



Vårt Kungsholmen

EN DEL AV DIREKTPRESS

NUMMER 46. 14-20 NOVEMBER 2009. ÄRGÅNG 39.

VAD HÄNDE SEN?

Så blev våra kaniner en världsnyhet

SIDAN 12



NYHETER

Folkets önskan: Ge oss fler sportbutiker!

SIDAN 6



KUNGSHOLMAREN

Miljöministern kopplar av med krigsfilmer

SIDAN 8



Kungsholmarna är mest givmilda i stan

Grattis Kungsholmsbor! Ni är mest generösa i stan. I alla fall enligt statistiken över hur många som tryckt på biståndsknappen på Coops pantautomater.

Hittills i år har 50 000 av era pantkronor gått till välgörenhet.

NYHETER 4



Skolor tvingas byta ut datorer

NYHETER 5



Liv ställer ut sina minnen

NYHETER 14

Fräschare och mer modernt.

Läsare om nya Vårt Kungsholmen.

NYHETER 16



Stans hetaste bostadsbloggare

BOSTAD 28

FOTO: ANDREAS ENBUSKE



BAMBINOMAT. Anne Pandolfi och sonen William är på kurs hos Alessia Cerulli Lewan som lär ut hur man lagar nyttig italiensk barnmat.

ALESSIA VET HUR MAN LAGAR MAT SOM BARN GILLAR

NYHETER 13

MATPRESSEN 

Rålambsvägen 7-9 • Tel: 08-618 31 30 • www.matpressen.vi-butikerna.se
Öppet: vard 7-22, lörd & sönd 9-21 • Priset gäller 16/11-22/11 med reservation för slutförsäljning & feltryck

Alimenta

5,00 st per kg

Långfranska Opackad, 420 g, jfr 11:90/kg



Kostnadsfri värdering inom 24 timmar!

Kungsholmen 08-545 535 51
Fredhäll 08-656 08 36
Essingeöarna 08-656 08 20

www.karlssonuddare.se

Karlsson & Uddare

Lär dig laga mat för barn – på italienska

Varför ska barnen äta sämre mat än oss vuxna? Och varför tvingar vi på dem burkmat som vi själva aldrig skulle ta i med tång?

Det frågade sig Kungsholmsbon Alessia Cerulli Lewan och startade kursen Barnmat på italienska.

– Egentligen har ju Sverige en stark tradition med husmanskost, så jag förstår inte hur det har blivit så här, det är förfärligt med burkmat, säger Alessia Cerulli Lewan.

För några år sedan startade hon kursen "Barnmat på italienska", där hon erbjuder sina kunskaper till småbarnsföräldrar som vill mata sina barn med nyttigare kost än den som erbjuds i barnmatshyllorna.

I början undervisade hon bara vänner och vänners vänner men började i höstas att ta emot alla intresserade föräld-



Parmesanost sägs vara bra för barn.

rar i sitt kök på Gjørwellsgatan. I kursen ingår tips på hur man lagar till nyttig mat för barns känsliga magar och i recepten ingår ofta färspressad olivolja och parmesanost.

Lång tradition

– Liksom det italienska köket har en lång tradition av omsorg om goda råvaror finns det en alldeles särskild tradition för hur barn i Italien börjar äta, med färska råvaror som bas och klassiska

"Det är nästan alltid köttbullar eller pannkakor."

ingredienser från den första skeden. Mina egna barn som nu är tre och sex har fått lära sig att äta just på det sättet.

Parmesanosten är ett bra exempel på hur man kan tänka annorlunda, menar Alessia:

– Flera barnläkare rekommenderar Parmesanost som lagrats i 18 månader eller mer. Det går mycket snabbare för ett barn att smälta Parmesanost än exempelvis kött.

Viktigt att äta rätt

En som nappat på kursen är Anne Pandolfi som kommit hit med sin lille son William. Hon har också en dotter och vet hur viktigt det är att lära sina barn att "äta rätt" från dag ett:

– Min dotter rörde inte korn och ketchup förut. Hon vägrade äta det. Men när hon började på dagis så förändrades det, säger Anne Pandolfi som är kritisk hur vi ser på mat åt



OST OCH OLJA. Anne Pandolfi och sonen William får lära sig att laga italiensk barnmat hemma hos Alessia Cerulli Lewan på Kungsholmen.

FOTO: ANDREAS ENBUSKE

våra små. Hon får inte oväntat medhåll av Alessia:

– Se på barnmatsmenyn på svenska restauranger! Det är nästan alltid köttbullar eller pannkakor. Barnmenyn betyder mindre kvalitet här, varför är det så? Vi borde visa mer omsorg för barnen, säger kursledaren.

Själv har hon aldrig matat sina barn med burkmat och hon har märkt att medvetenheten om vad man stoppar i

sina barn ständigt har ökat i stan.

– Svenskarna är nyfikna och vill förbättra sig. De har börjat intressera sig mer för närodlat och ekologiskt och vad matprodukterna egentligen innehåller. Man tror att det är svårt och att man inte hinner. Visst tar det lite extra tid, men om man tänker annorlunda så går det. Det är full fart även i Italien men där trolar man fram barnmat från

maten man lagar till sig själv, säger Alessia.

I kursen ingår förut barnmatstipsen, lunch som man tillagar tillsammans samt ost-, och för dem som har möjlighet, vinprovning.

Tomasz Pozar

08-545 870 86

tomasz.pozar@direktpress.se

VAD TYCKER DU?

Vad bör man ge sina barn att äta?

E-post: insandare.stockholm@direktpress.se

SMS: 0730-120 830

"Det är förfärligt med burkmat."

INTRESSERAD AV ATT LAGA NYTTIGARE BARNMAT? Besök Buonappetito.se



OSIRIS Begravningsbyrå AB

Vi ger rätt hjälp i en svår stund

Begravning, annonser, gravsten, försäkring, juridik

Varmt välkommen till oss på **St:Eriksgatan 94**

Ring för tidsbeställning eller hembesök tfn **08-32 98 40**

www.osiris-begravning.se

Auktoriserad begravningsbyrå



FÖRSVARSMAKTEN SÖKER

SYSTEM-TEKNIKER IT

till Luftstridsskolan i Bålsta

Läs mer på www.mil.se



FÖRSVARSMAKTEN SÖKER

SYSTEM-INSTALLATÖR

till Luftstridsskolan i Bålsta

Läs mer på www.mil.se

PROVA-PÅ ERBJUDANDE!

Privatannonsera via
Vårt Kungsholmens hemsida för endast



Södermalmsnytt Vårt Kungsholmen Vi i Vasastan Östermalmsnytt

Erbjudandet gäller en privatannons per person vid ett publiceringstillfälle och endast annonser som skickats in via www.vartkungsholmen.se. Din annons kommer att publiceras nästa lördag i DirektPress fyra innerstadstidningar.

- För 20 kronor (max 90 tecken) blir Din privatannons publicerad i Östermalmsnytt, Vi i Vasastan, Södermalmsnytt och Vårt Kungsholmen.
- Det ryms totalt 90 tecken inklusive mellanslag och skilletecken i annonsen. Fler tecken kostar 1 krona extra per styck.
- Direkttelefon måste vara med. Inskickade manus kan ej ändras eller annulleras. Formuleringar typ "Hittelön" stryks.
- Erbjudandet gäller endast privatpersoner. Sätt in avgiften på PG 266715-2. OBS! Ej kontant betalning.

- OBS! Både annons och betalning måste vara oss tillhanda **senast onsdagar kl. 10.00** för publicering kommande helg.
- Först till kvarn gäller. Sent inkomna annonser publiceras veckan därpå.

Förlängt erbjudande till och med 09-11-25