

Pengevirke

Tidsskrift for ny bankkultur Nr. 4 | 2016



Tema: **Et mangfoldig næringsliv**

Lokale ressourser ♦ Lokalt eierskap ♦ Livskraftige småbedrifter

 **Cultura**
Bank

Forandring må skje

✎ JANNIKE ØSTERVOLD



Caroline Hargreaves sier så fint i sin artikkel om fremtidens økonomi at vi har behov for å rekalkibrere det økonomiske kompasset og at vi trenger en desentralisert, demokratisk og sirkulær økonomi rik på diversitet og mangfold. Dette er helt i tråd med hva Cultura Bank og Pengevirke ønsker å formidle.

I dette nummeret av Pengevirke presenterer vi en rekke småbedrifter som på hver sin måte bidrar til nettopp dette bærekraftige mangfoldet. Medlemmene av arbeidsfellesskapet Nabolaget 5 på Torshov arbeider på forskjellige måter med en bærekraftig byutvikling. Sykkelbedriften *Baisikeli* i København sørger for gjenbruk av gamle sykler og lokal utvikling både hjemme og i Mosambik. Dukkemaker Kari Noreger skaper glede og magi med sine fantastiske dukker. Lykkelig som liten og Celana lager gode og trygge hudpleieprodukter for store og små, og Aveco sørger for rent vann.

Fra Afghanistan får vi en historie om hvordan et lite lån endret livssituasjonen for en stor familie.

Vi presenterer også foreløpige resultater fra Folkets klimaforskning, som sier noe om hva 'folk flest' er villige til å gjøre for klimaet. Mat er et viktig moment i en bærekraftig livsstil, og både Per Viderups bok *Belg selv* og Bente Brunvolls hefte *Fantastisk med fermentering* har gode oppskrifter for den som vil ha tips til sunne vegetariske retter.

Ove Jakobsen presenterer denne gangen økonomen David Korten, som blant annet sier at vi trenger livskraftige desentraliserte økonomier forankret i lokal natur og lokal arbeidskraft for å tilfredsstille lokale behov, og at forbruk av naturressurser må ned. For å få økologisk balanse er det viktig at den enkelte tar kontroll over sitt eget liv, sier David Korten – og vi støtter ham i den oppfordringen. 

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 egen nytte.

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 Bank har en balanse på ca. 850 millioner kroner. Det er 18 medarbeidere (ca. 15 årsverk) på kontoret i Oslo. Banken har kunder over hele landet. Cultura Bank er medlem av Global Alliance for Banking on Values.



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



PENGENVIRKE 4/2016

ISSN 1399-7734/
Online: ISSN 1901-2020

Utgis av
Cultura Bank
www.cultura.no

Redaksjon
Arne Øgaard (redaktør),
arne.ogaard@steinerskolen.no

Jannike Østervold, jannikeo@cultura.no

Cultura Bank har et redaksjonelt samarbeid med Merkur Andelskasse i Danmark, som er medlem av Global Alliance for Banking on Values og drives etter prinsippene for social banking.

Layout
Martin Helbo, ActVisual, www.actvisual.dk

Opplag
4 300

Bladet utgis 4 ganger i året.
Neste gang mars 2017.

Frist
Bidrag til neste utgave kan sendes til
Pengevirke senest 16. januar 2017.

Tema neste nummer
Verdibaserte banker – Cultura Bank 20 år

Trykk
KLS PurePrint A/S

Forside
Kari Noreger med noen av sine dukker i bokkafeen Bok & Basar på Hellviktangen på Nesodden. Foto: Stian Torstenson

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

Bladet er produsert 100% biologisk nedbrytbart uten bruk av skadelige kjemikalier og tungmetaller ifølge Cradle to Cradle prinsippene. For mer informasjon, se www.pureprint.no.



SILVER
PurePrint® by KLS
Produced 100% biodegradable
by KLS PurePrint A/S

Abonnement på Pengevirke
Pengevirke finnes både på papir- og i elektronisk utgave. Bestill Pengevirke i elektronisk versjon på www.cultura.no/pengevirke/abonnement.
For bestilling eller avbestilling av papirutgaven, send e-post til cultura@cultura.no.
Frivillig abonnementsavgift kan innbetales til konto 1254.01.00177.



6



10



14



8

Innhold

Å skape fremtidens 'øko-logiske' økonomi	4
Trenger du en kamel?	6
Løser hudproblemer på en miljøvennlig og bærekraftig måte	9
Celana kosmetikk på sporet av de ville vekster	10
Smånytt	12
Baisikeli og deres sykkelsynergi	14
Arbeidsfellesskap som styrker nabolaget	16
Ikke bare vann i springen	19
Hva kan og vil vi gjøre for klimaet?	20
Nytt fra Cultura	22
Blomster er blitt livsgrunnlag for afghanske Zahra	26
Økonomer med fokus på miljø og samfunnsansvar David C. Korten	28
Frem med fyllepennen!	30
Aktuelle bøker	31
Kommentar Penger er som gjødsel	34



Å skape fremtidens 'øko-logiske' økonomi

✍ CAROLINE HARGREAVES

Jeg har aldri hatt et godt forhold til ordet økonomi. For meg skapte ordet assosiasjoner til finans, renter, spekulasjon, kapitalens krokodiller. Jeg ville studere menneskelige relasjoner, humanitære kriser og hvordan skape fredelige samfunn. Allikevel endte jeg opp på London School of Economics, med politiske studier og faget 'utviklings-økonomi' – og reagerte umiddelbart på klassifiseringen 'utviklede' og 'ikke-utviklede' land. For Norge er da også et land i økonomisk utvikling? Og er det ikke nettopp det globale økonomiske systemet drevet i hovedsak av de såkalt utviklede landene som er kilden til de

ekstreme forskjellene i verden i dag?

Frustrasjonen vokste. Jeg protesterte mot finanskrisen med Occupy Wall Street i London, søkte svar hos Chang, Piketty og Polyani, Escobar, Macy og Næss og gikk i marsj mot Monsanto i Oslos gater. Jeg hadde et behov for å forstå hvordan krisene hang sammen – uten å måtte lese meg gjennom søyler av bøker om finans, derivater og formler. Dette var da ikke logisk. Og jeg kjente angsten bygge seg opp. En uro med rot i en følelse av håpløshet. Av å stå foran en fiende som ikke bare var usynlig, men også et produkt av menneskets egne handlinger over tid. Et nylibera-

listisk system som hadde vokst seg så stort og mektig at det ikke fantes en vei tilbake. For hvordan skulle vi klare å komme oss videre når selv ikke norske politikere skjønner farene ved dumping av gruveavfall i norske fjorder, giftstoffenes effekt på bienes eksistens og konsekvensene av oljeboring i nord? En stor del av meg ville flykte fra det hele.

Jeg flyktet til Vestfold. For å puste. For å jorde. Barbeint tok jeg den vanlige runden gjennom skogen, passerte åkrene på Herfell, som bugnet av korn og poteter. Stien ned til sjøen, hvor tangen fløt rolig under havoverflaten. Hvor jeg fikk ro til å tenke. «Det er ikke logisk.

Det er ikke øko-logisk. Og løsningen ligger vel egentlig ikke om hva jeg er imot, men heller om hva jeg er *for*.»

Ja, hva er jeg *for*?

Jeg er *for* å gjenopprette balanse. For å bevege meg fra det som ødelegger- til det som skaper. Jeg er *for* en økonomi som bygger på både intellektuell og emosjonell 'logos' – som forener hjernen og hjertet i autentiske relasjoner mellom folk og natur. Jeg er *for* å ta tilbake den egentlige betydningen av ordet økonomi. Ordet økonomi er av gresk opphav og kommer av οἶκος (oikos; hus) og νόμος (nomos; lære), altså husholdning. Kan man da si at en balansert økonomi er et system som sørger for at ressurser og verdier fordeles bærekraftig mellom mennesker i en felles husholdning? En økonomi som eksisterer og utvikler seg i en balansert symbiose med naturen, ikke over den?

Men hvordan kommer jeg dit?

Hvordan kan menneskeheten komme hit? Hvordan kan balansen gjenopprettes? For meg begynte dette prosjektet med et frø i form av en idé, som sakte begynte å spire og utviklet seg til boken 'Growing a New Economy – Beyond Crisis Capitalism and Environmental Destruction'. Dette skulle være en kilde for mennesker som stiller seg de samme spørsmålene, og vil forstå hvordan det økonomiske systemet fungerer, hvordan vi har kommet hit og hvordan vi kan skape endring.

Aktivist og forfatter Naomi Klein skriver: «We live in a time of overlapping crisis, and we need to connect the dots, because we don't have time to solve each crisis sequentially. We need a movement that addresses all of them.» Med boken ville vi formidle at alt henger sammen med alt – og at løsningene på de enkelte krisene ikke kan sees i isolasjon fra hverandre, men som konsekvensene av den økonomiske politikken som har blitt ført i vesten de siste tiårene. De største utfordringene er ikke global oppvarming, ressursmangel, forurensning eller finanskriser – disse er kun symptomer på et økonomisk system som verken er bærekraftig eller rettferdig. Symptomer på en ubalanse i de mer dyptgående strukturene – logikken i vårt økonomiske operativsystem. Er det logisk å leve i et system som krever økt materiell produksjon og økt forbruk på naturens bekostning?

”

Jeg er for å gjenopprette balanse. For å bevege meg fra det som ødelegger- til det som skaper. Jeg er for en økonomi som bygger på både intellektuell og emosjonell 'logos' – som forener hjernen og hjertet i autentiske relasjoner mellom folk og natur.

Vi står foran et grunnleggende verdispørsmål. Det handler om livsstilen og verdenssynet såkalt utviklede land har blitt komfortable med over de siste tiårene. En livsstil som direkte bidrar til å ødelegge de mest sofistikerte og effektive systemene vi har for konvertering av naturens ressurser til naturlig livsenergi – økosystemene. Allerede i 1997 kom det ut en rapport som la frem et overslag over tjenestene det globale økosystemet yter gjennom for eksempel pollinering, havets resirkulering av næringsstoffer, klimastabilisering og biodiversitet, og forskerne kom frem til at det var verdt over 33 trillioner dollar, dobbelt så mye som det globale brutto nasjonal produktet på den tiden. For ikke å snakke om verdien vi som mennesker får av å være i naturen.

RE-KALIBRERING AV DET ØKONOMISKE KOMPASSET

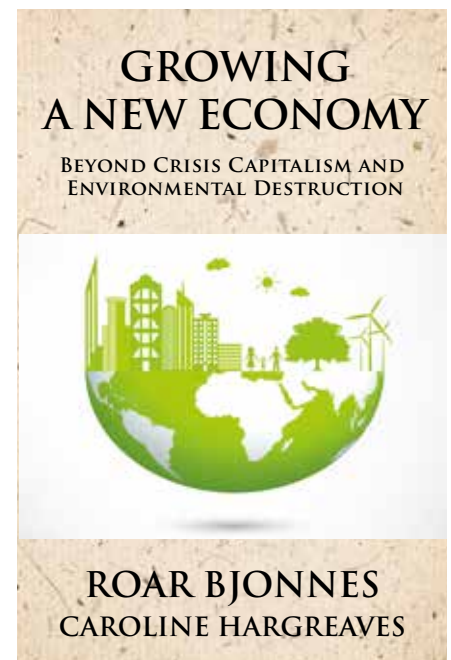
Etterhvert som mennesker får et mer personlig forhold til naturen, er håpet mitt at vi stiller enda flere spørsmål til hvordan og hva vi investerer pengene våre i. At vårt personlige forhold til naturen blir vevet tettere sammen med vår personlige identitet. Det handler om å bruke fantasien. Jeg er *for* en økonomi som utfolder seg fra menneskets evne til jobbe sammen om å forestille seg nye virkeligheter og løsninger om hvordan å ta vare på vår felles husholdning. Alternativer som for eksempel kooperativer, borgerlønn, permakultur, matdannelse og kunnskap om teknologier som vil øke livskvaliteten vår og minske vårt økologiske fotavtrykk. Det handler også i stor grad om å ta disse problemstillin-

gene inn i skolen, at vi fra en tidlig alder lærer om naturens egentlige verdi og å stille spørsmål til hvordan den forvaltes.

Hvis verdiene våre er ikke reflekteres i livsstilen vår, vil de ikke reflekteres i samfunnet vi ønsker å skape, og vi vil mangle den moralske styrken til å motsette oss desillusjonerte politiske krefter. Så lenge dagens 'frie' markeder, grønnvasket kapitalisme og et finanssystem ute av kontroll setter begrensninger på naturens egen syklus, vil symptomene på et sykt system fortsette å vise seg. Vi er nå inne i en tid med et kritisk behov for å re-kalibrere det økonomiske kompasset og innføre nye øko-logiske teorier for hvordan vi driver vår felles husholdning. Gjennom en desentralisert, demokratisk, og sirkulær økonomi – rik på diversitet og mangfold, er tiden inne for å tilrettelegge for innovative løsninger med røtter i økologisk visdom og praksis. Men systemendring skjer ikke over natten. Den vil spire fra grasrota, og vokse frem med en generasjon som vet hva vi er imot, men aller viktigst – hva vi er *for*.

Caroline Hargreaves er statsviter og aktuell med boken *Growing a New Economy*, skrevet sammen med Roar Bjønnes.

Artikkelen har tidligere vært trykket i magasinet facebook.com/growinganeweconomy





Kari Noreger med noen av sine dukker i bokkafeen Bok & Basar på Hellviktangen på Nesodden, der hun holder til hver søndag mellom 12 og 16. Fra venstre: Etta Baletta med Fletta (fra Trollmannen fra Oz i Trikkehallen), Kari Noreger (dukkemaker), Askepott, Fortelleren og Prinsen (fra Askepott, Oslo Nye Dukketeater)

Trenger du en kamel?

JANNIKE ØSTERVOLD

KARI NOREGER OG STIAN TORSTENSON

Kari Noreger er dukkemaker, opprinnelig utdannet billedhogger, og har i mer enn 30 år laget teaterfigurer og masker for landets teatre og for frie grupper.

Dukkemaker Kari Noreger lager ikke leketøy eller samleobjekter, men teaterfigurer som brukes på scenen.

«Jeg lager alle slags dukker og figurer, både hånddukker, stangdukker, marionettedukker, masker og dyrefigurer, for levende dyr er jo vanskelige å ha på en scene. Jeg har laget hele figurer hvor det er mennesker inni, enten 2 eller 1. Jeg har for eksempel laget dyrene i Kardemomme by, både til Kardemomme by i Kristiansand, til Nationaltheatret og til Riksteateret, så jeg har laget både løver og kameler. Og så har jeg laget Henrik Ibsen og Edvard Grieg som helfigurer som vandrer rundt på Peer Gynt stevnet i Gållå og møter publikum før forestillingen.»

STARTET SOM BILLEDHOGGER

Vi spør Kari hvordan hun kom til å velge dette yrket, og hun forteller at hun helt fra skoletiden har holdt på med å skape og forme og tegne, særlig forme i tre og i leire.

«Jeg ville gjerne bli billedhogger og gikk på kunst og håndverkskolen i 3 år, og så begynte jeg på Riksteateret for å tjene litt penger. Da hadde jeg egentlig ikke så store ambisjoner innen teater, ambisjonen min var fremdeles å bli bil-

ledhogger. Jeg søkte på Akademiet før jeg begynte på Riksteateret, men kom ikke inn, så jeg tok en pause og jobbet på teateret, og da ble jeg bitt av teaterbasillen. Et teater er en veldig spesiell arbeidsplass. Jeg trivdes med det, og de trivdes med meg, for jeg kunne bruke hendene mine til mye rart.»

Det kom godt med å være hendig og kreativ når hun var på turné med Riksteateret og de av og til måtte improvisere løsninger med knappe ressurser.

«Jeg var scenetekniker i 6 år på Riksteateret. Og i løpet av de 6 årene begynte jeg med dukker, fordi det var en dukketeaterskole der. Jeg var mer interessert i dukkemakeri enn i dukkespill, selv om jeg etter å ha jobbet med det i så mange år nå også er blitt veldig opptatt av selve spillet. Men i hvert fall endte det hele opp med at jeg i 1984 ble tilbudt å jobbe som dukkemaker på Riksteateret. Og siden har jeg vært selvstendig dukkemaker.»

Da hun sluttet som tekniker, laget hun et eget verksted i Oslo sammen med en venninne som laget båtkalesjer, og arbeidet som billedhogger ble inntil videre lagt på hyllen, men det var likevel en viktig ballast.

«Jeg ser nå i ettertid at billedhogging har fulgt meg hele tiden, for det å lage dokker til teater har mye med form og skulptur å gjøre. Det er fordi jeg hadde en bakgrunn i tredimensjonal form at jeg har greid meg så bra som dukkemaker. Jeg var faktisk godt forberedt og visste hva jeg gjorde når jeg ble bedt om å lage en figur. Så sånn var det det begynte.»

«Jeg har jobbet for mange av landets teatre. Nå, senest, i fjor, var jeg ved Nordland teater i Mo i Rana. Da laget vi en forestilling om Ruffen, en barnebok av Tor Åge Bringsverdt. Det var faktisk også en av de første jobbene jeg gjorde for 30 år siden. Da laget jeg Ruffen og den flyvende hollender på Oslo Nye Dukketeater, som holdt til i Frognerparken ved Bymuseet. Og nå 30 år etter så gjorde jeg det for Nordland teater, i samarbeid med Tore Hanssen som er illustratør.»

EN FORESTILLING BLIR TIL

«Det som er spennende med teateret er jo samarbeidet, det er det som har gjort at jeg har vært der i så mange år. Vi begynner med å velge en historie fra en bok eller fra et eksisterende dramatisk >



På bokkafeen Bok & Bazar på Hellviktangen på Nesodden kan du møte Kari Noreger og dukkene

verk, og så diskuterer vi hva slags type dukker og hva slags scenografi vi vil ha. Vi har flere møter mellom regissør, scenograf og dukkemaker hvor vi diskuterer frem og tilbake hvordan det skal se ut og hva slags dukker vi skal velge. Når jeg har levert skisser, blir det gjerne en runde til med noen forandringer, og så begynner mitt arbeid hvor jeg skaper alle figurene – og de må være ferdige til prøvestart, for da skal de på scenen.»

UNDERVISER I DUKKEMAKING

Kari forteller også at hun underviser i dukkemaking, det har hun gjort lenge, og hun liker godt å holde kurs.

«Jeg synes det er morsomt, og jeg lærer mye av det selv også. Det er mange flinke folk som er kunstnere og håndverkere av forskjellig slag og som har lyst til å lære om nye materialer og noen nye triks innenfor teatermaking, så det blir ofte utveksling av erfaring.»

Helgen før Pengevirke snakket med Kari holdt hun kurs for 2 svenske teaterarbeidere fra Östgötaland teater og to kostymedesignere fra Oslo.

«Jeg lager også masker. Svære masker, små masker, tettsittende masker og helmasker, og jeg holder også kurs i dette. Jeg jobber mye med å skjære ut former i skumgummi, det er et lett materiale og fint å bruke til teater.»

Vi spør hva hun vil anbefale av utdanning for den som har lyst til å bli dukkemaker.

«Jeg vil absolutt anbefale kunsthøgskole med formgivningsfag, for det å

være dukkemaker handler om å skape god form. Det er et krevende håndverksfag. For det er ikke bare formgivningen, det er også den tekniske tilretteleggingen som teaterfigur. Så jeg anbefaler på det varmeste å fordype seg i formgivningsfag og tegning, fordi tegning ligger i bunnen av alt.»

DUKKESPILL RØRER MEG

På spørsmål om hun har noen favorittfigur blant alle hun har laget svarer hun nei, hun blir like glad i alle, og fortsetter: «Det er et veldig fascinerende yrke, fordi det jeg skaper og det jeg former blir levendegjort på scenen, og det er like morsomt hver gang. De rører meg faktisk mer enn skuespillere. De er ikke

Jeg vil absolutt anbefale kunsthøgskole med formgivningsfag, for det å være dukkemaker handler om å skape god form. Det er et krevende håndverksfag. For det er ikke bare formgivningen, det er også den tekniske tilretteleggingen som teaterfigur.

ute på frieri, de er liksom uskyldige. Og hvis de er godt laget og hvis det er gode dukkespillere, så er det noe av det fineste jeg kan se av teater. Ikke sånn søtt rørende, men det griper, og det er av og til ganske tøft, det er ikke bare barneteater som er figurteater, det er også alvorlige forestillinger. Så den magien som dukker har, den er spesiell. Om jeg lager mummitroll til Oslo Nye Dukketeater eller en drage eller Askeladden, det er bare så spennende å se at de blir levendegjort!»
nesoddparken.no/disse-holder-til-her/kari-noreger-dukkemaker

✳ Kari Noreger er kunde i Cultura Bank



Dukker til Ruffenforestillingen på Nordland teater

Løser hudproblemer på en miljøvennlig og bærekraftig måte

✍ ELLEN LOXLEY

Lykkelig som liten har utviklet en økologisk hudpleieserie som løser de vanligste hudplagene som rammer mange småbarnsfamilier.

Atopisk eksem rammer ca. 3% av alle spedbarn. Samtidig sliter mange nybakte mødre med betente brystvorter under ammingen. Lykkelig som liten har utviklet en økologisk hudpleieserie som løser disse hudproblemene på en miljøvennlig og bærekraftig måte.

LYKTES PÅ FØRSTE FORSØK

Det startet med Lille Selma, som slet med sår stump. Foreldrene og gründerne, legeparet Nils Leraand og Kari Løvendahl Mogstad, kjøpte en apoteksalve for å få bukt med problemet. En dag Nils satt på do og leste på ingredienslisten ble han oppmerksom på at salven inneholdt en rekke kunstige og potensielt skadelige tilsetningsstoffer.

«Kunne det virkelig være bra å smøre alle disse kjemikaliene på kroppen til det lille nurket? Kunne vi ikke – med vår erfaring og kunnskap – lage noe bedre selv?» Nils og Kari bestemte seg for å ta saken i egne hender, og slik startet historien om Lykkelig som liten.

STARTET LOKAL PRODUKSJON

«Vi begynte å lese oss opp, og forsøkte å kombinere vår fagkunnskap som leger med mer tradisjonelle metoder. Etter en del prøving og feiling kom vi frem til barnesalven. Den fungerte bedre enn noe annet vi hadde prøvd og inspirerte oss til å fortsette å utvikle også andre naturlige og økologiske hudpleieprodukter, uten parabener og andre potensielt skumle stoffer», sier Nils og Kari. De tok tidlig kontakt med nonnene på Tautra, som har vært en viktig produksjonspartner for gründerne siden starten.

Firmaet gått fra å være en kveldssgeskjeft til å ha to ansatte. Dette har ikke skjedd over natta. Sammen med mentor Anne Morkemo og styreleder Nicolas Elvemo har gründerne tatt et steg om gangen. Fra å få inn en logistikkpartner, til å ansette en daglig leder på fulltid. Både Innovasjon Norge og SkatteFUNN har støttet produktutviklingen.

SKÅNSOMT FOR BÅDE HUDEN OG MILJØET

Eksem og allergi henger ofte sammen og er dessuten ofte arvelig. Fordi babyer har svært sensitiv hud, er det langt flere spedbarn som sliter med utslett enn voksne. Huden er dessuten svært ømfintlig, og alt som påføres huden kan i større grad enn senere i livet være allergifremkallende. Lykkelig som liten har bevisst valgt emballasje og ingredienser som er bærekraftige og miljøvennlige.

Produktene har blitt utviklet for spedbarn med sensitiv hud, men blir også brukt av mange voksne med kroniske hudplager. De med kroniske hudplager som tørr hud eller atopisk eksem kan få 90% kostnadsrefusjon fra HELFO etter avtale med hudlege eller barnelege.

Den bevisste satsingen på miljøvennlige og skånsomme ingredienser har gitt gode resultater for gründerne. Den økologiske hudpleietrenden blant småbarnsmødrene er nok kommet for å bli, og stadig flere velger Lykkelig som liten til barnet – og fornøyde kunder anbefaler serien videre. Samtidig har Lykkelig som liten ambisjoner om internasjonal vekst og vil i løpet av kort tid selge produkter på det internasjonale markedet. Det vil gjenstå å se om bedriften også vil bli Lykkelig som stor.

Produktene selges gjennom 150 forhandlere og fra egen nettbutikk. lykkeligsomliten.no



Celana kosmetikk på sporet av de ville vekster

✍ GRY ALSOS

Celana kosmetikk har i det stille produsert førsteklases økologisk og 'antroposofisk' kosmetikk i 70 år.

Det var Bjarne Eliassen, da generalsekretær i Antroposofisk selskap i Norge, som de første årene etter andre verdenskrig produserte Weledaprodukter på lisens. Da Weleda avsluttet samarbeidet, utviklet han egne produkter og fortsatte å selge kortreist kosmetikk. På slutten av sekstitallet ble Jakob Kvalvaag assistent i laboratoriet. Da Eliassen døde i 1986, fikk Kvalvaag overta, og han dømte firmaet Celana. Cultura Sparebank gjorde overtakelsen mulig ved å yte et lån på 10 000 kroner, og Celana har siden hatt Cultura som sin eneste bankforbindelse. Siden 2014 har undertegnede, assistent i laboratoriet siden 1990, overtatt produksjonen under Kvalvaags videre veiledning. Vi er i gang med å utvikle flere produkter og bruker Facebook til å hake inn prøvekaniner.

ØKOLOGISK OG KORTREIST

Produktene baseres på økologiske råstoffer. De siste ti årene har tilgjengeligheten gjort det mulig å ha tilnærmet 100 % økologiske råvarer. Produksjonsmetodene er enkle og skånsomme og basert på gammel innsikt i urtenes egenskaper og hvordan kjemiske forbindelser kan oppnås ved å blande ting i rett rekkefølge, bruke varme og ulike teknikker for røring. Slik tilbereder vi

natursubstansene så de på beste måte kan opptas av den menneskelige organismen og derved understøtte helse og livsfunksjoner. Vi høster det vi kan selv, og ellers handler vi med økologiske og biodynamiske gårder i Norge. De eteriske oljene kommer fra de beste avlingene med økologiske urter rundt om i verden hvert år, og derfor lukter de ikke alltid det samme. Vi bruker ingen raffinerte produkter fra slike oljer, men de rene eteriske oljene. Det er vi snart alene om; de store firmaene bruker bare duftstoffer som er spaltet ut av de eteriske oljene. Så er de alltid garantert samme duftkvalitet og farge. Linalool, for eksempel, som utvinnes fra bergamot- og lavendelolje, kan også frem-

stilles syntetisk. Vi er skeptiske til denne måten å behandle stoffene på; hvor blir de eteriske kreftene til urtene av under slike prosesser?

FRI FOR KONSERVERINGSMIDLER, PARABENER, PLAST, SYNTETISKE STOFFER, OSV, OSV, OSV ...

Det er meningsløst å ramse opp alt som ikke finnes i våre produkter, for vi bruker bare naturlige ingredienser av økologisk kvalitet som er minst mulig prosessert, og prosesseringen gjør vi selv. Til gjengjeld er det ikke alle våre produkter som kan holde så lenge vi skulle ønske; de tåler ikke lagring i dagslys eller høye temperaturer, da forringes kvaliteten etter noen måneder. Heldigvis er våre forhandlere bevisste folk som vet å verdsette og ta vare på produktene. Vi produserer i små porsjoner, og ofte leverer vi helt ferske varer til forhandlerne. Emballasjen bidrar godt til holdbarheten – medisinflaskene er ikke en gimmick, de er farget for å beskytte mot UV-stråler, så de fete oljene ikke skal harskne eller kjemiske forbindelser reverseres. Flasker og krukker av glass og tuber av metall sørger for at substansene forblir rene. Plast hadde vært mye billigere og enklere å håndtere, men vi kjenner ennå ikke til en type plast som kan garanteres å ikke påvirke fettstoffer eller bli løst opp av de sterke eteriske oljene. Vi tar rett og slett ikke sjansen!

SKJØNNHET KOMMER INNENFRA

Kosmetikk handler om skjønnhet, sunnhet og god helse. Ordet kommer



Kvalvaag lukker tannkremtuber



Når det skal være på mikrogrammet ... Denne vekten er mer nøyaktig enn den digitale!



fra det greske kosmetikos, som kan oversettes med «kunsten å forskjønne seg». For oss dreier det seg mer om å pleie kroppen til sunnhet, enn å maskere den: Sunn hud gløder, ung og frisk hud er glatt og myk, sterke negler er jevne og velformede, glansfullt hår som kan vokse seg langt, vitner om godt stoffskifte. Men det er ikke lett å se sunn ut hvis du er syk eller kroppens livsprosesser er i ubalanse. Legekunsten har i årtusener kjent til planter ulike virkninger og hvordan de kan virke både helbredende og foryngende. Vi vet at alt vi påfører huden tas opp i kroppen. Da må stoffene være til nytte og ikke til skade, de må bidra positivt til kroppens egne prosesser.

RENSE, BESKYTTE, BEVARE

Tannkrem er et typisk produkt som kan gjøre stor forskjell for helsen din: Munnhulefloraen kan forstyrres av det du pusser tennene med, og viktige bakterier kan bli utryddet. Da vil ikke spyttet kunne forberede fordøyelsen på den rette måten, og magen og tarmene

får en tyngre jobb. Tannkjøtt og tannemalje er skapt for å leve i samklang med den munnhulefloraen du selv kan produsere. Da er det viktig å ta vare på den. Våre tannkremer inneholder både ratanhia og myrrha – urteuttrekk man

”

Sunn hud gløder, ung og frisk hud er glatt og myk, sterke negler er jevne og velformede, glansfullt hår som kan vokse seg langt, vitner om godt stoffskifte.

har benyttet i uminnelige tider fordi de virker rensende, sammentrekkende og styrkende på tannkjøtt og slimhinner. Vi tilsetter kritt som slipemiddel for å oppnå en sterkere rensende virkning uten at det skal slite på emaljen. Krittet går rett inn i livets sirkel når du skyller det

ut. Og fluor i homeopatisk dose styrker tannemaljen uten å belaste skelettet med avfallsstoffene.

SNART KOMPLETT 'TOILETT'

Celana produserer ansiktsvann, en mild ansiktsolje, hudkremer som den klassiske coldkremen, solbrandkrem som er en sårhelende universalkrem, calendulasalve og håndbalsam; massasjeoljer med arnica, calendula eller finfordelt kobberpulver; hårvann og hårolje; bademelk med rosmarin, lavendel, citrus eller som forkjølelsesbad; munnvann og tannkremer. Hudolje, leppesalve og tuppelje har vist gode resultater hos prøvekaninene og kommer snart i salg. Da mangler vi bare en god og økologisk shampoo og en deodorant som virker uten å forgifte deg, så kan du klare deg med ett merke på dine kroppsprodukter ... Det håper vi blir mulig!

celana.no

✳ Celana Kosmetikk er kunde i Cultura Bank

Smånytt

Økologisk folkehøgskole

Fosen folkehøgskole kaller seg Norges økologiske folkehøgskole og har en grønn og bærekraftig profil. Skolen har eget båtbyggeri og driver økologisk gård. Skolen har linjer for båtbygging, seiling, økologisk jordbruk, mat fra jord til bord, håndverk og design, og sist, men ikke minst den nye sjølbergingslinjen. Den er ikke bare beregnet på den som vil bo på landet, men like aktuell for byboere, som vil lære grunnleggende ferdigheter om hvordan man klarer seg selv. Du lærer blant annet om permakultur, om hvordan du kan reparere ting, sy og reparere klær, hvordan du kan samle og bruke ville vekster til mat og medisin – og mye mer.

www.fosen.fhs.no



Foto: Fosen folkehøgskole

Fantastisk med fermentering

En balansert og rik tarmflora er viktig for helsen, og en måte å styrke tarmfloraen på er å spise mer fermentert mat. Bente Brunvoll har laget et hefte med oppskrifter og gode tips om hvordan du kan lage blant annet fermenterte grønnsaker, kefir og kombucha, dessuten noen mer uvanlige oppskrifter, som rødbetkvass og fermentert papaya. Midt i dette finner du også litt overraskende oppskrift på hjemmelaget kraft – som jo ikke har noe å gjøre med fermentering, men som mange mener skal være bra for å reparere en ubalansert tarmflora.

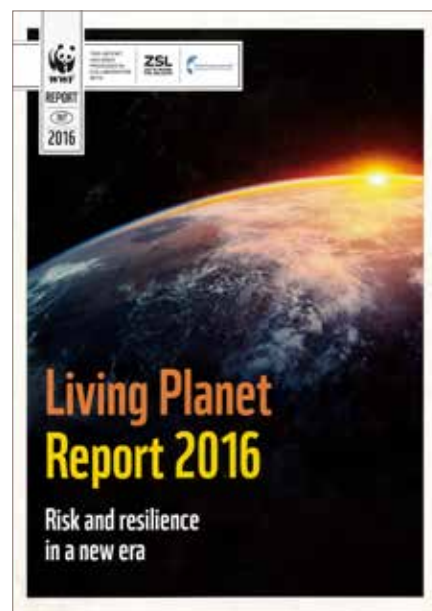
Heftet fås kjøpt fra hennes nettbutikk, der du også kan få kjøpt fermenteringsglass med gjærlås og fermenteringskrukker. Bente holder dessuten kurs i fermentering i Oslo, der kursdeltakerne får med seg både glass, scoby og kefirkorn, foruten oppskriftsheftet. fermentering.com



Hvordan står det til med kloden?

Verdens naturfond har utgitt *Living Planet Report 2016*, som gir et bilde av hvordan menneskelige miljøødeleggelser og tiltakene for å få en økologisk bærekraftig fremtid kjemper om å få overtaket. Livsformer står i vare for å dø ut, og 2016 ga oss ny varmere rekord, men det ser ut som CO₂ utslippene har stabilisert seg. Beslutningstakere på toppnivå ser ut til å ha erkjent alvoret, og med forståelse av mekanismene bak utviklingen følger også innsikt i hva vi trenger å gjøre for å påvirke den i bærekraftig retning. Vi må bevare og gjenoppbygge naturkapitalen. Dyr og mennesker trenger robuste økosystemer som sikrer livsgrunnlaget deres. Rapporten hadde fortjent en lengre og grundigere omtale – les mer selv, bli klok og gjør det du kan for å ta vare på kloden vår.

wwf.no



For språkinteresserte

Riksmålsforbundet har nå lagt ut *Norsk grammatikk* på sin nettside. Det er en digital versjon av papirutgaven, som kom i 2015. Her er egne kapitler om hver ordklasse. Hvis du er opp-tatt av språklige nyanser, anbefales kapittelet *Ordvalg og stil*. Nyttige kapitler også om tegnsetting og rettskrivningsregler.



Under menyen *Språktjenester* finner vi flere ressurser for den som vil skrive gode tekster. Innholdet er tilpasset elever på videregående skole, men er også godt egnet for alle andre som vil ha tips til å skrive bedre.

www.riksmalsforbundet.no/grammatikk/

norsk-grammatikk.org

www.riksmalsforbundet.no/hvordan-skrive

Spiritualitet i hverdagen

Under overskriften *Ånd i hverdagen* setter 25 danske skribenter ord på sitt engasjement for miljøet og klodens framtid og balansen mellom et indre og et ytre engasjement. Nye innlegg publiseres ukentlig høst/vinter 2016/17. Blant bidragsyterne er mange kjente navn, som Jes Bertelsen, Suzanne Brøgger, Peter Høeg og Jesper Juul. Artikkelserien presenteres av Vækstcenteret, som er grunnlagt av Jes Bertelsen og Hanne Kizach. aandihverdagen.vaekstcenteret.dk



Ålandsbanken og Østersjøkortet

Østersjøen er sterkt truet av forurensning, og Ålandsbanken gjør en innsats for å motivere kundene sine til å handle miljøvennlig. Høsten 2016 lanserte de Østersjøkortet, et kredittkort som knyttes til Åland Index, som beregner CO₂ utslipp knyttet til den typen varer du har betalt med kortet, som klær, bensin, mat, etc. Det benyttes gjennomsnittstall for den aktuelle bransjen. Selve kortet er biologisk nedbrytbart og laget av mais. Når kundene får regningen, ser de et anslag for hvor mye CO₂ utslipp deres forbruk har skapt, og de får forslag til hvordan de kan kompensere for dette ved å donere penger til ulike miljøprosjekter.

Beregningen gir imidlertid bare et grovt estimat for CO₂ utslippene, fordi man bare ser på forbruk i kroner og ikke hvilke varer som faktisk er kjøpt innenfor en bransje. Hvis du kjøper økologisk mat, som er dyrere enn annen mat, og kjøper et dyrt kvalitetsplagg som varer lenge istedenfor et billig plagg som må byttes ut etter en sesong, så vil du etter denne beregningsmetoden komme ut med et høyere beregnet CO₂ utslipp enn den som kjøper konvensjonell mat og billige klær.

Man skal kanskje være forsiktig med å si at et kredittkort er med på å skape et bedre miljø. Hvis kortet er med på å øke det kredittfinansierte forbruket, så er miljøeffekten ikke så selvsagt. Men det positivt at forbrukerne blir mer bevisste på klimaeffekten av sitt forbruk.

Hvis du regner om forbruket ditt i euro, kan du teste klimakalkulatoren her:

www.balticseaproject.org/calculator-page



Baisikeli og deres sykkelssynergi

✍ NANNA JUUL JENSEN OG LIVA MOLIN, PENGEVIRKE DANMARK

De to fetterne, Henrik og Niels, er i ferd med å bygge opp en bærekraftig sykkelbedrift som kan understøtte den spirende sykkelkulturen i Mosambik. Penger, kunnskap og visjoner er i konstant strøm mellom lokalene i Danmark og sykkelverkstedet i Mosambik.

I et gammelt bilverksted ved Dybbølsbro i København er bilene skiftet ut med sykler. Syklene samles inn, repareres og selges i de store, fargestrålende lokalene. Veggene er malt gule, og store fotografier av afrikanske syklistpryder pryder det som både er verksted, sykkelbutikk og kafe. Det syder av aktivitet, og de to fetterne, Niels Bonefeldt og Henrik Mortensen må bare ordne noen ting før vi kan sette oss i kafeen og snakke om deres sykkelfirma, Baisikeli.

DE TO FETTERNE OG DERES FELLES SYKKELKJÆRLIGHET

I 2013 fikk Niels Bonefeldt en idé da han reiste i Tanzania. Han ville gjenbruke danske kasserte sykler og selge dem i Afrika. Det gikk ikke lang tid før han dro med seg sin fetter, Henrik Mortensen, som også var sykkelentusiast. Og langsomt utviklet de to den forretningsmodellen som i dag er grunnlaget for Baisikeli.

«Vi diskuterte det i to år», ler begge og forteller hvordan de møttes en gang i uken de neste par årene. Men i 2007 var den første sendingen med sykler endelig på vei mot Afrikas kyst. I mellomtiden var Henriks og Niels' ideer smeltet sammen til en felles visjon. Nemlig å drive en familieeid virksomhet som arbeider for å utvikle en bærekraftig sykkelindustri i Mosambik.

Overskuddet fra reparasjoner, salg og utleie av københavnske sykler skulle betale for innsamling og forsendelse av kasserte forsikringssykler*) til Mosambiks nest største by, Beira. Her åpnet fetterne også sykkelforretning og verksted, hvor de danske syklene skulle settes i stand, så de kunne selges til lokalbefolkningen. Til det ansatte Niels og Henrik lokale mosambikere, som siden da har vært i gang med å utdanne seg til sykkelmekanikere i verkstedet.

DET DEMOKRATISKE TRANSPORTMIDDELET

Baisikeli betyr sykkel på Kiswahili, og dermed er det slått fast at sykkel er kjernen i virksomheten.

**) En 'forsikringssykkel' oppstår når politiet først finner en stjålet sykkel etter at forsikringspengene er blitt utbetalt til eieren. På det tidspunktet er de fleste eiere ikke interesserte i å få sykkel tilbake, fordi de jo har kjøpt en ny for forsikringspengene. Derfor er det forsikringsselskapet som eier sykkel, og de skal derfor hente den på hittegods-kontoret og oppbevare den. Og som Henrik fra Baisikeli uttrykte det, vil forsikringsselskapet gjerne slippe den byrden. Selskapene har jo ikke særlig nytte av 'forsikringssyklene'; så i stedet selger de dem billig til Baisikeli.*



”

I starten var sykkelen målet i seg selv. Nå handler det mer om å lære folk å reparere sykler.

«Vårt produkt skulle gi mening. Sykkelen er ikke et livsstilsprodukt, som er fullstendig likegyldig... Med sykkelen får små familier adgang til utdanning, høyere inntekt og mulighet for å få syke til behandling», utdyper Niels. «Det er en veldig billig form for mobilitet.»

«Man kan si at sykkelen er det mest demokratiske transportmiddelet. Det er frigjøring», supplerer Henrik og forklarer hvordan sykkelen bidrar positivt til klimaet både lokalt og globalt. Med Baisikeli i Beira har lokalsamfunnet fått adgang til sykler som varer 12 ganger lengre enn de syklene som ellers har dominert markedet. Derfor tror Henrik og Niels at de vil kunne lokke flere økonomiske segmenter og sosiale grupper over på sykkelen og få dem til å droppe de bensindrevne mopedene. I årene som er gått har visjonen og hovedoppgaven i Baisikeli likevel utviklet seg.

«I starten var sykkelen målet i seg selv. Nå handler det mer om å lære folk å reparere sykler.»

At kunnskapsutveksling og læring er kjerneverdier i Baisikeli fornemmer man også tydelig i de københavnske lokalene. I likhet med butikken og verkstedet i Beira har den københavnske avdelingen ti arbeidsplasser. De danske arbeidsplassene er besatt av tidligere langtidsledige, som nå er i opplæring hos Baisikeli. Som en del av utdannel-

sen inngår det at de reiser til Beira for å lære sine nye ferdigheter videre til sine mosambikiske kolleger.

«På den måten sikrer vi oss at de i Beira har de riktige kunnskapene om vårt produkt, og det er med på å gjøre Baisikelis utviklingsarbeid bærekraftig», utdyper Niels. «Vi gir dem ikke bare disse syklene, vi lærer de enkelte et håndverk.»

Så mens de mosambikiske ansatte blir dyktiggjort i sykkelhåndverket, i alt fra sveising av rammen til vedlikehold av gir og kjeder, gjør danske medarbeidere de kasserte danske forsikringssyklene salgsklare og parat til å trille i Beira og skape utvikling i lokalsamfunnet og for sine nye eiere.

MADE IN AFRICA

I den nærmeste fremtid er planen at de mosambikiske medarbeiderne selv skal produsere kvalitetssykler fra bunnen av. Syklene skal selvfølgelig selges i butikken i Beira, men også eksporteres til Vesten med et stolt «Made in Africa» stemplet på rammen. I tillegg til at eksporten av et ferdigprodusert produkt vil gi en inntekt i den mosambikiske statskassen, ligger det også en stor stolthet i et håndverksprodukt som er ferdigutviklet fra bunnen av i Afrika, både for de to fetterne, men ikke minst også for lokalbefolkningen.

«Mange afrikanere er vant til at de

får skrotet som ingen andre vil ha. Men Baisikeli kan på sikt skape et afrikansk produsert produkt, som er av høy kvalitet. Et produkt som kan selges til andre afrikanske land, samt eksporteres til Vesten. Det blir noe å være stolt av», sier Niels.

Inntil denne drømmen blir realisert finansierer inntjeningen i København innsamling og forsendelse av de danske forsikringssyklene samt utdannelsen av de ansatte i Beira.

«Vi er kommet riktig langt med Baisikeli. Nå skal vi bare tidoble virksomheten», ler Henrik, og de forteller om sine utvidelsesplaner. Utvidelse både i andre utviklingsland, men også flere butikker og verksteder i Danmark, som vil skape flere arbeidsplasser for langtidsledige. Det er tydelig at Baisikeli ikke mangler drømmer og ambisjoner. Men de to fetterne har det ikke travelt, og de snakker om planer mange år inn i framtiden uten å blunke.

«Vi arbeider med 30-års planer», smiler de begge.

«Baisikeli er et livsprosjekt. Det beriker livene våre og blir en del av oss. Jeg kan ikke forestille meg hvordan det ville være hvis jeg ikke var i Baisikeli», sier Niels til avslutning.

baisikeli.dk

Baisikeli er kunde i andelskassen Merkur



De tre første medlemmene av arbeidsfellesskapet Nabolaget 5, fra venstre Katja Bratseth, Anne Wodstrup og Hanne Rekkedal.

Arbeidsfellesskap som styrker nabolaget

✍ JANNIKE ØSTERVOLD

I en av de snart 100 år gamle bygårdene på Torshov er det etablert et spennende arbeidsfellesskap med kompetanse på hvordan man kan styrke og utvikle gode sosiale og miljømessige kvaliteter i et nabolag. De kaller seg Nabolaget 5. Foreløpig er de et trekløver, men det er plass til flere.

Arbeidsfellesskapet består foreløpig av Anne Wodstrup, Hanne Rekkedal og Katja Bratseth.

Anne Wodstrup er arkitekten som har gått fra å lede store komplekse byggeprosjekter for andre til å starte sitt eget firma som heter Urba. Hun er rådgiver for urban stedsutvikling og jobber med verdiskaping som endrer og forbedrer hverdagen til de som bor og jobber i byen. Anne har også spesialisert seg på miljøriktig ombygging og utbygging av Oslos småhusbebyggelse. Cultura Bank ble kjent med Anne og hennes arbeid da hun inviterte oss til å delta i et fortellerverksted der deltakerne skulle lage digitale fortellinger

til hennes FOU prosjekt OBAN (som er «nabo» baklengs). OBAN prosjektet formidler kunnskap og motivasjon som hjelper husbyggere til å velge energismarte løsninger til sitt eget hjem. OBAN viser hvordan en urban livsstil, der folk er positive til å dele ressursene sine med nabolaget, kan gi både sosial verdiskaping og grunnlag for investering i alternative energisystemer i boliger i Oslo.

Hanne Rekkedal har mangeårig bakgrunn som leder i det private næringsliv. Nå har hun valgt å satse på en ny karriere og har startet firmaet Trebevaring AS sammen med sin mann, Erling Rekkedal, som er snekker med

spesialutdanning i historisk treteknologi. Deres pasjon er å restaurere trevinduer og dører og annet av treverk, slik at bygninger kan settes i stand på en måte som tar vare på historiske bygningskvaliteter, samtidig som de også ivaretar brannsikkerhetskrav. De leverer også spesialbygde interiørløsninger og restaurerer gamle møbler og innredninger. Firmaet har verksted på Vøienvolden Gård på Sagene i Oslo, ved Fortidsminneforeningen, mens Hanne nå har fått kontor plass i det nye arbeidsfellesskapet på Torshov.

«Folk er veldig fornøyd med å møte håndverkere og få hjelp», sier Hanne. «Vi tenker på å utvide tilbudet fra Trebevaring AS til også å tilby prosjektledelse i litt større sammenhenger. Det finnes mange overarbeidede styreformenn som bare er blitt kastet inn i oppgaven med at gården må skifte vinduer eller brannsikre dører. Noen skal pusse opp en sveitervilla – de begynte kanskje for 10 år siden og holder på enda. Det er veldig mange situasjoner hvor folk har påtatt seg altfor store oppgaver i forhold til hva de har kapasitet eller kompetanse til. I disse tilfellene ønsker Trebevaring AS å tilby hjelp og kompetanse til å holde tak i prosjektene, hele tiden i tett dialog med oppdragsgiver.»

Katja Bratseth driver virksomheten Stedsantropolog. Hun har denne sommeren fulgt dyrkeprosjekter i kommunale gårder på Tøyen og rapporterer om hvilke sosiale og kulturelle effekter prosjektene har for beboerne. Hun bistår både offentlige instanser og sosiale iverksettere med å kartlegge, analysere

”

Folk er veldig fornøyd med å møte håndverkere og få hjelp, vi tenker på å utvide tilbudet fra Trebevaring AS til også å tilby prosjektledelse i litt større sammenhenger.

og kommunisere. I sitt arbeid bruker hun ofte deltakende observasjon som metode, og hun forteller at hun både har snekret og laget mat mens hun har vært på jobb. Det er ikke bare de fysiske bygningsmessige kvalitetene som avgjør om et hus er godt å bo i, det handler like så mye om det er handlingsrom for at beboerne kan bestemme hva som skal skje der, mulighetene for å delta

aktivt i utformingen av fellesområdene og de sosiale møteplassene som bidrar til trygghet i nabolagene. Katjas kunnskaper om hvilke faktorer som er med til å skape gode bomiljø er gull verdt i byutviklingsarbeid. Hun forteller at det ikke mangel på oppgaver, og at hun venter på en medhjelper fra Danmark.

Alle tre bor i nærmiljøet, og de har vært opptatt av at virksomheten deres skal ha en positiv innvirkning på naboene. I forbindelse med at de var i forhandlinger med gården om å få leie lokalene, hjalp de til med å organisere et beboermøte for å finne ut hvordan de best kunne utnytte lokalene i første etasje og kjeller, slik at både beboere og arbeidsfellesskapet fikk dekket sine behov. Det viste seg at beboerne blant annet ønsket seg overnattingsmuligheter for besøkende besteforeldre og fellesrom for feiring av barnebursdager og konfirmasjoner. Resultatet er blitt at gården får et fellesrom i første etasje der det blir plass til å dekke til 30 mennesker, og i kjelleren er det overnattingsmulighet for gjester. Arbeidsfellesskapet får to store rom, det ene med stort vindu mot gaten, det andre med utgang mot et pent opparbeidet gårdsrom. Lokalene inneholder også en kjøkkenkrok og en 'telefonboks', så man >



Sunn somalisk mat fra Kulmis er med på å skape en sosial møteplass for naboer. Katja innsamler intervju, deltagende observasjoner og foto til rapport om dyrkeprosjekter som bomiljøtiltak. Foto: en av barna i bygården.



Montering av utstilling Arkselvi – der arkitektene fikk se seg selv i speilet og lese hvordan de presenterte seg til byggherrer i en anbudssituasjon.

kan snakke i telefonen uten å forstyrre de andre.

BYUTVIKLING ER EN MAKTKAMP

Egentlig er jo folk veldig enige om mange gode ting, som idéer, men det å bygge og realisere de gode ideene er en helt annen historie», sier Anne. «Jeg har lenge prøvd å snakke med eiendomsutviklere om stedsutvikling, men det er vanskelig å nå fram til handling. Men så begynte jeg å snakke med bydelen der jeg bor, og de har en veldig interessant modell for hvordan de jobber med nærmiljøutvikling. Jeg følte først at det var nok at jeg bodde her, at jeg da hadde mandat til å blande meg i lokale saker, men nå har jeg arbeidsplassen min her også, da her jeg liksom full pott. Stedsutvikling tar tid, og da gir det menig å bli en ekspert på eget nabolag og være tilstede og tilgjengelig mens prosessen pågår. Byutvikling er en slags maktkamp, og den handler om hvem som har rett til å slippe til i diskusjonen. Vi lever i et forhandlingssamfunn hvor utbyggerne får lov til å sette standarden for kvalitet i byutviklingen. Jeg tror vi kan levere et bedre arbeid hvis vi forankrer våre ideer hos de som bor og

arbeider i områdene vi skal endre. På sikt gir dette større verdiskapning for flere mennesker.»

Katja: «Det med tid er jo veldig viktig, at man må bruke lang tid for å skape noe som er bærekraftig frem i tid, og det er det jo ikke alltid det gis rom for.»

Anne: «Vi vil at folk skal få mer ansvar for sitt nærområde, at de lokale skal bry seg om at ting fungerer ålreit. Det er viktig at folk får bestemme selv hvordan de skal ha det i eget nabolag. Hvis det er én ting som er bra i byen, som er udiskutabelt, så er det at du har en fantastisk tilgang på ressurser. Det er folk som kan masse forskjellige ting, og hvis du har en god ide, så er det veldig stor sjanse for at du møter likesinnede. Men jeg ser jo at det er veldig stor forskjell på hva slags ressurser folk har, om du har språk, om de har nettverk, altså sånne ting som du ikke kan kjøpe, men som må øves og etableres. Her vil vi hjelpe til med vårt arbeidsfellesskap. Vi vil lage et møtested på Torshov for folk som vil noe, kan noe, eller vil dele noe. Og det er noe på gang i Sagene bydel, det er en fin bydel. Det er en bydelsadministrasjon her som møter beboerne, som har en åpenhet og en tilgjengelig-

Folk liker folk – vennskap, sosiale relasjoner

Et nabolag kan ikke erstattes med teknologi, men teknologi har gitt oss muligheten til å leve og arbeide lokalt igjen.

Nabolaget 5 er en kilde til vennskap, kunnskap og godt arbeid! Bli med, og gjør oss enda bedre!

Det er ledig kontorplass i vårt Nabolaget 5 på Torshov fra 1. januar.

Gode priser, gode kollegaer, butikkvindu mot gata og god kontakt med nabolaget!

Ta kontakt med
Anne Wodstrup for visning.
anne@urbanagent.no
eller # 97 12 15 14

het og som sier det er bra at vi er lokale næringsdrivende.»

PLASS TIL FLERE

Innen 1. februar satser trekløveret på å ha utvidet arbeidsfellesskapet til 6 til 8 personer. Det kan for eksempel passe for noen som arbeider med tekst og grafisk utforming, markedsføring, foto eller sosiale medier. Hanne innskyter spøkefullt at det kanskje er for mye for langt at det skal melde seg noen som har greie på fargepigmenter i linoljemaaling. Men det viktigste, fremhever Katja, er at man har lyst til å inngå i et arbeidsfellesskap, ikke så mye hva man driver med. «Vår visjon for Nabolaget 5 er å bli et fellesskap for generøse nettverksbyggere. Nabolaget 5 jobber i samarbeid med naboene og ønsker å være en ressurs for nabolag», avslutter Anne. 🔥

Hanne: hanne@trebevaring.no
www.trebevaring.no

Anne: anne@urbanagent.no
www.urba.no

Katja: kb@stedsantropolog.com
www.stedsantropolog.com

Ikke bare vann i springen

✍ JANNIKE ØSTERVOLD

Folk flest synes norsk drikkevann er bra, men Hans Stensland stoler ikke på urensset vann fra springen, som kan inneholde små mengder av tusenvis av kjemikalier. Bakterier, virus og parasitter blir oppdaget og gjort noe med, men ingen vet hvor mye annet som er i vannet. Det eneste trygge er å fjerne alt som ikke er vann, mener han.

Vann løser og transporterer giftige stoffer, og mange av dem kan finne veien til drikkevannet vårt. Avgasser fra all forbrenning fra industri og transport blir blandet med vann som fordampes fra havet. Dette gjør nedbøren sur og forurenset og gjør vannet i stand til å løse opp stoffer som nøytralt vann ikke kan løse. På vannverkene tilsettes klor og kjemikalier og rørdningsnett er ofte i elendig forfatning. Hans Stensland har drevet med vann siden midten av 80-tallet. Han mener at mange er for lite oppmerksomme på betydningen av vannkvalitet, og han forteller at den eneste sikre fremgangsmåten for å fjerne alle kjemiske stoffer fra vannet er å bruke omvendt osmose.

Han driver enkeltpersonforetaket Aveco, som selger vannrensere til bedrifter og husholdninger. Da han startet for over 30 år siden, måtte han til USA for å lære om vann og omvendt osmose. Teknologien ble opprinnelig utviklet til bruk under romfart, for at astronautene skulle kunne resirkulere vannet de hadde med seg. Systemet brukes over hele verden, bl.a. for å rense sjøvann til drikkevann.

Destillasjon av vann er ikke godt nok, sier Hans Stensland, for mange av de kjemiske stoffene har samme eller lavere fordampningstemperatur som

vannet og blir kondensert sammen med vannet. Men med omvendt osmose blir bare vannmolekylet silt ut – det er det minste molekylet.

Oppløste salter og metaller/mineraler har litt større molekyler enn vann, men disse molekylene er på sin side mindre enn andre stoffer som kan opptre i vann. Vann uten salter og metaller leder ikke strøm, så ved å måle ledningsevnen i det rensede vannet kan man kontrollere at disse er fjernet. Da er naturligvis alle større molekyler også fjernet.

Stensland har utviklet en ny vannrenser for husholdninger, som får plass i skapet under vasken på et vanlig kjøkken. Et kjøkkenanlegg kommer på ca. 5–6 tusen kroner. Du må ha en lagertank på ca. 8 liter rensset vann. Den er 20 cm i diameter, og du får en egen tappekran for rensset vann. Det er et enkelt årlig vedlikehold, der du bytter filter – det er alt som skal til.

Har man allerede en renser med omvendt osmose, kan man dessuten kjøpe et påbyggingssett som består av remineraliseringsfilter, et filter som lader ionene negativt og en tappekran med to løp, som gjør at man kan velge mellom helt rent vann og vann med negative ioner.

aveco.no





Sjur Rørlien, aktivhus på Voss Fotograf: Kristin Rørvik, Naturvernforbundet

Hva kan og vil vi gjøre for klimaet?

✍ JANNIKE ØSTERVOLD

I dag vet vi mye om hva som er teknisk mulig av tiltak som kan redusere klimautslipp, men vi vet mindre om hva som skal til for å få gjennomført dem. For å belyse dette gjennomfører Naturvernforbundet og NTNU et forskningsprosjekt der de både ser på tekniske og psykologiske aspekter av klimatiltak. At det er mulig å oppnå svært store reduksjoner hvis alt legges til rette, ser vi fra det svenske eksperimentet *One Tonne Life*.

HVOR MYE KAN VI REDUSERE VÅRE CO₂ UTSLIPP?

For noen år siden ble det gjennomført et eksperiment i Sverige, der en vanlig Stockholmsfamilie på fire skulle se hvor mye de kunne klare å redusere sitt CO₂ utslipp hvis alle forhold ble lagt til rette. De flyttet inn i et energismart hus, byttet ut bilsbil med el-bil, la om både kosthold og andre vaner. Prosjektet ble kalt *One Tonne Life*, for målet var å komme ned til 1 tonn CO₂ pr. person. I starten hadde de et utslipp på 7,3 tonn pr. person, som omtrent tilsvarte det gjennomsnittlige CO₂ utslippet i Sverige. I løpet av en 6 måneders periode oppnådde de en imponerende reduksjon, riktignok kom de ikke helt ned i 1 tonn, men klarte 1,5. Prosjektet ble gjennomført i samarbeid med Chalmers i Göteborg, og A-hus, Vattenfall, Volvo, ICA og Siemens var alle med på å legge forutsetningene til rette for en klimasmart husholdning. Familien oppnådde de største reduksjonene på transport og strømforbruk. Utslipp fra transport ble redusert med over 90%, blant annet takket være at familiens elektriske Volvo ble ladet med strøm fra vannkraft. Huset produserte sin egen elektrisitet, og med

fornybar energi fra vannkraft ble CO₂ utslippet fra kjøpt strøm nær null. Maten var det tredje området der familien gjorde store fremskritt. Gjennom at de kastet mindre mat og gjorde kloke valg minsket utslippene kraftig. I siste fase av prosjektet kuttet de kraftig ned på kjøtt og meieriprodukter.

FOLKETS KLIMAFORSKNING

Naturvernforbundet og NTNU samarbeider om et 3-årig forskningsprosjekt der de skal kartlegge potensialet for å redusere klimagassutslipp i norske husholdninger. Prosjektet er støttet av Norges forskningsråd. I september 2016 inviterte de til et seminar for å presentere foreløpige resultater av undersøkelsene, og det som sies i det følgende er basert på dette seminaret og må betraktes som foreløpig resultater.

I prosjektet undersøker de både det tekniske potensialet og det psykologiske potensialet, det vil si hvor sannsynlig det er at folk faktisk vil ønske å gjennomføre de tiltakene som er teknisk mulige. Dagens situasjon er at hver husstand i snitt slipper ut ca. 22 tonn CO₂, som tilsvarer ca. 10 tonn pr. person i året. Prosjektet har undersøkt det tekniske potensialet av i alt 38 forskjellige mulige tiltak, basert på litteratur og internettsøk. Store og små tiltak innenfor områdene bolig, mat transport og forbruk. Eksempler på tiltak i boligen var etterisolering, redusere lengden på dusjen, ikke varme opp tomme rom, ha tidsstyrte termostater, skifte ut vedovner, redusere innkjøp av møbler med 25 % og skifte vinduer. På matområdet så de blant annet på effekten av å redusere forbruk av rødt kjøtt, meieriprodukter, alkohol og tobakk, innføre vegetardager og kjøpe lokale frukt og grønnsaker i sesong. På transportområdet så de blant annet på effekten av å gå over til bilkollektiv, redusere pendling ved mer bruk av hjemmekontor og å redusere feriereiser med fly.

På forbrukssiden var tiltakene blant annet å gi bort brukte klær og sko, resirkulere papir, kjøpe en større andel brukt og redusere volumet av innkjøp av klær.

Analysen av alle disse mulige tiltakene ga et bilde av det tekniske mulighetsrommet.

DUCKY

Prosjektet samarbeider også med Ducky, som har utviklet et vaneendringsverktøy på nett. De så at det var mange som ikke trodde at det betyr noe hva de gjør, men alle verdens CO₂ utslipp er summen av de mange små. Det var behov for en tjeneste som kan få folk til å bli oppmerksom på effekten av sine små tiltak, og Ducky startet opp i 2014 og laget den første appen.

DEN PSYKOLOGISKE SIDEN

Den psykologiske delen av prosjektet hadde som formål å finne ut hvor mye av det tekniske potensialet vi kan vente å få realisert, når vi tar hensyn til folks vilje til å gjennomføre dem. Nordmenn flest er kjent med at det er biff, bolig og bil som er de største miljøsynderne, men Christian Klöckner fra NTNU kunne fortelle at de fleste grovt underestimerer bidraget fra transporten.

På bakgrunn av intervjuundersøkelser gjorde de en analyse av alle de 38 tiltakene og beregnet hvor sannsynlig det var at det enkelte tiltak ville bli gjennomført. En del tiltak fikk stor oppslutning, mens andre var det mindre vilje til å gjennomføre.

Ja - dette vil mange være med på

- Bruke ting lengre
- Kjøpe mindre
- Selge/gi bort ting
- Senke innnetemperaturen
- Kortere dusj
- Mindre matkasting

Nei – dette er ikke så populært

- redusere mobilitet
- spise vegetarmat
- ta imot brukte ting
- energieffektivisering i bolig

En interessant observasjon var misforholdet mellom at mange ville gi bort ting, men få ville ta i mot brukte ting.

Når man tok hensyn til både de tekniske mulighetene og villigheten til gjennomføring, ble konklusjonen at følgende tiltak ville ha størst effekt:

Hus

- Etterisolere vegger og tak
- Ta effektiv dusj
- Ikke varme opp tomme rom

Mat

- Spise mindre rødt kjøtt
- Drikke mindre alkohol
- Spise mindre meieriprodukter

Transport

- Mer effektive biler
- Erstatte jobbreiser med videokonferanser
- Bruke tog istedenfor fly på feriereise

Forbruk

- Gi bort klær og sko
- Mindre kjøp av klær og sko
- Resirkulere papir

Resirkulering av papir har ikke så stor effekt for hver enkelt husholdning, men fordi det er så mange som gjør det, blir den samlede effekten av de mange små bidragene betydelig.

Og det er vel kanskje dette som er noe av kjernen i hele materialet. De små bidragene teller. Det betyr virkelig noe hva hver og en av oss gjør i vår hverdag. Men for at flere skal gjøre de gode miljøvalgene, må det tilrettelegges så det skal bli enkelt å velge riktig.

Noen tips:

Oslo Kommune har opprettet 30 gjenbruksstasjoner, der privatpersoner kan få levert ting som kan gjenbrukes eller materialgjenvinnes. På en del av dem kan du også helt gratis forsyne deg med ting som andre har levert.

Naturvernforbundets aksjon *Ta vare på det du har gir tips om hvordan du kan reparere ting selv eller hvor du kan få hjelp til det. Det er et godt miljøtiltak å øke levetiden på klær og møbler.*

tavarepadetduhar.no

Nytt fra Cultura

Cultura Bank på topp i Etisk bankguide

Etisk bankguide er en undersøkelse der Framtiden i våre hender og Forbrukerrådet har gjennomgått norske bankers retningslinjer, krav og policydokumenter når det gjelder samfunnsansvar, etikk og miljø.

16. november ble Etisk Bankguide for Norge publisert, og vi er glade og stolte over at Cultura Bank havnet på toppen, med 97 av 100 mulige poeng. På andre plass kom Storebrand (76 poeng) og på tredje plass KLP (65 poeng). Cultura Bank deltok i en paneldebatt på BI i forbindelse med lanseringen og fikk med seg hjem et diplom som bevis på plasseringen. I løpet av de første to dagene etter lanseringen strømmet det inn over 150 søknader om å bli kunde, mot normalt 0-10 søknader pr. dag. Undersøkelsen er gjort av Framtiden i våre hender i samarbeid med Forbrukerrådet. I den tilsvarende undersøkelsen i Sverige kom vår «søsterbank» Ekobanken ut suverent på topp, med hele 99 poeng.

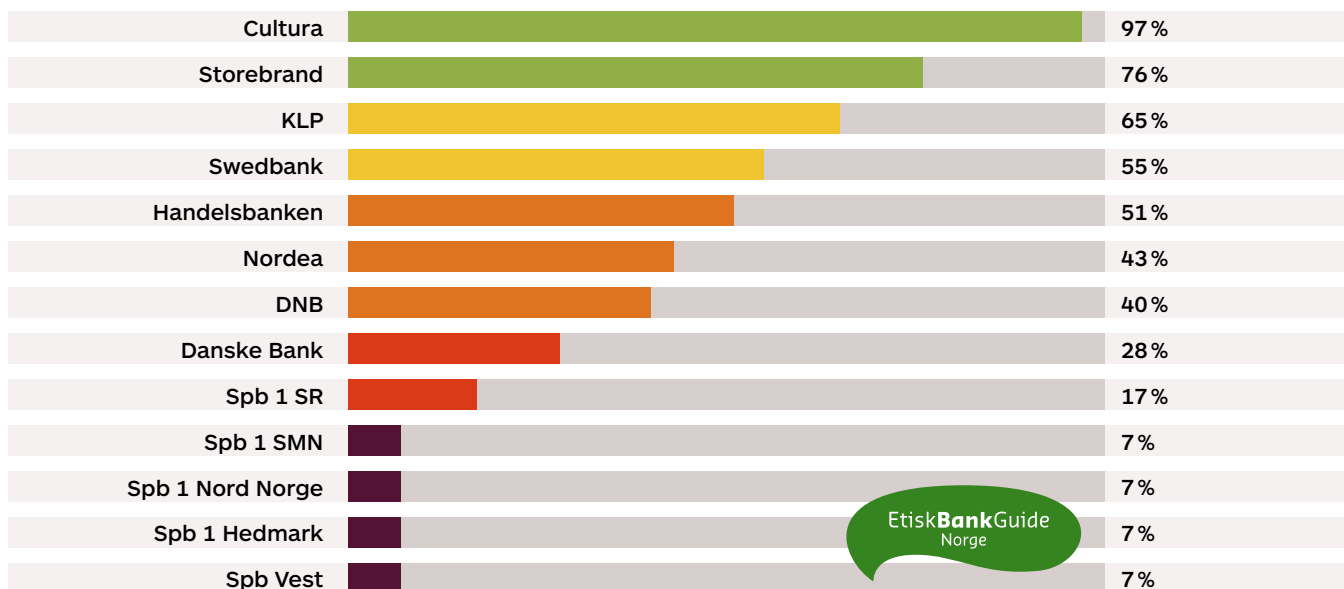
Vi benytter anledningen til å sende en stor takk til de 20 personene som i november for 20 år siden deltok på stiftelsesmøtet for Cultura Bank, og vi tar toppl plasseringen på Etisk bankguide som en bekreftelse på at vi har klart å realisere

noe av det stifterne av banken håpet og ønsket.

Hvorfor er det så stor forskjell på Cultura Bank og de andre bankene? Det skyldes på den ene siden hva vi gjør, men minst like mye hva vi ikke gjør. Cultura Bank praktiserer som eneste bank i Norge offentliggjøring av hvilke bedrifter og organisasjoner som har fått lån, og vi har 100% innskuddsdekning for utlånene. Banken har pålagt seg selv sterke begrensninger i hvordan overskuddslikviditet kan plasseres. Banken er ikke aktiv i utlandet og investerer ikke i verdipapirer i spekulasjonssøymed. Lønnsstrukturen i banken er relativt flat, og det er ingen bonusordninger. Vi antar at disse momentene har bidratt til at forskjellen fra de andre bankene er blitt så vidt stor, og vi håper at dette kan inspirere flere til å støtte opp om den måten vi driver bank på.

Innskuddsøkningen fører også med seg en utfordring. For å kunne låne ut de økte innskuddene trenger banken å øke egenkapitalen i samme takt som utlånene. I øyeblikket ønsker Cultura Bank å få kontakt med flere investorer som kan delta i fremtidige emisjoner, og som ikke først og fremst er opptatt av høy avkastning i kroner, men kan være fornøyd med et nøkternt utbytte.

etiskbankguide.no



Banking on Values day

20. oktober markerte vi Banking on Values Day sammen med 35 andre banker i verden. Dagen arrangeres årlig for å sette vise på at det finnes banker som tenker på mennesker framfor profitt.

Cultura Bank er medlem av Global Alliance for Banking on Values (GABV), som er en internasjonal allianse for transparente banker. GABV koordinerte kampanjen som går ut til 42 000 bankmedarbeidere og 24 millioner kunder.

I år mobiliserte vi våre kunder til å fortelle om banken til andre og dele innlegg på sosiale medier. Vi takker alle våre kunder som bidro til å gjøre banken mer kjent. Her er noen av innleggene:

«Vi bruker Cultura Bank fordi de tenker miljø, støtter aktivister og alternative prosjekter som vil Livet og ikke først og fremst pengene. Det er gøy å være del av Cultura Bank, hvor det jobber mennesker som selv er idealister og hele tiden er opptatt av å ivareta livet på jorden. Flytt lønnskontoen din til Cultura og du gjør en stor tjeneste for jorden og hennes fremtid. Klem fra Shalini»

Lisbeth Shalini Lind

«Når det å kontakte banken er et garantert godt menneskemøte. Jeg er glad i banken min.

Bank med gode verdier og ekte, flotte mennesker ... som behandler meg, og pengene mine med respekt. Jeg liker å vite at min håndtering av penger kan føre til gode ting i verden.

Det er ikke pengene som skaper problemer i verden. Alt handler om hvem som forvalter dem ...»

Anita Alvetre

«Super kundeservice og fantastisk bra med en bank som faktisk leverer på etikk og miljø :-))»

Cecilie Fosse



Matprisen 2016

Cultura Bank var en av sponsorene for Matprisen 2016, som ble delt ut 10. november på Vipps i Oslo. Vi hadde gleden av å få lov til å dele ut prisen Årets formidler til journalist Kari Gåsvatn, som var nominert for sitt bidrag til ordsiftet om matproduksjon, landbruk og miljø. Juryen kan ikke ha hatt noe enkelt oppdrag, for det var 3 flotte kandidater i alle klassene. Vi gratulerer spesielt Culturakunde Maaemo med Matprisen. I juryens omtale av Maaemo heter det blant annet: Maaemo er en gourmetrestaurant i Oslo som helt fra starten har markert seg med sin kompromissløse stil, hvor den norske råvaren har stått i fokus. De bruker økologiske, biodynamiske, sankede eller viltfangede råvarer, som enten er kortreiste eller stede egne spesialiteter. Maaemo løfter frem bærekraftige småskalaprodusenter på en enestående måte. De går foran, og viser at vi har et matfat og mattradisjoner rundt oss, som vi bør være stolte av. Kjøkkensjef Esben Holmboe Bang er en uredde og tydelig ambassadør for kombinasjonen bærekraftig matproduksjon og god smak. I 2016 ble Maaemo, som den første norske restauranten, tildelt 3 stjerner i Michelin guiden.

Matprisen 2016 ble delt ut i følgende kategorier:

Årets formidler:	Kari Gåsvatn
Debioprisen:	Sund folkehøgskole
Årets kjøkken:	Sjoforsvaret MarCSS Forpleining Produksjonskjøkkenet
Matprisen:	Maaemo
Bonden og kokken:	Bergsmyrene gård
Utfordrerprisen:	Tine

Matprisen ble etablert i 2014, og ble delt ut for tredje gang i november 2016. Målet er å hedre de som er med på å øke forbruket og produksjonen av økologisk mat i Norge.

matprisen.no



Esben Holmboe Bang mottok Matprisen på vegne av Maaemo

Et utvalg av nye utlånsprosjekter

Camphill Landsbystiftelse består av 6 landsbyer, som til sammen sørger for en beskyttet bo- og arbeidssituasjon for 130 mennesker, som bor sammen med 98 medarbeidere og 60 praktikanter. Det legges stor vekt på kulturaktiviteter, og Cultura Bank har gitt lån til å bygge ny festsal på Rotvoll Camphill.

www.camphill.no

Holt gård drives av Roar Lefsaker og Rakel Skjerve. De har drevet økologisk besøksgård siden 1990. I tillegg til korn, gras og melkeproduksjon har de andelslandbruk med 70 medlemmer. De tilbyr gårdsbesøk for skoler og barnehager, har utleie av selskapslokaler og har åpen gård/kafe på søndager. Gården har fått lån blant annet til en utvidet satsning på videorefledning av gårdens meieriprodukter, som yoghurt, fersk-/fetaost og iskrem.

www.holtgard.no

Klaus Melf og Kristin Scharffscher har fått miljøboliglån til sin miljøbolig bygget etter hus-i-hus-prisippet. Huset trenger 90 prosent mindre energi til oppvarming enn vanlige boliger. Byggekonseptet heter Økosolhus og kommer fra Tyskland, der det er satt opp flere hundre slike hus. Det har naturlig ventilasjon og sunne materialer med mye tre. Inneklimaet er også godt for allergikere.

Seil Norge AS arrangerer bærekraftige seilferier i Norge med hovedvekt på Helgelandskysten og Lofoten. Seil Norge er en annerledes seilskole. Seil Norges kurs skal være bærekraftig og har et tydelig miljøfokus. De har fått lån til kjøp av en ny seilbåt, Bavaria 50 C

www.seilnorge.no

Cecilie Ailen Johansen driver gårdsbutikken/nettbutikken *Den Grøne Tråd* i Øystese i Hardanger. Hun har fått lån i Cultura Bank til å kjøpe el-bil til virksomheten. Hun satser på



lokale og etisk- og økologisk produserte varer, og hun selger blant annet mat, klær, kroppspileprodukter og husholdningsartikler. dengronetrad.no

Cultura Bank på fortellerverksted om energismarte boliger

Klimaetaten i Oslo skal gjennomføre *Det grønne skiftet – Klima og energi-strategi for Oslo* og som et ledd i dette har Klimaetaten valgt ut OBAN (NABO baklengs) som et eksempel på hvordan boligbyggere i Oslo kan bli med på Det grønne skiftet. OBAN er et prosjekt som skal formidle kunnskap om energismarte boliger.

En del av prosjektet består av å fortelle personlige fortellinger om hva energismarte boliger kan være, og hvordan man finner motivasjon til å gjennomføre et ambisiøst prosjekt. Gjennom digitale fortellinger skal folk som er opptatt av klima og framtiden, fortelle om sitt engasjement for gode klimaløsninger i boligbygg.

Digitale fortellinger er korte videoer med muntlig fortelling som struktur for historien, og bilder som støtter det fortalte. Den som forteller sin historie, lager også videoen.

Cultura Bank ble invitert på fortellerverksted for å fortelle om sitt engasjement for lån til miljøvennlige boliger. I to dager jobbet vi sammen med blant annet representanter fra energibransjen, husbyggere og Naturvernforbundet. Firmaet World Wide Narrative ledet oppgaven med å skrive en historie, lese den inn og sette bilder til.

OBAN-prosjektet er forfattet og ledes av arkitekt Anne Wodstrup i Urba AS (se også artikkel om arbeidsfellesskapet Nabolaget 5 på side 16–18). De ferdige filmene kan du se her www.cultura.no/fortellerverksted



God stemning og stor kreativitet på fortellerverkstedet. Fra venstre: Jon Erling Fonnéløp (NVE), Anne Wodstrup (Urba), Johanne Sæther Houge (Naturvernforbundet), Espen Kvarud (Nore VVS), Stian Torsten-sen (Cultura Bank), Christin Winther (husbygger)

Miljøboliglån i Cultura Bank

I løpet av det siste halvåret har Cultura Bank på nytt rettet fokus på klimavennlige og miljøsmarte boliger, såkalte Miljøboliger. Under Grønn Festival på Nesodden i august stilte ansatte på stand, og Michael Lommertz, arkitekt og kunde i banken, presenterte sitt eget massivtrehus for åpent publikum. På grunn av massivtrehusets miljøegenskaper bl.a. i form av treverkets CO₂-bindende effekt, oppfyller huset visse kriterier som kvalifiserer for miljøboligrente i banken. Miljøboliger premieres med 0,3 prosentpoeng lavere rente enn ordinære boliglån. Særlig gode prosjekter vurderes med en ytterligere rabatt på 0,2 prosentpoeng.

På grunn av endringer innen miljøteknologi og offentlig reglement oppdateres nå kriteriegrunnlaget for vurdering av miljøboligstandard i Cultura Bank. For eksempel er solceller på vei til å etablere seg som alternativ strømkilde fra norske boligtak. Lavere priser, lokale tilskuddsordninger og en ny plusskundeordning* er med på å bidra til dette. Og mens solceller har en antatt levetid på 25 år, skal et mulitkristal-

lin-panel i løpet av 3,5 år ha generert mer energi enn det har kostet å produsere.

Nye TEK 10 krav som er introdusert har skjerpet minimumskravene for boligens energieffektivitet. Riktignok er det visse unntak gitt en viss boligstørrelse, og fagkretsene innen miljøbolig kunne nok ønsket seg strengere effektivitetsmål. Ved oppføring av en ny bolig vil oppfylld av TEK10 kriteriene isolert sett ikke kvalifisere for Miljøboliglån i Cultura, men vil bli tatt i med i helhetsvurderingen.

Det er på bakgrunn av bl.a. slike endringer at kriteriene for miljøboliglån for tiden gjennomgår en revisjon og videreutvikling. Finansiering av miljø- og klimasmarte boliger vil fortsette å skje i samråd med eksperter innen fagfeltet.

**) Den nye ordningen innebærer at kraftselskapet er forpliktet til å kjøpe overskuddsstrømmen fra plusskunden. En plusskunde en kunde som på tider av året produserer mer strøm enn kunden selv forbruker.*



Fra miljøboligen til Culturakunde Michael Lommertz. Fotograf: Terje Kveen

Blomster er blitt livsgrunnlag for afghanske Zahra

40-årige Zahra er i gang med å arrangere plastblomster og perler i et nytilbygget værelse i sitt hjem i den afghanske Balkh provinsen. Hun skiller blomstene forsiktig. Trer dem med perler og arrangerer dem kunstnerisk. Gulvet i rommet er fylt med fargerike blomster, tråder og perler.

Tidligere arbeidet Zahra som skredder. Men hun sluttet å sy da hun hørte om First MicroFinance Bank Afghanistan (FMFB-A).

«Jeg fikk opprinnelig et lån på 5 000 Afghanis (850 USD) fra FMB-A for to år siden. Det var en enorm hjelp, og nå kan jeg tjene til livets opphold», sier Zahra. Lånet har gjort henne i stand til å lage blomster av plast og selge dem på det lokale markedet.

Zahra er en del av en husstand på syv personer i landsbyen Yaka Bagh i Dehdadi provinsen, og i likhet med mange andre kvinner i landsbyen er hun blitt fratatt muligheten til å få en utdanning. Hun kan ikke lese og skrive, men hennes ambisjoner har gjort at hun er en hardtarbeidende og dyktig blomsterprodusent.

«Det føles godt at jeg lager og selger mine egne produkter: Når jeg ser at folk kjøper og bruker dem, får jeg bedre selvtillit», sier Zahra, som er mor til fem barn. Etter å ha startet opp virksomheten søkte hun enda et banklån på 100 000 Afghanis (1 700 USD). De har hun brukt til å utvide virksomheten.

EN AV TRE LÅNTAKERE ER KVINNER

Zahra fikk tilgang på kreditt gjennom Microfinance Investment Support Facility for Afghanistan (MISFA). MISFA vil bidra til økonomiske vekst i landet ved å utvikle en bærekraftig og inkluderende finansiell sektor for fattige mennesker samt små og mellomstore virksomheter, tre grupper som ikke har tilstrekkelig tilgang til banktjenester.

Med MISFA's støtte tilbyr FMFB-A lån i 13 afghanske provinser til mindre virksomheter, som på grunn av sin størrelse ville ha vanskeligheter med å få godkjent et lån i konvensjonelle banker. Siden FMFB-A begynte å tilby lån til kunder i Balkh provinsen, har de fått 2 500 aktive kunder, som



Zahra har skapt arbeidsplasser for flere kvinner i landsbyen

de forsyner med finansiering på i alt 92 millioner Afghanis (1,5 millioner USD) i næringslån. Kvinner utgjør mer enn en tredjedel av kundemassen.

LÅNENE FORBEDRER LIVSSITUASJONEN

Før de fikk tilbud om lån, var de fleste mottakerne i en vanskelig økonomisk situasjon, men de har klart å snu livssituasjonen til det bedre ved hjelp av disse lånene. Ifølge avdelingsdirektør for FMFB-A, Mustafa Khayber, har banken også fungert som en god plattform for dem som ønsker å utvide sine små virksomheter. Khayber forteller: «I tillegg til å stille finansielle ytelser til rådighet for kundene tilbyr FMFB-A rådgiving med sikte på å forbedre virksomhetene. FMFB-A legger også til rette for utveksling av ekspertise og ideer mellom våre gamle og nye kunder, især innenfor markedsføring.»

BETALER SKOLEN FOR SINE FEM BARN

Zahra bruker sitt lån til å importere råmateriale fra utlandet til å lage sine blomster. Hun har også lært håndverket videre til yngre kvinner i sin landsby, og hun oppmuntrer dem til å lage blomster og arbeide i hennes virksomhet. Det har medvirket til at mange kvinner i nærområdet nå tjener egen inntekt ved å fremstille blomster. De selger produktene sine på et marked i byen Mazar-e-Sharip etter å ha skapt råmateriale om til girlandere, buketter og blomster, beregnet på å pynte opp i hjemmene.

Selv andre aktører innenfor forretningsområdet beundrer produktene.

«Kvinner, især Zahra og hennes medarbeidere, lager vakre blomster. Alle våre kunder setter pris på de håndlagde produktene deres, og Zahra har til og med kunder i naboprovinsene Samangan og Kunduz», sier Ahmad Mir, som har en engros blomsterforretning på Shazada markedet, og tilføyer: «Kvinnene driver en ærlig forretning, og produktene deres lokker flere kunder hit.»

Men inntekten kan Zahra betale skoleutgifter for alle de fem barna sine, noe meget få kvinner i Afghanistan selv er i stand til. Men selv om hennes forretning har vokst, har hun større ambisjoner. Zahra vil søke om et enda større lån gjennom FMFB-A, så virksomheten hennes kan fortsette å vokse langt inn i fremtiden.

Global Alliance for Banking on Values (GABV)

Et internasjonalt nettverk av verdibaserte banker. I dag er det 36 banker fra seks kontinenter i nettverket. Alle arbeider for å finne bærekraftige løsninger på globale problemer.



The First Microfinance Bank Afghanistan

The First Microfinance Bank Afghanistan (FMFB-A) arbeider for å redusere fattigdom og skape økonomisk utvikling gjennom å tilby bærekraftige finansielle tjenester til små virksomheter og husholdninger. Gjennom mikrolån til den fattige og utsatte delen av befolkningen, herunder særlig kvinner, forsøker banken å hjelpe mennesker til å kunne klare seg selv og med tiden til å kunne inngå i det alminnelige finansielle markedet.

Økonomer med fokus på miljø og samfunnsansvar

David C. Korten

✍ PROFESSOR OVE JAKOBSEN, SENTER FOR ØKOLOGISK ØKONOMI OG ETIKK, HANDELSHØGSKOLEN I BODØ

David Korten har lang erfaring fra bistandsarbeid i Asia. Gjennom erfaringene fra dette arbeidet ble han overbevist om at fattigdom, finanskriser, miljøødeleggelse og sosial oppløsning skyldes et forfeilet økonomisk system. I bøker og foredrag påpeker Korten nødvendigheten av å erstatte Wall Street dominert økonomi med Main Street økonomi. Han tydeliggjør innholdet i den nye økonomien og forklarer hvordan vi kan bidra til å fremme den nødvendige endringen.

INNLEDNING

På slutten av 1970-tallet flyttet Korten til Sørøst-Asia, hvor han arbeidet innenfor ulike bistandsorganisasjoner med oppdrag i mange land, Pakistan, India, Bangladesh, Sri Lanka, Thailand, Indonesia og Filippinene. Han ble etter hvert klar over at det offisielle bistandssystemet ikke fungerte, og han brukte derfor tiden til å identifisere de underliggende årsakene til problemene. Sammen med ulike asiatiske frivillige organisasjoner utviklet han programmer som fungerte som katalysatorer for dypere endringer på lokalt og regionalt nivå.

Korten hevder at fattigdom, økende ulikhet, miljøødeleggelse og sosial oppløsning i stor grad skyldes at globaliserte bedrifter blir mer og mer dominerende. Konsekvensen er at dypere verdier som demokrati, rettferdighet og miljøansvar blir svekket. En økonomi der de rikeste definerer spillereglene, slik at de kan maksimere sin egen finansielle avkastning uten hensyn til konsekvenser for andre, vil uunngåelig undergrave det sosiale og miljømessige grunnlaget for livskraftige samfunn. Det er derfor viktig å bidra til å øke kunnskapen og bevisstheten om følgene av den økonomiske globaliseringen og utvidelsen av bedriftens makt. I tillegg til å spre kunnskap og holdninger gjennom Positive Futures Network som utgir tids-

skriftet YES!, er Korten også engasjert i praktisk arbeid der målet er å utarbeide forslag til utforming av en ny økonomi som bygger på frihet, rettferdighet og medansvar.

FRA 'EMPIRE' TIL 'EARTH COMMUNITY'

Korten argumenterer for at den nye økonomien må bygge på andre verdier og ny forståelse av rikdom, menneskets natur og innsikt i hva som er viktig for å oppnå høy livskvalitet. I boken *The Great Turning: From Empire to Earth Community* hevder han at dagens globaliserte selskaper er en videreføring av de store imperiene vi kjenner fra historien. Resultatet er ulik fordeling av makt og sosiale ytelser basert på etablering av hierarkier, sjåvinisme og dominans ofte gjennom bruk av makt. I kombinasjon med avansert teknologi er denne utviklingen stadig mer ødeleggende for individer, samfunn og miljø.

Korten hevder at situasjonen er dramatisk fordi kriser som innbefatter menneskeskapte klimaendringer, fattigdom og økonomisk sammenbrudd i økende grad opptre samtidig og er viklet inn i hverandre. Denne utviklingen vil etter hvert utløse store endringer i nåværende økonomiske og sosiale strukturer. I følge Korten kan vi se konturene av et nytt økonomisk system

Biografi

David Korten (1937) er født i Washington. Han har mastergrad og Ph.D. i økonomi og administrasjon fra Stanford University Graduate School of Business. Han har vært professor ved Harvard Business School og Stanford. Han er president og grunnlegger av People-Centered Development Forum, og styreleder i tidsskriftet YES! Han var med på å etablere The Business Alliance for Local Living Economies. Han har skrevet en rekke bøker, blant andre; *When Corporations Rule the World* (1996), *The Great Turning* (2006), *Agenda for a New Economy – From Phantom Wealth to Real Wealth* (2010), *The Post-Corporate World* (2012), og *Change the Story, Change the Future: A Living Economy for a Living Earth* (2015)



som kjennetegnes av en overgang fra 'Empire' til 'Earth Community'. Økonomiens eneste legitime formål er, i følge Korten, å bidra til å utvikle levende lokalsamfunn der alle får tilfredsstilt sine grunnleggende behov på en sunn og livsfremmende måte.

FRA 'WALL STREET' TIL 'MAIN STREET'

Med 'Wall street' mener Korten en økonomi som fokuserer på hvordan penger kan formere seg gjennom ulike transaksjoner, uten å være i kontakt med realøkonomi. Han hevder videre at vi må komme bort fra ideen om at det eneste alternativet til den dominerende økonomien er kommandoøkonomi slik den ble praktisert i det tidligere Sovjetunionen. Det som trenges i dag er en desentralisert økonomi, ikke fjernt fra Thomas Jefferson visjon om demokrati eller Adam Smiths vektlegging av lokale markeder bestående av lokale bønder, håndverkere og kjøpmenn som eier sitt eget land og verktøy, bryr seg om sine naboer, og som bytter varer og tjenester innenfor rammene av felles moral i et transparent marked. Det er med andre ord viktig å legge til rette for en utvikling i retning av 'main street' økonomi basert på lokalt eierskap, småskala bedrifter og familiegårder, støttet av lokale finansinstitusjoner. 'Main street' økonomi preges av selvorganiserende nettverk av mindre enheter med fokus på felles interesser.

I følge Korten er det største problemet i dag at store selskaper eier mer og mer av samfunnets verdier. Det fører til maktkonsentrasjon og svekkelse av demokratiske prosesser. Problemene blir ikke mindre dersom staten er den dominerende eier. Den nye økonomien bygger på mangfold og likeverdig deltakelse i eierskap, arbeidsmuligheter og tilgang til sosiale tjenester. Samfunn basert på rettferdig fordeling av goder, inkludert arbeid, skårer høyere på fysisk og psykisk helse, preges av mindre vold, mer kreativt kulturliv og et sunnere naturmiljø. De er også mer motstandsdyktige i møtet med ulike kriser. Hovedpoenget er at bedriftenes viktigste formål er å tjene fellesskapets interesser.

FRA 'GREED' TIL 'SHARING'

Ved å bygge livskraftige desentraliserte økonomier forankret i lokal natur og lokal arbeidskraft for å tilfredsstille

lokale behov legges grunnlaget for økt selvstyre. Dermed svekkes makten til de globale storkonsernene. For å sikre økologisk balanse er det viktig at den enkelte tar kontroll over eget liv. Dermed øker individuelt engasjement i politiske og økonomiske beslutninger. Fellesskap, samarbeid og lokale beslutningsprosesser innenfor en ramme av individuelle rettigheter og felles samfunnsansvar bidrar til å skape den fleksibilitet, kreativitet og handlingsevne som er nødvendig for å skape livskraftige lokalsamfunn.



Imagine an economy in which life is valued more than money, and power resides with ordinary people who care about one another, their community, and their natural environment. It is possible. It is happening. Millions of people are living it into being. Our common future hangs in the balance

Det totale forbruket av naturressurser må ned for at økonomien skal være i balanse med jordens bæreevne. For at den fattige del av verden skal komme opp på et tilfredsstillende materielt forbruksnivå kreves det derfor at den enkelte i den rike del av verden går betydelig ned i forbruk. Korten påpeker at jordens rikdommer er vår felles arv og at ingen har rett til å karre til seg verdier på bekostning av andre, tvert i mot, for å skape en sunn verden er vi forpliktet til å dele med hverandre. Overgangen fra 'me' til 'we' går over flere trinn, først omfatter det vår gruppe, så hele nasjonen, deretter hele menneskeheten, så hele kloden 'Gaia' og til slutt det kosmiske 'we'. I følge Korten er dette en lang reise som vi bør starte med så fort som mulig.

'CHANGE THE STORY, CHANGE THE FUTURE'

Den nye økonomien skal bidra til å utvikle institusjoner, verdier og systemer som bidrar til økologisk balanse, rettfer-

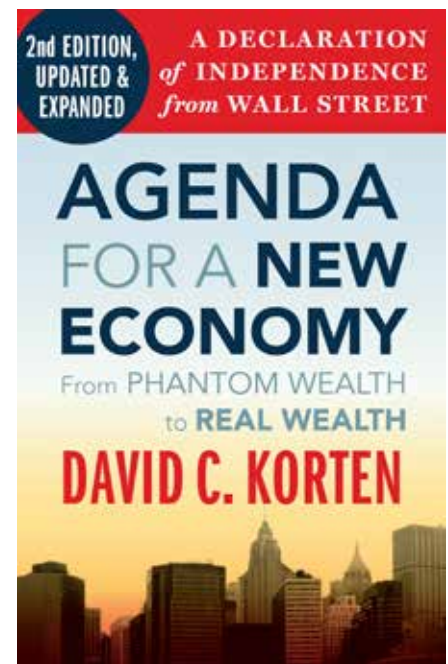
dig fordeling og et levende demokrati. Den kreative livsenergien er forankret i mennesker, relasjoner og prosesser.

Vår framtid er avhengig av at vi lykkes med å skape endringsvilje og handlingskraft sterk nok til å navigere i retning av en ny økonomi preget av endrede verdier og strukturer;

- Fra å prioritere pengeverdi til å prioritere livet
I stedet for å måle økonomisk virksomhet i penger bør vi bruke indikatorer som fanger opp helsetilstanden hos mennesker og natur.
- Fra å konsentrere makten i de globale finansmarkedene til å spre makten gjennom lokal realøkonomi
Omformulere globale normer og regler slik at de stimulerer utvikling av en økonomi forankret i desentraliserte nettverk
- Fra konkurranse til samarbeid

Legge til rette for etablering av lokale samarbeidende nettverk preget av mangfold og medansvar.

Korten konkluderer med at ethvert tiltak som ikke bidrar til å skape denne endringen sannsynligvis fører til en forverring av en allerede kritisk situasjon. Hovedutfordringen er å forandre den fortellingen som former vår forståelse av virkeligheten *Change the story, change the future.*



Frø med fyllepennen!

JANNIKE ØSTERVOLD

Fenomenet Bullet journaling sprer seg som ild i tørt gress. Papir og penn konkurrerer ut digitale løsninger, og tuse-ner av mennesker øver på å forbedre håndskriften sin.

I halvannet år har jeg vært uten avtalebok og bare brukt mobil og PC. En dag innså jeg at hvis jeg slutter i jobben, vil all historikken ligge igjen i arbeidsgiverens e-postsystem. Men så kom jeg tilfeldigvis over fenomenet 'Bullet journaling', som så ut til å være akkurat det jeg hadde bruk for.

Du trenger en notatbok av et eller annet slag og noe å skrive med. Det er det hele. Det vil føre for langt å beskrive systemet her, men kortversjonen er at du kan bruke den både som kalender, todo-list og til å notere viktige ting du vil huske. Og mye mer. De første par oppslagene holder du ledige, der skal innholdsfortegnelsen være. Sidene nummereres, så du kan føre opp sidetall til viktige sider i innholdsfortegnelsen.

Ryder Carroll, som oppfant Bullet Journaling, kaller systemet sitt for 'rapid logging' (hurtiglogg-), men hvis du googler Bullet Journaling og

ser på bildene som ivrige 'BuJo-ere' har lagt ut av bøkene sine, er det alt annet enn hastverksarbeid. Å skulle skrive for hånd har inspirert en hærs-kare av mennesker til å kultivere vakker håndskrift, elegante overskrifter og håndtegnede illustrasjoner. Mange av bøkene er de rene kunstverk, og det er ikke fritt for at det er et visst utstyrshysteri. Jeg ble grepet av basillen og fant en gammel notisbok, som jeg har startet med, mens jeg ventet på å få tilsendt en orange spesiallaget skrivebok av type Leuchtturm 1917, bestilt på eBay.

Det har vært skrevet flere populære bøker om vaner i det siste, og en 'habit tracker' hører hjemme i en Bullet Journal. Takket være den hadde jeg ryddig kjøkken hver kveld i oktober og husket å ta vitaminer hver dag. Og så har vi 'collections' eller samlinger. Det er akkurat hva det høres ut som, lister over ting som hører sammen, for eksempel 'Julegaveliste julen 2016'.

Jeg administrerer fremdeles avtaler på PC'en, men lager en dagslogg hver dag i min Bullet Journal med viktige hendelser og oppgaver. Ring foran en hendelse, punkt foran en oppgave. Når en oppgave er utført, setter du et kryss gjennom punktet. Punktet, ringen og krysset er noen av kodene som brukes. Hvis dagen er omme og du ser at det var oppgaver du ikke fikk gjort, setter du en pil gjennom punktet, for å markere at den blir overført til neste dag. Hvis du stadig utsetter en oppgave, er det disiplinerende å måtte skrive den opp på nytt hver dag. Til slutt blir du så lei av det, at du gjør den ferdig eller stryker den. Noen dager bruker du lite plass, andre dager mye – systemet er fullstendig fleksibelt.

Jeg har meldt meg inn i den lukkede Facebook-gruppen *Bullet Journal Junkies*, som har over 69 tusen medlemmer (!) for å lære noen tips og triks. Etter en dag foran PC'en nyter jeg å skrive for hånd, og det smitter over på jobben. Dette nummeret av Pengevirke ble planlagt med alle oppgavene pent satt opp på håndskrevne veggplansjer, og lappene jeg skriver til kolleger er blitt mere leselige. Håndskriften som hadde forvitret gjennom mange år på PC-bruk er på vei tilbake mot nye høyder.

Lær mer om Bullet Journaling på bulletjournal.com

Månedsslogg for oktober fra Sarah Dahms i Tyskland, medlem av Bullet Journal Junkies



Borgerlønn som nødvendighet

✍ ARNE ØGAARD

Ottar Brox er kjent som en forkjemper for likeverd og like livsvilkår og som en sterk talsmann for nordnorske bygdesamfunn. Selv som 84-åring er han en aktiv samfunnsdebattant, nå sist med boka *På vei mot et postindustrielt klasesamfunn?*. Brox er en av mange som påpeker at små økonomiske forskjeller er grunnlag for stor grad av tillit og mindre sosiale problemer i et samfunn. I sin beskrivelse av den historiske utviklingen i Norge legger han stor vekt på muligheten til å dyrke opp egen jord og til å drive eget fiske. I England bidro den industrielle revolusjon til at folk nærmest ble jaget inn til industrien av en adel som beholdt kontrollen over jorda. I Norge hadde derimot fattige nordmenn en mulighet til å si nei til underbetalt arbeid ved å velge et alternativ på bygda. Dette er utvilsomt et viktig moment, men andre vil kanskje legge større vekt på arbeiderens rettighetskamp eller på et humanistisk innstilt borgerskap. I tillegg til å fremheve betydningen av nydyrking og fiske er Brox en forkjemper for at fisken skal tilhøre kystbefolkningen og ikke en liten tråleradel. Han ser at det også i fremtiden vil være viktig at folk kan livnære seg i primærnæringene.



I dagens situasjon ser han med bekymring på at ungdom oppfordres til å ta utdanning slik at de kan unngå de skitne og helsenedslitende lavtlønnsjobbene. Han frykter at vi er i ferd å innrette samfunnet slik at andre folkegrupper må ta på seg slitet for lav lønn. Det er ikke vanskelig å se at utviklingen går i denne retningen, og det er spørsmål om vi er i ferd med å gjøre oss selv til et slags 'herrefolk'. Et spørsmål som knapt er omtalt i den politiske debatten.

Som mange eldre har han kritiske bemerkninger til mye i samtiden og

også til utdanningssystemet. «Den virkelig kulturelle utfordringen i vår tid, er etter min mening ikke å sørge for at den oppvoksende slekt setter tilstrekkelig pris på dikt, grafikk og ballett eller skaffer seg andre tegn på at de hører til i den voksende kulturelle middelklassen». Han er spesielt skeptisk til for mye kulturfag i yrkesutdannelsen, og det ville jeg også vært hvis målet var å skaffe seg slike ytre tegn. Men i den grad kulturfag gir en forsterket opplevelse og innsikt i hva det er å være menneske, kan det berike alle norske ungdommer, og det strider mot likehetsidealet hvis noen skal utestenges fra å oppleve slike kvaliteter. Rikdom er så mye mer enn penger.

Ottar Brox har tid til å følge med i det som skjer i verden, og han ser at et økende antall unge utestenges fra arbeidsmarkedet. Han registrerer at økt økonomisk vekst ikke nødvendigvis gir nye arbeidsplasser, men at den skjerpede konkurransen i økende grad fører til utflytting av arbeid fra den 'rike verden'. I motsetning til den naive optimismen vi ser hos de fleste politikere, påpeker Brox at vi i framtiden må få helt nye former for arbeid. Han er ikke fremmed for at arbeidsevner kan brukes på egendefinerte prosjekter. Forutsetningen for slikt egendefinert arbeid vil være en form for borgerlønn. Brox går ikke spesielt grundig inn på hvordan dette kan gjennomføres, men henviser til det lille skriftet *Borgerlønn* av A. Askeland og P.N. Waage, som er tidligere er omtalt i Pengevirke.



Ottar Brox

På vei mot et postindustrielt klasesamfunn?

Om vi vil unngå for store forskjeller i våre barns Norge, er det mye å lære av våre forfedre.

Pax 2016

ISBN 9788253038971

Belg selv

✍ JANNIKE ØSTERVOLD

Per Viderup har laget en kokebok for den som vil spise mindre kjøtt og mer plantebasert mat. Bønner og linser er mettende og proteinrike og har store variasjonsmuligheter. Karbohydratene i linser, bønner og kikerter er av den sunne, langsomme typen, og de er rike på B-vitaminer og fiber. Noen synes kanskje det er tungvint med bønner, fordi de må bløtlegges natten over eller gjerne 24 timer. Men kok gjerne en stor porsjon og frys i flate pakker, så de tiner raskere. Det blir best når du koker dem selv, mener Per, men oppskriftene kan også godt brukes med bønner fra boks, hvis du har det travelt.

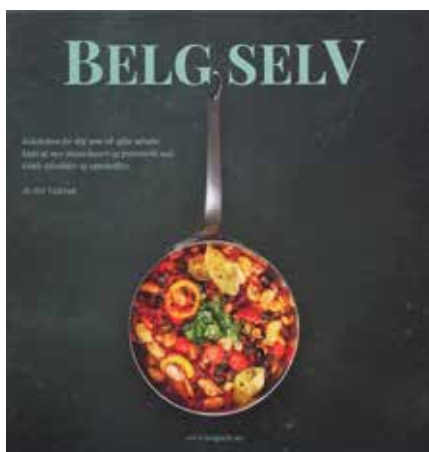
Med denne boken får du ikke bare noen oppskrifter, det er like mye en verktøykasse for å utvikle egne oppskrifter. Grunnbehandlingen (bløtlegging, koking og oppbevaring) er viet et eget kapittel, mens smakstilsetninger, kryddere og sauser er behandlet for seg. Har du gamle krydderbokser som har stått mange år bakerst i skapet, bør du kaste dem og skaffe deg nye, ferske. Forfatteren er ikke noen stor tilhenger av buljong, som lett kan komme til å overdøve de andre smakene, han bruker heller mye sitrus.

Oppskriftene er enkle å forstå og ingredienslistene ganske korte. Det er lagt vekt på at ingrediensene skal være lette å få tak i. Oppskriftene gir 2 store eller 3 middels store porsjoner. Per Viderup foreslår som en tommelfingerregel for å få et balansert måltid med belgfrukter at du lager en tallerken med 1/3 belgfrukt, 1/3 naturlig uraffinerte karbohydrater og 1/3 rotgrønnsaker og grønne blader.

En belgfrukt oppskrift følger ofte denne malen: Stek krydder og løk, tilsett kokte belgfrukter og kraft eller

”

Karbohydratene i linser, bønner og kikerter er av den sunne, langsomme typen, og de er rike på B-vitaminer og fiber.



det som skal bli saus, og kok videre til sausen er blitt passe tykk. Med den paletten av krydder og sauser som Per Viderup deler med oss kan du selv improvisere frem nye varianter.

En del av oppskriftene ligner på retter jeg har smakt før, men kidneybønner i sjokolade, chili og øl var en helt ny vri. I denne retten inngår også chipotle chilli, tomatpure og lime. Spennende er også linse- og potetposteien, som kan brukes både som pålegg på brød og på en buffet. Du får også en basisoppskrift på veganburgere, som kan varieres i det uendelige etter hva du tilsetter av grønnsaker og krydder.

Han har også et eget kapittel om tilbehør, der han blant annet anbefaler stekt bygg.

Den aller siste oppskriften i boken er ganske enkelt et bilde av et glass med lokk, med *salat to go*, med quinoa, grønnsaker, linser og avokado. Ja, takk, det ser ut som en super lunsj. Kjøpt å lage hvis du har ferdigkokte korn/quinoa og belgfrukter i kjøleskapet.

Konklusjon: En enkel og oversiktlig bok for deg som vil spise mere belgfrukter. Dette klarer du. Gå hjem og belg selv! 

belgselv.no



Per Viderup
Belg Selv
2016
ISBN 978-82-690267-0-2

Mat med liv!

✍ ARNE ØGAARD

Det er rikelig med kostråd for god helse. Det meste handler om alle næringsstoffene vi trenger for å unngå sykdom og de vi helst ikke bør få for mye av. I tillegg bør vi selvsagt unngå de mange stoffene som ikke hører til i maten, men som stammer fra forurensing, ulike tilsetninger osv. Men selv om selve stoffinntaket burde være perfekt, er det ikke sikkert at vi er fylt med pågangsmot og livskraft. Hva som skaper vitalitet er et gåtefullt spørsmål, som har opptatt den danske forskeren Jens-Otto Andersen gjennom et langt liv. Nå har han utgitt boka *Vitalitet fra muld til mave*, hvor han belyser vitalitet ut fra mange ulike aspekter. Med vitalitet mener han evnen til å møte sterk motstand. Vi får et innblikk i forskning og observasjoner som vekker interesse og undring. Andre vil kunne trekke frem annen forskning i debatten. Men det Jens-Otto Andersen belyser, støtter oss som har en fornemmelse av at økologisk mat kan bidra med noe vesentlig.

Jens-Otto Andersen tok sin doktorgrad på utvikling av biokrystallisasjonsteknikken. Han har spesielt arbeidet med å dryppe saft fra frukt og grønnsaker ned i en løsning av kobberklorid for deretter å studere de krystallene som oppstår når saften tørker. Krystallmønstrene analyseres så videre med datateknologi. Alle vekster har sitt eget

”

Hva som skaper vitalitet er et gåtefullt spørsmål, som har opptatt den danske forskeren Jens-Otto Andersen gjennom et langt liv.

mønster, og mønsteret kan kanskje også si noe om plantens vitalitet. Temaet er behandlet grundigere i andre bøker, men krystallisasjonsbildene som er gjengitt er i seg selv fascinerende.

Boken presenterer også andre typer undersøkelser og spørsmål. Melken fra kyr som er foret med høy er mer motstandsdyktig mot bakterier enn den som kommer fra konvensjonell drift. Danske griser er proppet med antibiotika og er dermed symptomfrie, men det betyr jo ikke at de egentlig er sunne. Når myndighetene tester ut giftigheten av ulike stoffer, brukes det forsøksdyr. I slike sammenhenger får ikke dyrepasserne lov til å kose med forsøksdyrene fordi de da vil tåle mere gift. Deres lever fungerer faktisk bedre. Menneskelig omsorg kan dermed også være viktig for vitaliteten. Placebo blir ofte omtalt som noe negativt, men det er jo den beste av alle helbredelsesmetoder. Det innebærer at menneskets egen vitalitet og selvhelbredelseskraft kan aktiviseres.

Boken har et kritisk syn på moderne jordbruk og et interessant innblikk i plantenes forunderlige liv. Vi kan få mye informasjon fra moderne måleinstrumenter, men det er ingen som overgår

den menneskelige organismen i det å vurdere helheten i et produkt. Den økende interessen blant gourmetkokker og vinkjennere for produkter fra det biologisk-dynamiske jordbruket er påfallende. Når druesaft fra biologisk-dynamisk jordbruk har de overlegent beste billedannende egenskapene i kobbekrystallisasjonsbildene, kan det også være et tegn på at vitaliteten her er sterkere. Dyrepasserne i København zoologisk hage forteller at deres sjimpanser og tapirer konsekvent velger økologiske bananer framfor konvensjonelle, og at sjimpansene skreller de konvensjonelle, men ikke de økologiske hvis konvensjonelle er det eneste de blir tilbudt.

Denne boken er ingen tungvekt til å slå i bordet med, men den minner oss om at verden er langt mer kompleks enn den ofte fremstilles og at vi bør ha et bevisst forhold til det vi spiser. ◆



Jens-Otto Andersen
Vitalitet – fra muld til mave
Forlaget Kahrius 2016
ISBN 978-87-7153-137-4

Den nye pengebruken!

✎ ARNE ØGAARD



Året frase er blitt «den nye oljen», alt vi skal leve av når oljeinntektene svinner hen. Det har ikke manglet på forslag, og innovasjon er blitt det nye framtidshåpet. Vi skal stadig finne på noe nytt som andre vil kjøpe. Under overskriften *Innovasjon er den nye Idol-konkurransen* skildrer Aftenpostens journalist Per Kristian Bjørkeng sine opplevelser fra Oslo Innovation Week, hvor over 10 000 lot seg lokke til arrangementer som *Fuckup Nights*, *Techfugees Hackathon*, *Crypto Finance Workshops*, *Bands & Brands*, *Girl tech fest*, *Tapas & Cognitive Cocktails*. Bjørkeng skriver at når flomlys, røykmaskiner og popmusikk får dominere, blir det fort mer Idol-konkurranse enn næringslivsverksted. Nå vet hverken han eller jeg hvilke ideer som folk bar med seg ut av disse arrangementene. Men vi er begge enige om at ideer kan være vanskelig å realisere hvis det ikke finnes risikovillig kapital. Bjørkeng påpeker at nordmenn investerer i eiendom. Et økende antall eiendommer blir kjøpt opp av profesjonelle investorer, som enten leier ut eller river og bygger opp noe nytt de kan selge med betydelig fortjeneste. Jeg observerte nylig at en enkel villa på en vakker tomt ble erstattet av to groteske bygninger. Dette forringer ikke bare bomiljøer og driver opp husprisene, men forhindrer også at pengene strømmer dit de trengs.

Å bygge opp egen virksomhet er langt mer risikofyllt. I følge Bjørkeng mislykkes ni av ti start-up-ideer. Årsakene kan være mange. En av dem var at ingen forbrukere var interessert i produktet. Eller som en datagründer jeg snakket med nylig sa. «Alt gikk strålende helt til jeg en dag begynte på et stort prosjekt, hvor jeg ikke brukte nok tid på å undersøke brukernes virkelige behov.»

I Culturas første dager var vi opptatt av at det stod en interessekrets rundt nye prosjekter, folk som var virkelig interessert at det nye skulle oppstå og som også var villig til å stille lånega-

rantier. Med tiden har dette blitt både praktisk og juridisk vanskelig, men vi har fremdeles Pengevirke hvor vi kan belyse de grunnleggende ideene bak ulike prosjekter. Det gir leserne en mulighet til å oppdage de små virksomhetene og støtte dem gjennom å bruke deres produkter. Bevisst styring av forbrukspenger dit vi ønsker at noe skal leve og vokse er et sentralt element i den nye pengebruken.

Det er begrenset hvor mye risiko Cultura Bank kan ta i sine utlånsprosjekter. Innskytternes sparepenger må behandles ansvarlig. Men banken har et garantifond som tar i mot gaver. Desto mer penger det kommer inn på dette fondet, desto mer risikable prosjekter kan banken støtte. Det

finnes gode ideer som ikke åpenbart vil gi rask inntjening. Mange av disse ideene har fått støtte fra Innovasjon Norge, men nylig hørte jeg en politiker argumentere for at Staten burde slutte med slike støttemidler. Markedskreftene burde få avgjøre hva som var levedyktig. Men det kan ta tid å bygge opp noe kvalitativt godt og levedyktig. Mange bruker nesten all tid på ulønnet arbeid, beveger seg på konkursens rand og utsettes for store

påkjenninger før de eventuelt til slutt kan få et akseptabelt levebrød av å realisere sin idé. Markedskreftene gir nesten all makt til de store internasjonale konsernene. De ligger som et asfaltteppe over næringslivet, og en skal ha mye løvetannkraft for å bryte igjennom.

Rudolf Steiner hevder i en av sine artikler at markedsøkonomien bygger på det mest primitive i mennesket. Noen påstår at det bare er slik vi er, men vi har klart å kultivere flere av våre andre primitive tendenser. Derfor burde vi også kunne bruke våre penger ikke bare med tanke for mest mulig avkastning til oss selv, men også med omtanke for hvilke virkninger de vil ha i samfunnet. Det er det jeg kaller den nye pengebruken. ♦

”
I Culturas første dager var vi opptatt av at det stod en interessekrets rundt nye prosjekter, folk som var virkelig interessert at det nye skulle oppstå og som også var villig til å stille lånegarantier.

Franskkurs i Nice

Francaisanice.
Franskkurs for nybegynnere og viderekomne i Nice: fra 5. til 12. mars 2017.

Maleren Auguste Renoir blir hovedtema for uken.

Påmeldingsfrist 22. des. 2016.
yvonne.tonnaer@gmail.com
francaisanice.e-monsite.com



Leserbrev:

Hvem kan være interessert i et prosjekt med klimavennlige, bærekraftige seniorboliger?

Hvilken arkitekt kunne være med å forme et godt bomiljø for seniorer med solpanel, peis, vannbåren varme, naturlig ventilasjon og kablet nettverk til TV, radio, telefon og PC. Ikke miljø-ødeliggende stråling eller smartløsninger. Gode miljøvennlige byggematerialer. Et helsebringende og miljøskapende prosjekt. Gjerne med gode romløsninger, mye lys og høyt under taket.

Og hvem har en tomt som er egnet – som ligger i et rolig grønt område gjerne i Oslo, Bærum, Asker etc.

Er vi flere seniorer som kunne finne en løsning på dette sammen?

Kontakt meg gjerne:

Ellen Renée Stokke, renee048@hotmail.com



Økologisk (VIKABRÅT)OST

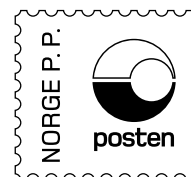
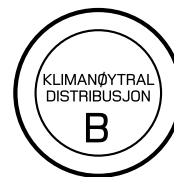
Fjellbeiteost laget i stølssesongen, august, september. Sendes i posten eller hentes etter avtale (Oslo). Dessertost med hvitmugg. Økologiske poteter. Peik, alpepotet.

Kontakt: Yvonne og Ole-Jacob Christensen
613 43569/99 35 84 41
yvonne.tonnaer@gmail.com



RETURADRESSE

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



Vi er kåret til Norges mest etiske bank!

Cultura Bank fikk best resultat av norske bank-
er i Etisk bankguide, Forbrukerrådets og
Framtiden i våre hendes store undersøkelse.

Velg at dine penger skal lånes ut til prosjekter
som skaper **virkelige verdier**.

cultura.no
Tlf.: 22 99 51 99

