bättre.



FAVVO. – Den här lampan älskar jag för dess råa men ändå varma utstrålning. Pricken över i: et i sovrummet som annars hade kunnat bli för kitschigt.



SNYGGT. Sovrumsväggarna är mattsvarta med ett guldigt mönster. Tillsammans med den höga sänggaveln och det vinröda sammetsöverkastet blir intrycket lite lyxigt med aningen fransk boudoirkänsla.

<< KOMMA HEM. – När vi flyttade hit till gården kände jag mig hemma direkt, säger Lena Wesslund Häggman.



MED SMAK. – Jag tycker om att laga mat och vi äter numera alltmer vegetariskt. Det passar oss perfekt eftersom vi kör 5:2 som bas, säger Lena som sitter vid stora bordet på hjul som egentligen består av två.



EN FAVORITPLATS. – Här tar vi gärna morgonkaffet tillsammans i var sin clubfåtölj i engelskt snitt med skinn detaljer. Älskar inredning som inspirerats av den engelska och franska landsbygdsens stil.

Lena Wesslund Häggman

Ålder: 48 år.

Familj: Maken Anders, egna barn, bonusbarn, katter och hästar.

Bor: På en hästgård.

Jobbar med: Företagsexponering och profilering. Är delägare i Expobutiken.se.

Motto: Livet är till för att levas, inte att genomlidas.

Livsstil: Driver projekt, arbetar mycket. Jobb och fritid går i varandra. – Det fanns inte i min sinnevärld att jag skulle få uppleva det jag nu gör. Och jag älskar det!



SLÄTTE -EKEDÅLS SOLSKYDD
TÖREBODA - MARIESTAD 0501 400 22
www.slatteekedalsolskydd.se

MÖT VÅREN MED NYTT SOLSKYDD

MARKISER, SCREEN, PERSIENNER
RULL-, LAMELL-, PLISSÉ/DUETTGARDINER

ALLTID FRIA HEMBESÖK
ALLTID OFFERT DIREKT



Slätte Ekedals Solskydd
Stockholmsvägen 45
542 33 Mariestad info@slatteekedalsolskydd.se

villaägarna
SKARABORG

Vi skapar bättre villkor för villaägandet!

Hyr släpkärra gratis!

NY
STATIONSVÅRD
I LIDKÖPING

Colorama
Lindhagsgatan 1

Varmt
välkommen!
Boka kärra
online
här!

För mer information
www.villaagarnaskaraborg.se

Behöver du fixa fasaden men vet inte hur? Kom in till oss.

Vår fasadexpert vet allt om fasader och kan hjälpa dig att besiktiga och analysera din fasad samt rekommendera om lämpliga åtgärder. Fråga efter vår fasadexpert i butiken!

colorama

Fasadexpert



**Snart är
våren här!
Kom in och få
goda råd!**



KONFERERA I LUGN OCH RO HOS OSS PÅ FLÄMSLÄTT

Flämslätt har en intressant och attraktiv miljö för kurser och konferenser. Vi har lagt stor vikt på att få rogivande hotellrum som ger våra gäster en känsla av lugn och välmående. Vårt vandrarhem ligger inbäddat i skogskanten för dem som önskar enklare boende.

Köket på Flämslätt har ett gott matrykte, man förädlar enkelheten i den klassiska husmanskosten med känsla & stor yrkes stolthet som präglar kockarnas vardag. Området har mängder av små sjöar, kullar, ängar, åkrar och ädellövskog vid foten av berget Billingen.

FLÄMSLÄTT STIFTS & KURSGÅRD
540 17 LERDALA

Epost: info@flamslatt.se
Telefon: 0511-304 40



www.flamslatt.se

COLORAMA TIBRO Norra vägen 7A, TIBRO | Tel. 0504-102 58
Öppet: Mån–fre 07–18 • Lör: 10–13

MADE IN SWEDEN

VI VÄRNAR OM VÅRA SVENSKA TILLVERKARE

bellus[®] Brafab Burhéns DUX[®] Ekens Gäinge GRYTHYTAN CALMÖBLER HAGA GRUPPEN Leather MASTER[®] STOLAB[®] KINNA BÄDDEN
SWEDESE string[®] BRÖDERNA ANDERSSONS TORKELSON & SÖN MAVIS[®] NORDIC SIRENÖG SKINNÄLLE KÖKSKOLLENDI BORDBIRGER ROWICO KLEPPE

DUX[®]



DUX[®]



SWEDESE



STOLAB[®]



BRÖDERNA ANDERSSONS



string[®]



Ekens



MADE IN SWEDEN

SPABAD BYGGDA FÖR SVENSKA
FÖRHÅLLANDEN



viskan spa
MADE IN SWEDEN

MADE IN SKENE, VÄSTERGÖTLAND, SWEDEN

Gratis
köksplanering
BOKA NU!

Köp
ditt nya kök
hos oss!



A-möbler
INREDNINGSHUSET

Följ oss också på



KAPLANSG. 32 MARIESJÖ SKÖVDE | Tel. 0500-41 19 00 | WWW.A-MOBLER.SE

ÖPPETTIDER: Vardagar 10-18 | Lördag 10-15 | Söndag 11-16