

GLÖMSK & VIRRIG? ??
Vitaminer och sömn
kan hjälpa minnet

DYRT I LÄNGDEN
Här är strumpbyxan
som håller längst

HUNDKRIGET
Är blandraser
verkligen sämre?

ICAKURIREN

Nr 7 12 februari 2021 31 kr

Sveriges mest lästa veckomagasin

Alla
hjärtans dag
14 februari

Författaren Majgull Axelsson:

"Mina läsare ger mig bäst idéer"



14 nya fröer!

Odla gott grönt och
sätt färg på rabatten

Bjud på het soppa
Värmande smaker
från världens kök

VARVA NER
Skida lugnt
och njut av
rofylld natur



RES MED OSS
Tåg till Wien,
Berlin, Prag
och Venedig



22

Lyxgod helgmeny

38

Är det normalt att
vara så här glömsk?



16 Hundar i topp
i coronatid



34

Åk i din
egen takt –
slow skiing

INNEHÅLL

ICAKURIREN nummer 7 2021

Välkommen Åsa har ordet	3
Skriv till oss Läsarnas önskemål	6
Mötet Majgull Axelsson om sin livsresa	10
Kultur Oskars bästa tips	14
Aktuellt Vi har drabbats av valpfeber	16
Hemmafix Alla hjärtans dag-bukett	19
Mat & dryck Veckans goda med Jenny	21
Trerätters för alla hjärtans dag	22
Smakrika soppor från hela världen	26
Läsarreceptet Karins läckra kyckling	29
Reportage Att leva med en missbrukare	30
Upplevelse Skida långsamt och njut	34
Hälsa Börjar du bli glömsk? Läs detta!	38
Trädgård Årets frönyheter	42
Konsument Test av strumpbyxor	45
Krönika Johan Croneman om hundägare	49
Läsarresan Med tåg till Europas städer	50
Reportage Matglada familjen Fernando	52
Tursidan Veckans tävlingar	54
Kryss och knåp	55
Lösningar och inköpsställen	65
Nästa nummer och redaktionsruta	66

42

Odla lust!
Dags att så
i krukor och
rabatter



Ta dig tid att njuta – skida lugnt!

SKIDNÖJE Ta på pjäxorna och glid långsamt fram. Glöm prestation och fart i backen eller skidspåret. – Skidåkning handlar om att njuta av nuet, säger Cissi och Mats Erwald som myntat begreppet slow skiing och skrivit en bok om fenomenet.

AV ANNA WAHLGREN FOTO JOHNÉR, SARA VAIHO, CISSI ERWALD, MATS ERWALD OCH ADAM ERWALD

När sönerna vuxit upp ville paret Cissi och Mats Erwald ändra riktning i livet. Efter mycket funderande sa Mats upp sig från sitt välbetalda jobb som affärsområdeschef och Cissi, som är frilansande formgivare, förklarade för sina kunder att hon skulle behöva vara borta en längre period. Som femtioplussare åkte paret till Alperna för att förverkliga en gammal dröm – att leva som skidluffare, skibums. De stannade en månad och åkte skidor varje dag.

Resan gav mersmak, och numera tillbringar paret en månad varje år på olika skidorter. Paret vill resa långsamt, stanna länge på varje ställe och ta vara på nuet.

–Det är en livsstilsförändring som känns så rätt. Än så länge har vi haft möjlighet att bo kvar i vårt hus i Täby utanför Stockholm. Men när vi reser bort så hyr vi ut huset. Dess-

utom har vi gjort om garaget till en lägenhet, som vi hyr ut till studenter. Där drar vi också in lite pengar. Om vi framöver ändå inte skulle ha råd att bo kvar i huset kan vi absolut tänka oss att flytta till ett mindre boende. Det ser jag inte som en uppoffring, tvärtom – det gäller att hänga med i livets förändringar, säger Cissi.

Barnen flyttade hemifrån

Istället för att bara sitta och vänta på barnbarnen ville paret fortsätta att utvecklas och må bra. I samband med att yngste sonen flyttade hemifrån uppstod ett givet tillfälle.

–Barnen finns förstås kvar, men när de är stora börjar man umgås på ett nytt sätt. Våra söner är skidintresserade, så vi ses ofta i skidbacken eller i spåret. Och båda sönerna, svärdottern samt bästa vännernas dotter har varit högst involverade i boken. Skidåkning är

familjens gemensamma stora intresse, säger Mats.

Fröet till boken om slow skiing såddes i Italien, där paret tillbringat mycket tid. Båda har fascinerats av slow food-rörelsen, som föddes på 80-talet i den italienska staden Bra i regionen Piemonte. Grundaren Carlo Petrini skapade den kulinariska folkrörelsen som ett alternativ till fast food. Idag är slow food ett världsomspännande förhållningssätt till matkultur. Kanske var det slow food som Cissi hade i bakhuvudet när hon började fundera över begreppet slow skiing.

–Jag har alltid haft problem med knäna, det har jag haft sedan tonåren så det är inget nytt. Ibland behöver jag vila från skidorna. För ett par år sedan när vi var i italienska alperna kände jag att jag behövde ta det lugnt, så jag tog liften upp för att bege mig till



Mats och Cissi förverkligade äntligen drömmen att bli skidluffare.



FOTO SARA VAIHO

Cissi & Mats Erwald

Ålder Cissi 55 år, Mats 59 år. Familj Vuxna söner Adam och Simon.

Bor I Stockholmsförorten Täby. Gör Grafisk formgivare respektive företagskonsult i det gemensamma bolaget Erwald Group.

Uppskattar Vinter, snö, vänner och god mat.

Bästa skidupplevelsen I Vemdalsområdet första gången vi åkte liften upp hela familjen, och våra söner kunde åka ner på egen hand utan vår hjälp.

Bästa svenska skidorten Ramundberget.

Bästa utländska skidorten Valtournenche i Italien.

Ser fram emot 2021 Att få uppleva svenska fjällen igen.

Aktuella Med boken Slow skiing.

någon mysig krog i backen. När jag satt där i liften tittade jag ner på de andra åkarna. De verkade ha så bråttom, de verkade inte njuta av vare sig upplevelsen eller naturen. Skidåkning såg mest ut att handla om prestation och om att åka så snabbt som möjligt. De befann sig på semester, men betedde sig stressat. Jag kände ett starkt behov av att omfamna skidåkning på ett nytt sätt.

Sprida budskapet

Cissi började prata med Mats om vad skidåkning egentligen handlar om. De funderade över om inte närvaro och medvetenhet kunde bidra till en större skidupplevelse. Så föddes begreppet slow skiing, och paret bestämde sig för att skriva en bok om sin syn på vad skidåkning också kan vara.

–Vi vill sprida vårt budskap. För oss handlar skidåkning

inte bara om skidor, utan om mycket mer. Slow skiing är ett förhållningssätt till livet. Skidåkning har tyvärr mer och mer gått mot prestationer som ska mätas och jämföras snarare än om glädje och njutning. När hastigheten ökar i livet så går vi miste om de verkligt sköna upplevelsorna: naturen, vännerna, smakerna, dofterna och kulturen, säger Mats.

Många (ofta kvinnor) lägger skidorna på hyllan vid en viss ålder. Kanske tänker de att de inte är tillräckligt bra för att hänga med yngre familjemedlemmar, kanske har de blivit rädda för att ramla. Istället för att själva njuta av rörelse och natur hamnar många i stugan och servar resten av gänget.

–Lägg inte av med skidåkning är det råd jag vill ge. Man kan åka skidor på precis



Istället för att bara svिसcha fram i maxfart, ta vara på nuet och ta in den fantastiska naturen.

Utsikten från en fjälltopp i Åre är magisk. Stanna upp och njut!

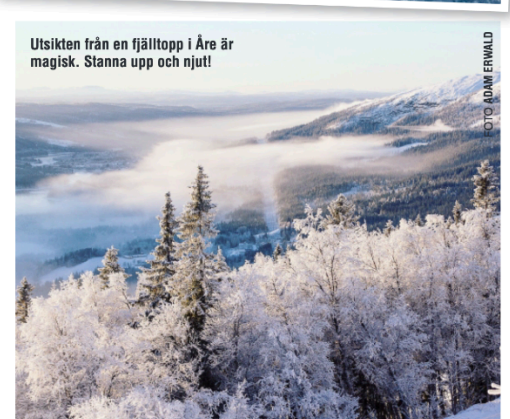
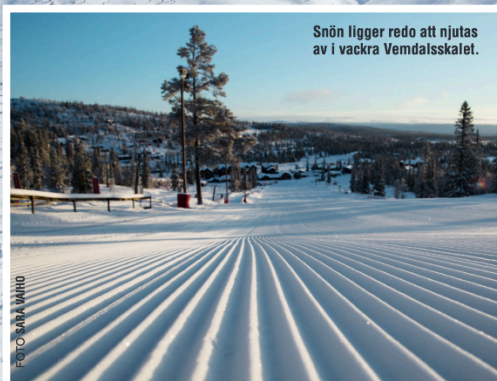


FOTO ADAM ERWALD

Fortsättning på nästa sida ➔

”

När hastigheten ökar i livet så går vi miste om de verkligt sköna upplevelserna



Snön ligger redo att njutas av i vackra Vemdalsområdet.

FOTO SARA VAHO



Slow skiing är vintersportens version av slow food. Att låta saker ta tid och leva mer i nuet, oavsett om det handlar om matlagning eller skidåkning.

FOTO MATS ERWALD



Cissi Erwald njuter av livet i en skidbacke.

FOTO MATS ERWALD



Skidåkning kan vara som balsam för själen.

FOTO SARA VAHO



Ett paradis? Livigno, Italien.

Livet på en pin... förlåt, bergstopp. En perfekt position för att begrunda utsikten.

FOTO SARA VAHO

det sätt som man själv vill. Kanske bara ge sig ut i backen eller i spåret några timmar på morgonen när underlaget och förutsättningarna är som bäst, säger Cissi.

Åk så sakta du vill!

Cissi poängterar att man faktiskt kan åka hur sakta som helst och lägga energin på att njuta av naturen.

–För mig handlar slow skiing om medveten närvaro. Att fundera över vad jag själv vill ha ut av skidturen och, i förlängningen, av livet. Vilka är mina önskningar och behov? Har jag formulerat dem för mig, eller är jag inriktad på att tillfredsställa andras behov?

Skidåkning bjuder på en mängd intryck, från doften

av snö och skog till storslagna vyerna över vidder och berg. Varje omgivning har sin charm och skönhet, och det är när man njuter av den och känner att man är ett med naturen, som man ägnar sig åt slow skiing, menar paret.

–Många, inte minst män, är väldigt inriktade på prestation. Det är så fel. Jag är bra för att jag är jag, inte för att jag åker fort eller långt i skidspåret. Oavsett om man är nybörjare eller proffs så är det först när man släpper kravet på prestation som man kan vara närvarande i stunden och hitta glädjen i upplevelsen, konstaterar Mats. □

Italienska alperna är en favorit för paret Erwald.



FOTO CISSI ERWALD

Slow skiing – ett manifest i tio punkter

1 Ha en medveten attityd.

Lyft blicken, både bokstavligen och bildligt. Reflektera och våga ifrågasätta dig själv och dina vanemönster, men se också till att njuta av natur och omgivning.

2 Satsa på närvaro och upplevelse hellre än prestation. Poängen är inte att avverka så många kilometer eller höjdmeter som möjligt.

3 Uppmärksamma omgivningarna med öppna sinnen. Skidåkning bjuder på ett oändligt antal intryck. Vind som piskar över ansiktet, smak av snöflingor på tungan och doften från matsäck-

en – hitta närvaron i stunden och glädjen i upplevelsen.

4 Använd kroppen och se värdet i ansträngningen. Gläds åt att din kropp får vara i rörelse och njut av vad den uppnår. Fokusera på det som du kan göra, istället för det du inte förmår.

5 Utveckla dina färdigheter och värdesätt förändringen. Ta en skidlekation eller utmana dig med att åka i betydligt lugnare tempo än vad du brukar.

6 Var lekfull och prova olika aktiviteter. Hitta tillbaka till barnens lättsamhet och lekfullhet när

de är fysiskt aktiva. Tillåt dig att ha kul, utan att bedöma dig själv eller omgivningen.

7 Visa hänsyn och respekt för människor, djur och natur. Anpassa farten, och ser du ett vilt djur – stanna upp, njut av stunden och avlägsna dig utan att störa.

8 Värna om miljön. Den lättillgängliga skidåkten är under-skattad, ta vara på möjligheterna till snöaktiviteter i närområdet.

9 Sätt säkerheten först och ha respekt för vädrets växlingar. Utsätt aldrig dig själv eller någon annan för fara.

10 Ha en nyfiken attityd till platsen, kulturen och historiken där du åker skidor. Det ger en större totalupplevelse.

Källa Boken *Slow skiing*, av Cissi och Mats Erwald

