

# Julpyssla enkelt till dopparedan

**JULFINT.** Det finns många enkla pyssel som inte kräver dyra inköp och timmar av klippande och klistrande. Weekend har valt ut några enkla favoritpyssel!

EVELINA BURSTRÖM



**1.** Juldekorera glaset med juliga klisterremmar, klistermärken eller julklistermärken för kylskåpet.



**2.** Enklaste dukningen gör du genom att klippa ett hjärta av tidningspapper eller en boksida och skriva personens namn med fin penna. Lägg ovanpå en julig servett.



**3.** Med washitejp - mönstrad tejp - kan du enkelt julpiffa några vanliga värmeljus. Finns i många hobbyaffärer och större inredningsbutiker.

SE FLER  
PYSSSEL  
PÅ VK.SE



**4.** "Dip dye" - doppat i färg - är en stor inredningstrend och blir en fin detalj på kottarna att hänga i granen. Gör en ögla av ståltråd eller sytråd och fäst i kotten, doppa sedan kotten i lite hobbyfärg. Låt hängtorka.



**5.** Julkolor med eget budskap får du av att måla kulorna med griffeltavelfärg, sedan är det fritt fram att rita eller skriva vad du vill med vit krita.



**6.** Frostad frukt är vackert i dukningen - och dessutom ätbart! Rulla frukterna i lättvispad äggvita och därefter i strösocker.

## INFÖR DANSEN

Tre



... frågor till **Anton Persson** i dansföreningen West Coast Swing i Umeå, som arrangerar en dansfest på fredag.

## Vad händer under er swingdanskväll på fredag?

- Vi är en ideell dansförening som dansar west coast swing, som kommer från lindyhopen ursprungligen. Vi har varit aktiva i tre år och brukar ha danskvällar en, två gånger i månaden. På fredag har vi julavslutning för alla medlemmar och alla som vill komma och dansa, på Musik- och danshuset på Ersboda. Vi har en lite speciell avslutning med julworkshops och sedan socialdans, fika och vanlig dans.

**Det finns även en till swingdansförening i Umeå, Swingum. Hur mår swingdansen i Umeå skulle du säga?**

- Det har vuxit ganska bra tycker jag. Vi brukar köra fyra veckokurser per termin och den här terminen har vi haft

### Mer swing

På lördag arrangerar även Swingum en danskväll i Ordenshuset i Umeå, med lindyhop-introduktion och dans till Tomas Fischer Kvintett.

fulla kurser. På våra socialdanskvällar brukar det komma mellan 30 och 60 personer, och det har blivit fler och fler. Jag tror folk tycker att det är roligt att dansa.

**I februari kör ni festivalen Nordic swing dance festival. Berätta om den!**

- Det är tredje året vi kör, på Scandic Plaza, en helg. Det blir socialdans på kvällarna och workshops dagtid med instruktörer från USA och Frankrike. Alla från nybörjare som aldrig provat till olika nivåer, beroende på hur länge man dansat, kan testa. Vi försöker köra två större event varje år, ett på sommaren och ett på vintern. Då kommer det även folk från utanför Umeå.

EVELINA BURSTRÖM

## MINA NÖJESVAL

### MED SATU LINDGREN

... romsk brobyggare och från föreningen Romer i minoritetsgruppen i Umeå.

**Musik jag lyssnar på nu:** Låten End of the beginning med David Phelps.

**Det spel jag spelat mest:** Candy Crush Soda.

**Ser gärna:** Paradise Hotel.

**Radio eller poddar jag gillar:**

Sisu radio och NRJ.

**Läser:** Mej och Inte utan min dotter (av Betty Mahmoody och William Hoffer).

**Kläder köps:**

Från Dubai.

**Senast besökta föreställning:**

En om hälsofrämjande insatser för romer.

**Det gör jag en ledig helg:**

Tvättar, städar och umgås med familjen.

**Ett guilty pleasure:** Den romska toppartisten Muhoksen Allani.

**Mitt stamställe:** O'Learys.

ANNA LUNDSTRÖM

## Chiapudding hetaste matsökningen 2014

GOOGLE. **Chiapudding och pulled chicken var några av de populäraste matsökningarna i Sverige under året.**

Svenska Google presenterade i veckan sina traditionsenliga topplistor över årets svenska söktrender. I den kulinariska världen toppas listan över nya matsökningar av den trendiga hälsofrukosten chiapudding. I övrigt har långkokstrenden gjort avtryck med flera långsamma maträtter, som pulled

beef och diverse grytor, på listan. Hela topp tio ser du här!

**Mest ökande mättermer på Google 2014:**

1. Chiapudding
2. Gremolata
3. Pulled chicken
4. Pulled beef
5. Chokladmarkis
6. Lövbiffsgryta
7. Cornflakeskakor
8. Högreburgare
9. Nötköttsgryta
10. Fläskfilégryta

## Recept: Testa göra chiapudding!

**Du behöver:** 3 msk chiafrön, 2 dl mjölk, till exempel sojamjolk eller mandelmjolk, 1 krm vaniljpulver (inte vaniljsocker)

**Gör så här:** Blanda chiafrön, mjölk och vaniljpulver i ett glas och rör om ordentligt. Låt stå minst ett par timmar, eller över natten, i kylen och rör

gärna om efter halva tiden. Blandningen har nu fått en geléaktig konsistens, men fröna smakar inte så mycket i sig utan tar i stället smak från mjölken och eventuell kryddning.

Avnjut toppad med frukt, bär, nötter eller müsli.

EVELINA BURSTRÖM



FOTO: TT

## FAMILJ

► **Umeå julmarknad** på Renmarkstorget går in på sin andra, och sista, helg. Möjlighet att lämna in sina sista-minuten-önskelistor till tomten finns, och att klappa hans renar. På fredag väntar dansuppvisningar med Umeå dansskola och på lördag spelar Umeå dragspelsklubb på marknaden.



## SPORT

► I helgen finns det bra chanser att se levande toppidrott i Umeå. På lördag 15.00 tar obesegrade damligaetten **Udominate Basket** emot ligan Sallén från Uppsala. Samma klockslag finns även innebandy på högsta nivå att välja på då **Iksu** spelar hemma mot FBC Uppsala i Superligan damer. På söndag 16.00 är det **IBK Dalens** damer hemma mot Karlstad IBF.

## Missa inte: Stor julkonserterhelg

**JULMUSIK.** I helgen vibrerar Umeå av julmusik med ett stort antal julkonserter. Sarah Dawn Finer framför vintermusik i kväll, Glenn Miller Orchestra spelar in julen på fredag, Frank Sinatra tolkas i julskrud på lördag och Kammarkören Sångkraft uppträder både lördag och söndag. På söndag kommer dessutom Melodifestivalvinnaren Sanna Nielsen till Umeå med sin nya julkonsert.



Sanna Nielsen.

EVELINA BURSTRÖM FOTO: LIFELINE