TUI TRAVEL

TIPS, NYHETER OCH INSPIRATION FÖR DIN SEMESTER. NUMMER 2, 2018

Aktiva Kap Verde

KITESURF, ELCYKEL, SNORKLING OCH MYCKET MER

Bo i bungalow

DRÖMLIV PÅ THAILANDS STRÄNDER

GUIDE:

Så fotar du bättre matbilder

Goda smaker, världen över

SRI LANKA | VIETNAM | KANARIEÖARNA | MEXICO

TUI

KANARIEÖARNA KAP VERDE MAROCKO MAURITIUS SRI LANKA THAILAND VIETNAM

HÅLL KVAR KÄNSLAN!

Framkalla dina bästa semesterbilder på smartphoto.se
Varsågod! 40% på din första beställning.* Använd kod: **TUIHOLIDAY**

*Gäller en gång per kund t.o.m. 28/2 2019. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Frakt tillkommer.

smartphoto.se

Låt solen skina, inte bränna

Alla Reima SunProof produkter är giftfria och säkra att använda. Med det säkra solskyddet i våra UV-plagg kan barnen leka 50 gånger längre i solen. Och genom att använda UV-plagg istället för solkrämer som hamnar i haven kan du hjälpa till att bevara de marina resurserna!

Med koden TUI2018SE får du 15% rabatt och fri frakt på ett köp på reima.com t.o.m. 31 december 2018.

reima

reima.com

SJÖ&HAV®

SWEDISH OUTDOOR CARE

est. 2004

ETT HELT OVANLIGT MYGGMEDEL

Det är skillnad på myggmedel och myggmedel.

Sjö&Hav Mygg+Fästing är en kvalitetsprodukt med innehåll av äkta Ekocertifierad citroneukalyptusolja. Skyddar mot skandinaviska mygg men även mot tropiska som kan bära på till exempel zika, denguefeber och malaria. Ett modernt alternativ till traditionella syntetiska medel och bevisat lika effektivt med en naturlig doft av eterisk olja. Praktisk multieffekt som skyddar i upp till sex timmar mot mygg, fästing, knott, broms, sand- och älgfluga. Bara en liten mängd tas upp genom huden och medlet rekommenderas även för mindre barn från tre års ålder. Ger inga bestående fläckar på textil eller plast. Fri från DEET.

Finns att köpa på svenska apotek och värlsorterade outdoor-butiker, som spray (75 ml) och roll-on creme (50 ml). Godkänd av Kemikalieinspektionen.
Konsumentkontakt: Sjö&Hav Outdoor Care, SH Kollektion AB, tel. 0709 59 37 01, info@sjohav.se, www.sjohav.se

www.sjohav.se

INNEHÅLL

NOTERAT	9
UPPTÄCK THAILAND	12
STYRMAN LOVISA	19
EN MATRESA PÅ KANARIEÖARNA	20
VIETNAM	24
SRI LANKA	30
SÅ FOTAR DU BÄSTA MATBILDERNA	44
AKTIVA KAP VERDE	47
SERIE – RUTH RESER & UPPTÄCKER	52
KRÖNIKA – TAREQ TAYLOR	55
RECEPT PÅ FISKTACOS	59
HÖR OCH HÄPNA	60
BARNENS SIDOR	62
BARNPANELEN TESTAR FLYGPLANSMAT	66
TRE POPULÄRA KRYSSNINGSRUTTER	68
ENKLA ÖVNINGAR FÖR FLYGRESAN	70

DESTINATIONER I DETTA NUMMER

Thailand 12, Kanarieöarna 20, Vietnam 24, Sri Lanka 30, Kap Verde 47, Mauritius 52.

OMSLAG: Bangsakstranden i Khao Lak.

The world is at your doorstep

Örebro Airport

Besök orebroairport.se och se säsongens alla charterresor som avgår från Örebro Airport.
Örebro Airport Servicecenter: 019 30 70 30, servicecenter@orebroairport.se, orebroairport.se

Pst!
Du vet väl om att vi även har reguljärflyg till Köpenhamn :)

ATT UPPTÄCKA NYA smaker är en stor del av reseupplevelsen för de flesta av oss. Även om vi inte längre behöver resa för att prova mat, hitta recept och få inspiration från hela världen, så är dessutom trenden tydlig. Smakupplevelser på resmålet klättrar bara högre upp på listan över vad vi tycker är viktigast på semestern.

Med tanke på hur trenderna ser ut i samhället i stort är det heller inte särskilt förvånande. Från ”fine fast food”, mikrobryggerier och matlagningsprogram på varannan kanal, till nya michelinstjärnor som tänds över hela Norden. Mat och dryck i alla dess former är helt enkelt hetare än någonsin.

Resmålen som lämpar sig allra bäst för den som verkligen vill prova lite av allt, är antagligen storstäderna. Inte bara på grund av att de rymmer en så stor mix av människor, råvaror och smaker, utan även för att det blir väldigt praktiskt. Det är helt enkelt aldrig särskilt långt till nästa munsbit. Det kan även göra under för humöret, om du som jag reser med barn som tycks växa en centimeter så fort du tittar bort. Men även utanför de klassiska matdestinationerna finns det massor av läckerheter att upptäcka. I den här utgåvan av TUI Travel får du bland annat följa med till marknaden i *Las Palmas* och ekologiska teplantager på *Sri Lanka.* Dessutom tips på massor av häftiga aktiviteter i *Thailand*, för hela familjen.

Vi hoppas det ska smaka!

Alexander Huber
VD för TUI
i Sverige, Norge, Danmark och Finland

TUI Travel är ett inspirationsmagasin från TUI.
Magasinet är producerat av Roxx Communication Group och TUI. Tryck: V-TAB 2018. Papper: Omslag WFU 170 gr, inlaga WFU och 8 sidor WFC 90 g. Svanenmärkt.
Ansvarig utgivare: Anna Laestadius. Chefredaktör: Tina Rudén. Redaktör: Karin Cedronius. Art Director: Katrina Lindqvist. Text: Hanna Persson, Jakob Reimerson, Karin Cedronius, Malin Bech, Niclas Sjöqvist, Per Lindberg och Towe Ahlin. Recept: Coop.
Foto: Adrian Levander, Allan Everum, Andreas Apell, Christofer Dracke, Coops egna bilder, Daniel Nestor, Daniel Olsson, Dilmah, Fernando Monteverde, Helen Karlsson, iStockphoto, Kalle Gustafsson, Karin Cedronius, Kimme Persson, Marcus Rydling, Mattias Björklund, Monika Lundholm, Olle Nordell, Peter Malmrup, Pär Bäckstrand, Susanne Granström, Torleif Svensson och Trans-Herb. Illustratör: Chatarina Tham, Patrik Agemalm och Rasmus Grönwall. Projektledare: Daniel Abenius. Formgivare: Malin Svensson.
Mediasäljare: Maria Sveed. Originalare: Julia Hammarström. Tryck/distribution: Håkan Grönqvist. TUI reserverar sig för eventuella fel, liksom ändringar som uppkommit efter pressläggning juni 2018. Fullständiga villkor finns på tui.se.

I Like it
Dominican Republic Tourism Office
Kungsgatan 37, 8th floor
11156 Stockholm . Sweden
Tel: (46) 8 120 205 37
scandinavia@godominicanrepublic.com
#GoDomRep
GoDominicanRepublic.com
Punta Cana
Dominican Republic
Has it all

Resälskande svenskar

Enligt tidningen Vagabonds senaste resebarometer gjorde vi svenskar hela 11,7 miljoner semesterresor och 2,3 miljoner arbetsresor utomlands under 2017. Det inkluderar resor med minst en övernattning och gäller resenärer som är 18 år och äldre. Om man även räknar med barn hamnar antalet utlandsresor på cirka 15 miljoner.

60 procent av svenskarna åkte utomlands på sin semester 2017. De flesta nöjde sig inte med en resa, utan gjorde i snitt 1,8 utlandsresor och stannade borta i snitt drygt åtta nätter.

Källa: Vagabond

Naturligt myggfritt

Irriterande myggor och surrande knott kan förstöra den härligaste djungelutflykt eller den skönaste kvällspromenad på stranden. Så glöm inte att packa ner ett bra myggmedel som håller krypen borta. Detta myggmedel från *Sjö & Hav* innehåller bland annat ekocertifierad citroneukalyptusolja och är ett modernt alternativ till traditionella syntetiska medel. Myggmedlet, som finns både som spray och roll-on creme, kostar 129 kr respektive 119 kr och går att köpa på apotek.

Gillar du taxar?

Då ska du bege dig till sydtyska *Passau*. Här öppnade nämligen världens första tax-museum i april. Över 4500 taxrelaterade objekt finns att se här – allt från frimärken och statyer till tavlor och leksaker. Initiativtagare till museet är två före detta florister, Seppi Küblebeck och Oliver Storz som har samlat på sig taxprylar i över 25 år. *Passau* ligger i *Bayern*, nära gränsen till *Österrike* och omgärdas av tre floder.

Källa: SvD

Masken som botar jetlag

Jetlag är ett tråkigt bihang till långresan, men nu tror forskare ha en lösning på problemet! En smart sovmask som är knuten till en app i din telefon eller surfplatta ska kunna råda bot på jetlaggen. Masken mäter bland annat ögonrörelser, muskelspänning och hjärtslag. Informationen analyseras via en app som räknar ut optimal sovtid och när du ska vakna för att vara utvilad. Masken använder även ljusterapi för att manipulera sovmönstret i form av korta perioder av ljus som påverkar din naturliga kroppsklocka. Om man använder masken före, under och efter en flygning ska kroppen anpassa sig snabbare till tidsskillnader, enligt uppfinnarna bakom masken som döpts till *NeuroOn*.

Källa:
Expressen/metro.co.uk

Glass i stora lass

Solsemester och glass hör ihop. Och visst är det lätt att tro att glass är en modern företeelse, men det stämmer faktiskt inte! Det sägs att glass tillverkades i Kina redan 3 000 år före Kristus, då som en blandning av snö, is och frukt. Till Europa kom glassen via Marco Polo på 1200-talet och i Sverige serverades det glass för första gången på 1700-talet vid Gustav III:s hov. Tänk på det nästa gång du njuter av semesterglassen!

Källa: Svenska glasstillverkare

Högst solkvot har Kroatien
Solkvoten: antalet soltimmar per dag (i juli) dividerat med flygtiden.

Läs mer på tui.se/inspiration

Ladda i solen

Glöm urladdade mobiler på stranden eller vid poolen. Med den här smarta solcellsladdaren har du alltid fullt batteri oavsett var du är. Lägg den i solen, låt den absorbera energin, plugga in mobilen eller paddan och du har alltid kräm. Den är liten och smidig samt har en extra bonus: laddaren kan också användas som ficklampa!

Cirka pris: 329 kr på Coolstuff.se

Plaggen som skyddar

Ingenstans är solens strålar så starka som när vi är nära vatten, där de reflekteras och ökar i intensitet. Solskydd med hög SPF är därför självklart vid poolen och på stranden. Men ibland är kladd med kräm, mousse och spray inte så populärt hos våra yngsta. Då är ett smart UV-plagg så mycket bättre! Idag finns en mängd smarta badkläder med UV-skydd upp till 50+.

Den fina UV-overallen *Maracuya* från *Reima* kostar cirka 399 kronor och den söta UV-tröjan *Costa* kostar cirka 349 kronor. Glöm inte den viktiga solhatten och solglasögon som skyddar ögonen på de små. Den fina solhatten *Frey* från danska *Petit crabe* kostar cirka 250 kronor!

Snabbaste resväskan

Den är inte bara snygg och praktisk, den är även supersmart. Kabinväskan *Micro Luggage Scooter* kan både härbärgera ditt handbagage och samtidigt se till att du tar dig snabbt och smidigt runt på flygplatsen. Den är nämligen något så ovanligt som en väska som kan förvandlas till sparkcykel. Väskan är godkänd som handbagage på de flesta flygbolag och finns dessutom i en specialvariant med Bluetooth Sound2Go-högtalare, designad av den amerikanska musikproducenten och DJ:n *Steve Aoki*, så att du kan lyssna på musik medan du sparkar dig fram.

Fler smarta resväskor:

Gå eller åk på din resväska!
modobag.com

Helt automatiserad robotresväska
med gps, led-belysning, bluetooth, inbyggd våg och ett smart fingeravtryckslås. Allt i ett helt enkelt!
travelmaterobotics.com

Always Summer
amazing
THAILAND
Amazingthainess

UPPTÄCK THAILAND

TEXT: NICLAS SJÖQVIST OCH TOWE AHLIN

Naturreservatet i Khao Lak.

ATT RESA RUNT i *Thailand* är enkelt, bekvämt och prisvärt. På de flesta orter är det lätt att hoppa på en lokalbuss, kliva in i en taxi eller ta en spontantur med tuk-tuk. Från de stora flygplatserna i *Bangkok*, *Krabi* och *Phuket* erbjuder regionalflyget smidiga resor till långväga destinationer inom landet. Tåg och nattliga bussresor är ytterligare ett alternativ för de mer avlägsna resmålen. Fråga gärna personalen på ditt hotell så tipsar de om utflykter och färdsätt som passar in på just dina önskemål. Du kan ofta även få hjälp med att boka dessa resor på hotellet.

På det turkosa vattnet utanför Thailands sydvästra kust, färdas båtarna i skytteltrafik mellan de större charterorterna och öarna strax utanför. Till hamnarna tar du dig smidigt och prisvärt med buss, taxi eller tuk-tuk. Föredrar du en stillsam båtresa kan du gå ombord på en färja eller sätta dig tillrätta i en longtailbåt, medan motorbåtarna erbjuder det mest tidseffektiva färdsättet.

Semestrar du i *Khao Lak* har du riktiga pärlor på smidigt avstånd. Ögruppen *Surin Island,* snorklingsparadiset *Similian Islands*, den närmast öde ön *Koh Kho Khao* och omåttligt populära *Phi Phi Island* är bara några exempel. Du väljer själv om du vill göra en dagstur eller bo kvar en eller flera nätter i ditt nyfunna paradis. Om du bor på *Koh Lanta* når du enkelt lugna *Koh Kradan* med båt, liksom strandparadiset *Koh Mook* som har så finkornig sand att den knarrar under fötterna. Från *Krabi* har du bara 25 kilometers bilväg till *Ao Nang* där du kan ta båten till den bedårande ögruppen *Hong Island*.

Den gästvänlighet och välvilja som många förknippar med Thailand, genomsyrar även resandet och utflykterna inom landet. Oavsett när, hur och vart du vill resa kan du lita på att du kommer att få den hjälp du behöver. Möjligheterna är närmast oändliga.

Bo i bungalow

TÄNK DIG ATT vakna till vågornas brus, sätta tårna direkt i sanden och ta ett morgondopp i havet. Många som reser till Thailand drömmer om att bo i egen bungalow vid strandkanten just för att kunna göra allt detta.

Fördelarna med att välja en bungalow är många. Du bor mer privat, oftast utan grannar nära inpå, och det finns en egen terrass där du kan sitta och läsa din bok i den vackra solnedgången.

I Thailand finns det bungalows av alla sorter. Från enkla bambuhyddor med fläkt och utomhusdusch till lyxiga boenden med flera rum, luftkonditionering och privat pool. Flera hotell erbjuder både boende i hotellbyggnad och i egen bungalow för att du ska kunna välja och få den perfekta semesterresan.

1. Mai Khao lak, Khao Lak
Vid sandstranden *Pak Weep* ligger familjevänliga TUI Family Life Mai Khao. Här kan du bo i egen bungalow vid stranden och även ha egen pool eller utomhusbadkar. Stora panoramafönster vetter mot den härliga stranden där restauranger ligger på rad. Hotellet erbjuder det mesta för en perfekt familjesemester men har också en vuxenavdelning för de som vill ha det lite lugnare.

2. Nakara Long Beach resort , Koh Lanta
Nakara Long Beach resort ligger mitt på den natursköna stranden *Long Beach* på ön *Koh Lanta*. Nakaras bungalows ligger inbäddade i tropisk grönska längs strandkanten. Här kan du njuta av solnedgången i de härliga korgstolarna på din egen terrass.

3. Robinson Club Khao Lak, Khao Lak
Vid den 13 kilometer långa stranden intill nationalparken *Takua Pa* hittar du Robinson Club Khao Lak. Hotellets bungalows ligger vid den palmkantade stranden och har egen uteplats, solstolar och privat pool. Du kan gå direkt från din pool till havet på bara en minut. Robinson har stort träningsutbud, barnklubb och restaurang med både hälsosam wellfood och läcker thaimat.

4. Bangsak village, Khao Lak
Alldeles bredvid den näst intill orörda *Bangsakstranden,* bland bananträd och palmer, ligger vuxenhotellet Bangsak Village i *Khao Lak*. Hotellet har tolvårsgräns och här kan du bo i egen bungalow precis vid poolen.

Fem härliga Thailandsupplevelser

UTFORSKA LIVET UNDER YTAN
Thailand är ett av världens bästa länder för snorkling och dykning. En båtutflykt tar dig till fascinerande korallrev och färgglada fiskar. Du får låna mask, snorkel och flytväst ombord och för barnen erbjuds särskilda linor som de kan hålla sig i medan de snorklar.

GÅ PÅ MORGONMARKNAD
Här möter du en explosion av dofter och smaker under den tid på dygnet då restaurangägarna gör sina inköp för kvällen. Kläm och känn på råvarorna och provsmaka färskpressade juicer, lokala maträtter och exotiska frukter.

BESÖK NATIONALPARKEN KHAO SOK
Bara ett par timmars resväg med minibuss norrut från *Khao Lak* ligger den makalöst vackra nationalparken *Khao Sok.* Parken utgörs av en sötvattensjö som omges av mustig grönska och vita kalkstensklippor som störtar rakt ned i smaragdgrönt vatten.

THAIMASSAGE I SOLNEDGÅNG
Tänk dig att få en avkopplande behandling medan solen sänker sig över horisonten och du lyssnar till hur vågorna stillsamt sköljer upp på stranden. Oavsett om du föredrar en lättare form av thaimassage eller en skön olje- eller fotmassage törs vi utlova en harmonisk upplevelse.

BESÖK ETT TEMPEL
Wat Bang Riang ligger en timmes bil- eller minibussfärd öster om Khao Lak och ståtar på toppen av berget *Khao Lan*, med hänförande vyer över grönklädda berg och regnskog. Utanför templet finns två gigantiska statyer av Buddha och den kinesiske guden Guanyin. I *Bangkok* finns templet *Wat Po*, med den liggande Buddhan i guld som mäter hela 46 meter! Hit tar du dig enklast med taxi, alternativt med båt via floden *Chao Phraya*. När du ändå är i Bangkok, ta chansen att bo på ett hotell med takpool och upplev den hisnande känslan att bada eller njuta av en drink med utsikt över hela staden.

Det perfekta resmålet med barn

Towe Ahlin med familj

THAILAND KAN VARA ett av världens mest barnvänliga länder i att resa i. Jag har rest med mina barn till Thailand i åtta år och vill fortfarande tillbaka för att upptäcka mer. Första gången var sonen just fyllda ett och vi stannade i nästan ett år. Sedan dess har det blivit många resor till Thailands alla hörn, från *Chiang Rai* i norr till *Koh Lipe* i söder. Här är några anledningar till varför jag och min familj väljer Thailand om och om igen:

KLIMATET

Det är aldrig kallt, ingen kommer att frysa och du slipper extra packning. Shorts, t-shirt och badkläder räcker. Att vakna på morgonen och låta barnen springa direkt ut på stranden är min målbild under den långa svenska vintern. Att äta frukost med horisonten som utsikt. Vinden som rasslar lätt i palmbladen. Det luktar sol, värme, lime och citrongräs. Glöm kyliga kvällar för även om det är mulet eller blåser är det varmt i luften och havet.

BARNVÄNLIGHETEN

Det är enkelt att gå på restaurang med barn i Thailand. Välj en restaurang på stranden och låt barnen bygga sandslott och jaga krabbor medan ni väntar på maten eller när de ätit klart. På turistorterna och i storstäderna är utbudet stort: blöjor, viss barnmat, myggmedel, mjölkersättning, solkräm – allt finns så du slipper släpa med det från Sverige. Låt barnen besöka en lokal marknad där de själva får välja vilka frukter ni köper. Att äta solmogen mango, nyplockad ananas och bananer från stock är något helt annat än att köpa frukt i din egen livsmedelbutik och ger dem minnen för livet.

PRISVÄRT

Det finns boenden för alla reskassor, från enklare hyddor till stora koncepthotell med barnklubbar och vattenrutschkanor. Mat, glass, utflykter, och strandleksaker kommer inte att ruinera dig. Dessutom är det lätt och billigt att resa runt bland öar och platser om du vill se mer av landet.

KÄNSLAN

Framförallt känns Thailand fortfarande unikt. Du kan hitta den där öde strandremsan, vandra i orörd regnskog, få total tystnad och bara vara. Visst har Thailand ändrats på tio år men känslan är fortfarande densamma. Jag får det jag förväntar mig, jag blir aldrig besviken och Thailand välkomnar mig varje gång med en tropiskt varm famn. Stranden blir barnens lekplats, båda mina barn har lärt sig simma i Thailand. Vi får kvalitetstid som familj utan några måsten och vi skapar minnen. Vi är utomhus från morgon till kväll. Simmar bland tusentals färgglada fiskar, ser mångmiljonstaden *Bangkok* från ovan, vandrar 300 trappsteg upp till tempel i bergen, samlar snäckor på stranden, badar i vattenfall och ser på eldshow. När solen går ned tar jag och barnen en massage på stranden. De njuter minst lika mycket som jag och min 7-åring utbrister Det här är livet. Jag kan inte annat än att hålla med.

5

tips till dig som reser till Thailand med små barn

Ta med bärsele. Har barnet svårt att komma till ro på planet kan selen hjälpa barnet att skärma av och somna. Vissa stränder har väldigt lös sand och det är svårt att rulla barnvagn, efter en sen middag kan det vara skönt för barnet att få bäras hem.
Packa ned välling. Bra om barnet har svårt att äta i värmen och hjälper vid vätskebrist. Förvara vällingen i kylen. Myror älskar välling lika mycket som barn gör!
Kokosolja. Går att köpa på den lokala marknaden och är lika bra mot förstoppning som mot sandloppor. Häll lite kokosolja i smoothien eller vällingen om ditt barn är förstoppat. Stryk på huden för att slippa lopporna.
Myggmedel. Det finns bra myggmedel att köpa i Thailand men till små barn är det bäst med tunna byxor framåt kvällen då myggen vaknar till liv.
Babyskydd. Bilbarnstol finns på många ställen men babyskydd är det inte lika gott om. Kommer ni att resa runt mycket och har en bebis med er kan det vara bra att ta med.

Läs mer på tui.se/inspiration

HOTELLTIPS!
BÄSTA FAMILJEHOTELLET VID STRANDEN I KHAO LAK

Family Life Mai Khao Lak T T T T+
Vid sandstranden *Pak Weep* ligger familjevänliga *TUI Family Life Mai Khao Lak* inbäddat i lummig grönska. Ett omtyckt hotell i modern design med både vattenrutschkanor för de yngre och en lugnare del för vuxna. Vill du lyxa till det kan du boka strandbungalow med privat pool.

Läs mer på tui.se/resa/thailand/khao-lak/tui-family-life-mai-khao-lak

På en kryssning med Royal Caribbean bor du på ett flytande 5-stjärnigt hotell. Du behöver bara packa upp resväskan en gång och ankommer en ny spännande destination nästan varje dag. Få en unik kombination av sol- och badsemester, storstadssemester och upplevelsesemester. Ombord finns ett hav av aktiviteter, restauranger, show och underhållning. Nästan allt ingår i priset!

Kryssning i Karibien
från endast: **5 995:-**

BEST CRUISE LINE IN THE CARIBBEAN
15 YEARS RUNNING
Readers' Choice Awards • *Travel Weekly*

RoyalCaribbean INTERNATIONAL

BEST CRUISE LINE OVERALL
15 YEARS RUNNING
Readers' Choice Awards • *Travel Weekly*

0200 88 0155 | royalcaribbean.se | Kontakta din resebyrå

Prisexemplet är ett frånpris och gäller per person när 2 personer delar hytt. Alla måltider (inte i specialrestaurangerna), aktiviteter, shower och underhållning samt dricks, skatter och avgifter är inkluderat i priset. Vi förbehåller oss för prisändringar och skrivfel.

LOVISA HÅLLER I RODRET

25 ÅR OCH ENSAM TJEJ PÅ KOMMANDOBRYGGAN. STYRMAN LOVISA FORSSBERG ÄLSKAR ATT STYRA DET 311 METER LÅNGA OCH 49 METER BREDA KRYSSNINGSFARTYGET MARINER OF THE SEAS IN OCH UT UR HAMNAR RUNTOM I VÄRLDEN.

TEXT: HANNA PERSSON

Vad fick dig att välja styrmansyrket?
När jag var 15 år började jag på Sjövärnskåren där vi fick prova att köra olika slags båtar. Tredje året fick vi testa lite större fartyg. Då klickade det till i mig. När jag sedan lärde känna några som pluggade till sjökapten i det militära fick jag upp ögonen för yrket – perfekt för en rastlös 19-åring som vill se världen!

Hur ser en vanlig arbetsdag ut?
Det beror på om vi är till sjöss eller i hamn och på vilken vakt jag har. Jag börjar oftast 04.30. Klockan fem har vi en briefing med hela teamet på bryggan. Klockan sex kommer lotsen ombord och vi styr in i hamn. Mitt ansvarsområde brukar vara att hålla koll på positionen, sjökorten samt svara på alarm. Eller så får jag köra båten, vilket jag tycker är det roligaste.

När vi lagt till äter jag frukost och sen går vi igenom olika träningsmoment och övningar. Är vi till havs har jag fem timmars vakt på bryggan på morgonen. Då ingår bland annat att kontrollera livbåtarna. Om vi ligger i hamn brukar jag gå i land med en kollega och äta lunch, annars går jag oftast till gymmet och sedan sover en stund innan min eftermiddagsvakt börjar 15.30. 18.30 slutar jag jobba och då äter jag middag och går och lägger mig.

Hur är det att jobba i ett så mansdominerat yrke?
Det kan vara frustrerande, speciellt när jag blir bemött med en tveksamhet som mina manliga kollegor slipper och måste jobba mer än dem för att bli tagen på samma allvar. Det är trist, men jag jobbar på och visar att jag förtjänar min plats här. Men på det hela taget tycker jag att kryssningsbranschen utvecklas mycket just nu. Vi har ofta diskussion om jämställdhet ombord.

Vilka hamnar har du lagt till i?
Jag har lagt till i *Japan, Mexico, Medelhavet* och *Karibien*. I fjol var jag i *Cozumel, Mexico*. Vi var ett gäng som gick i land och bilade runt ön, snorklade och åt massor av mexikansk mat. Det var en helt fantastisk dag! Vi åker även till *Nagasaki* som jag också gillar. Det är en superrolig väg att köra in till hamnen och en stad med mycket historia, kultur och god mat.

Vart skulle du helst åka på kryssning själv?
Då hade jag valt Karibien eller Medelhavet eftersom det är så enkelt att ta sig runt där och alla hamnar är trevliga och lättillgängliga.

Vad är bäst med ditt yrke?
Det är känslan när jag styr *Mariner of the Seas* in och ut ur hamnarna – en blandning av nervositet, spänning och känslan att vara oövervinnerlig. Jag är så glad att jag inte lyssnade på alla som tyckte att detta var en utbildning som inte skulle passa mig. Jag älskar varje dag på jobbet!

Läs mer på tui.se/inspiration

Namn: Lovisa Forssberg
Ålder: 25 år
År som styrman: Två år
Bor: Stockholm

Mariner of the seas
Tillhör rederiet Royal Caribbean och är flaggad i Nassau på Bahamas.
Längd: 311 meter långt
Bredd: 49 meter
Total vikt: 138 279 grosston.
Motorkraft: Sex motorer med en total kraft på 75 600 kW
Maxfart: 22,8 knop
Gästkapacitet: 3 807
Besättningskapacitet: 1 213 man

EN MATRESA I

Las Palmas

TEXT: JAKOB REIMERSSON

Brunchtips i Las Palmas: Dara Feeling Food på Calle Travieso. Nyttigt, ekologiskt och gott!

Nahum Aleman driver sin egen tapasbar La Bellota Extremeña.

Rökt, halvlagrad, lagrad, eller mycket lagrad. Svårare än så behöver det inte vara med ost.

DET BÖRJADE SOM EN ÖPPEN HANDELSPLATS I LAS PALMAS 1787. IDAG ÄR SALUHALLEN MERCADO DE VEGUETA ETT SJÄLVKLART INSLAG FÖR DEN MATINTRESSERADE GRAN CANARIARESENÄREN OCH EN GROGRUND FÖR LOKALT OCH TRADITIONELLT SÅVÄL SOM FÖR NYA INITIATIV.

EN AV SALUHALLENS många butiker är *La natura de Doña Gabriella*, vars italienska grundare, *Doña Gabriella,* tagit en omväg via tyska läkemedelsbranschen för att till slut hitta sitt kall på *Gran Canaria.* Hon erbjuder ekologiska och närproducerade råvaror till bra priser. Här finns massor av frukt och grönt men även oljor, bröd, kryddor och alla möjliga sorters linser, bönor och sädesslag. Nästan allt produceras lokalt på Kanarieöarna genom ett nära samarbete med ekokooperativet *Biocanarias.*

– Jag vill komma nära människor och hjälpa dem att inte slösa tid, pengar och sin hälsa på dåliga matvaror, säger Gabriella.

Även om idén är enkel är ambitionen desto större. Gabriella drömmer om att erbjuda helt egenodlade, ekologiska råvaror.

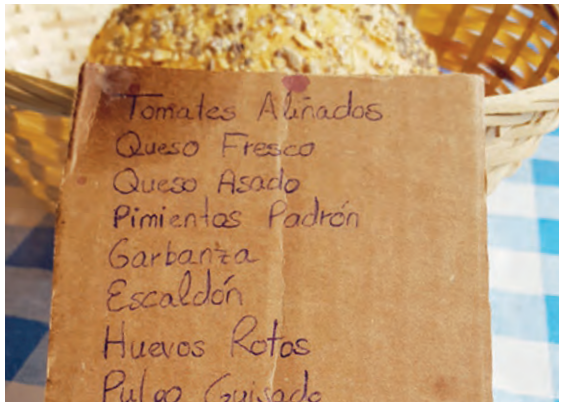
– Att köpa lokalt och ekologiskt ska inte behöva vara en lyx som bara några få har råd med. Vi vill göra det hållbart för alla att köpa bra matvaror.

Verksamheten går så bra att de nyligen kunnat öppna sin andra butik. Det är fortfarande långt kvar till drömmen, men det avskräcker inte Gabriella. Det läskigaste – att lämna en framgångsrik karriär som finansanalytiker i Tyskland för att satsa helhjärtat på småskaliga ekobutiker på Gran Canaria – har hon ju redan klarat av.

”Jag vill komma nära människor och hjälpa dem att inte slösa tid, pengar och sin hälsa på dåliga matvaror.”

PÅ ANDRA SIDAN *Las Palmas* ligger en annan matpärla, *La Bellota Extremeña,* en liten tapasbar nära *Playa De Las Canteras.* Namnet betyder ordagrant ”ekollonet från Extremadura”, vilket är en blinkning till regionen som producerar den bästa skinkan och ekollonen som de berömda svartklövade iberiska grisarna föds upp på.

Ägaren *Nahum Aleman* har även han gjort en häftig resa och jobbat med så vitt skilda saker som försäkringar och filmproduktion innan han började bygga och driva sin egen tapasbar. Men så är *La Bellota Extremeña* också något alldeles extra. På menyn finns, förutom hans utsökta *Jamón Ibérico*, även ett fint urval av rökta och lagrade kanariska ostar, en fantastisk tortilla och köttbullar i en tomatsås, som tillagas av Nahums mamma. En annan rätt som står ut är den rökta laxen från *Uga* på *Lanzarote,* som röks med trä från gamla vinrankor. Huruvida vinrankorna gör skillnaden får vara osagt, men gott är det!



GOTT OCH GENUINT

på guachinchen

TRÖTT PÅ HAMBURGARE OCH SCHNITZEL? SUGEN PÅ NÅGOT MER ÄKTA? TA DIG TILL NORRA TENERIFFA OCH GÅ PÅ EN GUACHINCHE – EN LOKAL FAMILJERESTAURANG DÄR DET HEMGJORDA VINET FLÖDAR OCH GRILLEN GÅR VARM MED LOKALA LÄCKERHETER.

TEXT: KARIN CEDRONIUS

SORLET ÄR NÄSTAN öronbedövande, doften av nygrillat sprider sig och stämningen är på topp i *"Guachinche David"*, den lokala familjerestaurangen som är inhyst i ett före detta garage i *Santa Ursula* på norra *Teneriffa*. Vid den lilla baren står ett par äldre herrar och småpratar ivrigt gestikulerande över husets röda vin som serveras i enkla dricksglas. Vid borden runtom i den gemytliga lokalen njuter flera glada sällskap av god kanarisk husmanskost i gigantiska portioner. Det är allt från grillad kanin och krispigt glaserade revbenspjäll till den inhemska favoriten, en mustig kikärtssoppa som kallas *"garbanza"*, eller supergoda *pimientos de padrón* – grillade gröna minipaprikor med massor av flingsalt. Oavsett vad du väljer kan du vara säker på en sak – portionerna är stora och du lär inte gå hungrig från bordet.

Guachines är en typ av enkla familjerestauranger, som nästan enbart finns i ett avgränsat område på Teneriffas norra del, i *Orotavadalen*, ovanför *La Matanza*, *El Sauzal* och kring huvudstaden *Santa Cruz*. Dessa familjerestauranger, som lika gärna kan husera i ett garage som mitt i ett bananplantage, uppkom från början som ett sätt för lokalbefolkningen att kunna njuta av lokalt vin och mat till en rimlig peng. Den tanken lever kvar än i dag. Priserna på mat och vin på en guachinche är nästan löjligt låga.

En guachinche serverar alltid vin från ägarens egen vingård. Den enkla, men väldigt goda och generösa, menyn är inte sällan skriven med krita på en tavla på väggen eller rätt och slätt på en bit kartong. Här lyser de flerspråkiga menyerna med sin frånvaro, det är spanska, gester och Google translate som gäller. Stämningen är familjär och även om ägarna inte är så slipade på engelska är deras gästvänlighet desto större och det är sällan något problem att göra sig förstådd.

– Vi har besökt Teneriffa i många år och brukar hyra hus på öns norra delar. Men det dröjde ända fram till för några år sedan till vi upptäckte denna lokala företeelse – men då blev vi helt fast. Det är helt suveränt att kunna gå ut och äta så gott och så billigt, men framför allt så genuint, som en av Davids få utomkanariska gäster beskriver sin matupplevelse.

För den oinvigde kan det vara mer eller mindre lätt att hitta till dessa restauranger. Visserligen skyltar de gärna med sina handskrivna skyltar där det kan stå "Hoy carne cabra!" – "Idag har vi getkött på menyn!" men det är knappast någon exklusiv entré eller inkastare som står och lockar in matgästerna. Men låt inte det avskräcka dig för ett som är säkert – har du en gång testat att äta på en guanchinche vill du alltid komma tillbaka!

Fyra tips till guachinchebesökaren

Ta med dig kontanter! Många guanchines tar inte kort.

Talar du inte spanska? Ladda ner Google translate. Personalen på guanchinerna kanske inte är så bra engelska men däremot oerhört hjälpsamma och serviceinriktade så med Google translate och lite kroppsspråk brukar det gå hur bra som helst.

Missa inte den kanariska specialiteten kikärtssoppan garbanza eller grillad kanin med het mojosås.

Googla på guachinche och du kommer att få flera förslag på restauranger att besöka. Nätet är fullt av rekommendationer.

Läs mer på tui.se/inspiration

Stjärnklart på Teneriffa

Visste du att Guide Michelin har strösslat stjärnor över Teneriffa? 2017 fick inte mindre än fem av öns restauranger stjärnor i Guide Michelin. Bäst i klassen är restaurangen *M.B. i Guía de Isora*. De kan stoltsera med två stjärnor i den prestigefyllda guiden. M.B. ligger i det exklusiva hotellet *Ritz-Carlton Abama* och har lånat sitt namn av välkände spanske kocken Martin Berasateguis initialer.

En avsmakningsmeny här kan ta 3-4 timmar och kostar cirka 250 euro. Då kan man räkna med läckerheter som picklade ostron, ravioli med svart tryffel, duvbröst på kokosbädd och en hel massa annat gott. I samma hotell ligger även den Michelinbelönade restaurangen *Kabuki*, som har en stjärna och som erbjuder asiatiska rätter med Japan i fokus. Restaurang *the Kazan* in Santa Cruz har också en stjärna liksom *Rincón de Juan Carlos* i Los Gigantes.

Det senaste tillskottet på Teneriffas stjärnhimmel är restaurang *Nub* i La Laguna som fick sin första stjärna 2017. Här lockar man matgäster med en mix av italiensk, chilensk och traditionell kanarisk kokkonst.

SMAKA PÅ KANARIEÖARNA VÅRLDEN

Mojo rojo

1 skiva surdegsbröd eller lantbröd

1 stor, grillad röd paprika

1 vitlöksklyfta, skivad

1.5 dl majonnäs

1 msk olivolja

0.5 citron, pressad saft

1.5 tsk sambal oelek

0.5 tsk salt

Rosta brödskivan i brödrosten eller i ugnen. Mixa brödet med paprika, vitlök, majonnäs och olivolja. Smaka av med pressad citron, sambal oelek och salt.

HOTELLTIPS!

UNNA DIG EN RIKTIG LYXSEMESTER

TUI Sensatori Resort Tenerife T T T T T

TUI Sensatori Resort Tenerife i *Alcala* är ett av Teneriffas mest exklusiva hotell med gourmetrestauranger, uppvärmda pooler, spa och ett brett aktivitetsutbud. Pooler och restauranger är indelade i olika zoner för familjer samt för vuxna och par.

Läs mer på tui.se/resa/spanien/teneriffa/alcala/tui-sensatori-resort-tenerife

Vietnam

EN SLUMRANDE TROPISK SKATT

TEXT: NICLAS SJÖQVIST

VIETNAMS SPÄNNANDE HISTORIA, DEN BEHAGLIGA VÄRMEN OCH DE ÖDSLIGA SANDSTRÄNDERNA LOCKAR ALLT FLER TILL SYDOSTASIENS ÅTRÅVÄRDA PÄRLA.

VIETNAM ÄR ETT relativt nyupptäckt resmål som gränsar till Kina, Laos och Kambodja. I likhet med exempelvis Thailand kännetecknas landet av de underbara tropiska stränderna med den skillnaden att den vietnamesiska kusten, liksom landet självt, är mindre exploaterad. Klimatet är också något svalare uppe i de norra delarna, där huvudstaden *Hanoi* ligger, liksom *Ha Long-bukten* – ett av landets fem världsarv där de iögonfallande kalkstensöarna pekar rakt upp ur havet.

Den vietnamesiska maten lagas ofta på fräscha, färgstarka råvaror och är smakrik utan att hetta nämnvärt. Kända rätter är de läckra vietnamesiska vårrullarna samt *Pho*, en härlig nudelsoppa som serveras i varje gathörn och består av nöt- eller kycklingkött, kryddor och risnudlar.

I Vietnam finns 54 olika etniska grupper och landet bär på en fascinerande historia som framträder på flera håll. I det gamla Hanoi präglas många byggnader, liksom de breda boulevarderna, av fransk arkitektur – tydliga lämningar från 1800-talet då Vietnam koloniserades av Frankrike. Den gripande historien om Vietnamkriget berättas bland annat på Krigsminnesmuseet liksom i det underjordiska tunnelsystemet, *Cu Chi,* som bevarats från kriget.

Phu Quoc är Vietnams största ö tillika landets främsta sol- och badparadis. Här kan du koppla av på stillsamma ljusa stränder och njuta av fisk- och skaldjursrätter av finaste sort. Längs kusterna torkas ofta bläckfisk och ansjovis på träställningar, i väntan på att förädlas till den världsberömda asiatiska fisksåsen. Stora delar av ön är en nationalpark där det böljande landskapet ligger inbäddat i frodig regnskogsgrönska.

Läs mer på tui.se/inspiration

Tre tips för Vietnamresan

1 Gör en "Robinson Crusoe"

Runt semesterön *Phu Quoc* finns flertalet obebodda öar på nära håll. Gör en båtutflykt till någon av öarna och strosa omkring på vita, orörda paradisstränder i fullkomlig ensamhet.

2 Besök Hô Chi Minh-staden

Hô Chi Minh-staden (tidigare *Saigon*) är Vietnams största stad som erbjuder såväl utomordentlig shopping, genuina restauranger och lyxiga hotell som buddhistiska tempel och ett Krigsminnesmuseum. I stadens utkant finns Cu Chi-tunnlarna, ett avancerat underjordiskt tunnelsystem som användes i militärt syfte under bland annat Vietnamkriget. En liten bit därifrån ligger förtrollande Mekongdeltat.

3 Sikta högt

Lockas du av magpirr och storslagna vyer? En tur med linbanan som går över öarna kring *Phu Quoc* är en hisnande upplevelse där du kan blicka ut över ett gytter av öar och fiskebåtar.

Utforska det vietnamesiska köket

VIETNAM ÄR ETT RIKTIGT MATMECKA OCH ETT PERFEKT RESMÅL FÖR DIG SOM ÄLSKAR ATT UPPTÄCKA ETT LAND GENOM DET LOKALA KÖKET. FÖLJ MED PÅ EN MATLAGNINGSKURS FYLLD AV SPRAKANDE FÄRGER OCH HÄRLIGA SMAKER.

TEXT: MALIN BECH

VAD ÄR VÄL bättre än att lära känna landet du besöker genom dess lokala mattraditioner? *Vietnam* har ett av Asiens nyttigaste kök. Fräscht och färgstarkt med smaker av chili, lime, fisksås, örter och grönsaker som kännetecken. Till skillnad från Thailand är maten inte så stark. Du kan lugnt smaka dig genom de lokala marknaderna och menyerna utan att oroa dig för att råka bränna bort smaklökarna. Kaffet däremot, är både kryddstarkt och sött. I de södra delarna av Vietnam serveras det oftast som iskaffe, med kondenserad mjölk. En svalkande dryck som passar det tropiska klimatet bra.

En annan vietnamesisk klassiker du inte får missa är *Pho* (uttalas ”föh”). Den ikoniska nudelsoppan äts lika gärna till frukost som middag och består traditionellt av glasnudlar, kyckling- eller fläskkött, buljong, örter och så mycket, eller lite, chili du klarar av. Om du får chansen, prova Pho på en lokal liten gaturestaurang för en genuint vietnamesisk upplevelse.

Att ta en matlagningskurs är ett spännande sätt att lära sig mer om det lokala köket. *La Veranda* på *Phu Quoc* är ett av många hotell som erbjuder detta som aktivitet. Innan vi sätter igång med matlagningen får vi följa med kocken på en tur till den lokala marknaden. Den känns verkligen lokal – här tas ingen hänsyn till känsliga näsor eller eventuella funderingar kring att djurhuvud, med ögon och allt, hänger framme i solen. Grönsaker och örter i all världens färger och former ligger sida vid sida med fisk- och skaldjur som hämtats direkt från fiskebåtarna några hundra meter bort. Här kan du handla direkt från mopeden, som lokalinvånarna finkänsligt manövrerar genom de smala gatorna, mellan försäljningsstånd och handelsbodar. Jag försöker mig också på en inhandling och får bland annat med mig en stor påse färsk gurkmeja för knappt sju kronor.

Tillbaka på La Veranda tar vi på oss kockmössorna och presenteras för råvarorna som ska förvandlas till några av de mest välkända rätterna i det vietnamesiska köket. Färska vårrullar, vietnamesiska crêpes med skaldjur och karamelliserade jätteräkor med chili står på menyn. Alla hjälps åt och vi får självklart avnjuta varje rätt i skuggan under palmerna med utsikt över det vidsträckta blå havet.

Om du är en ”foodie” med intresse för lokala mattraditioner och råvaror ska du även passa på att besöka något av öns pepparplantager. Phu Quoc är välkänt för sin peppar, som odlas på små plantager över hela ön. Här produceras även fisksås av hög kvalitet. Har du tur kan du hitta den i välsorterade butiker hemma i Sverige. Att besöka en fisksåsfabrik är dock inget att rekommendera för den med känsligt luktsinne. Fisksåsen som produceras här består enbart av ansjovis och salt som fått ligga och fermentera i stora kärl i upp till ett år. Hur det luktar kan du kanske föreställa dig…

På *Phu Quoc Bee Farm* i norr möts du däremot av söta dofter från fruktträd, buskar och en medicinsk örtagård. I den vilda trädgården odlas bland annat passionsfrukt, ananas, litchi, rambutan, te och kaffe. Här finns även en liten, undangömd yogashala. I kaféet kan du beställa färsk fruktjuice och andra lokala specialiteter, och du kan köpa med dig honung producerad av de många bina på området.

Läs mer på tui.se/inspiration

algarve.
europe´s
most famous
secret
TURISMO DE
PORTUGAL
algarve
www.algarvepromotion.pt

RIU-kocken berättar:

Här är alla VIP-gäster

Känslan för semesterns viktiga detaljer har gett RIU-hotellen många återkommande gäster. Här vet man att man alltid får extra omtänksam service, fräscht boende och – inte minst – mat som är en fest för både ögat och smaklökarna. Nedan berättar en av kökscheferna om RIU:s gastronomiska filosofi.

Maten på RIU-hotellen är fräsch, varierad och smakrik. Du går aldrig till samma buffé två dagar i rad, kockarna älskar att överraska. En av dem som kryddar och smakar av din mat heter Edoardo Malfatti. Sedan många år är han befälhavare i restaurangköket på hotell *Riu Vistamar* på Gran Canaria.

Nya upplevelser varje kväll

Edoardo handplockades från Italien, där han direkt efter kockskolan hade fått jobb på en känd stjärnkrog. Nu basar han över 50 personer i hotellköket och börjar alltid sin dag med att noga granska de nya råvaror som kommit.

– Måltiden på RIU grundar sig på hälsosamma ingredienser, nyanserade smaker och vacker presentation, säger Edoardo. Alla sinnen ska få stimulans. Och på varje buffé ska det finnas en *sorpresa del día* (dagens överraskning). Variationen måste vara så stor att gästerna får en ny kulinarisk upplevelse varje kväll.

Lyssnar på feedback

Att mat och dryck är en grundpelare i den semesterupplevelse RIU skapar fick Edoardo lära sig redan första dagen.

– Vissa gäster har bott på RIU-hotell världen över mer än 100 gånger. Där finns de verkliga kännarna som jag lär mig massor av, berättar Edoardo. Deras feedback hjälper mig att nå vår höga målsättning – att på ett RIU-hotell ska alla känna sig som VIP-gäster.

Över 100 hotell i 19 länder. Allt började 1953. Familjen Riu öppnade sitt första hotell med 80 bäddar i Playa de Palma på Mallorca. Sextiofem år senare har framgångsreceptet gjort det till en av världens största kedjor av semesterhotell, med fler än hundra hotell i nitton länder. Bland annat här:

• Jamaica • Dominikanska republiken • Mexico • Lanzarote • Teneriffa • Gran Canaria • Fuerteventura • Mallorca • Formentera • Mauritius • Sri Lanka • Kap Verde • Marocko • Bulgarien • Turkiet • Portugal • Spanska solkusten

RIU
HOTELS & RESORTS

Sri Lankas Ceylonte

EN AROMATISK NATIONALKLENOD

På Sri Lanka produceras Ceylonte som är känt över hela världen för sin aromatiska smak. Möt teexperten Håkan Kjellström, en inbiten Sri Lanka-resenär, som vet allt om hur lankeserna producerar och dricker sitt te på den Indiska oceanens smaragdgröna ö.

TEXT: NICLAS SJÖQVIST

DET BÖRJADE SOM ett misstag år 2002. Entreprenören Håkan Kjellström var på *Sri Lanka* och besökte olika lankesiska företag för att hitta eventuella framtida samarbeten när hans chaufför en dag råkade köra fel.

– Vi hamnade hos teproducenten Dilmah, något som skulle visa sig bli startskottet för företaget *Tekompaniet*, säger Håkan Kjellström, grundare av Tekompaniet som erbjuder kvalitetste med fokus på ekologiska och etiskt producerade produkter, bland annat från Dilmah.

Felnavigeringen blev början på ett långt och lyckosamt samarbete mellan Dilmah och Tekompaniet. Sedan den dagen återvänder Håkan Kjellström till Sri Lanka åtminstone två gånger per år. Kärleken till såväl *Ceylonte* som den sagolikt vackra ön för honom tillbaka. Ceylonte är en benämning på allt te som odlas och produceras i Sri Lanka. Landet hette tidigare *Ceylon* och när Sri Lanka blev en republik år 1972, var Ceylonteet redan ett så starkt varumärke att namnet fick bestå. Teproduktionen hade startat hundra år tidigare, efter att kaffepesten hade härjat i landet.

Man fann då att tebusken, örten *Camellia sinensis*, trivs förträffligt i Sri Lankas klimat. Idag odlas den i tre olika zoner, som kallas hög-, mitt- och lågland. Ju lägre höjd tebusken växer på, desto fylligare och kraftigare smak får teet.

– Tebuskens höjd över havet samt sol-, jord-, nederbörd- och vindförhållanden – allt detta påverkar smaken. Sedan spelar även framställningsprocessen in, alltså hur tebladen förädlas. Gemensamt för alla teer – svart, oolong och grönt – är att tebladen torkas och därefter genomgår valsning/rullning samt bränning. Unikt för svart te är att tebladen även fermenteras. Efter förädlingen kan man tillsätta kryddor, frystorkade fruktbitar eller aromer beroende på vad det ska bli för slags te, berättar Håkan Kjellström och fortsätter:

– I Sverige föredrar många ett lättare men ändå smakrikt te, alltså te som odlats på hög höjd. Låglandsteet å sin sida är perfekt för den som använder mjölk och kanske lite socker.

Te är ständigt närvarande på Sri Lanka. Oavsett sammanhang tar sig lankeserna en kopp flera gånger per dag. Lankesiska affärsmän förhandlar ofta över en stilfull teservis och skolbarnen dricker inte mjölk till maten utan…ja just det – te. Familjeföretaget Dilmah är idag en av världens tio största teproducenter men trots sin storlek vurmar de för det småskaliga. Inom företaget finns även ett omfattande etiskt engagemang. Dilmah skänker årligen minst tio procent av sin vinst före avdragen skatt till välgörenhet, för att främja levnadsvillkor och miljö på Sri Lanka. Bland annat har Dilmah byggt flera skolor, barnhem och läkarkliniker som drivs i egen regi via fonden MJF Foundation. Tillsammans med FN och IUCN har de även startat fonden Dilmah Conservation i syfte att rädda och bevara elefanterna samt miljön på Sri Lanka. I huvudstaden *Colombo* finns tre stycken så kallade *t-Lounge* by Dilmah, där gästerna kan köpa hem riktigt kvalitetste och njuta av en kopp te i en rofylld miljö.

– Ofta serveras teet på Dilmahs telounger tillsammans med olika typer av snacks, precis som i övriga Sri Lanka. Det är exempelvis vanligt att man beställer te tillsammans med en ostbricka på många caféer, berättar Håkan Kjellström.

Tesiffror

Tebusken är en ört som heter Camellia sinensis och växer på höjder upp till **2 000 meter över havet.**

Te kommer ursprungligen från Kina och enligt historierna har det druckits te där under nästan **5 000 år.**

En tebuske plockas på blad **1-2 gånger i månaden.**

22 000 toppskott ger ett kilo färdigt te.

Använd **2 gram** (en tesked) te per kopp.

En snabb teplockare plockar nästan **200 000** teblad under en arbetsdag.

En teplockarens dagsarbete ger cirka **7-9 kilo** färdigt te.

Brygg svart te i **95-gradigt vatten** och grönt te i **75-gradigt vatten.**

Låt svart te brygga i **3 minute**r och grönt te i **2 minuter.**

Krama aldrig ur tepåsen, då sipprar dåliga ämnen ut som exempelvis garvsyra.

Visste du att

…te innehåller massor av mineraler och antioxidanter som utgör en viktig del i en balanserad kosthållning?

Teplantage finns överallt i Sri Lanka och utgör brödfödan för många lankeser. När solen höjer sig över de böljande odlingarna och löser upp morgondimman ger sig teplockarna ut på fälten, inte sällan med en termos te i handen. Håkan Kjellström rekommenderar alla Sri Lanka-resenärer att besöka ett teplantage.

– Hyr gärna bil med chaufför några dagar så att ni har gott om tid på er och kan njuta ordentligt av omgivningarna längs de pittoreska vägarna. Stanna till i någon by på vägen och ta en kopp te eller en matbit och prata med människorna där. Lankeserna är överlag mycket vänliga och talar dessutom hyfsad engelska, säger han och fortsätter:

– Väl på teplantagen får man en förståelse för vilken oerhörd yrkesskicklighet som ligger bakom en god kopp te. Det är även en storslagen naturupplevelse att vistas på teplantagen. Passa gärna på att prata med teplockarna, de brukar ha mycket intressant att berätta. Och köp hem te, du kommer aldrig att hitta något färskare, tipsar Håkan.

Håkan Kjellströms personliga favorit är svart neutralt höglandste, *single estate*.

– Single estate är en märkning som innebär att tebladen kommer från ett och samma plantage. Och det är man ju garanterad när man köper direkt från plantaget, säger han.

Läs mer på tui.se/inspiration

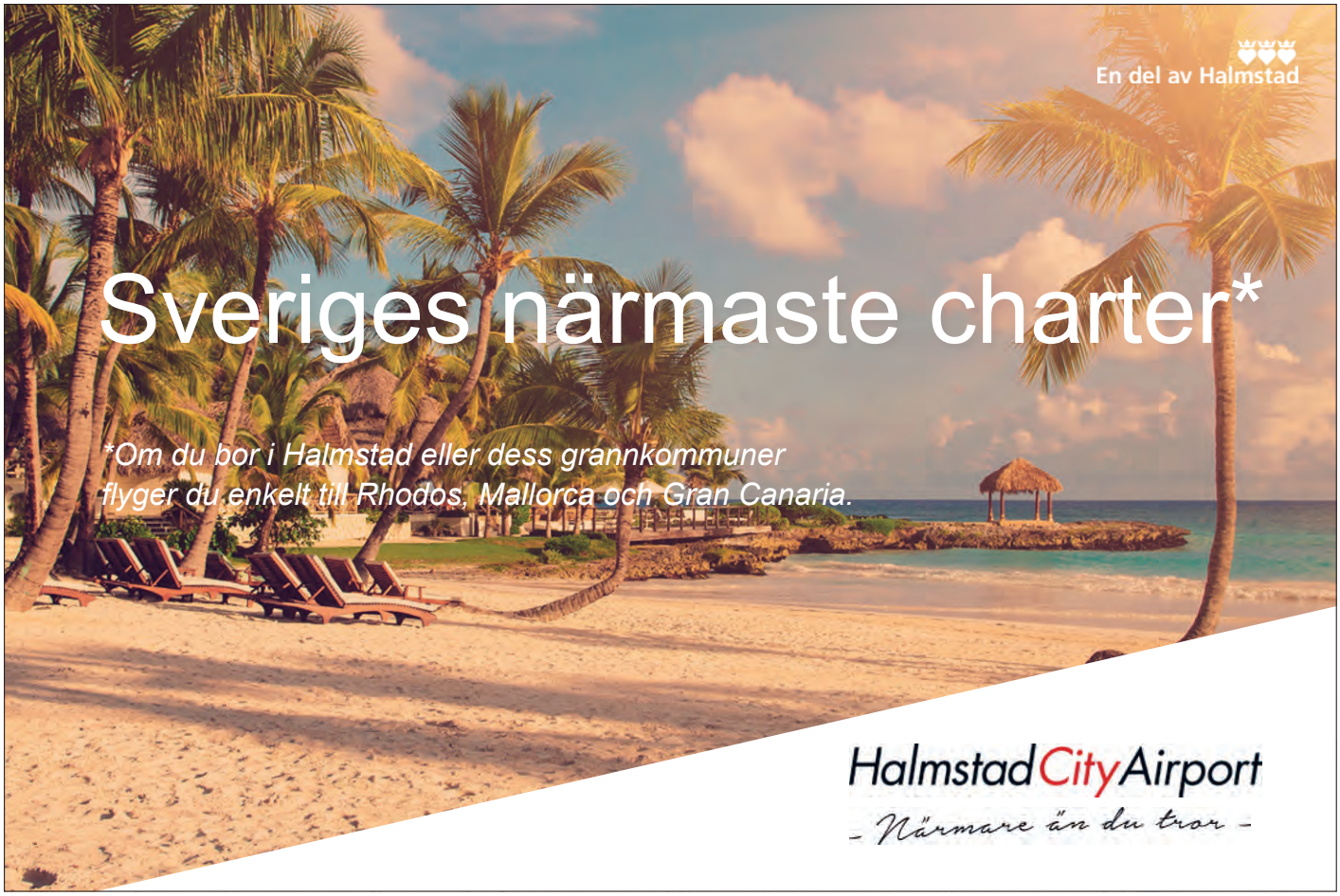
HOTELLTIPS!

STRANDLÄGE MED DYGNET-RUNT-ALL INCLUSIVE

RIU Sri Lanka T T T T +

Med oslagbart strandläge i *Ahungalla* ligger hotell *Riu Sri Lanka.* Här trivs familjer och par som söker en lugn semester med All Inclusive dygnet runt. I den stora trädgården finns tre pooler, barnpool, swim up-bar och inte mindre än fyra restauranger.

Läs mer på tui.se/resa/sri-lanka/ahungalla/riu-sri-lanka


En del av Halmstad
Sveriges närmaste charter*
*Om du bor i Halmstad eller dess grannkommuner
flyger du enkelt till Rhodos, Mallorca och Gran Canaria.
HalmstadCityAirport
- Närmare än du tror -

Res till Cypern, Gran Canaria
& Kreta tillsammans med TUI
direkt från Karlstad Airport!
Se alla destinationer du kan resa till på karlstadairport.se
KSDarprt.
Karlstad Airport

SRI LANKAS FÄRGER

Två fotografer har tolkat Sri Lankas färgstarka natur, unika djurliv och storslagna stränder.

FOTO: OLLE NORDELL OCH MARCUS RYDLING

Bild 1: Unawatuna, på Sri Lankas sydkust

Bild 2: Indisk Paradismonark

Bild 3: Hiriketiya Beach

Bild 4: Dikwella Beach

Bild 5: Blåstjärtad biätare

Bild 6: Dalawella Beach

Bild 7: Långstjärtad skräddarfågel

Bild 8: Unawatuna

Den smidiga vägen till solen. Direkt från Jönköping.
Charter till de populäraste resmålen. Sommar som vinter.

jonkopingairport.se

JÖNKÖPING AIRPORT

Snabbaste vägen

till och från Falun-Borlängeområdet. Dala Airport är den lilla bekväma flygplatsen med det stora utbudet. Du vet väl att det går mer än en charteravgång i veckan till varmare länder. Starta resan på Dala Airport nästa gång.

DALAFLYGET
Flygplatserna i Borlänge & Mora
Tel: 0243-64500 • www.dalaflyget.se

Du väljer slutdestination!

Sveriges fjärde största charterflygplats har också bmi/Lufthansa till München så du kan nå 230 destinationer till.

Hitta din resa på www.norrkopingairport.se

SÅ FOTAR DU

bästa matbilderna

Undvik stark sol, lek med kompositionen och tänk på detaljerna. Mat är ett av våra absoluta favoritmotiv i mobilkameran och på sociala medier. Men hur får man till de där riktigt härliga matbilderna? Fotografen Monika Lundholm, som plåtat allt från mat och inredning till lifestyle, ger oss sina goda råd för de bästa matbilderna!

TEXT: KARIN CEDRONIUS

FÖRE

EFTER

VINKELN

Ta dig en titt på hur maten är presenterad. Från vilken vinkel ser den godast och snyggast ut? Är det ovanifrån eller från sidan? De flesta maträtter gör sig bäst rakt ovanifrån. Då får du bra fokus på maten, slipper störande bakgrundsdetaljer och bilden blir renare. Ligger maten dessutom i en skål är det extra snyggt att fota ovanifrån. Men viss mat, som är byggd på höjden, är ändå bättre att fota från sidan. Dit hör exempelvis hamburgare, höga smörgåsar, tårtor och andra bakverk.

LJUSET

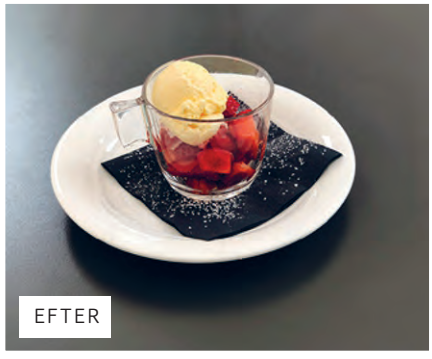
Undvik att fota i stark sol eftersom solen skapar hårda kontraster och skuggor som kan ta fokus från maten. Flytta hellre in maten i skuggan, under en markis eller ett parasoll. Men undvik starkt färgade markiser och parasoller eftersom färgen kan spegla av sig i bilden. Har du inget parasoll eller markis kan du själv ställa dig för solen och skugga maten med kroppen. Bästa ljuset att fota i är mjukt morgon- och kvällsljus, då de hårda skuggorna är borta. Är du inomhus och hamnar i en restaurang med lysrör – tänk likadant som vid starkt solljus, det vill säga använd den egna kroppen att skugga maten med för att undvika reflektioner i mat och porslin.

MÖNSTER

Spana efter mönster och grafiska former innan du tar din bild. Kanske kan det bli mer intressant om bilden tas från en annan vinkel. Lokala marknader där frukter och grönsaker ligger vackert uppradade är ofta ett Mecka för fotografer som letar efter fina mönster och grafiska kompositioner. Lek, var nyfiken och testa många olika vinklar när du fotar.

DETALJERNA

Se dig omkring på bordet och plocka bort störande moment som färggranna servetter, pappersunderlägg med loggor samt bestick och glas. Försök välja lugna färger och detaljer runt maträtten. Om du röjer lite innan du tar bilden får du mer fokus på maten och bilden blir renare. Med färre störande detaljer poppar maten fram desto mer. Ibland kan dock bordet vara så fullt av prylar och stök att detta inte är möjligt, eller så har ditt sällskap inte tålamod att vänta in ditt arrangerande. Då kan du istället göra ett större utsnitt där du medvetet tar med en del av bordet och några av gästerna i bilden. Det kan också bli fint!



MODELLERNA

Mat smakar bäst i gott sällskap och faktum är ju att matgästerna är viktigast runt matbordet. Så använd gärna ditt resesällskap som modeller på din matbild. Eller be kocken eller serveringspersonalen från den charmiga restaurangen att hålla upp maten åt dig så att de också kommer med på bilden. På marknaden kan du be en försäljare hålla upp den där speciella frukten eller grönsaken du vill föreviga. Det kan bli ett extra kul reseminne att titta tillbaka på.

MONOKROMT

Lek med färgskalorna och tänk monokromt, det vill säga använd liknande färger på olika saker. Ställ den vita tallriken på en vit duk mot en ljus bakgrund eller den mörka på ett mörkt bord, mot en mörk bakgrund. På så vis blir det inte bara effektfullt utan dessutom kommer maten i mer fokus, snarare än porslinet och omgivningen.

Läs mer på tui.se/inspiration

TUI

Discover your smile

UPPLEV MER PÅ SEMESTERN

Våra guider är dina lokala experter. Vare sig det gäller ett varmt välkomnande, att guida dig till fantastiska upplevelser eller bara en hjälpande hand, så kan du räkna med oss. Få ut mer av din resa genom att boka upplevelser direkt i TUI-appen eller på tui.se/utflykter. Snabbt, enkelt och säkert. Du vet väl också att du på resan alltid kan nå våra guider direkt via appen, webben, sms eller telefon. Vi är här för dig 24/7 på TUI Service Center.

TUI-guider

TUI Service Center

TUI-appen

TUI.se/utflykter

Aktiva Kap Verde

Kap Verde ligger som ett pärlband av tio öar mitt ute i *Atlanten*. Med sina ändlösa stränder och turkost vatten är detta ett resmål som passar både den som vill ha en lugn och skön solsemester, utan några måsten, och den som är ute efter en mer aktiv semester.

TEXT: TOWE AHLIN

KRING DEN LILLA staden *Santa Maria* på ön *Sal* samlas turisterna för att njuta av sol och bad, strosa längs strandpromenaden och njuta av läcker mat och nyfångad fisk på de lokala restaurangerna. Bara tio minuters bilfärd därifrån, på Sals östkust ligger *Kite Beach*. Till denna tre kilometer långa strand vallfärdar kitesurfare från hela världen för att surfa på makalösa vågor mellan november och maj. Kitesurfing innebär att du står på en bräda och kontrollerar en drake (eller kite som det ofta kallas även i Sverige) som är fastspänd i linor. Havet vid Kite Beach är klart och håller en temperatur mellan 21-24 grader. Stranden består av fin sand och är helt fri från stenar och klippor. Vinden ligger alltid på mot land vilket gör det till en säker plats för alla typer av surfare.

Så blir du en bra kitesurfare

Simma bra. En förutsättning för att bli en bra kitesurfare är att du simmar bra eftersom du garanterat kommer att falla i vattnet och dess stora vågor.
Ha bra kroppskontroll. Lär känna din kropp, ha koll på din kroppskordination och hur du snabbt återfinner din balans.
Fokusera. När du kitesurfar får du släppa alla dina andra tankar. Du måste vara här och nu.
Bestäm dig och träna varje dag. Kitesurfing är som att cykla: du måste öva mycket och plötsligt en dag går det!
Lär dig hur vinden fungerar. Det finns en anledning till att piloter sägs vara grymma kitesurfare.

FÖR SEX ÅR sedan fanns det bara en gammal strandhydda på Kite Beach, men idag finns en av världens bästa surfskolor på denna plats: *Mito and Djos Kitesurfingskola.* Mito and Djo är legender inom kitesurfing på Kap Verde och har båda många fina titlar att stoltsera med. I åtta år väntade de på tillstånd innan de till slut kunde förvandla den fallfärdiga hyddan till sin dröm – ett kitesurfingmecka, som nu har funnits i fem år. Här delar de med sig av sin passion till andra och håller själva i kurser så ofta de kan. Totalt arbetar 30 personer här och de undervisar i kitesurfing på alla nivåer samt driver restaurang och hyr ut utrustning. Skolan är öppen november till maj. Under sommarmånaderna är Kite Beach avlyst eftersom sköldpaddor då lägger ägg längs med stranden.

SURFSKOLAN ÄR INDELAD i tre områden för att utmana alla typer av surfare. Nybörjare, de med mer surfvana och riktigt avancerade surfare. Mito och Djo lovar att du kan lära dig att kitesurfa på bara tio timmar. Nybörjare startar med övning på land i sex timmar med drake och fyra timmar med bräda – sedan är du redo för vattnet och vågorna. Skolan har populära veckokurser där du surfar två eller fyra timmar per dag i en hel vecka varvat med semester på Kap Verde. Många av skolans elever kommer tillbaka år efter år.

ÄVEN OM DU själv inte surfar är Kite Beach ett härligt ställe att besöka om du är på Sal. Åk hit en halvdag för att titta på de otroliga surfarna och se hur drakarna bildar mönster vid horisonten i alla regnbågens färger. Njut av Kap Verdes bästa pizza till lunch eller ta en kaffe och låt barnen leka vid den lilla lekplatsen.

På frågan var Mito och Djo själva reser för att kitesurfa svarar de att vintertid finns inget bättre än Kap Verde men på sommaren letar de efter den perfekta vågen i *Australien*, *Brasilien* eller på *Hawaii*.

Fler aktiva tips i Sal, Kap Verde

Hyr fyrhjuling. Utnyttja *Sals* sand och bege dig ut på dynerna i en så kallad buggy. Åk över de fina stränderna och se flera platser av Sal. Turer anordnas både på dag- och kvällstid.

Lemonsharks. I en liten bukt på Sal vimlar det av citronhajar. Gå ut i havet tills vattnet når dig till knäna och stå still. Efter fem minuter kommer det att dyka upp massor av helt ofarliga hajar, stora som små, som simmar runt dina ben.

Cykeltur. Hyr en elcykel i *Santa Maria* och cykla runt i den färgglada staden och ut till havet. Ett härligt sätt att färdas!

Yoga. Ett par gånger i veckan anordnas yoga i soluppgången vid *Angulo Center* i Santa Maria. Det krävs inga förkunskaper för att delta. I närheten finns också *Cabo Verde Yoga Studio* som har flera olika yogapass varje dag.

Ridtur på stranden. Se Sal från hästryggen. Det anordnas turer för både nybörjare och mer erfarna ryttare. Galoppera på den vita sanden längs med den otroliga stranden *Ponta Preta*.

Läs mer på tui.se/inspiration

HOTELLTIPS!

STORT POOLOMRÅDE VID STRANDEN

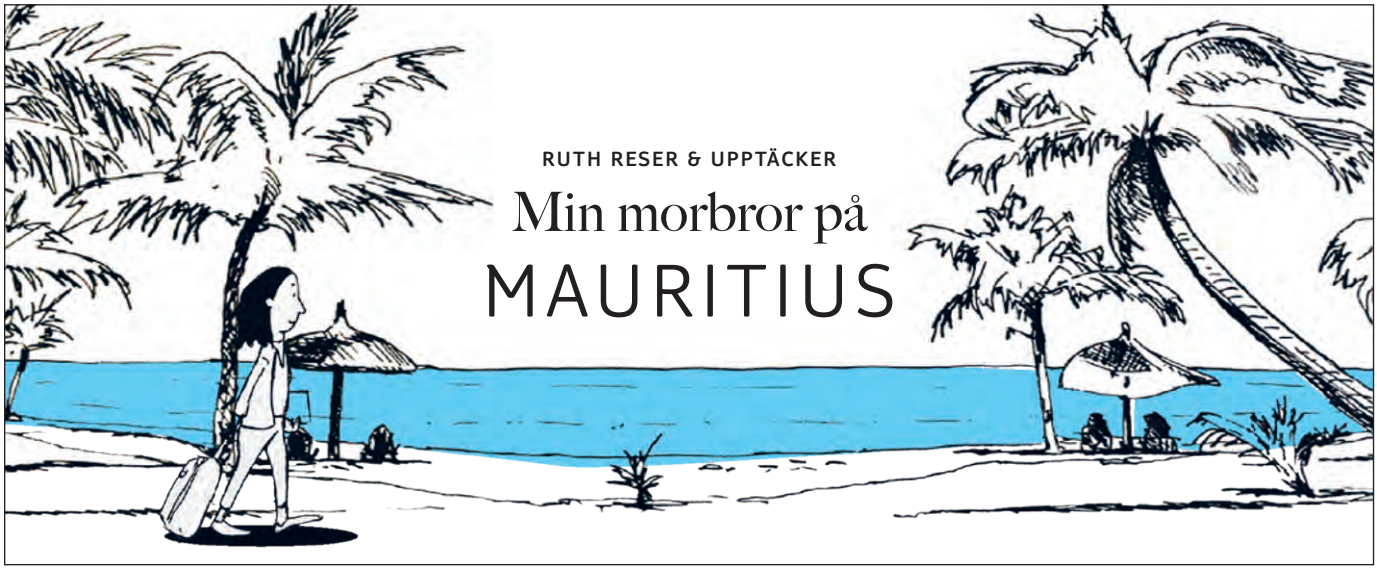
Blue Star Oasis Salinas sea T T T T

Familjevänliga *Blue Star Oasis Salinas Sea* har *Santa Marias* bästa läge. Här bor du både nära huvudgatan och direkt vid ortens bästa sandstrand, *Praia de Santa Maria*. Och här finns rum med plats för upp till 6 personer.

Läs mer på tui.se/resa/kap-verde/sal/-santa-maria/blue-star-oasis-salinas-sea

GREECE
ALL TIME CLASSIC
ATHENS
WELCOME HOME
www.visitgreece.gr
GREECE

En originalserie för TUI av Patrik Agemalm

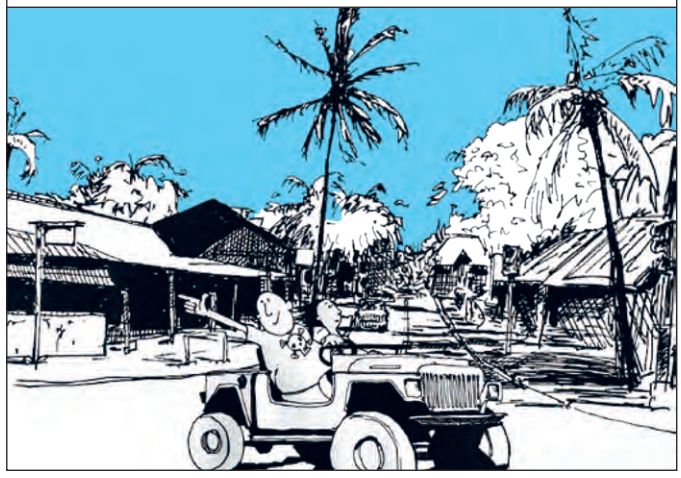


RUTH RESER & UPPTÄCKER

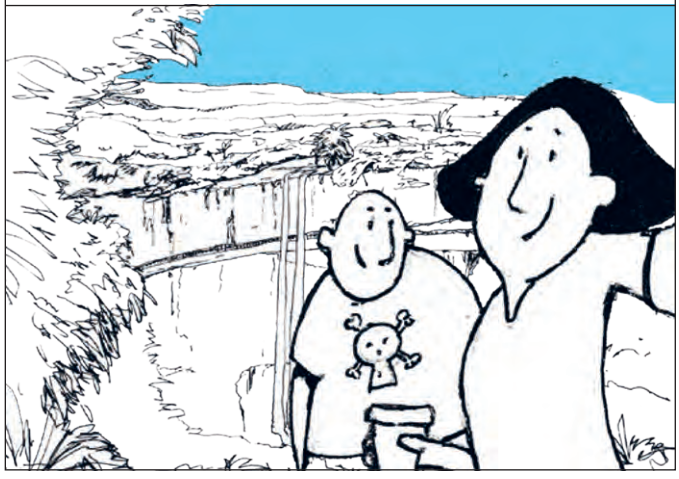
Min morbror på MAURITIUS

MIN MORBROR CURTIS ÄR SÅ COOL. HAN BOR PÅ MAURITIUS OCH HAR ETT LITET STRANDHOTELL. I JULAS SKREV HAN ATT HAN VILLE BJUDA DIT MIG FÖR ATT FÅ "VISA PARADISET".

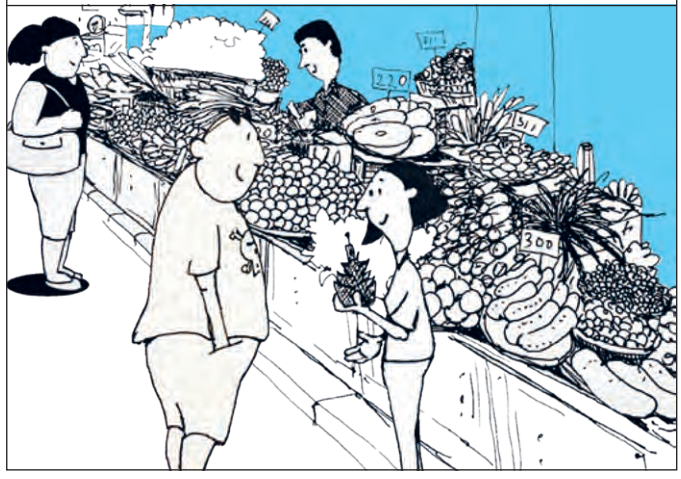
MORBROR HAR SVÅRT ATT VARA STILLA, SÅ HAN BÖRJADE DIREKT KÖRA RUNT MIG PÅ ÖN. HUNDRA KILOMETER I TIMMEN TYCKER HAN ÄR LAGOM PÅ SLINGRIGA GRUSVÄGAR. MISSADE TYP ALLT.



JAG TVINGADE HONOM ATT LUGNA SIG OCH STANNA VID VATTENFALLEN I CHAMAREL. DE ÄR 85 METER HÖGA OCH LIGGER TYP MITT I DJUNGELN NÄRA EN GULLIG LITEN BY.

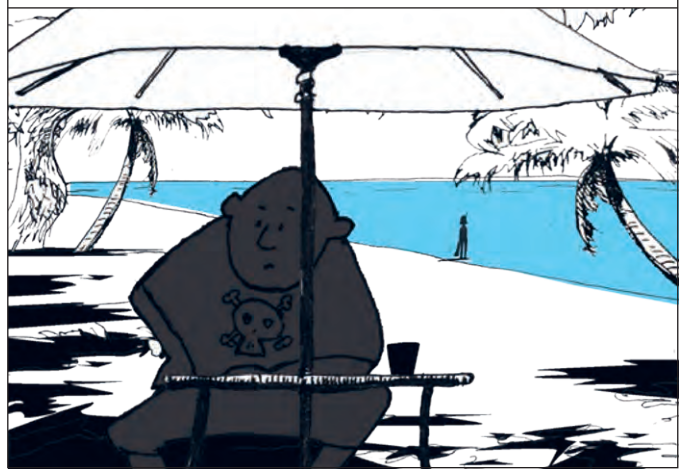


I HUVUDSTADEN PORT LOUIS FINNS EN GALET STOR MARKNAD. SOM VERKLIGEN ÄR LOKAL. MAN HITTAR ALLT FRÅN KRYDDOR OCH PAPAYA TILL POTENSMEDEL OCH LEVANDE DJUR.

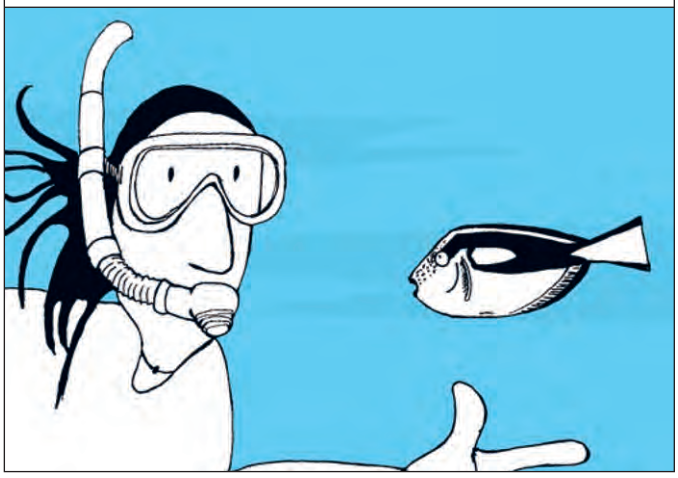


VI VAR PÅ DEN HINDUISKA LJUSFESTIVALEN DIWALI. MAN TÄNDER LJUS, DANSAR OCH BJUDER ALLA PÅ KAKOR. KRISTNA OCH MUSLIMER ÄR OCKSÅ MED, KULTURERNA ÄR VÄLDIGT SAMS PÅ MAURITIUS.

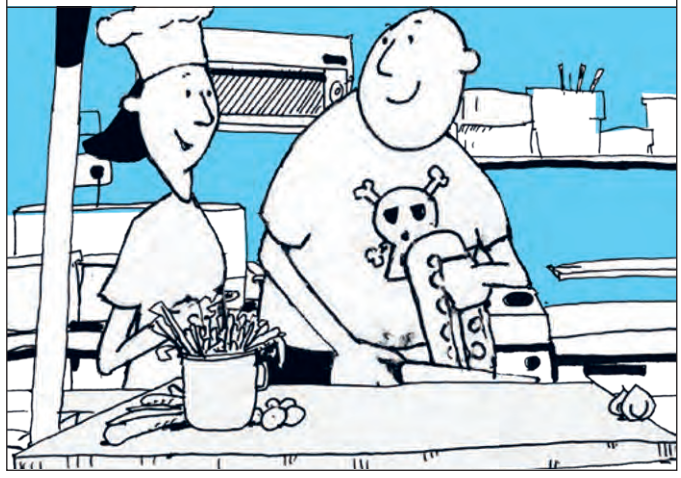
STRÄNDERNA ÄR SJUKT FINA SÅ EN DAG KRÄVDE JAG ATT FÅ SLAPPA. RASTLÖSA MORBROR CURTIS SURADE LITE OCH SATT OCH KARVADE PÅ NÅGOT SOM HAN SA VAR HEMLIGT.



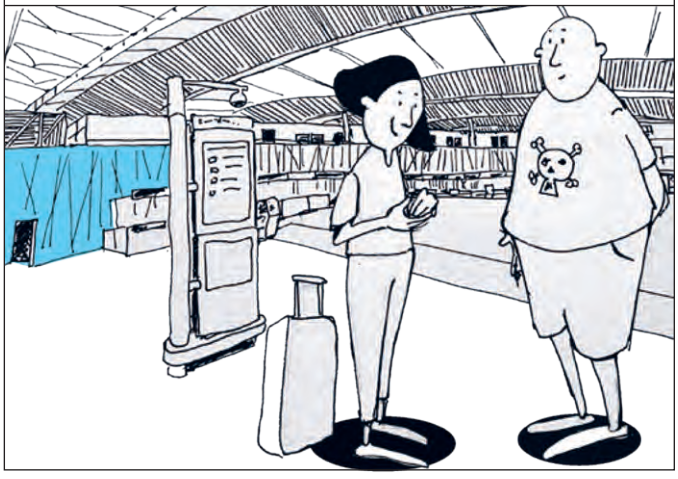
RUNT HELA ÖN GÅR DET KORALLREV HUNDRA METER UT FRÅN LAND. SÅ TYP ALLA TURISTER SNORKLAR SOM TOKIGA. JAG PROVADE OCH HITTADE ALDRIG NEMO MEN DÄREMOT DORIS!



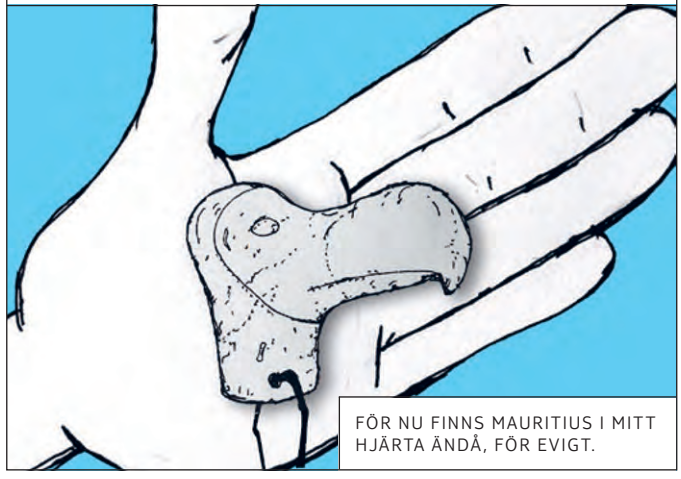
I KÖKET PÅ MORBROR CURTIS HOTELL LÄRDE HAN MIG ATT GÖRA BLÄCKFISKSALLAD MED CITRON OCH OLIVOLJA. DEN HETER SALADE D'OURITE OCH FINNS ÖVERALLT HÄR PÅ ÖN.



NÄR JAG SKULLE HEM BLEV MORBROR CURTIS SENTIMENTAL OCH GAV MIG ETT LITET PAKET. HAN SA ATT DET VAR PRESENTEN HAN GJORT ÅT MIG I SMYG NÄR VI VAR PÅ STRANDEN.



DET VAR EN MAGISK AMULETT SOM SKULLE FÅ MIG ATT ALLTID LÄNGTA TILLBAKA HIT TILL MAURITIUS. DET VAR SNÄLLT MEN HELT ONÖDIGT…



FÖR NU FINNS MAURITIUS I MITT HJÄRTA ÄNDÅ, FÖR EVIGT.

Fuerteventura
The Beach of the Canaries

Discover a true paradise full of sensations.
An island with a volcanic and savage soul.
A place where the sun and the sea merge into a dream land.
Fly to ***Fuerteventura*** and enjoy The Beach of the Canaries.

@iFuerteventura
@iFuerteventura
@iFuerteventura
www.youtube.com/iFuerteventura
www.visitfuerteventura.es

TAREQ TAYLOR

MAT SOM KULTURBRYGGA

FÅ SAKER FÖRENAR oss människor så tydligt som mat. Var vi än i världen är brukar det vara mat inblandat när vi träffas och det är vid matbordet vi lär känna varandra, över kulturgränserna. Varje kulturs gastronomi berättar en historia om just det folket och landet. Detta blir extra tydligt när man är på resande fot.

Men hur härligt det än är med sol, bad och strandliv är det oftast inte i turiststråken du hittar den äkta, lokala matupplevelsen. Därför försöker jag alltid att söka mig bortom allfarvägarna, in på bakgatorna, dit lokalbefolkningen går för att äta sin middag eller dricka sitt morgonkaffe. Mitt bästa råd för att hitta dessa pärlor är att, istället för att nöja dig med receptionens standardsvar, fråga personalen som arbetar på hotellet vart de går för att äta sin måltid – då får du garanterat ett bra tips!

DET FINNS NÅGRA ställen i världen, som trots att alltfler turister hittar dit, aldrig blir så där riktigt polerade. Gamla stan i *Hanoi* är ett sånt ställe och en plats jag älskar. På dagarna är det busy med street food och massa kommers. Men det är på kvällarna som den verkliga magin sker. Då kommer lokalbefolkningen med sina kärror och ombyggda cyklar, fullastade med hemlagad mat som de säljer på gatan. Det är gudomligt gott och riktigt genuint. Sopporna som serveras här har finslipats från generation till generation och är av gastronomiskt högsta klass.

Men det är ändå inte själva maten som lämnar den bästa eftersmaken. Genom att dela en måltid med någon öppnar du upp för att förstå en ny kultur eller plats. Maten kan berätta så mycket för oss om vi bara är uppmärksamma. Vem lagar den? När lagades den? Hur äter man? Vilka sitter tillsammans? Äter man med fingrar eller bestick? Genom att vara uppmärksam på allt detta kan du komma förbi otroligt många fördomar och komma till insikt att var du än hamnar i världen, oavsett kultur, religion och etnicitet, så är människor just människor och faktiskt ganska lika inombords.

Så för mig är mat och gastronomi en nyckel till att förstå livet och människorna!

Tareq Taylor
Gör: Kritikerrosad gourmetkrögare och uppskattad tevekock. Driver Kockeriet i Malmö. Känd från teveprogram som Trädgårdstider, Go'kväll, Historieätarna, Tusen år till julafton och Sommarlov samt den internationella succéserien Tareq Taylor's Nordic Cookery . I kokboksrepertoaren ingår bland annat Mat som gör gott, Tareq Taylors Nordiska matresa och Tareq Taylors kyckling.
Favoritmatresmål: Gamla stan i *Hanoi* är en riktig pärla med sitt enorma utbud av streetfood och hemlagat.

Shoppa loss på weekendresan
– få poäng på alla dina köp.

VÅRT BÄSTA SEMESTERTIPS: **TUI CARD**

TUI

Discover your smile

Alltid minst 500:-
rabatt på resan

Ingen årsavgift

Dubbla poäng på
förbeställd taxfree

Dubbla poäng och fri frakt i
TUI Shop

Bagageförsäkring vid försening
och avbeställningsskydd

Delbetala resan
räntefritt i 6 mån

SAMLA POÄNG TILL DIN NÄSTA RESA

Med TUI Card får du poäng på alla köp, poäng som du sedan kan byta mot resor. Du betalar ingen årsavgift och får alltid minst 500:- rabatt på din bokning. I övrigt fungerar TUI Card som ett vanligt VISA-kort.

Ansök om TUI Card på TUI.se

Kreditprövning görs. Vid delbetalning i egen takt (lägst 5 % av skulden/mån) utgår ränta enlig villkor fn. 15,9 % och aviavgift 25:- per avi, motsvarar effektiv ränta 21,5 % vid kredit på 20 000:-. Vid 6 mån räntefri delbetalning tillkommer uppläggningsavgift på 295:-. Fullständiga villkor på tuicard.se

TUI.se

VATTENKRAN

42.370:-

~~ORD.PRIS 2.500:-~~

Oj vilken billig vattenkran. Fyndet sätter sedan du eller en kompis fast på handfatet, utan en tanke på om armaturen klarar svenskt vattentryck eller om kopplingarna håller tätt.

Det börjar droppa och många små droppar blir till sist en omfattande vattenskada. Men när ditt försäkringsbolag konstaterat att installationen inte är fackmässigt utförd, då sjunker ersättningen eller också får du betala allt själv.

Anlita ett auktoriserat VVS-företag. De följer branschreglerna för vatten som försäkringsbolagen kräver för ett fackmässigt utförande. Det finns över 1 900 i hela landet. Du hittar alla på **säkervatten.se**.

Hitta närmaste auktoriserade VVS-företag här!

BRANSCHREGLER SÄKER VATTENINSTALLATION

Auktoriserat
VVS-företag

SLUTA TA RISKER MED VATTNET! www.säkervatten.se

SMAKA PÅ MEXICO VÄRLDEN

Fisktacos

RECEPT: COOP

Fisktacos (Tacos de Pescado på spanska) kommer ursprungligen från Baja California i Mexico och det är nog ingen överdrift att säga att de tagit världen med storm. Numera är de ett vanligt inslag på alla möjliga restauranger och barer. Vill du göra dina egna till fredagsmyset är det lätt som en plätt och alldeles lagom pyssligt.

4 portioner
500 g torsk eller annan fisk med fast, vitt kött
1 tsk salt
1 dl vetemjöl
2 ägg
2 dl panko ströbröd
2 dl riven lagrad ost
neutral olja till stekning

Pico de gallo (tomatsallad)
250 g körsbärstomater, i klyftor
0.5 vitlöksklyfta, riven
1 rödlök, finhackad
0.5 kruka färsk koriander
2 tsk chipotlepasta

Guacamole
2 avokador
0.5 lime, pressad saft
0.5 röd chili, finhackad

Till servering
200 g mini tortilla (en förpackning)
3 dl majs
0.5 kruka färsk koriander
citron eller lime, i klyftor
2 dl gräddfil

Gör så här

1. Blanda ingredienserna till tomatsalladen. Smaka av med salt.
2. Mosa avokadorna med gaffel och vänd runt med lime och chili. Smaka av med salt.
3. Skär fisken i ca 12 bitar. Salta. Doppa bitarna i mjöl, sedan lättvispat ägg och sist i en blandning av panko och ost.
4. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna och stek fisken på medelvärme till fin yta runt om. Låt rinna av på hushållspapper.
5. Servera fisken med pico de gallo, guacamole och klassiska tillbehör som tortillabröd, majs, koriander, lime och gräddfil.

Hör och häpna

FÄRGGLATT, HYPERMODERNT ELLER KANSKE HELT LJUDISOLERANDE? VILKA HÖRLURAR BLIR DINA FAVORITER PÅ PLANET, I SOLSTOLEN ELLER PÅ STRANDEN?

1.

2.

3.

1. BOSE QC35 II

Låt omvärlden suddas ut och låt dessa hörlurar ta dig till en plats där bara du och musiken existerar. BOSE QC35 har ställbar ANC-teknik i tre steg så att du kan uppleva den rätta känslan med en enkel rörelse. För oavsett vilka känslor musiken skapar hos dig, så gör dessa lurar dem ännu starkare. Pris: 3 599:- i TUI Taxfree

2. Urbanista Tokyo, ear-bud, true wireless

Säg bye-bye till trassliga sladdar och hello till trådlös frihet. Urbanista Tokyo är den nya "It-produkten" för alla coola och modemedvetna musikälskare. Friheten som kommer med dessa trådlösa ear-buds är oslagbar! Passar lika bra på gymmet som på stranden eller på kontoret. Pris: Ca 1 190:-

3. Sudio VASA BLÅ

Snygga, moderiktiga och med riktigt bra ljud där lyssnaren kan höra varenda detalj i låten. Det gör svenskdesignade Sudio Vasa Blå till en vinnare i hörlursvärlden. Den kromade detaljen på öronsnäckan och de snygga färgerna vitt, svart, blått och rosa gör att det finns något för alla smaker. Pris: 549:- i TUI taxfree

4.

6.

5.

4. BOSE Soundsport Wireless

Detta är den perfekta trådlösa in-ear-träningsluren för dig som gillar att sporta. Den är svettålig och har supersköna öronsnäckor med en bra bygel som gör att de sitter bra på plats även under tuffa löparpass och andra krävande sportaktiviteter. Det kraftfulla ljudet inspirerar till att röra på sig ännu mer! Pris: 1 699:- i TUI Taxfree

5. Urbanista Milan

En stilren in-ear-hörlur för den riktige konnässören. Urbanista Milans ANC-funktion (Acoustic Noise Cancelling) gör det möjligt att njuta av musiken utan att störas av ljud från omgivningen. Det gör dem perfekta under flygningen eller i stökig trafikmiljö. En laddning ger hela 15 timmar lyssning och standby-tiden är oslagbara 700 timmar. Pris: 999:- i TUI Taxfree

6. SKULLCANDY Uproar

Grymt skön hörlur med inbyggd mikrofon på öronkåpan så att du enkelt kan ändra volymen, byta låt och ringa. Väger nästan ingenting och har tio timmars batteritid. Kommer i flera coola färger som passar både liten och stor. Pris: ca 499:-

Gissa frukten!

Skriv fruktens namn på raden och dra streck till rätt frukt på bilden.

1 Jag är söt, gul och god, har en spretig grön "frisyr" och påminner lite om en kotte. Jag passar lika bra i juiceglaset som på pizzan eller i efterrätten.

2 Jag är färgglad, smakar sött och en favorit hos apor. Jag är god att ha i smoothie och i Thailand får man mig ofta på en pannkaka.

3 Jag kanske är den finaste frukten av dem alla. Utanpå rosa och taggig, inuti mjuk och vit med många små svarta kärnor. Jag smakar som en blandning mellan päron, kiwi och vattenmelon.

4 Du måste skala mig innan du äter mig. I mitten har jag en lång platt kärna som sitter fast i fruktköttet. Jag är söt, gul och när jag är mogen är jag väldigt mjuk.

5 Utanpå ser jag lite sorglig och torr ut men när du delar på mig har jag ljuvligt, färgglatt fruktkött med kärnor som du äter. Ha mig på glassen, i yoghurten på efterrätten eller ät mig med sked.

6 Jag är lila och rund och på toppen har jag en fin blomma. När du skalar mig hittar du fina vita klyftor och i mitten finns en mjukare kärna. Jag är söt och mitt namn påminner om en annan gul och mjuk frukt som också finns med på bilden.

7 Jag är en citrusfrukt och större än en apelsin. Mitt skal är svårt att få av men inuti döljer sig jättegoda stora klyftor. Jag börjar på P och kan vara svår att hitta i Sverige.

8 Jag är släkt med citronen men mindre och inte så gul. Jag växer på träd och många tycker att jag kan vara lite sur. Jag är god att göra glass och saft på eller att pressa i vatten.

9 Jag ser ut som en liten paprika och är väldigt knaprig, saftig och smakar som en blandning mellan vattenmelon och päron. I mitten har jag mjuka kärnor som inte smakar mycket alls. Jag är ljusröd på utsidan, ljusgul på insidan och växer på träd med vita blommor.

10 Jag är rund eller äggformad och ljusgrönt tunt skal. Jag har många vita kärnor och min smak är frisk. Jag passar bra i fruktsallad.

11 Jag är uppkallad efter en orm på grund av mitt skal liknar ormens skinn. På insidan har jag av några klyftor som är sura. Jag kan vara svår att hitta i Sverige men i Thailand finns jag på de flesta marknader.

12 Ibland kallas jag för draköga på grund av hur jag ser ut. Mitt skal är hårt och gult och inuti har jag mjukt fruktkött med en hård och svart kärna. Jag växer på träd och påminner om ett plommon i storleken.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....

Pomelo Salak/snake fruit Longan Banan Javaäpple Passionsfrukt Ananas Mangosten Drakfrukt Mango Lime Guava

LILLA VITAMINSKOLAN

Vitaminer är jätteviktiga för att vår kropp ska fungera. Men din kropp kan inte skapa vitaminer på egen hand så du måste få i dig dem genom maten! Här får du veta lite mer om vilka vitaminer som finns var och vad de är bra för:

A-vitamin hjälper dig att se bra i mörker. Det finns i bland annat i morötter.

B-vitamin behövs för immunförsvaret och ämnesomsättningen, så att du håller dig frisk och kry. Det finns B-vitaminer i mjölk, kött och bröd.

C-vitamin hjälper dig att hålla borta förkylningar och andra infektioner. Det finns massor av C-vitamin i frukt, grönsaker och bär.

D-vitamin får vi i oss genom att vara i solen. Solens strålar gör nämligen så att det bildas D-vitamin i huden. Det finns också D-vitamin i mjölk och fet fisk. D-vitamin är bra för att hålla sig frisk, pigg och glad.

E-vitamin är bra för blodet och hjälper till att läka sår. Det finns ibland annat i avokado, nötter, frön och ägg.

K-vitamin hjälper också till att läka sår och finns i mycket mat, till exempel i olja, grönkål, jordgubbar och spenat.

Källa: studi.se

Mango passion smoothie

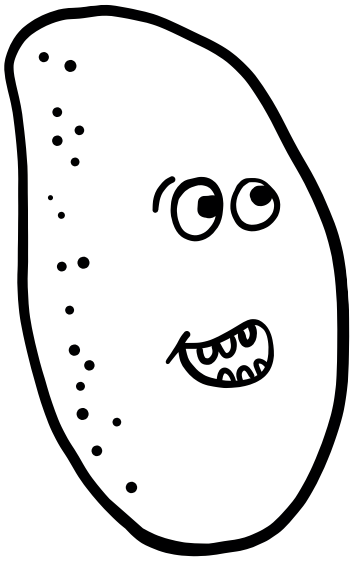
2 glas
225 g tärnad fryst mango, halvtinad
6 dl passionsfruktsjuice
0.5 lime, pressad saft
2 passionsfrukter

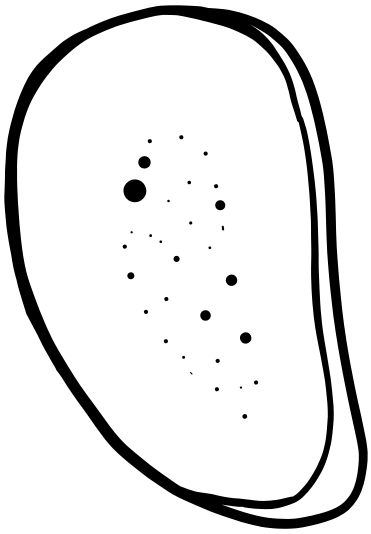
Gör så här

1. Mixa den halvtinade mangon med juice och limesaft i en blender. Häll upp i 2 glas. Dela och gröp ur passionsfrukterna med en sked direkt ner i glasen.

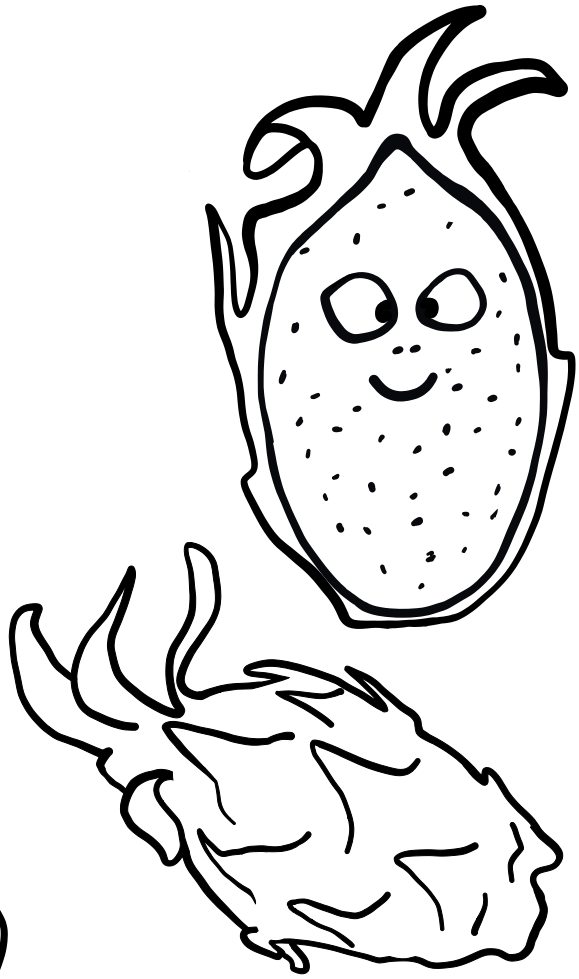
RÄTT SVAR: 1 – Ananas, 2 – Banan, 3 – Drakfrukt, 4 – Mango, 5 – Passionsfrukt, 6 – Mangosten,7 – Pomelo, 8 – Lime, 9 – Javaäpple, 10 –Guava, 11 – Salak /snake fruit, 12 – Longan.

Färglägg exotiska frukter

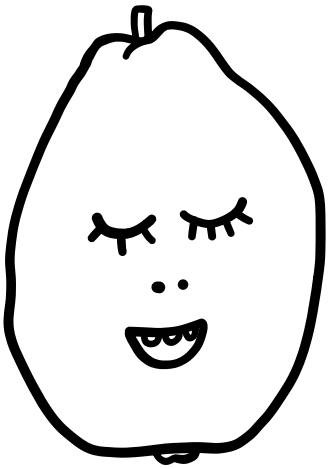


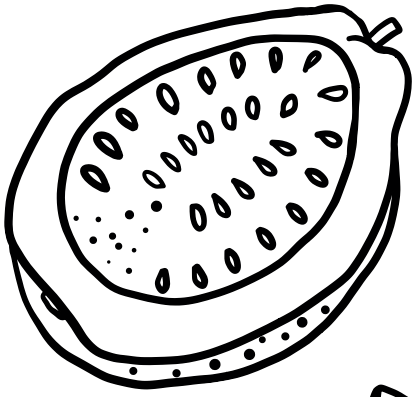


Mille Mango

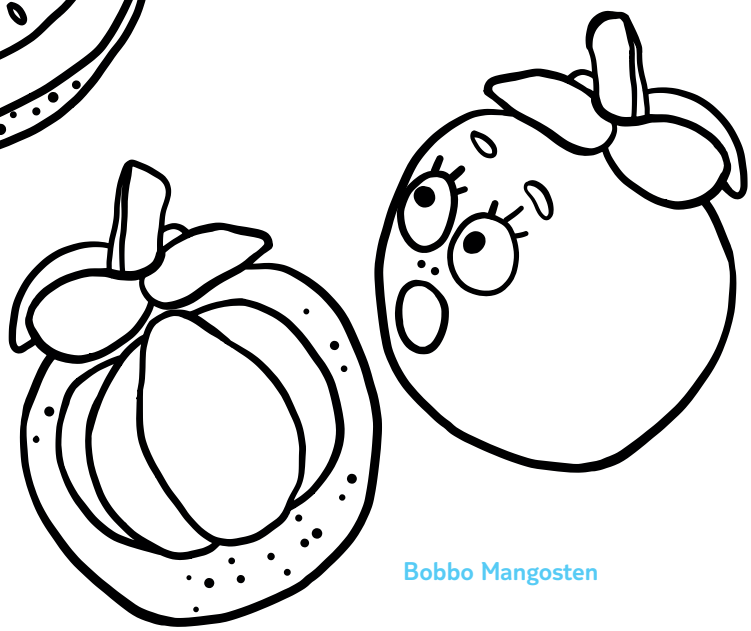


Doris Drakfrukt

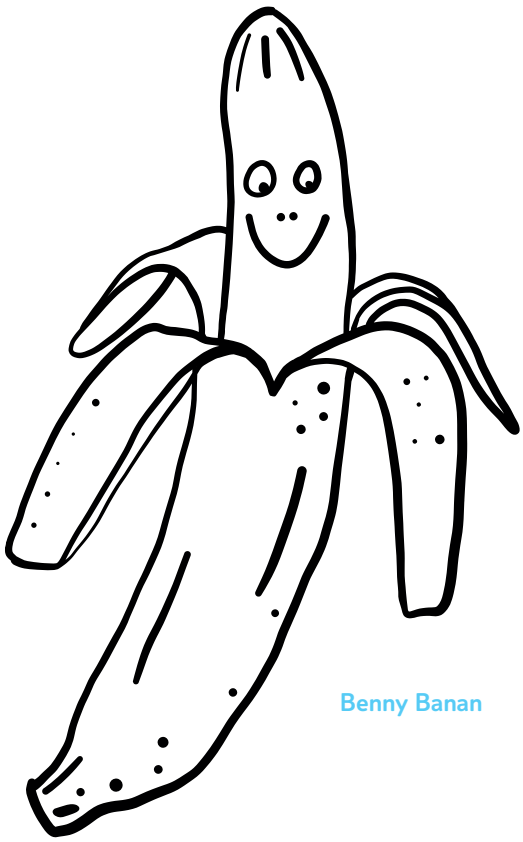




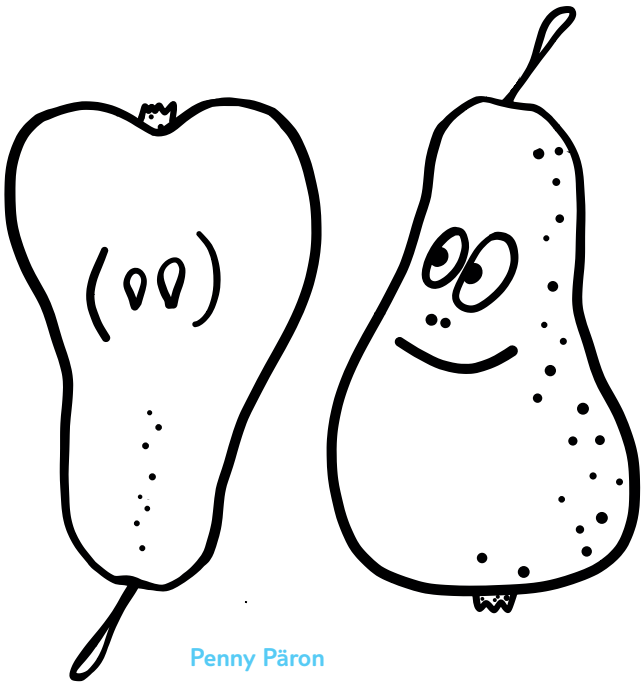
Gugge Guave



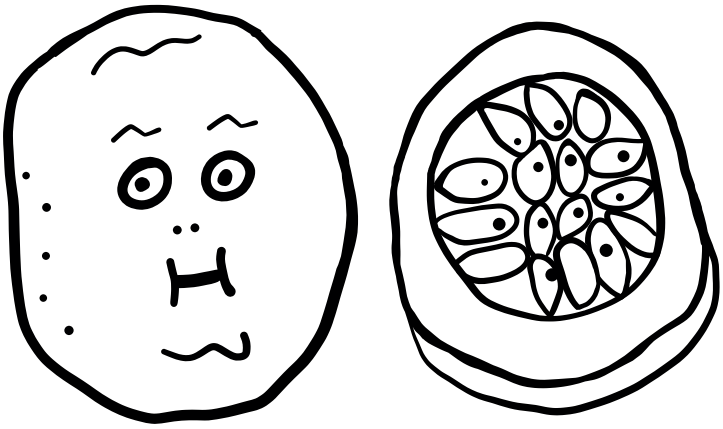
Bobbo Mangosten



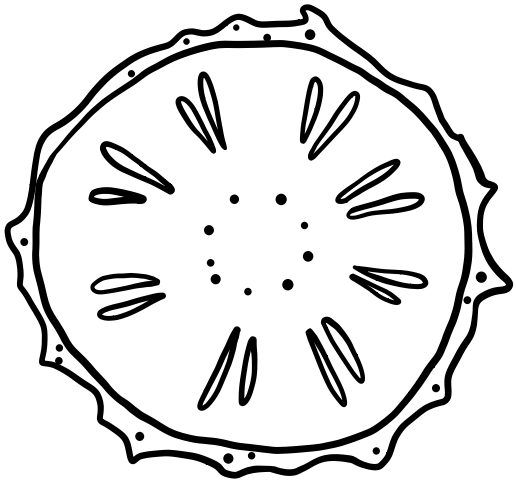
Benny Banan

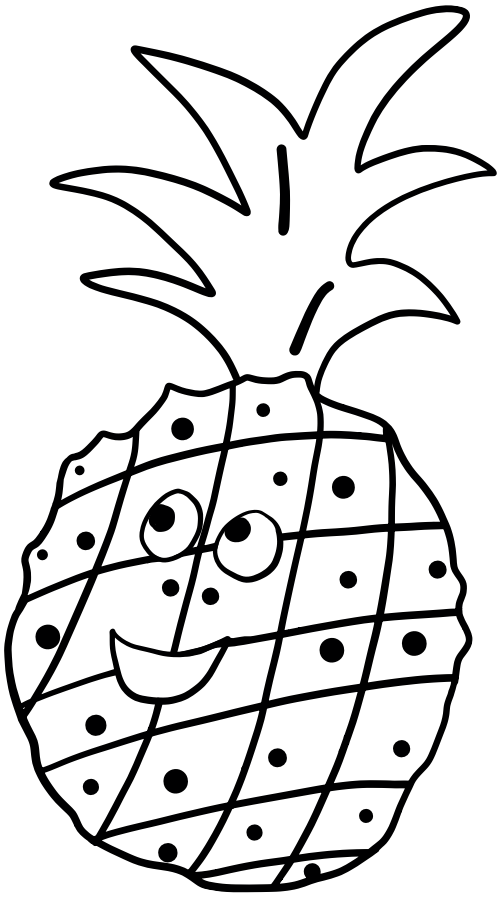


Penny Päron



Palle Passionsfrukt





Anna Ananas

LET THE KIDS RULE! BARNJURYN VÄLJER MAT PÅ FLYGET

TUIs flygbolag tar sina yngsta passagerare på allvar. Rentav så mycket att man i år tagit steget att låta barnen själva bestämma vilken mat de ska serveras ombord. Läs om hur det gick till och träffa en charmig testpanel.

AVGÖRANDET ÄGDE RUM en januarikväll på TUIs huvudkontor i Stockholm. Testledare var Camilla Gustavsson som basar över menyerna på flyget.

– Vi bryr oss lika mycket om barnens upplevelse som alla andras, förklarade Camilla. Ett tag har jag burit på tanken att om vuxna bestämmer så mycket annat om semestern, varför skulle inte barnen åtminstone kunna få välja sin egen flygmåltid? Nu blev det verklighet.

På en rymlig köksö stod en myriad assietter med i princip alla beståndsdelar som skulle kunna ingå i en barnvänlig flygmåltid. Kalla och varma huvudrätter, tillbehör, grönsaker, desserter och sötsaker. Allt uppdukat för kvällens huvudpersoner, den åtta personer starka juryn av hungriga barn i åldrarna 5–12 år. Så fort de slängt av sig mössor, ryggor och termobyxor väntade tre timmar av intensiva provsmakningar och jurydiskussioner.

– Det är inte så enkelt att det bara handlar om en måltidsbricka, berättade Camilla. Nej, juryn måste enas om tre olika smakkombinationer – en varm frukost, en kall lunch och en varm middag. Och då innehåller var och en av dem 5–6 olika komponenter. Många assietter blir det… Barnen tog uppgiften på största allvar och provade varje smakportion noga innan de röstade med färgglada klisterlappar. Ofta blev det en sorts cupmatcher där två alternativ ställdes mot varandra och det ena slogs ut. Till exempel vann färska körsbärstomater solklart över tomatsalsa. Lika enkelt besegrades köttbullarna av lasagne. Däremot blev omröstningen mellan pannkakor respektive bacon med potatistärningar

Varm frukost: Bacon och potatistärningar (alternativt pannkakor), körsbärstomater, yoghurt, rågbrödsfralla och crunchy bar.

Kall huvudmåltid: Majs, paprika, skinkskiva, minigodispåse, crunchy bar och pannkaka med jordgubbssylt.

Varm huvudmåltid: Lasagne, majs, sockerärter, bröd, yoghurt och hallonpaj.

så jämn att båda utropades till vinnare. Flygköket kommer att växla mellan de två alternativen.

Tappert fortsatte sedan barnen att prova sig igenom allt från pastasorter till kycklingfilé, skinka, omelett, pilaffris, potatissallad, gratäng, sockerärter, paprika, gräddsås och krämig tomatsås. Följt av desserter som hallonpaj, morotskaka, äppelpaj och choklad-bollar. Puh.

Menychefen Camilla sammanfattade kvällen med röda kinder och ett stort leende.

– Det här känns så lyckat! Barnen valde klokare än de flesta vuxna. Jag blev överraskad att vinnarbrickorna innehåller så många nyttiga alternativ, som till exempel crunchy bars och flera sorters grönsaker. Klockan hann bli nio på kvällen innan barnjuryn släpptes hem. Som belöning för väl förrättat värv fick de varsin tung kasse med presenter, bland annat ”Barnens kokbok”, Droste-choklad, gelébjörnar, nyckelband och en pop-socket till mobilen.

Barnens mat på flyget – så funkar det

De särskilda barnmåltiderna serveras till passagerare 2–11 år förutsatt att de vuxna i deras sällskap beställt mat på flyget (förbokas). Brickorna bärs ut i kabinen innan de vuxna får sin måltid, så att de minsta i lugn och ro kan få hjälp med att öppna lådor och förpackningar. De tre nya menyerna som barnjuryn röstade fram började serveras den 1 maj 2018 på alla TUI flys resor från Norden.

PÅ RÄTT KURS

En snabbguide till tre populära kryssningsrutter

Kryssningar blir ett alltmer populärt sätt att resa på och det är lätt att förstå varför. Moderna kryssningsfartyg erbjuder ett enormt utbud av aktiviteter, smakupplevelser och nöjen. Du behöver dessutom bara packa upp väskan en enda gång och samtidigt som du får uppleva många olika resmål. Men det enorma utbudet betyder också att det kan bli svårt att välja. Det första du behöver bestämma dig för när du ska boka är kryssningens rutt. Här får du en snabbguide till våra tre mest populära rutter.

Karibien

Med start i Florida tar du sikte på vita stränder och vajande palmer på resmål som Haiti, Jamaica och Mexico. För många representerar en kryssning i Karibiens kristallklara vatten själva sinnebilden av hur en semester till sjöss ska se ut.

Östra Medelhavet

Här är det störst fokus på sol och bad, men det finns också gott om kulturskatter och andra sevärdheter. Rutten utgår oftast från Venedig och vidare till Kroatiens vackra skärgård eller den grekiska övärlden.

Västra Medelhavet

Under sommarhalvåret är det Medelhavet som gäller. Rutten i västra Medelhavet börjar oftast i Barcelona och fortsätter sedan till spännande resmål i bland annat Italien och Frankrike. Här finns massor att uppleva för dig som är intresserad av storstäder, kultur och historia. Vill du bara koppla av finns det dock alltid en strand runt hörnet!

MÅ BRA PÅ FLYGRESAN

9 enkla övningar att göra på planet

För att må bra under en lång flygresa och kliva av planet med lite mer stuns i stegen, kan det vara bra att hålla igång kroppen. Här är nio enkla övningar som är bra för blodcirkulationen och hjälper till att motverka svullna fötter och stela leder. Glöm inte att dricka mycket vatten också, så minskar du risken för jetlag. Trevlig resa!

Skjut rygg

Knäpp händerna framför dig i axelhöjd. Sträck armarna så långt framåt du kan, skjut rygg och låt skulderbladen gå isär.

Sträck överkroppen

Sträck armarna över huvudet, ta tag i vänster handled med höger hand och dra sträck uppåt och åt sidan. Repetera åt andra hållet.

Knä till bröst

Lyft knät så högt mot bröstet du kan. Möt lite med överkroppen och håll fem sekunder.

Överkropps-rotation

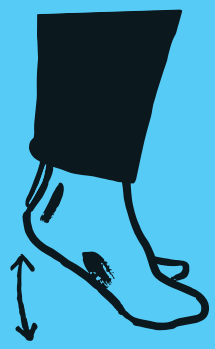
Ta tag om höger knä med vänster hand och rotera kroppen som om du tittar dig över höger axel. Om du vill kan du även placera vänster fot på höger knä. Repetera åt andra hållet.

Vrid huvudet

Slappna av i axlarna, vinkla huvudet i sidled mot höger axel och vrid sedan huvudet framåt och till sist mot vänster axel. Håll varje position i fem sekunder. Upprepa sedan åt andra hållet.

Ankelrotationer

Lyft fötterna från golvet och gör cirklar med tårna, först inåt och sedan utåt.



Tåhävningar

Sitt eller stå med fotsulorna platt mot golvet och lyft först tårna, sedan hälarna så högt upp från marken som du kan.

Axelrotationer

Sänk axlarna och rotera dem i cirklar, först framåt och sedan bakåt.

Knälyft

Försök lyfta knät samtidigt som du håller emot med händerna ovanpå låret, håll positionen i fem sekunder. Du kan göra övningen sittande eller stående.

EVY Svenskt solskydd som revolutionerar

Enkelt att applicera, hållbart och säkert. Med EVYs mousseprodukter slipper du många av de problem som krämer och sprejer medför. Och framför allt får du ett långvarigt skydd som vårdar huden samtidigt som du kan njuta av soliga dagar utan oro över att bränna dig.

SOLSKYDD KAN VARA ett gissel – alla vet att man ska använda det men få vet hur mycket som krävs för att uppnå rätt skydd, hur ofta man ska smörja sig och vad spf egentligen står för. Vid en undersökning som EVY gjorde tillsammans med NOVUS - bland tusen svenskar visade det sig att bara 15 procent visste hur mycket solskydd man ska använda och hur ofta. Av den tredjedel som trodde att de visste vad spf betyder svarade alla fel. Kunskapen om skillnaden mellan UVA och UVB-strålning var också extremt låg och nästan ingen kände till att spf-markeringen på flaskan enbart handlar om skyddet mot solens UVB-strålar.

– Det är oroande fakta med tanke på vår höga hudcancerstatistik här i Norden, säger Margret Pinto, grundare av det svenska hudvårdsvarumärket EVY technology.

Den teknologi som utgör grunden i EVYs produkter bygger på en svensk medicinteknisk hudvårdsuppfinning, mot eksem, kontaktallergi och hudirriterande ämnen, som patenterades redan på 1990-talet.

Trots att tillverkningen alltid skett i Sverige så var det i form av solskydd bland befolkningen på Island som produkten till en början blev extra populär.

– På Island är EVY marknadsledande och har cirka 50 procent av solskyddsmarknaden. Där är klimatet krävande och förrädiskt. Ett tunt ozonlager i kombination med kraftig blåst gör att man måste skydda sin hud extra mycket, berättar Margret Pinto. EVYs multifunktionella-mousseprodukter har ett unikt system som efterliknar hudens naturliga skyddsbarriär mot uttorkande och irriterande ämnen. Det kan närmast beskrivas som en osynlig Goretexhinna för huden. Formulan skyddar även aktiva ingredienser som solfilter eller vitaminer, och lägger sig som en barriär i hela det översta hudlagret, istället för att bara lägga sig på ytan.

Det underlättar dessutom att man uppnår rekommenderad mängd av solskydd, då huden mättas av produkten. Genom att de aktiva ingredienserna följer med längre ner i huden, skyddar EVY upp till tre gånger längre än andra solprodukter, eller ungefär sex timmar.

EVY är dessutom extra vattenfast, den gnuggas eller rinner inte av samt klarar även lättare handdukstorking. Därför behöver du inte bättra på efter bad som de flesta andra skydd rekommenderar.

Vad är det största problemet med solskydd?

– Man vill ju att det ska vara enkelt att applicera ett solskydd, men problemet är att det är enormt svårt, och dyrt, att uppnå den rekommenderade mängden på 35-45 ml kräm för en helkroppsinsmörjning, varannan timme dessutom. Enligt hudläkare smörjer vi in oss med bara en tredjedel av vad vi borde och då får vi inte det skydd som står på flaskan. Många lockas av att välja en bekväm sprej men det är in princip omöjligt att uppnå den faktor som står på flaskan med just sprej, säger Margret Pinto.

Vad gör EVY så annorlunda mot annat solskydd?

EVYs solskydd håller i upp till sex timmar, trots att man badar och svettas. Den är lätt att applicera och kladdar inte. Den lämnar ingen vit hinna och behöver inte tvättas bort på kvällen. Dels håller skyddet längre, dels är det så att när produkten kommer i kontakt med luft fungerar den som ett koncentrat. Därför är den ungefär dubbelt så dryg som motsvarande mängd av kräm. Genom att använda en aerosolflaska håller dessutom produkten sig fräsch ända till sista droppen är uttryckt. Du öppnar aldrig flaskan och inget syre kommer ned i flaskan som bryter ner innehållet, så du behöver aldrig slänga härskna rester.

– Att den dessutom rekommenderas till känslig hud av hudläkare gör EVY till en dröm för småbarnsföräldrar, som vet hur svårt det kan vara att få sina små att ”stå ut med” att bli insmorda ofta. Många barn älskar dessutom att leka med den gräddiga moussen.

Vilka är de vanligaste misstagen vi gör när det gäller solskydd?

– Vi smörjer generellt in oss med för lite solskydd och alldeles för sällan. Dessutom applicerar vi solskydd när vi redan varit i solen en stund och vi missbedömer ofta hur länge man kan vara i solen utan skydd. Solen är starkare ju närmare ekvatorn du kommer, även om de är kyligt eller molnigt bör man använda solskydd för att inte bränna sig, säger Margret Pinto.

Visste du att...

Spf 20 betyder att en tjugondel av solstrålningen tränger igenom skyddet, förutsatt att du använder rätt mängd solskydd. Spf 20 ger därmed 95% skydd mot **UVB** strålningen.

UVB är de högintensiva strålarna som bränner huden men **UVA** finns runt om oss hela tiden, de går igenom glas och längre ner i hudlagret och orsakar hudskador på längre sikt.

RISK FÖR HEPATIT!

Hepatit A och B är allvarliga leverinfektioner som finns i stora delar av världen, även här i Europa.

Hepatit A smittar via mat, dryck och dålig handhygien. Trots att du är försiktig, kan det vara svårt att undvika risk för smitta. Hepatit B överförs via blod och andra kroppsvätskor. Det finns risk att smittas i situationer du själv inte kan råda över, till exempel olyckor.

Vaccinera dig mot hepatit A och B, så är du skyddad. Och gör det 4 veckor innan resan!

Vill du veta mer, kontakta en vaccinationsmottagning.

vaccin.se

GlaxoSmithKline AB, Tel 08-638 93 00 | SE/TH/0002/16c

50 SEK
I RABATT
MED KODEN:
FR18

BESTÄLL PÅ: WWW.SUNKINI.SE

Få en fräsch solbränna i sommar utan vita ränder! Sunkinis unika badkläder släpper igenom solen och gör dig brun även under bikinin.

Idén uppstod när Leif Jägerbrand, som skapat varumärket, var på sommarsemester med sin fru.
– Hon bytte bikini hela tiden för att undvika vita ränder, och jag tänkte att det borde vara möjligt att skapa ett tyg som solen kunde passera igenom, säger Leif.

Hur fungerar produkten?
– Tyget består av små, specialformade hål som solen tränger igenom. Hålen syns inte eftersom mönstret lurar ögat. Badkläderna motsvarar solskyddsfaktor åtta, så det kommer att bli en liten skillnad, men de ger inte ränder som med en vanlig bikini.

Något annat som skiljer Sunkini från andra?
– Sunkinis produkter torkar extremt snabbt och bikinin blir torr inom några minuter efter att du har badat. Det är en egenskap som våra kunder verkligen ÄLSKAR, eftersom de inte behöver byta bikini efter badet!

Var kan jag köpa Sunkini?
– Beställ på **www.sunkini.se** före kl. 13.00 så skickas varorna samma dag. Kan inte köpas i butik.

RESVÄSKOR.SE
Hos **resväskor.se** hittar du ett brett utbud av resväskor. Stora som små, mjuka som hårda – för alla plånböcker. Alltid med fri frakt, fria returer, personlig service, prisgaranti och snabb leverans. Trevlig resa!
7
7 YEAR EPIC® FULL ARMOR™ WARRANTY
Denna resväska har 7-års flygskadegaranti
RESVÄSKA EPIC GTO 4.0
FRÅN 1599:-
FINNS I SMALL, MEDIUM OCH LARGE.
EPIC
TRAVELGEAR