

# PENGEVIRKE

Tidsskrift for ny bankkultur – Utgitt av Cultura Bank og Merkur

nr. 4 · 2012

Tema:

**Mat – bærekraftig  
og velsmakende**

# Fremtidens matvarer

Av Karl Johnsen



Mat er viktig. God og sunn mat gir oss overskudd og et sunnere og lengre liv. Men produksjonen av mat etterlater også et stadig større avtrykk på omgivelsene våre. Det blir vi nødt til å forholde oss til. Matvarer er derfor sentrale i diskusjonen om både det nære velværet og den globale overlevelsen. Heldigvis kan vi slå to fluer i ett bærekraftig smekk.

Som forbrukere har vi innflytelse på det avtrykket som settes gjennom de valgene vi tar. Hvis du velger varer som er bærekraftig produsert og uten bruk av sprøytemidler og kunstgjødsel, kan du redusere belastningen på miljøet. Det sier seg selv. Det er selvfølgelig også viktig ikke å forbruke mer enn høyst nødvendig. Hvis vi skal holde oss innenfor rammene av hva vår klode kan bære og stadig være i stand til å løse verdens sultproblemer, nytter det ikke at vi samtidig kaster store mengder av den maten vi kjøper.

Som matvareprodusenter eller distributører har man et medansvar for å gjøre disse valgene tilgjengelige for alminnelige forbrukere. Som artiklene i dette bladet viser, er det heldigvis mange som tar på seg dette ansvaret. Enkeltvis og i fellesskap.

Som banker skal Merkur og Cultura Bank være en del av løsningen. Vi skal stille krav på vegne av kundene våre. Krav til at produksjonen er bærekraftig, og krav til at produsentene tar medansvar. Hvis bærekraftige matvareprodusenter og distributører skal ha mulighet for å vokse frem, må de ha banker som tror på dem.

Vi tror på at økologi har fått godt feste og har kommet for å bli. Som forbrukere er vi i dag mer oppmerksomme på hvordan maten vår produseres og hva det inneholder enn vi har vært noen gang. Men dette er ikke bare et motefenomen. Faktisk kan man si at hvis man ser det i et litt lengre perspektiv, så er det matvarer som er fremstilt ved hjelp av sprøytegifter og kunstgjødsel som er et forbligående fenomen.



I Merkur sker utlån på baggrund af såvel økonomiske som etiske, sociale og miljømæssige vurderinger. Ved at finansiere projekter ud fra disse kriterier ønsker Merkur at påvirke samfundsudviklingen i en bæredygtig retning. Mange af Merkurs låneprojekter har inspireret andre og givet impulser til videre udvikling. Merkur ønsker således med sit virke at række udover den umiddelbare finansiering og virkeliggørelse af konkrete initiativer. Omkring 20.000 privatkunder, virksomheder, foreninger og institutioner har på dette grundlag valgt at benytte Merkur som deres pengeinstitut. I kraft af udlånspolitikken får Merkurs indlånere yderligere mulighed for at øremærke opsparingen til særlige formål, f.eks. til økologisk eller biodynamisk jordbrug, økologisk byggeri, vedvarende energi, bæredygtig produktion og handel, økosamfund og bofællesskaber, frie skoler og børnehaver, institutioner for social omsorg, kunst og kulturel virksomhed. Merkur har i øjeblikket en balance på ca. 2 mia. DKK. Af det samlede udlån udgør de almennyttige, samfundsgavnige projekter hovedparten. De øvrige udlån er til private – fortrinsvis til boligformål. Merkur har afdelinger i Aalborg, Aarhus, Odense og København.

Merkur, Vesterbrogade 40, DK-1620 København V,  
Tlf. +45 70 27 27 06,  
merkur@merkur.dk, www.merkur.dk



Cultura Bank driver sin virksomhet etter prinsippene for 'social banking'. Det innebærer for det første at utlånsformålene vurderes etter etiske kriterier, og for det andre transparens – det vil si at innskyterne får vite hva pengene lånes ut til. Cultura Bank arbeider for at etikk og moral skal innarbeides i det økonomiske liv gjennom et nytt syn på penger, økonomi og lønnsomhet, hvor man ikke ensidig fokuserer på egennytte. Cultura finansierer blant annet prosjekter som kan forbedre økosystemene, skape renere luftmiljø, gi verdige sosiale forhold, dekke behov for omsorg og gi barn og ungdom bedre oppvekstvilkår. Cultura samarbeider med lignende bankinitiativer i andre land og med organisasjoner som WWF og Redd Barna, Norge. Cultura har en balanse på ca. 520 mill. kr. Det er 16 medarbeidere på kontoret i Oslo. Banken har kunder over hele landet.

Cultura Sparebank, Postboks 6800, St. Olavs plass,  
N-0130 Oslo, Tlf. +47 22 99 51 99,  
cultura@cultura.no, www.cultura.no

# Innhold



## Tema: Matvarer

4

Smaken av storby

4

Fersk fisk til folket

6



Rettferdig kaffe

8

Godt Brød i Vinterland

10

Medeiere, medarbeidere og medlemmer i ett

12



Smånytt

14

En økologisk oppdragelse

16

Kaster du mat?

18



Nytt fra Cultura

20

Smakfull is av rene råvarer

23

Skift Bank Dag

24

Morgendagens jordbruk

26

Aktuelle bøker

28

Økonomer med fokus på miljø og samfunnsansvar:  
Vandana Shiva

32

Kommentar:  
Er det trendy å spise økologisk mat?

34



# Smaken av storby

Biene har gått i vinterhi, likevel summer det av aktivitet hos Københavns Bybier.

*Av Karl Johnsen*

Bjørn Ambjørn viser meg de femten bikubene hvor biene overvintret. Han er birøtter, og han øser sjenerøst av sin kunnskap. Han er godt vant til å fortelle om bier. Som en del av Bybis aktiviteter underviser han skolebarn i biavl. For tyve år siden ble han syk og mistet både arbeidet sitt og hjemmet sitt. I de siste to årene har han vært en del av Bybi.

„Jeg var med helt fra starten,“ forteller Bjørn. „Jeg begynte med å samle bikuber og å sette voks i rammene som brukes i disse. Senere skulle biene settes ut, og jeg var med på å passe og pleie dem.“ Siden den gangen har Bjørn blitt mer og mer involvert i Bybi, og det er tydelig å se at han setter stor pris på det å være birøtter.

„Det gir innhold i tilværelsen, stabilitet og så gir det selvtillit. Det er jo tre viktige ingredienser i en hverdag,“ mener Bjørn. „Og det å ha det godt og å trives med det man holder på med, i stedet for kun å ligge på sofaen“, legger han til. Det summer et par bier rundt oss, men ellers er denne tiden på året for kald for dem. Bjørn åpner en av bikubene og kikker ned i den summende kassen. Han gransker biene rutinert, og konstaterer så at de har det godt. Det blir passet godt på de små, stripete vennene.

## Nektar fra parker og blomsterkasser

Innenfor i hallen er de i full gang med å tappe *Valby*. Honningen får navn etter de områdene i byen hvor den blir høstet, og det er tydelig forskjell både i smak og utseende. Oliver Maxwell som er direktør for Københavns Bybier forklarer:

„Man kan ikke vite helt nøyaktig hvilke blomster biene har hentet nektar fra. Men i Valby har vi små villahaver, Valbyparken og Vestre kirkegård. På Vesterbro er det Enghaveparken og mer røffe, grønne områder langs jernbaneskinnene. Derfor ser honningen forskjellig ut fra område til område.“

Honningen er helt ren, faktisk renere enn den som kommer fra landet, fordi bybiene henter pollen fra verandakasser og parker hvor det ikke blir brukt sprøytemidler. Byen har bruk for biene. Hvis vi vil ha epler og blomster og annet som vokser og gror, er det nødvendig med insekter som kan bestøve vekstene. „Men biene har også bruk for mennesker,“ påpeker Oliver. „Biene kan ikke lenger overleve uten mennesker, på grunn av plantevernmidler og på grunn av klimaforandringer og sykdommer. De trenger birøttere til å passe på dem.“

Når Bybi setter opp en ny bikube, blir det tatt godt i mot av de små, flittige skapningene. Det har ikke vært noen klager fra



*Oliver Maxwell fra Bybiene, foran deres kontor og tappehall på Sundohm.*



beboerne. Tvert i mot synes folk at det er veldig hyggelig å se biene i arbeid. De blir motiverte til å plante litt nye blomster til biene, og senere kan de kjøpe honning som kanskje kommer fra deres egen verandakasse.

## Den tredoble bunnlinjen

Oliver Maxwells ambisjon er langt høyere enn kun å lage god honning. Hans mål er at samfunnet skal dreies i en retning som tar hensyn til mennesker og natur.

„Ambisjonen vår er å skape en byhonning-industri, som gir muligheter for mennesker som er på kanten av arbeidsmarkedet, og som samtidig bringer københavnerne i nærkontakt med byens natur. Vi trenger noen industrier i storbyene våre som kan gi mulighet til å sysselsette noen av dem som faller utenfor samfunnet. Samtidig som vi kan produsere varer som ikke bare unnlater å skade miljøet, men som faktisk gavner det.“

## Høstet honning med miljøministeren

Bybi tilbyr bedrifter å ha sine egne bifamilier. I år er det ti forskjellige bedrifter med. Blant dem er Bella Centret, Lundbeck og 3F, og det er også bier på Carlsberg og på Kongens Nytorv. Neste år kan det godt ha kommet enda flere med.

Bedriftene og organisasjonene har bikubene på taket, og de får sin egen honning, som de for eksempel kan bruke som gave til de ansatte. Mange av bedriftene har små arrangementer for medarbeiderne sine, hvor de kan komme og oppleve biene og lære om hvordan biavl og produksjon av honning foregår. Ved de anledningene er det Bjørn eller andre av de tidligere hjemløse som står for formidlingen. „Og det gir noe til alle parter,“ mener Oliver Maxwell.

„Forrige sommer høstet vi den første honningen på taket av Det Europeiske Miljøbyrået på Kongens Nytorv. Det var tre hjemløse menn som viste frem prosjektet for den daværende miljøministeren Karen Elleman, den europeiske miljøkommisæreren og direktøren for miljøbyrået. Det var jo et veldig annerledes møte. Jeg synes at det ligger noe meget viktig i at disse menneskene kan møtes og snakke om noe som ikke handler om å være hjemløs, men som handler om naturen og om å være biavler,“ sier han.

## Snakke forskjellige språk

„Det er morsomt å prøve å bringe de ulike kulturene som eksisterer i bedrifter, frivillige organisasjoner og offentlige etater

sammen,“ sier Oliver. „Virksomheter som Bella Centret er ikke vant til å kommunisere med tunge kommunale organisasjoner som Sundholm (*som er et spesielt tilbud til sosialt utsatte innbyggere, red.*). Da må vi være flinke til å kunne snakke de ulike språkene som finnes i kommunale organisasjoner og bedrifter. Når vi kommer inn og kan være en slags tolk eller megler mellom dem, og vi kan gi dem noen konkrete prosjekter å samarbeide om, så nyter begge parter godt av det.“

Oliver understreker at når man kombinerer privat virksomhet, sosiale prosjekter og offentlige institusjoner, får alle parter noe ut av samarbeidet. „Bedriftene får muligheten til å få en grønn profil, og de kan vise til noe helt konkret. Aktivitetssentret kan gi brukerne mulighet til å komme ut og få kontakt med den virkelige verden, en annen arbeidsplass og en annen måte å arbeide på. Og for brukerne er det selvfølgelig bedre at de kommer seg ut og at de har noe fornuftig å gjøre,“ sier Oliver.

At Bybi gir meningsfullt innhold til tilværelsen og stolthet over å være en del av en suksess for de hjemløse som er med i prosjektet, er noe av det som gjør Oliver mest glad. „En av medarbeiderne våre som var hjemløs, fikk sin egen leilighet. Det første han gjorde var å sette et klistremerke fra Bybi ved siden av navneskiltet sitt på døren. Når jeg ser på dem vi har hatt med i prosjektet og på hvor glade de har blitt, så er nok dette det som gjør meg mest glad. At de har blitt glade og fornøyde, og at de har det godt. Og så er jeg veldig stolt over at vi faktisk har lyktes. Vi har vist at det er mulig å drive birøkting i byen. Og jeg synes at vi har fått et av de beste eksemplene på sosiale virksomheter i Danmark. Det er selvfølgelig noen utfordringer underveis, men vi har bevist at det er mulig å få det til.“

Hvis man ønsker å være en del av dette prosjektet som privatperson, kan man bli medlem i Bybi. Man kan da komme ut og besøke biene og lære å bli birøkter. Mindre bedrifter kan adoptere en bifamilie, og større bedrifter kan få sin egen bigård på taket.

Det finnes andre bybi-prosjekter i Århus og Odense og i de fleste andre europeiske storbyer. Hvis man har lyst til å starte sitt eget prosjekt med bier i byen, deler Bybi mer enn gjerne sine erfaringer.

Honning fra Bybi kan kjøpes hos Superbrugsen og Meyer Deli. Bybi oppfordrer også til at man kjøper en pose med blomsterfrø, som man planter slik at biene får mer å arbeide med.

*Københavns Bybier er kunde hos Merkur.*

# Fersk fisk til folket

Samvirkelaget Fiskfråfjorden sørger for kortreist fisk fra Hardangerfjorden til nærområdene. Bærekraftig lokalprodusert fisk er et godt miljøvalg og gir mangfold i fiskegrytene.

*Tekst: Jannike Østervold. Foto: Fiskfråfjorden*



Distribusjon av ferskvarer som fisk handler mye om logistikk. I en tid da fiskemottak legges ned og fisk må fraktes stadig lengre avstander, har prosjektet *Fiskfråfjorden* organisert henting med lastebil på kaien, direkte fra båtene, for rask distribusjon i lokalsamfunnet. Kort reisetid gir høyere kvalitet på fisken enn det som er vanlig, og fiskerne kan bruke tid på å fiske istedenfor på transport til fiskemottak. Frode Strønen, en av initiativtakerne til prosjektet og aktiv deltidsfisker, forteller at i alt 12 båter leverer godt og vel 200 tonn sløyd og kappet fisk. 2 av båtene leverer fisk til Fiskfråfjorden hele året, de andre driver annet sesongfiske deler av året.

Fiskfråfjorden er et samvirkeleg, som har som mål å få hånd om hele verdikjeden fra fjord til bord og gå utenom de store matvarekjedene. Prosjektet ble startet i 2009 av 4 personer i Hardanger. Målet er å utnytte sjømaten i fjorden og ta vare på lokale tradisjoner rundt fisket og utnyttelse av fisken. Fjordfiskerne sikres en trygg omsetning av fangsten, og lokalsamfunnet får tilgang til sunn og kortreist mat til moderat pris. I 2012 mottok Fiskfråfjorden den nyopprettede Hardangerfjordprisen.

Norges Vel har laget et forstudium av konseptet. De peker på at det er krevende å tjene mye penger på fiskehandel utenom de store matvarekjedene. Men Fiskfråfjorden mener likevel at det er realistisk å kunne få en rimelig fortjeneste ved å ta hånd om hele verdikjeden selv. Foreløpig leveres fisken til et fiskemottak og derfra videre dels til Bergen by og dels til eksport, men Fiskfråfjorden arbeider med å få etablert egen butikk og kafe i Bergen. Lokalene har de, men det er krevende å få på plass nok kapital. Fremtidige kunder som ønsker seg en god fiskebutikk og kafé, og andre interesserte er velkomne som medeiere i samvirkelegat.

Frode Strønen er også deltaker i den internasjonale kampanjen Slow Fish, som er en del av Slow Food bevegelsen. Budskapet er at vi alle kan bidra til å motvirke det globaliserte systemet for industrialisert matproduksjon og overutnyttelse av naturressurser ved å velge bærekraftig lokalproduserte råvarer. Istedenfor oppdrettslaks kan vi spise de opprinnelige, lokale



*Michele Mésmain, SlowFish-koordinator diskuterer framtid med Fiskfråfjorden-karene Hallvard Godøy og Frode Strønen (t.v.) (Foto: Sven-Helge Pedersen, Granvin).*

fiskesortene og gjenoppdage gamle tilberedningsmetoder og ta vare på vår matkultur fra generasjoner tilbake. På nettsiden til Slow Fish kampanjen finnes en samling av fiskeoppskrifter fra mange land, under fanen *Which Fish?*

Det er også andre gode miljøargumenter for å velge lokal fisk. Kystsarkene er 25–42 fot lange enmannsbåter. Dieselforbruk pr. kg fisk varierer, men ligger under 2 dl pr. kg fisk, mens torsk som fanges i trål krever kanskje 5 ganger så mye. Frode Strønen synes det er tankevekkende at når staten gir fradrag for CO<sub>2</sub> avgift, blir de som bruker mye drivstoff mer subsidiert enn dem som bruker lite. Uten dette fradraget ville kystfisket ha vært relativt mer lønnsomt.

[www.fiskfracfjorden.no](http://www.fiskfracfjorden.no)

[www.slowfood.com/slowfish](http://www.slowfood.com/slowfish)

*Fiskfråfjorden er kunde i Cultura Bank.*



*MS Ramona av Kvam i fiske ved Aksnes en kald januar morgen.*

# Rettferdig kaffe

Navnet Just Coffee, og den dobbelte betydningen av det engelske ordet 'just', beskriver godt hva dette handler om for oss. Kaffe er hva det dreier seg om, men det skal være rettferdig kaffe.

*Av Morten Riiskjær, Just Coffee. Foto: Just Coffee*

Just Coffee ligger ute på landet. Det ryker, det bråker, det dufter, det arbeides hardt fysisk, og kaffepausene er ikke bare for hyggens skyld. Vi smaker og diskuterer smak, aroma, toner og noter i den nedlagte og renoverte stallbygningen, som danner rammen om det lokale kaffebrenneriet litt nord for Roskilde. Og den store mekaniske kaffebrenneren settes nesten daglig i gang, når grønne kaffebønner omdannes fra råkaffe til de mørkebrune bønnene.

Vi er tre ansatte, – et dansk-amerikansk ektepar, som for seks og et halvt år siden startet opp med en liten kaffebrenner og et håp om å kunne lage ordentlig god kaffe, som også kunne bidra til en sosialt og miljømessig bedre verden. For halvannet år siden ble vi tre stykker, med vår første fulltidsansatte medarbeider.

## Økologisk

Kaffeplanter vokser selvfølgelig i jorden. All kaffen fra Just Coffee er økologisk og inngår derfor i voksestedets økosystem og biodiversitet. Derfra kommer kaffen fra utallige hendes harde arbeid. Mens kaffebærene "bare vokser på trærne", er det kun mulig å oppnå kravene som stilles til høy kvalitet og fylde gjennom hardt arbeid. Kaffebearbeiding er millioner av menneskers levebrød.

Vi tror på at kaffebøndene bør belønnes for arbeidet sitt ved at de får en betaling som de kan leve for. Det kaller vi en rettferdig pris, og derfor er kaffen "Just Coffee". Den prisen som vi

betaler for vår kaffe, garanterer bøndene en bedre og mer stabil inntekt. Det er en pris som ikke settes av markedskreftene, men av engasjement.

Dyrkingen, innhøstingen og bearbeidingen av kaffe er en prosess som de fleste av oss aldri får innblikk i. Det hele finner sted før kaffen kommer frem til Danmark.

## Import direkte fra avlerne

Bærekraftig handel har høy prioritet for Just Coffee, og det er et mål å importere kaffen direkte fra produsenten. Vi importerer kaffe fra nøye utvalgte kooperativer fra hele verden. Og kaffen blir ofte dyrket av småbønder eller familier som har avtaler som løper i mange år, slik at bøndene vet hva de kan regne med. Vi har ikke lyst til å kjøpe fra forskjellige kooperativer hvert år. Det gir bedre mening både for oss og kooperativene hvis vi alle kan regne med at vi fortsetter å handle med hverandre hvert år.

Vi vil også veldig gjerne støtte kooperativer som hjelper småbønder med å kunne bli på eller eie sin egen jord. Derfor har Just Coffee for eksempel i de seneste årene løpende importert kaffe fra kvinnekooperativet La FEM i Nicaragua. FEM legger stor vekt på landsbykvinnenes økonomiske selvstendighet. For eksempel ved å gjøre kvinnene bevisste på å få jorden sin og husene sine formelt registrerte. Gjennom nettverket sitt tar FEM del i både lokale så vel som nasjonale saker, samt organiserer forum og møter med lokale og kommunale ledere.



Organisasjonen insisterer på den måten på å få anerkjent kvinnes rettigheter som likeverdige mennesker og innbyggere.

I takt med at Just Coffee har vokst, har importen av kaffe – bare fra Nicaragua – vokst med ca. 80 prosent i året. Nå ser vi frem til å kunne utvide samarbeidet og knytte liknende forbindelser med produsenter fra andre land.

Sortimentet består av 13 varianter. Det finnes alt fra lette, lysristede til de helt tunge, mørkrastede typer. Mesteparten av kaffen kommer fra Sør- og Mellom-Amerika, men også kaffe fra Afrika og fra Stillehavøyene har funnet veien til Roskilde. Men uansett hvor kaffen kommer fra, er utgangspunktet det samme. All kaffen hos Just Coffee er produsert økologisk.

## Fair trade er ikke alltid fair

Produsentene får dessuten en fair pris. Hvis kaffen ikke handles til rettferdige priser, er arbeidsforholdene på den plantasjonen hvor den dyrkes sannsynligvis ikke gode. Derfor bør man være oppmerksom på at hvis man kan kjøpe en kaffe billig andre steder, er det typisk fordi at kaffedyrkerens arbeid blir dårlig betalt. Derfor er det et mål å betale en pris som er høyere enn minimumsprisen for fair trade. Når vi snakker om fair trade, snakker vi ikke om den modellen som legger vekt på branding, lisensavtaler og minimumsstandarder. Vi anerkjenner verdien av at store kaffeselskaper kjøper inn kun en del av sin kaffe til minimumsstandarder, så de kan kalle en del av sortimentet sitt for fair trade. Det er stor verdi i det arbeidet som blir gjort gjennom Fair Trade-merket. Men vi kan gjøre noe som er mer



*Maria fra Just Coffee besøker kvinnekooperativet La FEM i Nicaragua.*



fair, og vi får bedre muligheter til å velge mindre leverandører som vi kan arbeide tett sammen med, og skape mer langsiktige relasjoner til.

I arbeidet vårt har det gjort inntrykk på oss at mange kaffedyrkere gir uttrykk for at de prisene man oppnår gjennom fair trade-modellen ikke alltid er nok til at kaffedyrkerne kan leve av det. I stedet for å prøve å arbeide med et system som vi ikke er fornøyde med, har vi derfor valgt å prøve å bygge en modell som kommer tettere på uttrykket 'fair'.

## Velferd foran fortjeneste

Vi vil heller prøve å drive rettferdig handel på en måte som er mer ekte og ærlig. Fair trade er mer enn et merke eller et sett med regler. Vi mener at det skal være mulig å endre den globale økonomien til noe som setter menneskers velferd foran bedrifters profittmargin.

Det er mange utfordringer med å implementere våre idealer. Vi har helt fra starten oppnådd å bli 100 prosent økologisk sertifisert. Og all vår kaffe har alltid vært kjøpt etter fair trade-prinsipper. Men vi vil gjerne gjøre det enda bedre, og vi arbeider hele tiden for å forbedre oss.

*Det finnes en rekke forhandlere av Just Coffee, og man kan også bestille kaffen på [www.justcoffee.dk](http://www.justcoffee.dk). Selskapet har en firmaordning hvor man fast kan få levert eller sendt kaffe til arbeidsplassen.*

*Just Coffee er kunde hos Merkur.*

# Godt Brød i Vinterland

*Av Daniel Andersson, Godt Brød*

I januar 2012 åpnet Godt Brød et flunkende nytt bakerverksted ved Oslos flotteste vinteranlegg; Oslo Vinterpark. En vinterpark som siden 1933 har budt på alt fra verdens første skiskole til de i senere år har satset stort og blitt et av de ledende alpinanleggene i Norge, med 280 000 besøk per vintersesong. Godt Brød spiller en viktig rolle, da satsingen på miljø og samfunnsansvar står sentralt for Tryvann Vinterpark. For Godt Brød er det derfor viktig at råvarene er økologiske og av første klasses kvalitet, selv når man er på fjellet. Vårt ønske er å gi gjestene opplevelsen av å ha bakeren på plass i nabolaget igjen, muligheten til å oppleve en nærværende baker igjen og deretter tilby det kundene vil ha; Godt, sunt og smakfullt bakverk, med omsorg og omtanke også for framtiden. Oikos beskriver bakeriet som et populært innslag. Reidar Andestad fra Økologisk Norge understreker viktigheten av at idrettsarenaer slipper til gode matleverandører. Tryvann går her foran, sier han.

Oslo Vinterpark byr også på aktiviteter om sommeren, der hovedaktivitetene er klatring og down hill sykling. På denne årstiden har Godt Brød gleden av å stille opp i vår 'bakemobil' og har utsalg av våre bestselgere samt varm drikke og rekruttjuice (eplejuice fra gårder som er under omlegging til økologisk drift). Denne er svært populær for alle som blir fristet av lukten av ferske bakervarer. „Favoritten er det klassiske müsli rundstykket med brunost,“ forteller Anne Lene Nordli. Hun har jobbet der i sommer og opplever at gjestene positive ovenfor konseptet. Bestselgeren av de varme drikkene er kakaoen som er basert på vår belgiske og økologiske sjokolade rørt i steamet økologisk melk.

## Mange vil ha godt brød

Fra starten med en butikk i Bergen har Godt Brød vokst jevnt og har i dag tre bakerverksteder i Bergen, tre i Oslo i tillegg til



*„Den beste opplevelsen var da jeg var baker og sjef. Jeg stod opp klokken tre og begynte på jobb først som baker og deretter stod jeg for utsalget i den lille sjappa. Jeg likte å være så nær alt. Det tror jeg få bedrifter gir mulighet for.“*

*Godt Brød byr også på månedens gåte (se svar på slutten av artikkelen)*



det nye tilbudet i Vinterparken, ett i Asker, to i Stavanger og ett i Trondheim. Hver uke er det til sammen 20 000 mennesker innom for å handle og/eller spise.

I tillegg til brød selges påsmurte bagetter, boller, salater og mye annet godt, alt laget av økologiske råvarer. Ettersom flere bedrifter har begynt å satse på CSR og godt omdømme, kjøper stadig flere møtemat fra Godt Brød. Siden 2006 har Godt Brød samarbeidet med- og sponset Øyafestivalen. Køen er oftest lang når pizzabollene stekes, og i 2012 ble det solgt 10 000 pizzaboller totalt over tre dager.

Godt brød er en gjennomført håndverksbedrift. Mens noen av de andre butikkbakeriene satser på oppvarmede halvfabrikata så kommer bakeren i Godt Brød på jobb mellom kl 23:00 og 02:00 på kvelden og jobber hele natten igjennom. Kl 06:00 kommer dagbakeren og tar over produksjonen og setter bollene og rundstykkene i ovnen.

### Ansatte med god produktkunnskap

Godt Brød har over 120 ansatte og de fleste gror fast i denne grønne bedriften. Kjersti har jobbet hos oss Godt Brød i fem år nå. To av årene begynte hun som baker. Mest fordi hun hadde egen interesse av det og fordi hun synes en av de beste opplevelsene i Godt Brød var å få være med på å bake og deretter selge varene til kundene. „Den beste opplevelsen var da jeg var baker og sjef. Jeg stod opp klokken tre og begynte på jobb først som baker og deretter stod jeg for utsalget i den lille sjappa. Jeg likte å være så nær alt. Det tror jeg få bedrifter gir mulighet for,“ forteller Kjersti. Godt Brød har som tradisjon å la alle medarbeidere være med bakeren på det vi kaller bakenatt. Bakenatt består av at nye ansatte står opp til samme tid som bakeren, blir med og lærer om råvarene. Dette fører til at bakerassistentene våre får bredere kunnskap om brødene vi selger og derfor kan svare kunden rett fra hjertet.

[www.godtbrod.no](http://www.godtbrod.no)



# Medeiere, medarbeidere og medlemmer i ett

Matvarefellesskap oppstår over hele Danmark og gir både billigere mat og nye måter å organisere seg på. Pengevirke har møtt Mette Hansen og Andreas Lloyd fra Københavns Fødevarerfellesskab.

*Av Karl Johnsen*

Det ser absolutt ikke ut som en butikk, og slettes ikke som noe supermarked. Vi sitter i kantinen på Oehlenschlägersgades skole, hvor det brer seg en duft av frisk selleri og urter. Her midt på steinbroen i København leverer Vesterbro-avdelingen av Københavns Fødevarerfellesskab ut varene sine hver onsdag. Folk sitter ved små bord og snakker sammen. Det er en liten kø ved kassen, som er et høyt bord med to vekter og et skrin med penger. Selv om det også her er trøtte barn å se, så er det langt unna de slitsomme situasjonene man kjenner fra køene i supermarkedene etter arbeidstid. Her er det kaffe og kaker, og senere er det fellesmåltid for alle som har lyst til å være med på dette. Utenfor døren står en oppslagstavle med oppgaver. I matvarefellesskapet skal man bidra med noen timers arbeidskraft i løpet av en måned for å få være med på tilgangen til

billige økologiske råvarer. Varene blir kjøpt direkte fra produsentene, og medlemmene står selv for å pakke og levere dem ut rundt i byen.

## Klimatoppmøtet ble startskuddet

Københavns fødevarerfellesskab startet i 2009, og har vokst ganske raskt siden den gangen. Det var det året det var klimatoppmøte og stort fokus på klimadagsordenen. Samtidig var det mange som var frustrerte over at dette ikke førte til synlige resultater.

„Så matvarefellesskapet var et helt konkret prosjekt som folk kunne engasjere seg i og være med på å sammen skape noe som bidro i riktig retning,“ sier Andreas Lloyd fra Københavns Fødevarerfellesskab.

Nå har matvarefellesskapet spredt seg til elleve avdelinger i Københavnsområdet, og det kommer stadig nye avdelinger til. I resten av landet dukker det hyppig opp liknende initiativer. Det har kommet matvarefellesskap i Århus, Odense og Lejre, bare for å nevne noen av dem.

## Rettferdige priser og tillit

Matvarefellesskapet er basert på noen klare verdier. Varene skal være økologiske og sesongbaserte.

„Matvarefellesskapet går grunnleggende ut på å skaffe lokalt produserte, bærekraftige grønnsaker og matvarer til en pris som er rettferdig både for bøndene og for oss forbrukere, samtidig som vi viser miljøhensyn,“ forteller Lloyd.

Ved at alle i matvarefellesskapet bidrar med arbeidskraft, kan man holde kostnadene nede, uten å presse produsentene. „Mange økologiske jordbrukere blir presset på pris, eller de kan ikke levere de kvanta som store supermarkeder vil ha. Så dette er også en mulighet til å støtte dem, når vi kan gå inn å kjøpe noe av deres produksjon i mindre mengder,“ sier Andreas Lloyd.

Fordi man som medlem er involvert i prosessen og får et navn og et ansikt å forholde seg til for alle bøndene som leverer råvarene, skaper det også en annen relasjon til produsentene, mener Mette Hansen. „Det handler om at vi kan ha tillit til dem som dyrker maten vår. I supermarkedene vet du ikke hvor varene kommer fra, og det er et mylder av merkeordninger. Men hvis man har truffet Jesper oppe fra Birkemosegaard, så vet man at han gjør det ordentlig. Og da er det ikke nødvendig





## Fødevarefællesskabet:

Hvis du vil starte et liknende initiativ kan du kontakte Københavns Fødevarefællesskab. De deler gjerne sine erfaringer. Kontakt dem via hjemmesiden deres [www.kbhff.dk](http://www.kbhff.dk).

med alle mulige statskontrollerte merkeordninger for å bevise det," sier hun.

Internett gjør det mulig for forbrukere å finne frem til hverandre og organisere seg på nye måter. „Vi skal som forbrukere ikke lenger nødvendigvis organisere oss etter bestemte merker, men kan selv danne noen organisasjoner og foreninger som møter kravene våre. Matvarefællesskapet er medlemmene, så da er det også medlemmene som bestemmer hva som skal gjøres,“ sier Mette.

Som medlem av matvarefællesskapet har man mange roller. Man er både medlem, medarbeider og medeier og er med på å ta beslutninger. Denne sammenblandingen av roller er en vesentlig del av tankegodset bak fællesskapet, mener Andreas Lloyd. „Det handler om å samle og slå sammen relasjonene i de ulike funksjonene i stedet for å holde dem adskilt,“ sier han.

## Fellesskap

Derfor er fellesskapet også viktig. Det gjelder både relasjonene mellom produsenter og medlemmer, men også medlemmene imellom og i lokalmiljøet, mener Mette Hansen. „Vi heter Københavns Fødevarefællesskap, fordi vi tar fellesskapet seriøst. Vi prøver å fastholde dette samtidig som vi blir flere, ved hele tiden å dele oss opp i mindre grupper og mindre enheter, så vi stadig beholder tilhørigheten til en gruppe. Det er lett å falle tilbake i et kundeforhold, men vi skal også ville fellesskapet,“ hevder Mette.

## Frivillighet og fremtid

Matvarefællesskapet har kommet for å bli. Selvfølgelig er det også utfordringer

med på kjøpet, når man baserer seg på frivillig arbeidskraft. „Vi her er nok om ti år også, men kanskje i en ny form. Veksten kan ikke baseres på magisk goodwill. På et tidspunkt blir det behov for mer struktur,“ sier Andreas Lloyd.

Derfor arbeides det på høytrykk for å få etablert et nytt medlemssystem. Systemet gjøres tilgjengelig som Open Source, slik at andre kan bruke det og arbeide videre på det. Det er også planen å ha intromøter, for at nye medlemmer lettere skal komme raskt i gang. Det blir samlet mange erfaringer som de med glede deler med andre, og Fødevarefællesskabet utvikler seg hele tiden. Eller som Andreas Lloyd sier til slutt: „Vi bygger jumbojetten samtidig som vi flyr den.“

*Københavns Fødevarefællesskab er kunde hos Merkur.*



# Smånytt

## Fra kjøledisk til naturgass

Når maten i supermarkedene går ut på dato, blir den kastet. Normalt sender supermarkedene den gamle maten og annet biologisk avfall til forbrenning. Dette er en energikrevende metode som frigjør CO<sub>2</sub> og som dermed bidrar til klimaforandringene.

Dette gjør den lille virksomheten N.C. Miljø noe med. De omdanner avfallet til biomasse. De har inngått avtaler med flere av de større danske detaljbedriftene om å hente varer som har overskredet datomerkingen.

N.C. Miljø maler opp matvarene til en masse som tilsettes spillvann fra produksjonen av ris. Via en pasteuriseringsprosess omdannes matvarene til biomasse og bio-olje. Bio-oljen

kan brukes i stedet for tradisjonelle fossile oljeprodukter, og biomassen kan brukes i biogass-anlegg.

Naturgas Fyn planlegger å føre opp et biogassanlegg ved siden av N.C. Miljø, som skal omdanne biogassen til naturgass. Så trenger ikke biomassen lenger å transporteres på lastebiler, men kan behandles på stedet. Biogassen sendes inn i naturgass-nettet når den har blitt ytterligere bearbeidet.

Matvarene blir altså til klimavennlig gass, og det som blir igjen når gassen er trukket ut, kjøres direkte ut som gjødsel på jordene.

*N.C. Miljø ble grunnlagt i 2005 av smeden Niels Christian Nielsen og er kunde hos Merkur Andelskasse.*



## Si nei takk til scampi

Norge importerte i fjor 2 363 tonn scampi fra asiatiske land. Forhåpentlig blir det mindre fremover, ettersom stadig flere spisesteder slutter å servere scampi. Scampi-industrien, der omtrent 60% av rekene som eksporteres stammer fra oppdrettsanlegg, fører med seg store sosiale og miljømessige problemer. For å få plass store bassenger til scampidyrking nær havet hugges mangroveskogene, som binder store mengder karbon. Dessverre er det også miljøproblemer med vill scampi, som fanges med trålere. Trålerne ødelegger korallrevene, og mye fisk som går i trålen blir bare kastet.

Det har dessuten vært avdekket dårlige arbeidsforhold for arbeiderne i scampi-industrien i Thailand og Bangladesh.

Det importeres imidlertid også mindre partier av scampi som er MSC-sertifisert. Velger man fiskeprodukter som er MSC-merket, bidrar man til å fremme bærekraftig forvaltning av fiskeressursene, sier Grønn Hverdag.

[www.groennhverdag.no](http://www.groennhverdag.no)



## Myter om mat

Anna Lappé, som sammen med sin mor Frances Moore Lappé har grunnlagt 'Small Planet Institute', har publisert videoen *A story about food*, på nettstedet [foodmyths.org](http://foodmyths.org).

Filmen imøtegår påstanden om at vi trenger industrielt jordbruk for å kunne produsere nok mat til alle. Svaret er ikke å bruke mer kjemikalier, men å ha små, bærekraftige enheter som ivaretar jordkvaliteten gjennom rotasjon av vekster og bruk av naturgjødsel. Det industrielle jordbruket utarmer jorden og ødelegger grunnvannet. Hun peker på hvor mye jord som i dag brukes til å dyrke dyrefor og biodrivstoff. Jord som kunne vært brukt til å dyrke mat, hvis vi hadde spist mindre kjøtt og brukt mindre drivstoff.

Nettstedet har mange forslag til hva vi forbrukere kan gjøre, blant annet *Real food Friday*, at vi hver fredag skal spise bare mat som er laget av rene råvarer, som er produsert på en bærekraftig og etisk forsvarlig måte.

[www.foodmyths.org](http://www.foodmyths.org)

**FOOD MYTHBUSTERS**  
THE REAL STORY ABOUT WHAT WE EAT

## Økologisk region

I 2015 skal den indiske delstaten Sikkim være 100 prosent økologisk. I løpet av de neste par årene skal det bli helt slutt på å bruke kunstgjødsel og sprøytemidler i Sikkim, som ligger i den nordøstlige delen av India. I lang tid har regionen hatt et lavere forbruk av kunstgjødsel enn resten av India, og nå er målet at hele landbruksproduksjonen i regionen skal være økologisk. I fremtiden skal alle produkter fra området få en egen merking, som skal markedsføres i fellesskap mellom produsenter og regionen.

Fra et areal på knapt 5 000 hektar som er økologisk sertifisert, skal hele dyrkningsarealet på 60 000 hektar være sertifisert i 2015. Allerede nå er 42 000 hektar under omlegging.

I Sikkim dyrkes blant annet ingefær, kardemomme, gurkemeie, bokhvete og mandariner.

Du kan lese mer på:

[www.sikkimagrisnet.org/General/en/Organic\\_Mission.aspx](http://www.sikkimagrisnet.org/General/en/Organic_Mission.aspx)



# En økologisk oppdragelse

Effektivitet kan synes som et mål for alt vi gjør i dagens samfunn. Raskt og besparende skal det være. Men i denne higen etter å rekke alt og komme fort frem, har vi glemt at det er veien som er målet? Særlig i barneårene. Det er bra at ting tar tid. Vi trenger fordypning for å virkelig lære. Vi har tid til at blomsten får spire.

*Av Ninon Onarheim, Prosjektleder Grønn skole, Steinerskoleforbundet*

Da jeg var liten, elsket jeg å høre mine foreldre fortelle om sin barndom, og en historie som har festet seg, er fra min mor. Faren hennes var kaptein og hadde vært på en lang reise til fjerne land. Da han kom hjem til familien, hadde han med seg et nett med appelsiner. Store, oransje frukter som de aldri hadde sett før. Høytidelig ble en appelsin skrellet, delt i båter og delt mellom familiens barn. De andre ble spart og spist en og en i ukene etter.

I dag kan du kjøpe eksotiske frukter og sommerens bær hver dag hele året. Det er en luksus vi har vent oss til, og vi som er voksne vet at det ikke alltid har vært slik. Men barna som vokser opp i dag, får kanskje et annet bilde av mat og matkultur. Alt er tilgjengelig, og det meste er rimelig. Vakkert dandert i butikkenes hyller, men også fremmed og langt fra jorden der det har vokst og blitt til. Hva gjør det med kunnskapen om hvor maten kommer fra? Hva gjør det med vårt forhold til mat?

Det skrives daglig artikler og bekymrede innlegg om økende vekt, stillesittende ungdommer og dårlige vaner. Vi kjøper mer enn noen gang, og vi kaster mer av det vi kjøper. Naturen lider under vårt stadig økende forbruk. Noe må gjøres, mange har gode forslag.

## Økologiske tider

Det er en ny vår for økologisk og miljøvennlig drift, stadig flere leverandører tilbyr varer og tjenester og miljøbevisste valg blir enklere. Å gi dagens barn mulighet til å utvikle gode vaner og få en livsstil som er sunn og grønn, er et mål for alle. Foreldre har en del av ansvaret, men mye burde også læres på skolen.

Elevene tilbringer stadig flere timer på skolen, og dette gir skolen et utvidet ansvar. Hvordan kan vi som skoler lære elevene å selv ville ta grønne og sunne valg som voksne?

## Skolen som forbilde

På steinerskolen mener vi at den beste læring skjer gjennom opplevelse, aktivitet og så kunnskap. Elevene bør få muligheten til å stikke fingrene i jorden,

bokstavelig talt. Det nytter ikke å vise planser av planter – man må lære å kjenne livet og prosessene som skjer i naturen. Vekst, langsom utvikling og ventetid. Dette er en motpol til dagens hastige samfunn, og vi prioriterer å gi elevene denne opplevelsen. Hver steinerskole er tilknyttet en lokal gård eller har sin egen skolehage. Her lærer elevene å ta vare på og dyrke jorden på en måte som ikke utarmer den. Gjennom selv å delta og oppleve prosessene i naturen, får eleven et virkelig forhold til hvor maten kommer fra, hvor lang tid den tar å dyrke, hvordan man kan tilberede ulik mat og hvordan man kan benytte ressursene, så minst mulig blir igjen som avfall. Det er de lange linjene som er viktig. Aldri smaker en gulrot så godt som når du har sådd, vannet, luket, stelt, ventet, passet på, lengtet og til slutt fått høste den. Gleden og entusiasmen er stor i landets skolehager!

## Grønn skole

Som lærere og skoler må vi være gode forbilder, for elevene lærer først og fremst av hva vi voksne gjør – ikke hva vi sier eller formaner om. Dette ansvaret er vi oss bevisst. Derfor har landets 32 steinerskoler gått sammen om prosjektet *Grønn skole*. Målet er å gjøre steinerskolene grønnere, til glede for elevene og naturen. Første satsningsområde er mat. Vi ønsker å gi elevene sunne matvaner. Skolene har ulike ordninger per



*Foto: Kaja Bruskeland*





Foto: Kaja Bruskeland

i dag. Mange serverer varm, økologisk skolemat til sine elever. Mat tilberedes i fellesskap på noen av skolenes fritidsordninger (SFO), og flere steder har ungdomsskoleelever og elever på videregående trinn kantine. Men variasjonen er stor når det gjelder vektlegging av det økologiske. Og noen skoler mangler egnede lokaler for tilberedning av mat. Flere har bedt om hjelp til å finne gode løsninger. Derfor har Steinerskoleforbundet og Steinerskolenes Foreldreforbund samlet tips og oppskrifter til en god gjennomføring av økologisk matserving. Heftene informerer også om leverandører og nye løsninger som gjør grønne valg enkle. Eksempler fra skoler med god praksis legges frem som forbilder for andre. Vi har alle mer å lære, og vi kan bli bedre!

Også foreldrene ønsker tips og får tilsendt matpakkeoppskrifter i et eget hefte. Det handler ikke om å kunne lage stjerneformede brødkiver for at maten skal bli underholdende og morsom å spise. Det handler om å gi elevene et naturlig forhold til det de spiser, at de får næringsrik kost som styrker vekst og fremmer læring. Det skal dyrkes og lages mat i fellesskap, dekkes, spises og ryddes. Og alle er med. En liten hånd kan også bære, men bare en ting om gangen, og effektivitet er ikke målet – for vekst skjer langsomt, også hos elevene. Gode matopplevelser setter spor for livet!

Oppskriftsheftene er tilgjengelige for alle som ønsker en grønnere mathverdag, de kan lastes ned på [grønnskole.no](http://grønnskole.no). De er enkle å følge, også for dem med lite erfaring fra kjøkkenet. Å velge økologisk bidrar til å verne om ressursene og vise kjærlighet til naturen.

### Helhetlig tankegang

Elevene lærer at de er del av noe større enn seg selv, et samfunn og en verden.

*„Som lærere og skoler må vi være gode forbilder, for elevene lærer først og fremst av hva vi voksne gjør – ikke hva vi sier eller formaner om.“*

De vil oppleve mestring gjennom å kunne dyrke og lage sin egen mat. De gleder seg over å lære om naturens muligheter. Mat er en viktig del av våre liv og et godt sted å begynne en reise mot et grønnere liv. Det haster, men det må skje langsomt.

Vi gleder oss over at prosessen er påbegynt. At skolene er engasjerte. At foreldre gjerne bidrar med kunnskap og handling. At elevene får tid til å undre seg over og studere hvordan livet kommer til syne. La det gro og vokse i sitt eget tempo og få muligheten til å tydelig oppleve resultatene av egen læring ved å se de spede spirer bli store planter og bære frukt. Da har vi nådd målet. Vi gir elevene læring for livet!

*Prosjektet er blitt til med støtte fra blant andre Cultura Bank*



Foto: Silje N. Storheim

# Kaster du mat?

Hvert år kaster en gjennomsnittsnormann hvert år 58 kilo mat i søppelet (tall fra 2010). Det tilsvarer at vi kaster en fjerdedel av maten vi kjøper. Dette bidrar til høye priser på matvarer og at de fattige verden over må lide mest. Dessuten tærer det på ressursene.

*Av Karl Johnsen*

Rundt en milliard mennesker sulter i verden. Samtidig kaster vi så mye mat i søppelet at vi kunne brødfø tre milliarder mennesker hver eneste dag. Dette er åpenlys galskap for de fleste. Likevel er det helt alminnelige mennesker som bidrar til denne enorme sløsing med mat. Mengden avfall tilsvarer det å skulle fylle fire handlevogner med matvarer og så kjøre den ene direkte på søppelfyllingen.

Selv om vi selvfølgelig ikke kan sende matrestene våre til dem som går sultne, så bidrar vårt overforbruk til at mat blir dyrere over hele verden og at naturen overbelastes.

## 'Stop Spild Af Mad'

For fire år siden bestemte Selina Juul seg for å gjøre noe med dette, og hun startet *Stop Spild Af Mad*. I dag er nesten 7 000 personer med på å støtte dette initiativet, som effektivt har fått satt sløsing med mat på dagsordenen. Denne oppmerk-

somheten skal brukes til å skape forandring. Derfor arbeider Stop Spild Af Mad nå også med en skolekampanje, sammen med blant andre Danmarks Lærereforening. Kampanjen skal lære barna at mat ikke er noe vi kan kaste. For ett år siden ble kokeboken *Stop spild af mad – en kokebog med mere* utgitt, med oppskrifter på restemat med bidrag fra kjente danske matfolk. Det er en veldig god ide å spise rester eller å lage mat med det man har i kjøleskapet. Men man kan også prøve helt å unngå at det blir rester igjen.

„Vi lager større porsjoner enn det vi klarer å spise, og det er det ingen grunn til,“ mener Selina Juul. „Vi må slutte å være redde for at det ikke er nok mat. Og skulle det vise seg at det ikke er nok, så har vi jo som regel noe frukt eller noe annet som vi kan spise. Har vi noen gang opplevet å måtte reise oss sultne fra bordet?“ spør Selina.

*„Når vi først har fått øynene opp for at man som familie kan spare opp mot 10 000 kroner i året, så er det vanskelig å vende tilbake til det å kaste mat.“*



*Selina Juul snakker om kasting av mat på TEDx konferencen i København tidligere i år. Foto: Morten Bichel / Kombic.dk*

## Andre tips for å unngå å kaste mat:

- » Del mat med naboen. Et halvt brød, et stykke kake eller pai, som du ikke rekker å spise selv. Som bonus får du en glad nabo.
- » Har du for mye brød, skjær det i skiver og frys det ned.
- » Frys fløte eller melk som er i ferd med å bli for gammel, og bruk den neste gang du skal lage suppe.
- » Hvis du har hermetikk, juice eller vakumpakket mat som er korrekt oppbevart og som du ikke rekker å bruke selv før det går ut på dato, så gi det til oppholdssteder for hjemløse. Men det gjelder selvfølgelig kun mat som ikke har gått over siste bruksdato.
- » Hvis du ikke klarer å spise opp maten når du er ute og spiser på restaurant, så be om å få med deg resten hjem i en 'doggy bag'.



## Få orden på kjøleskapet

Det viktigste er å få orden på hva du har i kjøleskapet ditt. Noen av matvarene står bakerst i kjøleskapet, hvor de får lov til å stå og dø langsomt. Vi åpner nye varer, i stedet for å bruke dem som allerede er åpnet.

„Det er ikke nødvendig å lage matplaner for hele uken, men jeg åpner opp kjøleskapet hver morgen og setter de tingene forrest som snart skal brukes. Det tar kun tretti sekunder. Når jeg vet hva jeg har, er det mindre sannsynlig at jeg kjøper noe som jeg ikke har bruk for,“ forteller Selina Juul.

Kvantumsrabatter får oss dessuten til å kjøpe mer enn det vi faktisk rekker å få brukt. Hvis vi ender med å kaste maten, så er det en ordentlig dårlig ide med rabatter av denne typen.

„Man skal være oppmerksom som forbruker,“ mener Selina. De fleste av oss kan finne på å kjøpe tre for samme pris som to, selv om vi bare har bruk for én. Men husk at det er du som skal ha kontrollen over dine innkjøp, – ikke innkjøpet som skal ha kontroll over deg,“ poengterer hun.

## Slutt på kvantumsrabatter

Supermarkedskjeden Rema 1000 i Danmark har sluttet med sine kvantumsrabatter, etter debatten som Stop Spild Af Mad

*„Vi må slutte å være redde for at vi ikke lager nok mat. Hvis det skulle vise seg at det ikke er nok, så har vi jo som regel litt frukt eller annet som vi kan spise.“*

satte i gang. De har også innført vektbasert pris på noen av varene sine. Mye mat blir nemlig kastet allerede i produksjonen. Blant annet skjer det at jordbrukere pløyer ned salatjorder hvis salathodene er for små eller for store til å bli solgt til stykkpris i butikkene.

Det vil komme mange flere initiativer fra matbutikkene og fra politikerne. Men samtidig er det stadig veldig mye vi kan gjøre selv. „Det er jo ikke et spørsmål om å være hellig,“ mener Selina Juul. „Ingen er perfekte, og jeg kaster også en sjelden gang mat. Men det er heldigvis mindre og mindre. Til syvende og sist er det mest oss selv vi snyter når vi kaster mat. Det hele handler jo også bare om sunn fornuft. Når vi først har fått øynene opp for at man som familie kan spare opp mot 10 000 kroner i året, så er det vanskelig å vende tilbake til det å kaste mat,“ avslutter Selina.

*Du kan finne mer informasjon og mye gode råd til hvordan du unngår å sløse med mat på [www.stopspildafmad.dk](http://www.stopspildafmad.dk)*

**Stop spild af mad – en kokebog med mer** har oppskrifter på restemat, med bidrag fra kjente danske matfolk, som Francis Cardenau, Katrine Klinken, Camilla Plum, Thomas Rode Andersen og Suhrs Madakademi.

Du kan kjøpe kokeboken *Stop spild af mad* på [www.saxo.com/dk/forfatter/selina-juul\\_4342205](http://www.saxo.com/dk/forfatter/selina-juul_4342205).

Selina Juul (red)  
*Stop spild af mad*  
 ISBN 9788702101522  
 Gyldendal



# Nytt fra Cultura

## Bedre tjenestetilbud i løpet av 2013

Cultura Bank har siden banken ble grunnlagt benyttet Trondheimsfirmaet MetaTech som leverandør av banksystem. Det har vært et godt og nært samarbeid gjennom mange år, og var en forutsetning for at det skulle være mulig å starte banken, da det med Cultura Banks beskjedne størrelse ville vært for dyrt å bli kunde hos de store datasentralene.

Etter hvert som banken har vokst og bankproduktene er blitt flere og mer kompliserte, har vi kommet frem til at banken nå vil være tjent med å bytte leverandør av datasystem, for å få mulighet til å tilby et større utvalg av banktjenester til våre kunder, på en kostnadseffektiv måte. Cultura Bank vil derfor i løpet av 2013 gå over til å bruke banksystemløsningen som leveres av SDC. Blant annet gleder vi oss til å kunne tilby bedre nettbanktjenester for bedrifter.

Vi vil komme tilbake med mer informasjon om systemskiftet i neste nummer.

## Kortvett

### Pass opp for 'gode hjelpere'.

Det har i høst forekommet en del tilfeller av skimming på ubemannede bensinstasjoner, der kortholdere blir tilbudt hjelp av fremmedspråklig person. Det er montert en skimmer på kortinnstikket, og hjelperen observerer PIN-koden når den blir tastet.

Det er en god vane å skjerme for inntasting av PIN-koden, slik at personer som står i nærheten ikke kan se hva du skriver.

For å begrense eventuelt misbruk i tilfelle kort og kode skulle komme på avveie, kan det være lurt å begrense beløpet som står på brukskonto som disponeres med kort.

## Miljøbolig med lån fra Cultura Bank

Nå er det første Shelterhuset som er finansiert av Cultura Bank satt opp! Marius og Ragnhild har bygd et miljøvennlig hus av typen Shelter 4 i Furnes utenfor Hamar. Huset er levert av Culturakunde Aktivhus. Huset har vannbåren varme, solfanger, miljøvennlige materialer og energieffektive løsninger.

Banken gir rimelige lån til bygging av miljøbolig fra 3,15 % effektiv rente.

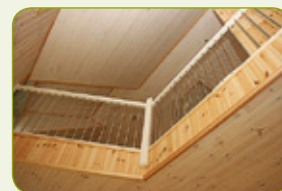
Regneeksempel: Innenfor 75 % av verditakst, kr 2 000 000,- etableringsgebyr kr 1 000,- 25 års nedbetalingstid, termingebyr kr 0,- totalt kr 2 940 479,-. Effektiv rente: 3,36 %.



To fornøyde boligeiere klare til å flytte inn i miljøbus fra Aktivbus AS, finansiert av Cultura Bank.



Huset har en effektiv vedovn som sammen med solfangere på taket varmer opp en vann-tank for vannbåren varme i gulvet.



Huset har et åpent 'galleri' fra 1. til 2. etasje. Dette skaper rom og luft.

Foto: Stian Torstenson

# Den grønne tråd

*Av Stian Torstenson, markedsavdelingen i Cultura Bank*

Vi ville lage en kort film som kunne vekke nysgjerrighet for Cultura Bank og fortelle om banken på en morsom måte. Vi tok kontakt med Merete Grimeland i World Wide Narrative, som tidligere har hatt workshop i digital historiefortelling for ansatte og kunder i banken. Det passet bra, for hun hadde besøk fra Australia av filmregissør Isaac Turier, som tok oppdraget med å lage filmen.

Isaac utarbeidet en idé og et manus, og en dag i sommer skulle vi begynne innspillingen i lokalene til vår kunde Godt Brød på Grünerløkka. Et problem som dukket opp var at hovedrolleinnhaveren hadde tatt feil av dagen og var bortreist. Heldigvis var statistene kommet, og Helena Urvalkova var modig og sa ja til hovedrollen på kort varsel.

Også kunder og ansatte i banken bidro i filmen. Cultura-kunde Kaja Østervold spilte inn fiolin til soundtracket, Morten Blaauw i låneavdelingen var assistent, og undertegnede har laget musikken. Prosjektansvarlig i Cultura Bank, Jannike Østervold.

Takk til alle som var med å lage filmen, og takk til Godt Brød for lån av lokaler og servering.

Se filmen på [www.cultura.no/film](http://www.cultura.no/film) eller scan QR-koden.

## Abonnement på elektronisk utgave av Pengevirke

Det er nå mulig å abonnere på Pengevirke i elektronisk utgave. Når det kommer et nytt nummer av Pengevirke, får du tilsendt en e-post med lenke til det nye nummeret, der du kan laste det ned som pdf. Dersom du ikke lenger ønsker å motta bladet i papirutgave, må vi få beskjed om det pr. e-post.

Bestille Pengevirke i elektronisk utgave: [www.cultura.no/Abonnement](http://www.cultura.no/Abonnement)

Avbestille papirutgaven: Send en e-post til [cultura@cultura.no](mailto:cultura@cultura.no) og si fra at du vil stoppe abonnement på papirutgaven. Husk å oppgi hvilket navn abonnementet står på.



Helena debuterte som hovedrolleinnhaver på kort varsel. Her utenfor bankens lokaler på Holbergs plass. Fra venstre: regiassistent og snoremester Belinda Hovden, kameraassistent Alex Asensi, regissør Isaac Turier og hovedrolleinnhaver Helena Urvalkova.



Under innspillingen av filmen hos Culturakunde Godt Brød. Det var en utfordring å spille inn film i en travelt og åpen kafé, men de som jobbet der var tålmodige og hjelpsomme. Fra venstre: statist Stella East, regiassistent Belinda Hovden, lyd Eivind Augum, kameraassistent Alex Asensi og hovedrolleinnhaver Helena Urvalkova



Det var mange løse tråder å holde styr på for filmteamet.



I lunsjen fikk filmteamet servert herlig økologisk lunsj fra Godt Brød.

# Oppskrifter fra Culturakunder

## Vitaminrik oppkvikker – til frokost eller som mellommåltid

*Av Camilla Jensen*

Jeg er tilhenger av lave terskler for å få i seg frukt og grønt, og jeg synes maten skal ha reist kortest mulig før den starter sin vandring i kroppene våre. En av mine favorittmåter å fråtse i lokalproduserte råvarer er å putte enkle og salige blandinger i blenderen og trylle fram flytende måltider som kroppen raskt kan absorbere og nyte godt av. Rødbeten er en undervurdert og kanskje litt glemt sak som så absolutt fortjener sin plass i husholdningen – av både ernæringsmessige og kulinariske grunner.

### En super-enkel klassiker:

- 2 lokalproduserte (hvis mulig) og økologiske rødbeter
- 2 lokalproduserte (hvis mulig) og økologiske epler
- 4 dl lokalprodusert (hvis mulig) og økologisk eplemost/juice

Skrubb rødbetene og skjær bort halestumpene. Del dem og eplene (med skall og kjernehus) i fire-fem biter. Legg dem i blenderen og hell over eplesaften. Kjør alt sammen til en jevn og skummende drikk – nyt!

*Camilla Jensen har utgitt bøkene Frokost og Bønner og linsor og arbeider for tiden med en ny, tykk bok som skal hete GRØNT, og som er tenkt å inspirere alle til å bruke mer vegetabiliske råvarer i kostholdet, enten man er vegetarianer eller ikke. Den kommer ut på Versal forlag til våren.*

Se Camillas kjøkkenblogg: [camillamat.blogspot.no](http://camillamat.blogspot.no)



Foto: Camilla Jensen



## Jordkokksuppe fra Kolonihagen

Hver uke komponerer vi i Kolonihagen tre sunne og velsmakende middagsretter til våre middagskasse-abonnenter. Her presenterer vi en av rettene.

Jordkokken ble for 300 år siden utkonkurrert av poteten, men har nå fått et comeback. Ved siden av en søt, spennende og nøttaktig smak, er denne grønnsaken et funn for personer med diabetes. De kan nemlig bruke store mengder jordskokk i kostholdet uten fare for forhøyet blodsukkernivå.

**Tid:** 45 minutter

**Vanskelighetsgrad:** Enkel

**Antall personer:** 4

- 2 ss smør
- 2 stilker finhakket selleristang
- 4-5 sjalottløk, finhakket
- 1/2 kg jordskokker, vasket og delt i terninger
- 1 potet, delt i treninger
- 3/4 ss finhakket koriander
- 4 dl grønnsakskraft
- salt og pepper
- 4 ss vann
- 2 ss mel
- Fløte, mengde etter ønske

Smelt smør og la selleri og sjalottløk surre i smøret i ca. 5 minutter til grønnsakene er møre og blanke.

Ha i kraft, jordskokk, potet og koriander og la koke på lav varme i ca. 25 minutter. Kjør hele blandingen i en foodprosessor.

Krydre med salt og pepper. Lag jevning av vann og mel og ha i suppen. La suppen koke opp før du heller i fløten. Serveres med godt brød fra Kolonihagen.

[www.kolonihagen.no](http://www.kolonihagen.no)

# Smakfull is av rene råvarer

*Tekst: Jannike Østervold. Foto: Isrosa*

På et lite, økologisk småbruk i Herøysund i Kvinnherad bor Jerseykuene Iselin, Selja og Ulldokka, 30 høner og en hane, noen griser og deres eiere, Una Kolle og Øystein Skjæveland.

Una og Øystein driver Norsk Økois, som lager is under navnet *Isrosa*. Øystein startet sin karriere som isprodusent med å være dessertansvarlig på høstfesten da han gikk på jordbrukskolen i Aurland. Det ga bokstavelig talt mersmak, og i år er det 10 år siden han fikk Debiogodkjenning. Han begynte virksomheten i det små og bygget den opp gradvis. Una og Øystein står selv for produksjonen, de har innredet produksjonslokaler på gården, der de lager både fløteis og fruktis, helt uten kunstige tilsetningsstoffer eller farge. Råvarene er lokale, så langt det er mulig. Jerseykuene på gården produserer ekstra fet melk, så det er ikke nødvendig å tilsette så mye fløte i isproduksjonen, og hønene leverer ferske egg. Frukt og bær kjøper de fra lokale samarbeidspartnere. Fruktisen inneholder ikke melk, fløte eller egg.

Skummetmelken som blir til overs fra isproduksjonen får grisene lov til å drikke.

De eksperimenterer stadig med nye smaksvarianter, som gjerne prøves ut på torgdager og markeder. Kanel-, rabarbra-, plommeis og mange flere.

Una og Øystein har også planer om å bygge opp en nettbutikk og slik tilby iskrem levert på døra. I første omgang til hjemkommunen Kvinnherad og senere kanskje i nabokommuner.

Isen selges ellers i utvalgte butikker bl.a. i Oslo, Bergen, Stavanger og Haugesund og på markeder og festivaler – se nettsiden for en fullstendig liste.

Som en sidevirksomhet driver Una også produksjon av økologiske hudpleieprodukter, som selges under navnet Rein hudpleie, på epla.no. Det startet med at familien trengte en god håndkrem for å motvirke såre hender etter gårdsarbeidet. Nå er produktspekteret utvidet med bl.a. leppepomade og kroppsskrubb. Ringblomst fra egen hage brukes i produksjonen.

Bortsett fra en liten periode om vinteren, driver de isproduksjonen hele året. Det er særlig travelt om sommeren, da får de heldigvis hjelp fra 'wwoofere' (world wide opportunities on organic farms), frivillige fra hele verden, som gjerne vil lære om økologisk gårdsdrift og deltar i arbeidet mot kost og losji.

[www.isrosa.no](http://www.isrosa.no)

*Jerseykyr produserer ekstra fet og fin melk til isen. Kyrne går ute fra mai til september, og er daglig ute og lufter seg om vinteren.*



*Dyrene blir spesielt satt pris på av de minste på gården.*



*Vanljeis på vei ut av frysemaskinen.*



*Is i kjeks med vanilje og rabarbra.*



*Mye av omsetningen skjer på markeder og festivaler om sommeren.*

# Skift Bank Dag

Stifteren av den amerikanske grasrotbevegelsen Bank Transfer Day, Kristen Christian, har vært på besøk i København. Organisasjonen er inspirasjonen for den danske bevegelsen Skift Bank Dag, som har fått flere tusen dansker til å bytte bank.

*Av Karl Johnsen*

Det begynte med en oppdatering på facebook. Kristens bank hadde innført et nytt gebyr for dem med minst penger på kontoen. Dette syntes Kristen var urimelig, så hun ringte banken, som avviste kritikken hennes. Dagen etter skrev hun til 500 av sine 800 venner på facebook og oppfordret dem til å skifte bank. Få dager senere var det 20 000 som hadde postet at de var klare til å gi banken sin fyken.

Kristen hadde aldri hørt om andelskasser før, men hun kom ganske raskt frem til at hun likte tanken på at sparepengene hennes er med på å skape noe i lokalmiljøet.

„Det slo meg at strukturen i andelseide virksomheter har noen kvaliteter som kan være hensiktsmessige for å få oss ut av det kaoset som vi er inne i nå,“ sier Kristen.

For den danske Skift Bank Dag-bevegelsen spiller andelskasser også en viktig rolle. „Det er forskjell på om en bank eies av medlemmene eller den er eiet av en mindre gruppe aksjonærer. Om det er en gruppe aksjonærer som eier banken, så treffer man beslutninger for å sikre deres interesser. Når det er kundene som eier banken, så tar banken avgjørelser som gagner dem, og som er i overensstemmelse med deres verdier,“ sier Uffe Lembo, talsmann for Skift Bank Dag.

At en enkel melding på facebook kunne føre til at 6 mil-

lioner amerikanere endret bankvane sine og at tilsvarende bevegelser har oppstått blant annet i Danmark, overrasker stadig Kristen.

„Men jeg tror at det har hjulpet at vi har et positivt budskap. Mange amerikanere hadde vanskelig med å identifisere seg med Occupy Wall Street-bevegelsen. En av årsakene, som jeg har hørt fra mange, er at det var så mye sinne i budskapet. Men det å styrke de lokale områdene og fellesskapene våre, er en enkel idé som mange kan støtte,“ mener Kristen.

Det var likevel ikke bare budskapet som appellerte til folk, men også det at man konkret kunne gjøre en forskjell. „Jeg ba folk om å slutte med å demonstrere, bære skilt eller være aggressive overfor bankansatte. Bare gå inn i banken og flytt pengene dine,“ forteller hun.

Uffe Lembo er enig. „Det er en positiv kampanje. Det handler primært om å appellere til at folk kan gjøre noe selv. Det er en meget konkret måte å være politisk forbruker på et område hvor det har stor effekt. Det er ikke nødvendig å rope så høyt om det, når man har muligheten til å velge,“ sier Lembo.

Når kundene skifter over til en bærekraftig bank, så forrykker det balansen i banksektoren og i resten av samfunnet.



*„Det er en meget konkret måte å være politisk forbruker på et område hvor det har stor effekt.“*

*Uffe Lembo, Skift Bank Dag*



Men det er stadig med små skritt. „Vi fokuserer på å få folk til å skifte bank. Men vi er fullstendig klare over at dette ikke vil løse alle problemene. Vi vil ikke få hele Danmark til å skifte over til en andelskasse. Vi har også behov for at de store bankene tar kritikken til seg. Om de flytter seg bare litt i en riktigere retning, så vil det være bra. Men det er også behov for endringer på det politiske nivået for å skape noen fornuftigere rammer,“ sier Uffe Lembo.

Banksektoren har blitt fremstilt som meget kompleks og nesten uforståelig. Derfor har politikere og folk flest kviet seg for å diskutere hvordan vi ønsker at bank-og finansinstitusjonene våre skal fungere. Uffe Lembo håper at kampanjen kan sette mer fart i denne diskusjonen.

„Det kan forhåpentligvis få noen flere politikere til å snakke

om det, regulere det og forfølge noen litt mer visjonære mål for banksektoren. Og ikke bare sikre at ikke store banker går dukken. Det krever en folkelig oppmerksomhet hvis det skal lykkes,“ mener Lembo.

Skift Bank Dag har satt bankene og deres funksjoner i samfunnet på dagsordenen med sin aksjonsdag 1. oktober i år. Nå diskuterer de hva som skal skje fremover. „Vi er i gang med å finne ut av hva vi skal gjøre nå. Hvordan får vi brakt denne diskusjonen enda bredere ut? Det vil vi forsøke å bygge videre på,“ hevder Uffe Lembo.

*Du kan følge med i Skift Bank Dag på [facebook.dk/skiftbankdag](https://facebook.dk/skiftbankdag) eller på deres hjemmeside: [skiftbankdag.dk](https://skiftbankdag.dk).*

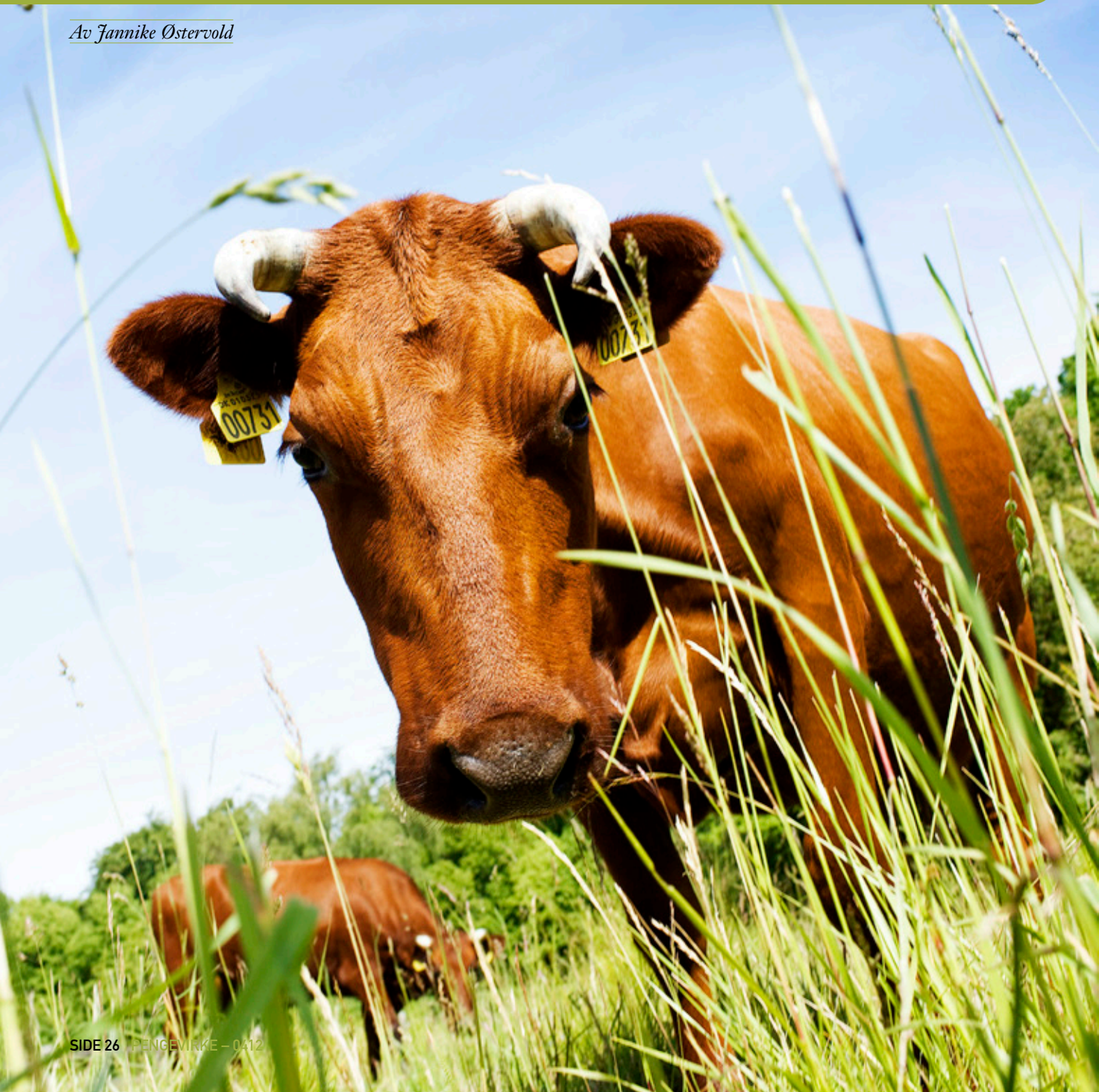
*Du kan følge Kristen Christian på [facebook.com/kristenchristian](https://facebook.com/kristenchristian)*



# Morgendagens jordbruk

BERAS implementasjon er et EU-prosjekt 2010–2013, en videreføring av et tidligere EU-prosjekt BERAS (Baltic Ecological Recycling Agriculture and Society). Det første prosjektet så på hvordan omlegging til økologisk kretsløpsjordbruk kunne redusere overgjødning med nitrogen og fosfor til Østersjøen, mens BERAS implementasjon ser på hvordan en omlegging kan gjennomføres. BERAS prosjektet, som har sekretariat i Ytterjärna i Södertälje kommune i Sverige, vil redde Østersjøen, gi oss bærekraftig, klimavennlig, sunn og lokalprodusert mat og inspirere til omlegging av landbruket både i Skandinavia og internasjonalt.

*Av Jannike Østervold*



Jostein Hertwig, leder for BERAS sekretariatet i Ytterjärna mener at dette er fullt mulig, og at det som skal til er en kombinasjon av omlegging av jordbruksproduksjonen og endret forbrukeradferd. FN har anslått at 50 % av vår klimabelastning kommer fra maten.

I dag beslaglegger vårt kjøttkonsum stadig større arealer med jordbruksland i andre land til produksjon av kraftfor, istedenfor at jorden kan brukes til å produsere mat for lokalbefolkningen. Dette er langt fra noen ny problemstilling, Frances Moore Lappé fikk en stor leserkrets da hun kritiserte bruken av korn til dyrefor i boken *Diet for a small planet* fra 1971 og mente at dette var sløsing med ressurser og bidro til å skape globale sultproblemer.

Konseptet *økologisk kretsløpsjordbruk* slik det er brukt i BERAS, baseres bl.a. på en selvforsyningsgrad på minimum 80 pst av förbehovet og gjødselbehovet innen én gårdssenheter eller flere gårder i et organisert samarbeid innen et avgrenset geografisk område. I dette inngår også optimal bruk av organisk avfall fra storsamfunnet.

Begrepet kretsløpsjordbruk innebærer kort sagt at gården skal være en selvberende enhet, som kan produsere for til sine egne dyr og som kan nyttiggjøre seg gjødselen fra dyrene i jordbruksproduksjonen. Eventuelt at flere enheter i lokalmiljøet samarbeider. Noe av problemet med dagens spesialiserte produksjoner er den store ubalansen mellom gårdenes egen produksjon og forbruk av gjødsel og for, som gjør at bøndene må kjøpe kunstgjødsel eller for utenfra. Overskuddsgjødselen fra husdyrholdet og bruken av kunstgjødsel skaper forurenning avrenning med nitrogen og fosfor til vannområder i nærheten.

Kjernen i BERAS prosjektet er kretsløpsjordbruk, der avlingene roteres på en slik måte at jordens fruktbarhet styrkes og bevares, med minst 1/3 belgvekster. Oppbygging av organisk materiale i jorda binder karbon. Dyreforet baseres i større grad på gress og belgvekster i stedet for korn og importert soya. Det satses på lokal foredling av produktene og stor grad av lokalt forbruk, der det legges vekt på årstidstilpasset mat og en reduksjon av visse deler av kjøttforbruket. Men dette betyr ikke at alle må bli vegetarianere. I følge BERAS-modellen kan vi fortsatt spise noe kjøtt og meieriprodukter, men i mindre utstrekning enn det som er vanlig i dag. Det beste ressursmessig er å spise kjøtt fra drøvtyggere som har spist gress. De konkurrerer ikke med oss i matfatet, og melken og kjøttet blir bedre fra dyr som får variert markbeite. Årstidstilpasset mat for oss i Skandinavia innebærer mye rotfrukter om vinteren. Kostholdet som følger av denne modellen er bra for klimaet og jorden, og en undersøkelse fra 2004 av 15 familier i Järnaområdet tyder på at det også kan være bra for helsen. Barna som hadde spist hovedsakelig økologiske og biodynamiske produkter og lavere kjøttkonsum hadde signifikant mindre allergi enn andre barn.

Men det er sterke motkrefter i samfunnet. En ting er at våre daglige vaner er vonde å vende, men det er også store og sterke markedsaktører som ikke er villige til å gi slipp på sine posisjoner, og som vil forsøke å motarbeide det budskapet BERAS formidler. Det kan være store produsenter som driver ensidig spesialisert kostnadseffektiv, men ikke bærekraftig produksjon, selskaper som selger sprøytemidler og kunstgjød-

sel og produsenter som foredler mat ved hjelp av uønskede tilsetningsstoffer.

BERAS prosjektets forskningsresultater viser at det er mulig å drive jordbruk på en bærekraftig måte og samtidig produsere nok mat. Prosjektet har ca. 20 læresentre rundt Østersjøen, alle skapt ut fra sine lokale forutsetninger. ”Rundt disse sentrene søker vi å involvere næringsliv, forskning, kultur og politikere og skape oaser av en ny verdensforståelse”, forteller Jostein.

Til BERAS-sekretariatet i Ytterjärna kommer også frivillige for å arbeide og lære. Da jeg var på besøk, traff jeg Max fra Østerrike. På den måten spres kunnskapen fra prosjektet utover i verden. Ytterjärna er i seg selv et godt eksempel på et lokalmiljø som får til et samarbeid om produksjon, foredling og distribusjon av lokale råvarer, med Skilleby forsøksgård, Nibble gård med Järna meieri og Saltå Kvarn. Hotell og kafeer serverer stor grad av lokal mat. Som eksempel på et vellykket lokalt samarbeid mellom produsenter for å utnytte lokale overskuddsressurser, kan vi se på Nibble gård, som driver melkeproduksjon og selger all melken til Järna meieri, som er på gården. Det av kornet som ikke brukes til for til egne dyr, selges til Saltå kvarn. Overskuddsgjødsel går til nabovirksomheten, Nibble Handelsträdgård. I tilknytning til gården ligger det også et naturbruksgymnasium, der ungdom kan lære hvordan man kan forsørge seg på et middels stort økologisk gårdsbruk.

BERAS sprer inspirasjon over landegrensene. I Norge har landbruksavdelingene i de 5 fylkemannsembetene rundt Oslofjorden nå etablert et forprosjekt for å utrede hvordan Norge kan knytte seg til BERAS og utvikling av kretsløpsjordbruk. I Danmark er 3 gårder allerede i gang, blant disse er Merkurs kunde Krogagergård.

[www.beras.se](http://www.beras.se)



## Les mer:

*Morgondagens jordbruk, med fokus på Östersjön* av Artur Granstedt, Trosa Tryckeri AB 2012. ISBN 91-975017-2-7 Boken er utgitt på svensk og engelsk.

*En nasjon av kjøttthuer, ni myter og en løgn om norsk landbrukspolitik*, Espen Løkeland-Stai og Svenn Arne Lie Forlaget Manifest 2012, ISBN 9788292866405

# Østersjøvennlig meny – Diet for a clean Baltic

*Av Elizabeth Brockfield*

Et av EU-prosjektet BERAS Implementations målsettinger har vært å skape en meny som støtter opp om kretsløpsgården og kretsløpssamfunnene rundt Østersjøen. Det er utarbeidet en Østersjøvennlig meny, Diet For A Clean Baltic, som er i bruk både i private- og i storhusholdninger. Kriteriene som ligger til grunn for menyen er at maten skal være god og smakfull, råvarene skal være økologiske, helst lokale og sesongbaserte. Menyene er også basert på 80/20 modellen, der bruk av animalske produkter skal reduseres til 20 prosent.

Middasgoppskriften under er inspirert av den Østersjøvennlige menyen; sesongbasert og vegetarisk – og supergodt!

*Artikkelen har tidligere vært trykket i Herba 1/2012*

## Råkostmajones:

2 dl smaksnøytral rapsolje  
2 eggeplommer, romtempererte  
½ ts salt

Pisk sammen eggeplommer og rapsolje, tilsett salt etter smak.

400 gr råkost; f eks gulrot og kålrot (eller kål) og ½ løk  
2 epler

Rasp grønnsakene og eplene. Rør det hele inn i majonesen.

## Kjørvelpesto:

1 bunt kjørvæl, spar noen buketter til pynt  
(har du ikke kjørvæl kan du bruke persille)

1 dl solsikkefrø  
½ dl smaksnøytral rapsolje  
¼ løk  
litt salt

Miks det hele i en stavmikser.

## Focaccia:

1 pk fersk gjær, eller 1 pk økologisk tørrgjær  
1 kg speltmel  
6 dl vann  
30 gr honning  
30 gr havsalt

Løs opp gjæren og honningen i halvparten av det lunkne vannet.

Rør i melet og hell i resten av væsken. Rør sammen deigen, og hev den til dobbel størrelse på et lunt, trekkfritt sted.

Når deigen er dobbelt så stor, slå luften ut av deigen, og plasser den i en smurt langpanne. Sett den på heving for andre gang på 5 minutter.

Pensle med rapsolje og gode friske urter. Strø over salt.

Sett brødet i ovnen. Brødet skal stekes på ovnens høyeste temperatur i 15 min eller til det er gjennomstekt. Det hører du ved å banke på brødets underside, er lyden hul, er brødet ferdig.

## Rødbeteburger:

600 gr rødbete  
200 gr havregryn  
50 gr hvitost  
1 ss mel  
½ ts salt

Rasp rødbetene. Skjær osten i små terninger. Bland sammen godt, slik at væsken fra rødbetene binder med havregrynnene og melet. Form til burgere, størrelse etter eget ønske.

Legg burgerne på bakepapir og stek i ovnen på ca 220 grader til de er gyldne (fra 10–15 min).



## Bakte rotgrønnsaker:

400 gr poteter  
200 gr pastinakk  
200 gr sellerirot

Skrell alle grønnsakene og skjær de i like store biter.

Bland med 3 ss smør og litt salt.

Legges på bakepapir og stekes i ovnen ca 15 min på 225 grader (etter størrelse).

Tips til servering:

Del focacciaen i to, og smør topplokket med kjørvælpesto og legg råkostmajonesen i bunnen. Legg så burgeren på råkostmajonesen. Rotgrønnsaker serveres ved siden av. Pynt med kjørvæl-buketter og gjerne litt rødbetstrimler. Vel bekomme!

## En bit av skogen

Har du noen gang tenkt på å spise naboens hekk? Eller kanskje et stykke av en juledekorasjon?

*Av Karl Johnsen*

*Mad med Gran* er første bok i en serie som har selvforsyning og natur som utgangspunkt. Som tittelen avslører, er gran det gjennomgående temaet. Oppskriftene er enkle, og hovedingrediensene kan du selv plukke ute i naturen, kanskje til og med i din egen hage.

For mange er den særpregete duften av gran noe som er veldig typisk nordisk, men ikke noe som vi er vant til å bruke i matlagingen vår. Det er ergerlig, mener forfatterne, som gjerne vil åpne øynene våre for en oversett og annerledes smakssetter.

Boken forklarer hvordan man plukker de riktige ingrediensene og viser hvordan man trekker smaken ut i eddiker, siruper, snaps og oljer. Det er dessuten masse forslag til hvordan man kan bruke de friske,



Foto: Morten Holtum

bløte granskuddene til gran-te, granmarinert svinemørbrad eller gransorbet. Boken er full av flotte og lekre bilder. Det er en fin og enkel, liten kokebok, som kan gi gode opplevelser både i naturen og i kjøkkenet.

Du kan lese mer på [naturefoods.dk](http://naturefoods.dk) eller kjøpe boken på [www.adlibris.com/no](http://www.adlibris.com/no).

*Forlaget Vingefang er kunde hos Merkur.*

Johanne S. Bjørndahl og Julie A. Swane  
*Mad med Gran*  
ISBN 978-87-991414-7-0  
Forlaget Vingefang



## Mageløse Måltider

*Av Karl Johnsen*

God og sunn mat må gjerne se spennende og innbydende ut også. Et måltid er en opplevelse både for smakssansen og synssansen. *Mageløse Måltider* er skrevet av Lise Faurschou Hastrup og er fremragende illustrert av Nils Henrik Pedersen. Boken legger opp til at man skal eksperimentere med farger, smak og hvordan maten anrettes. Det er både oppskrifter, inspirasjon til dekorasjon av maten og små anekdoter. Hva med for eksempel å pynte hardkokte egg med løvetann? Eller å lage et ratatouilletårn ved å sette alle ingrediensene fra den tradisjonelle franske gryteretten på et spyd? Eller å servere salaten i et kålblad? Dette er en

god bok å hente inspirasjon fra, med mange gode ideer som er enkle å få til. Det er også ideer og oppskrifter som krever litt mer forarbeid. Mange av



*Det er mange enkle og gode ideer for både hverdag og fest. Foto [www.nilshenrik.dk](http://www.nilshenrik.dk)*

ingrediensene finner man i supermarkedene, og andre må man til helsekostbutikker for å finne. Selvfølgelig kan man også gå ut i naturen selv for å finne for eksempel nyperoser, gjøksyre og hylleblomst.

Alle oppskriftene er vegetariske, og forfatteren anbefaler økologiske og sunne råvarer. Boken har et avsnitt med gode råd for hvordan man kan unngå å måtte kaste mat. Du kan for eksempel lage isbiter av kaffe- og terester, som du kan servere på en varm sommerdag som iskaffe eller iste, eller du kan kaste deg over den overdådige rugbrødlagkaken bakt av rugbrøddrester.

Boken kan kjøpes portofritt på [www.tritla.com](http://www.tritla.com) for 199 danske kroner, eller hos bokhandleren.

*Forlaget Tritla er kunde hos Merkur*

Nils Henrik Pedersen og Lise Faurschou Hastrup  
*Mageløse Måltider*  
ISBN: 978-87-994005-1-5  
Forlaget Tritla

## Mat med mer

Av Arne Øgaard

Seksbarnsmor, overlege og livsnyter Berit Nordstrand har skrevet en kostholds og oppskriftsbok som kan være til glede for mange. Med hennes utgangspunkt gir det seg at dette må dreie seg om sunn mat som barn liker og som ikke tar alt for lang tid å lage. Boka er full av lekre bilder og fristende oppskrifter med utgangspunkt i naturlige og næringsrike råvarer. Det at råvarene kommer fra økologiske gårder hvor dyra har fått større omsorg er også et poeng. Boka skiller seg fra mange tilsvarende bøker med et eget kapittel om kveldsok og nytelse, men har også kapitler om mat av korn, fisk, kjøtt og grønnsaker. Jeg tror de fleste vil være enige om at alle oppskriftene i denne boka kan kalles god og sunn mat. Egne kapitler omhandler mat i relasjon til diabetes, blodtrykk, trening, hjerneføde og betennelsesdemping. Berit Nordstrand legger vekt på å fremstille ernæringskunnskap gjennom en fortelling som flest mulig kan forstå. En slik fortelling må selvsagt gi et forenklet bilde av en svært kompleks virkelighet. Det er interessant at hun betegner

ernæringskunnskapen som ferskvare, altså en kunnskap hvor gamle oppfatninger jevnlig skiftes ut med nye. Som en ernæringsfysiolog som strever med å holde meg oppdatert på fagfeltet, synes jeg det ofte kan bli litt vel kort og ensidig, men jeg ser boka likevel som et bidrag til innblikk i naturvitenskapens forsøk på å forstå ernæringsprosessene. Det gjelder bare å huske at dette også er ferskvare og at det alltid er mer å lære om forholdet mellom mat og mennesker.

Berit Nordstrand  
*Mat med mer – hverdagsmat for glede, overskudd og helse*  
 Fraiva 2012



## RAW av Funky Fresh Foods

Raskt, enkelt, lekkert, sunt og rått.

Av Jannike Østervold

De tre jentene bak Funky Fresh Foods, Josefine Andrén, Jenni Mylly og Anne-Lise Marø Høiback, vil friste oss til å leve litt sunnere og grønnere. Deres erfaringer fra kursvirksomhet, foredrag, restaurantdrift og festivalmat ligger bak boken RAW, med oppskrifter på alt fra frokostsmoothies til middagsretter, dipper, brød, snacks og desserter. Alt rått og plantebasert, ikke oppvarmet til over 42 grader.

Fotograf Lisa Westgaard og matstylist Tone Dahl har gjort en glitrende jobb med å lage fristende bilder, og oppskriftene er lette å forstå. Enkelte oppskrifter inneholder ingredienser som kan være vanskelig tilgjengelig, som chiafrø og unge kokosnøtter, men stort sett er ingrediensene lette å få tak i.

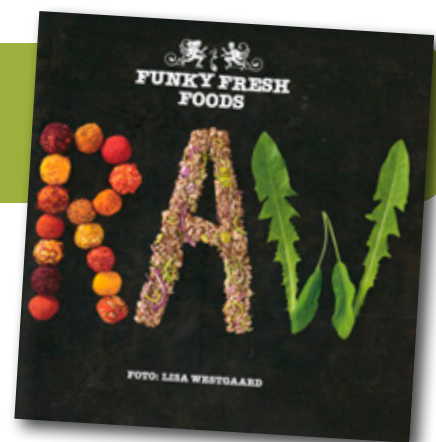
Noen smaker kan være uvante, men smoothier, dipper, grønnskålschips, tamarindler og desserter burde ha appell til de fleste. Hjemmelaget mandelmelk er et godt alternativ for dem som ikke tåler kumelk.

Innledningskapitlene om ingredienser og utstyr gir en nyttig gjennomgang for den som er ny på området. Varmluftskomfyr på lav temperatur kan brukes istedenfor dehydrator for å prøve ut bakeoppskriftene. En stavmikser kan i mange tilfeller erstatte blender.

Boken er utgitt i samarbeid med Norsk Vegetarforening og kan bestilles i Norsk Vegetarforenings nettbutikk på [www.veg-veg.no](http://www.veg-veg.no)

*Funky Fresh Foods er kunde i Cultura Bank.*

RAW av Funky Fresh Foods  
 ISBN 978-82-303-2076-1  
 Foto: Lisa Westgaard/Tinagent



# Turist i alternative samlivsformer

Av Arne Øgaard

Norge ligger på verdenstoppen i materiell velstand, men befolkningen sliter med psykiske problemer og er ikke spesielt lykkelig. Kan vi lære noe av mennesker som prioriterer andre verdier og praktiserer andre samlivsformer?

Ja, det kan vi. Det er konklusjonen til forsker Bjørn Grinde, som har besøkt urfolk, økolandsbyer og klostre i fire verdensdeler. Men det er ingen steder som bare er ideelle og ingen som er slik at Bjørn Grinde ville slå seg ned der for godt.

I dag finnes det kataloger over et stort antall økolandsbyer. Det disse har til felles er en økologisk målsetting og at menneskene er nærmere forbundet med hverandre enn de er i det øvrige samfunnet. Bjørn Grindes reise viser at de ut over dette kan være høyst forskjellige både når det gjelder livspraksis og målsetting. Innblikkene han gir er interessante, de beskriver mennesker som i større eller mindre grad prøver å vise at en alternativ utvikling er mulig. Flere prøver å skille arbeid fra lønn ved å påpeke at arbeid er noe vi gjør fordi det er meningsfullt eller som de sier på Findhorn: „Arbeid er en aktiv form for kjærlighet.“

Grinde har oppdaget at de sterkeste fellesskapene er de som har en spirituell målsetting. Han har kommet til en forestilling om at religiøse tendenser er nedlagt i menneskesinnet, og at de er en ypperlig tilgang til gode opplevelser. Ut over dette har han vanskelig for å trenge inn i hva det spirituelle egentlig er. Det er derfor ikke så rart at han har vanskeligere for å finne seg til rette i de klosterlignende samfunnene som vi finner i den franske Ark-bevegelsen enn på steder hvor de vektlegger stor grad av fysiske kontakt og friere form for seksuell omgang. Gjennom Grindes reise blir vi kjent med mange ulike prosjekter, fra den helt ferske Hurdalsjøen økolandsby utenfor Oslo til veletablerte japanske initiativer.

Bjørn Grinde har for det meste deltatt på ulike innføringsuker eller lignende tiltak som slike steder har for å etterkomme andre menneskers ønske om innsikt. For mange steder har nok

*„Innblikkene han gir er interessante, de beskriver mennesker som i større eller mindre grad prøver å vise at en alternativ utvikling er mulig.“*

*„Flere prøver å skille arbeid fra lønn ved å påpeke at arbeid er noe vi gjør fordi det er meningsfullt eller som de sier på Findhorn: „Arbeid er en aktiv form for kjærlighet.“*

dette også blitt en viktig inntektskilde. En skal ikke skille seg så mye ut for å bli en turistattraksjon.

Det er begrenset hvor mye innsikt en får i løpet av et kort opphold, både i forhold til bakenforliggende tanker og i forhold til hvordan livet egentlig arter seg, men som forsker stiller Grinde gode spørsmål om hvor lykkelige folk egentlig er, om likestilling og om noen er „likere enn andre.“ Han har en lett ironisk stil som kan være humoristisk, men av og til sklir ut i det flåsete. Dette kunne vært unngått med mer motstand fra forlaget.

Bjørn Grinde har en sterk tro på at det vesentlige i mennesket ligger i genene og hjernen. Dette er selvsagt viktige organer, men de alene er neppe tilstrekkelig for å forstå det spesifikke menneskelige – det som får oss til å undres over tilværelsens og samlivets mange gåter. Grinde vil gjerne plassere alt i en atferdsbiologisk modell, men er samtidig et søkende menneske som både i tenkning og livspraksis er villig til å undersøke andre måter å tenke på. Han er mest interessant å lese når han klarer å løsrive seg fra sin egen dogmatikk.



Bjørn Grinde  
Den menneskelige dyrehage  
En reise i alternative levemåter  
Flux Forlag 2012

Økonomer med fokus på miljø og samfunnsansvar

# Vandana Shiva

Med sitt utgangspunkt i indisk kultur representerer Vandana Shiva en egen innfallsvinkel til utfordringene i en miljø- og samfunnsansvarlig økonomi. Hun påpeker at problemene i indisk økonomi i stor grad skyldes europeernes innføring av mekaniske modeller, og hun tror at økonomien må forankres i en organisk helhetsforståelse for å komme inni et livskraftig spor.

*Av Professor Ove Jakobsen, Senter for økologisk økonomi og etikk, Handelshøgskolen i Bodø*

## Vitenskap og etikk

Ideen om objektiv og verdifri vitenskap er en illusjon som oppsto i Europa i opplysningstiden. I følge Shiva kan kunnskap aldri være verdifri, alle former for vitenskap avspeiler det kulturelle verdifundamentet. Fordi verdier og normer er iboende egenskaper ved vår kulturelle identitet er det umulig å etablere en vitenskap som er frikoblet fra etikk. Den største utfordringen i dag er å få økonomer, teknologer og politikere til å forstå at de verdiene som ligger til grunn for dagens politikk er i utakt med virkeligheten. Med forankring i indisk filosofi argumenterer hun for at økonomisk politikk må ta utgangspunkt i samfunnet som en levende organisme i stadig endring. Det vil blant annet si at lokaldemokrati og desentraliserte løsninger må prioriteres foran globaliserte maktstrukturer.

## Økologisk landbruk

I følge Shiva er tilgangen til ren og ernæringsriktig mat en viktig forutsetning for bærekraftig utvikling. Industrielt landbruk som måler produktivitet i avkastning pr. areal dyrket mark fanger ikke opp alvorlige negative bivirkninger. Hun påpeker blant annet at industrielt landbruk krever mye større landområder enn det som kommer frem i produktivitetmålene. Landbruket i Europa er avhengig av import av innsatsfaktorer fra andre deler av verden, som utgjør 7 ganger det dyrkede arealet i Europa. Bruken av kjemiske sprøytemidler og kunstgjødsel

*„The bigger war is the war against the planet. This war has its roots in an economy that fails to respect ecological and ethical limits“*

*Vandana Shiva*

i industrielt landbruk har i tillegg negative konsekvenser for jord og vann. Resultatet er at det industrielle landbruket er et ineffektivt og kapitalintensivt system, preget av høyt forbruk av kjemikalier og fossil energi. Hun refererer til undersøkelser fra Cornell University som viser at det i industrielt landbruk går med 10 enheter energi for å produsere 1 enhet energi i form av mat. I tillegg reduseres kvaliteten på produktene, noe som i neste omgang bidrar til å skape et helseproblem i befolkningen. Maten er ikke sunnere enn den jorden den er dyrket i.

Som alternativ argumenterer hun for økologisk landbruk basert på lokale innsatsfaktorer og som omsetter varene i den regionen de er dyrket. I de områdene i India der småskala landbruket fortsatt eksisterer, produserer bøndene nok mat til befolkningen. Konklusjonen er at den mest fornuftige løsningen er økologisk landbruk som bidrar til godt biologisk mangfold og god helse både i jorden og hos mennesker.

## Økonomi

Vandana Shiva påpeker at den globaliserte økonomien fører til at mennesker som lever av mat de selv har produsert, i stedet for å kjøpe kommersiell 'junkfood', defineres som fattige. Det samme gjelder mennesker som produserer egne klær av lokale råvarer i stedet for å kjøpe masseproduserte klær produsert av syntetiske stoffer, som kan være skadelige både for mennesker og natur. Konsekvensen er at samfunn som defineres som fattige i vesten ikke nødvendigvis preges av lav materiell standard eller lav livskvalitet. Tvert i mot hevder hun at tilgang på sunn mat og rent vann, bærekraftig natur, sterk sosial og kulturell





identitet bidrar til livskraftige samfunn med høy individuell livskvalitet.

Det største problemet i mange fattige land er at eiendomsretten til jord og vann overtas av multinasjonale selskaper, som i neste omgang selger 'produktene' til lokalbefolkningen. Det samme skjer når vestlige bedrifter tar patenter på såkorn. Når naturgoder som tidligere var fritt tilgjengelig, omsettes på markedet, blir bøndene tynget ned av en økende gjeldsbyrde. På denne måten mener Shiva at den globale kapitalismen har bidratt til at Europa og USA har akkumulert rikdom, som i stor grad er basert på ressurser hentet fra land i Afrika, Asia og Sør-Amerika. Shiva påpeker at fri verdenshandel har rykket bort grunnlaget for lokalt produsert mat og ført til hungersnød i fattige distrikter som tidligere hadde nok mat. Bøndene i fattige land som India kan ikke konkurrere med et sterkt subsidiert vestlig landbruk, som dumper produktene sine på det globale markedet. For å snu utviklingen kreves det derfor andre tiltak enn å øke verdenshandelen. Økt eksport av landbruksvarer er ikke noen god løsning for fattige land fordi matproduksjonen til egen befolkning blir skadelidende når produksjonen blir tilpasset etterspørselen i den rike del av verden. Shiva hevder at; „Når bøndene produserer blomster og grønnsaker for eksport, legges samtidig grunnlaget for lokal matmangel.“ Det er ikke mulig å løse problemene ved å sette inn mer av de tiltakene som har skapt problemene.

## Demokrati

Vandana Shiva har engasjert seg sterkt i bevegelsen *Earth democracy*, som bygger på at vi har plikt til å ivareta livsbetingelsene for alle former for liv. Begrunnelsen er at 'the-web-of-life' er et kontinuum der biodiversitet og mangfold har iboende verdi. Et levende demokrati er dermed en garanti for at de økosystemene vi er avhengige av blir beskyttet. Shiva arbeider ut fra en ide om at demokratiet må utvikles nedefra, ved å skape engasjement blant folk flest. Desentraliserte beslutningsprosesser bidrar til å styrke folks opplevelse av medansvar. Derfor har

## Biografi:

Vandana Shiva er født i India i 1952. Hun er kjent for sitt brennende engasjement for økologisk landbruk, rettferdig fordeling av ressurser, demokrati, fred og økofeminisme. Hun studerte i Canada og har mastergrad i fysikk ved University of Guelph (1977) og doktorgrad i filosofi ved University of Western Ontario (1978). Hun fortsatte med tverrfaglige studier innenfor naturvitenskap, teknologi og miljøpolitikk ved The Indian Institute of Management i Bangalore. Hun var sentral i forbindelse med etableringen av *The Research Foundation for Science, Technology and Ecology*. I 2004 startet hun i samarbeid med Schumacher College i England, et internasjonalt college for bærekraftige samfunn i Doon Valley. Vandana Shiva har skrevet mer enn 20 bøker og 500 artikler. Hun har mottatt en rekke priser for sitt internasjonale engasjement for miljø, rettferdighet og fred.

## Litteratur:

- » Vandana Shiva (2000); *Water wars – Privatization, pollution, and profit*, Massachusetts, South End Press
- » Vandana Shiva (2005); *Earth democracy – Justice, sustainability, and peace*, Massachusetts, South End Press
- » Vandana Shiva (2008); *Soil not oil – Environmental justice in an age of climate crisis*, Massachusetts, South End Press
- » Vandana Shiva (2010); *Staying alive – Women, ecology and development*, Massachusetts, South End Press

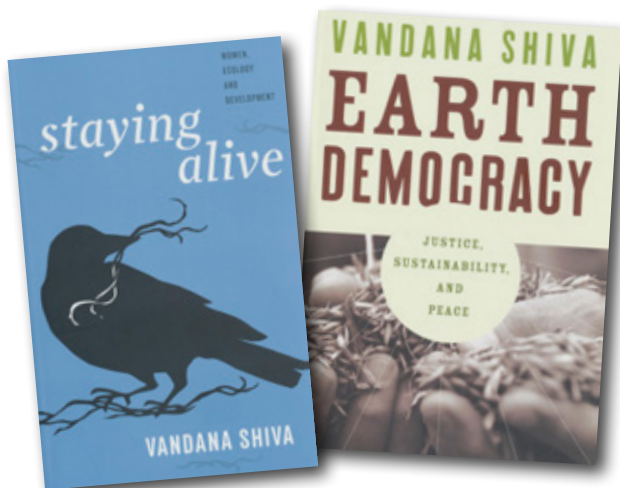
hun vært initiativtaker til etablering av dialogbaserte folkebevegelser i mange deler av verden.

## Fred

I følge Vandana Shiva er 'krigen' mot naturen den mest alvorlige i vår tid. Krigstilstanden er forankret i et økonomisk system som ikke respekterer økologiske og etiske grenser – grenser for ulikhet, urettferdighet, grådighet og maktkonsentrasjon. Hun hevder at jordens ressurser i dag kontrolleres av en håndfull multinasjonale selskaper og nasjoner, som er i ferd med å omdanne kloden til et gedigent supermarked der alt er til salgs. De vil kommersialisere vann, gener, celler, organer, kunnskap, kultur og hele fremtiden. Etter hvert som flere områder av livet blir kommersialisert, blir det dyrere å leve, og stadig flere blir fattige.

## Avslutning

Vandana Shiva påpeker at mennesker uten mye penger kan ha gode sosiale relasjoner, leve i vakre hjem og ha klær og ernæringsriktig og god mat, dersom de har tilgang på fruktbar jord, elver med rent vann og rike kulturelle tradisjoner. Det å leve i harmoni med naturen har alltid vært et imperativ i indisk filosofi, i dag er det i tillegg et imperativ for at mennesket skal overleve som art. Vandana Shiva oppfordrer oss til å stille oss selv spørsmålet, „Ønsker vi å være noe mer enn 'money-making' og 'resource-guzzling' maskiner, finnes det viktigere mål å sikte etter?“



# Er det trendy å spise økologisk mat?

Av *Jannike Østervold*



Hjernen er en underlig innretning, den forsøker å skape sammenheng selv der ingen sammenheng finnes. Når man også er litt nærsynt er det lett å se feil. I høst har jeg flere ganger gått på gaten og blitt revet ut av tankene mine av at det er noe som er galt. Hver gang jeg ser noen gå med skjærende blå joggesko, så tolker min underbevissthet det som at de har

vært hos tannlegen og glemt å ta av seg de blå skoposene. Riktig farge og plassering, men ved nærmere ettersyn er det bare årets motejoggesko. Neonfarger. Første gang jeg så en voksen mann gå i signalfargede sko og eller normalt kledd, tenkte jeg at han ikke kunne ha sett seg i speilet. Tre måneder senere var jeg kommet så langt at jeg selv sto i skobutikken og kikket på et par knall orange joggesko og syntes de var ganske lekke. Når jeg hadde sett dem tilstrekkelig mange ganger, var min hjerne i full gang med å innlemme dem i hva som tilhører det normale.

Men så vet jeg med meg selv at om et par år kommer vi til å synes at slike sko er helt ute. Slik som det var med slengbukser. Skulderputer, skjørtelengder, sleng i buksene – de kommer og går, trendene skifter.

Når jeg leser at det er en trend å spise mer økologisk mat, så lurer jeg på om det er det riktige uttrykket. For en trend er vel per definisjon noe som kommer og er moderne en stund, og så forsvinner det igjen og blir det avløst av en ny, kanskje helt motsatt trend, drevet av de ulike bransjenes krav om å skape nye behov for å kunne selge flere av sine produkter.

Visst finnes det trender når det gjelder mat, og forskjellige fagmiljøer er uenige om hva som er det beste og sunneste kostholdet. Om vi skal spise blodtypediett, raw food, steinalderkost eller lavkarbo. Noen følger dietter hvor de teller kalorier, andre

er opptatt av syre/base-balanse eller GI. En av de nyere trendene er å spe på kostholdet med superfoods, som grønne pulvere til skyhøye kilopriser. Markedet for kosttilskudd har utviklet seg eksplosivt de senere årene, så enkelte helsekostbutikker ligner på apotekutsalg, med alle sine piller og pulvere. Men det er en annen historie. Poenget mitt er at uansett hva slags diett man følger er det viktig å bruke rene råvarer av god kvalitet.

Jeg vil ikke betegne det å spise mer økologisk mat som en trend, det er ikke som neonfargede joggesko, som kanskje blir avløst av jordfarger neste sesong. Jeg vil heller sammenligne det med hjulet. Ikke noe som blir borte i glemselen når motene skifter, men noe som fungerer så godt at det er kommet for å bli.

Jeg tror at å velge økologisk er et verdivalg og en livsstil, noe som man vil holde fast ved når man først har fått smaken på det. Å velge økologisk er å være på parti med fremtiden, med det som er bra for menneskene, matjorda, husdyrene og naturen. Kvalitet og bærekraft blir ikke umoderne.



*Økologisk mat fra Jannikes middagsbord, Foto: Jannike Østervold*

Kan man ønske seg noe bedre til jul enn klær og tilbehør i verdens varmeste og mykeste materiale, produsert i tråd med fair trade og etiske prinsipper?

I forrige nummer av Pengevirke kunne du lese om driften og verdiene til Alpaca Family.

Besøk netthandelen vår for en god handel, og lik oss på Facebook for gode tilbud og oppdateringer.

[www.alpaca-family.no](http://www.alpaca-family.no)  
Facebook: [Alpacafamily](https://www.facebook.com/Alpacafamily)



*Redaksjonen ønsker alle  
lesere av Pengevirke  
et godt nytt år!*

## Rettelse

På grunn av en misforståelse ble ikke forsidebildet i forrige nummer korrekt kreditert. Bildet er tatt av Anette Rosen-gaard Holmenlund, som har fotografert Patrick Rihm, elev ved Kalø Økologiske Landbrugsskole. Fotografiet er tatt ved et besøk på hans praksisplass på Birkemosegård. Pengevirke takker for lånet av bildet.



ISSN 1399-7734/  
Online: ISSN 1901-2020

### Pengevirke 4/2012

Utgis av

#### Merkur

Den Almennyttige Andelskasse  
[www.merkur.dk](http://www.merkur.dk)

#### Cultura Sparebank

[www.cultura.no](http://www.cultura.no)

#### Redaksjon

Karl Johnsen (ansvarlig i Danmark)  
[kjo@merkur.dk](mailto:kjo@merkur.dk)

Arne Øgaard (ansvarlig i Norge)  
[arne.ogaard@steinerskolen.no](mailto:arne.ogaard@steinerskolen.no)

Jannike Østervold (sekr.)  
[jannikeo@cultura.no](mailto:jannikeo@cultura.no)

#### Layout

Martin Helbo, Pixels & paper

#### Oversettelse

Trude Holthe Møll, Communicator

#### Bladet kommer ut

Fire ganger i året.  
Neste gang mars 2013

#### Opplag

17 100

#### Frist

Bidrag til neste utgave kan mailes til  
Pengevirke senest 28. januar 2013

#### Tema neste nummer

Byliv, landliv og fellesskap

#### Trykk

Scanprint A/S

#### Forside

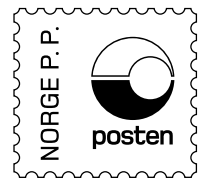
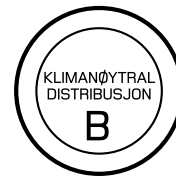
Bjørn Ambjørn, Københavns Bybier  
Foto: Pengevirke

Holdninger og synspunkter som kommer til uttrykk i de enkelte artikler og innlegg, er forfatterne selv ansvarlige for. De er således ikke nødvendigvis uttrykk for redaksjonens synspunkter.

Pengevirke er trykt på RePrint papir, fremstilt av 50% resirkulerte fibre og 50% cellulosefibre. Papiret er Svane- og FSC merket.



RETURADRESSE  
Cultura Bank  
Postboks 6800 St. Olavs plass  
NO-0130 Oslo



# TOM FOR JULEGAVEIDEER?

Gi bort et abonnement i julegave og få en DVD kostnadsfritt tilsendt i posten!

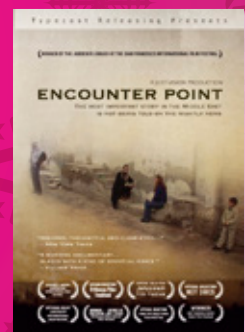
Før opp den du vil skal motta Norges eneste klimanøytrale avis hjem til seg i 3 måneder og vær med å gjøre Norge større og verden mindre.



**VI ER SAMMEN (Dok./fakta)**  
Om barnekoret ved Agape barnehjemi Sør-Afrika  
Engelsk språk



**TØFFE TANTER (Dok./fakta)**  
Om gruppen kvinner som ivaretar de glemte barna i Durban.  
Engelsk språk



**ENCOUNTER POINT (Dok./fakta)**  
Om å stå i frontlinjen for å promotere en ikke-voldelig kamp mellom Palestina og Israel.  
Engelsk språk

## BESTILL GAVEABONNEMENT HER:

3 måneder 385,- + DVD (kostnadsfritt)

VI ER SAMMEN

TØFFE TANTER

ENCOUNTER POINT

Mottaker av abonnementet:

Navn: .....

Adresse: .....

E-post: .....

Betaler av abonnementet:

Navn: .....

Adresse: .....

E-post: .....



Send epost til [abo@nytid.no](mailto:abo@nytid.no).

Eller ring 22 40 18 80.

**nytid**  
WWW.NYTID.NO NORGES GLOBALE UKEMAGASIN