

steg

Tidsskrift for kristen folkehøgskole nr 4 • 2017 • 81. årgang

TEMA: Mat



Margit Veia: Kristen omsorg begynner med god mat side 7

Fire rektorer om mat og dannelse side 18



Takk for maten!

Dette siste nummeret av *steg* for 2017 er viet temaet mat. Vi kan nå feire ett år med nytt blad etter omleggingen, og hva passer vel bedre til en feiring enn nettopp mat? Det har vært utrolig spennende å jobbe med *steg*. Det gir energi, ville kanskje være et passende uttrykk, blant annet fordi det er så mange som bidrar på ulike måter. Vi opplever svært god motakelse på skolene, og vi vet vi blir lest også utenfor våre egne rekker. Det er et av målene våre.

Vi ønsker flere lesere, og vi ønsker flere medlemmer av NKF (Noregs Kristelige Folkehøgskolelag) på våre skoler. Derfor gir vi dette nummeret gratis til alle ansatte ved de kristne folkehøgskolene. Vi har som mål å levere et blad som er så godt og variert at det kan leses med stort utbytte av alle folkehøgskoleansatte – og andre. Det er lov å abonnere på *steg* selv om man ikke er medlem. Flere spennende nummer er allerede i planleggingsfasen.

Tilbake til dette nummeret. Vi bruker mye tid, penger og menneskelige ressurser på mat på våre folkehøgskoler. Viktigheten av måltid og måltidsfellesskap har lange historiske røtter, og mange bidragsyttere i dette *steg* understreker det fra ulike vinkler. Matskribent, lektor og programleder Margit Veia gir oss noe å tenke på når hun ser på folkehøgskolene som mor til en mulig søker. Hva formidler vi om mat på våre nettsider?

Vi har gjort en liten undersøkelse om mat og måltider på de ulike skolene. Mye er likt, men det er også til dels store ulikheter mellom skolene. Det interessante for oss er hvor bevisst skolene er på de valgene de gjør. Kjøkken- og internatleder Sollaug Klevstad har høye tanker om måltidene. Inspirerende. Fire rektorer følger opp. Artikler om mat og allergier, fråtsing, matsvinn, sopp, nattverd og mye mer kan du lese om videre i dette bladet. Spennende stoff.

Akkurat nå mens jeg skriver denne lederen kommer nyheten om at rapporten fra Nasjonalt råd for ernæring viser at det er stort samsvar mellom det å spise i tråd med de offisielle kostrådene i Norge og det å spise bærekraftig. Det er en oppmuntrende melding. Vi har et forvalteransvar, og god mat og bærekraft er på ingen måte en motsetning. Ludvig Holberg skriver: «Det er ingen ting jeg kan ergre meg mer over enn å se god mat ille tillaget». Vi bør legge vekt på å ikke ergre Holberg, syns jeg.

Gud, gi oss i dag vårt daglige brød, og lær oss å lage det, spise det og takke for det til din ære!

Ordsp 2,24–25

Ingen ting er bedre for et menneske enn å spise og drikke og unne seg gode dager midt i alt sitt strev. Men jeg fikk se at også dette kommer fra Guds hånd; for hvem kan spise og være glad uten at det er gitt av ham?

Tom Arne, redaktør *steg*



Steg – tidsskrift for kristen folkehøgskole
Utgitt av Noregs Kristelige Folkehøgskolelag (NKF) og Informasjonskontor for kristen folkehøgskole
Postadresse: Postboks 420 Sentrum, 0103 Oslo
Besøksadresse: Øvre Vollgt. 13, 2.etg, 0158 Oslo

Telefon: 22 47 43 00
E-post: nkf@ikf.no
NKF på nettet: www.folkehogskole.no/nkf

Mål og visjon:
steg – tidsskrift for kristen folkehøgskole er medlemsblad for NKF, men har også som mål å nå ut til en bredere leserkrets både i folkehøgskolen, skoleverket, media og i samfunnet. *steg* skal være et blad for faglig fornyelse, inspirasjon og debatt knyttet til de kristne folkehøgskolenes hverdag, pedagogikk, formidling av kristen tro og arbeid med dannelse.

Utgivelser: Fire nummer i året

Redaktør: Tom Arne Møllerbråten
tom.arne@sagavoll.no
Telefon: 91 57 11 57

Journalist: Marit Asheim

Redaksjonsråd:
Tom Arne Møllerbråten
Marit Asheim
Tor Grønvik
Eleni Maria Stene
May Brit Drivdal
Sture Vareide

Design: Kristin Skeie Antoine, KSA_design
Trykkeri: 07 Media AS
Forside foto: Hans Olav Rein

Abonnement: Kr 200,-

Norges Kristelige Folkehøgskolelag (NKF)
Edgar Fredriksen, Høgtun (leder NKF)
Hilde Maria Nicolaisen, Sunnmøre
Ånen Tveit, Alta
Gunnar Birkeland, Fhs Sørlandet
Geir Ertzsjaard, Solborg

Informasjonskontor for Kristen Folkehøgskole (IKF)
Kjell Konstali, Solborg (leder)
Erling Helland, Bakketun
Edgar Fredriksen, Høgtun (leder NKF)
Anne Apesland, Grenland
Jens Rindal, Valdres

Sekretariat
Tor Grønvik, daglig leder, tor@ikf.no
Marit Asheim, informasjonsrådgiver, marit@ikf.no
Johan Smit, økonomirådgiver, johan@ikf.no
Arvid Kopperdal, organisasjonsrådgiver, arvid@ikf.no
Hilde Haugen, administrasjonssekretær, ikf@ikf.no
Marie Wiland, rådgiver skoleutvikling, marie@ikf.no
Mette Røstum, informasjonsrådgiver, mette@ikf.no
Terje Wehus, informasjonsrådgiver, terje@ikf.no

Innhold



- 4 – Gi oss i dag vårt daglige brød
- 6 Fra lyrikkens verden
- 7 Margit Veia: Kristen omsorg begynner med god mat
- 12 Folkehøgskoleundersøkelse om mat og måltider
- 14 Lange måltider med gode samtaler og diskusjoner
- 18 Mat og dannelse

20 Allergier og dietter har blitt en naturlig del av kjøkkenet

23 Verdien av måteholdet

26 Maten i New Mexico: Christmas hele året

28 Norsk matsvinn kan mette 800.000 mennesker

29 Slik kaster vi mindre mat

30 Ørnulfs tips til en god trerettens middag

32 Det nytter! En gnist for større bærekraft

34 Steg til siden

36 Bokanmeldelser

39 Slik gjør vi!

40 Manus til morgensamling

41 Folkehøgskolelivet sett frå Botn

44 Guds gaver

46 Spor – tilbakeblikk på historien



– Gi oss i dag vårt daglige brød



En krevende bønn om magemål.

Av **Tor Grønvik**, daglig leder i NKF og IKF

Morfar ble født sist på 1800-tallet. I unge år gikk han ofte på jakt med sin onkel Marius. Ingen av dem slet i utrensmål dørstokkene på kirker eller bedehus. Men de kunne sitt Fadervår. Jakt-tida var om høsten. Det var gjerne kaldt, noen ganger vasset de i snøen. Morfar fortalte at når de satte seg ned for å spise nista, tok onkelen alltid av seg lua, uansett vær. Så pass respekt skulle man vise maten.

Gudslånet. I gamle dager ble kornet, særlig såkornet, kalt «gudslånet». Ja, det kunne brukes om all slags avling. Og så var det en hellig handling. Sæmannen gikk selvsagt barhodet. Han hengt av seg jakka, og knepte gjerne opp vesten. «Lånet» ble gitt tilbake, inn i skaperverkets kretsløp, i bønn til Gud om at han ville velsigne med ny avling.

Vanskelig bønn. Jeg synes ofte denne bønnen i Fadervår har vært vanskelig å be. For hvorfor ber jeg den? Hva ber jeg egentlig om? Hva betyr *det daglige brød*? Jeg har ingen erfaringer med å mangle mat. Selvsagt har jeg opplevd å smøre for liten matpakke (selv om jeg hadde nok til å gjøre den større), og være ekstra sulten når jeg kom tilbake fra turen. Men jeg har aldri opplevd sult. Maten har alltid vært der, jevnt og trutt, måltid etter måltid, med stor selvfølgelighet. Hva betyr bønnen da?

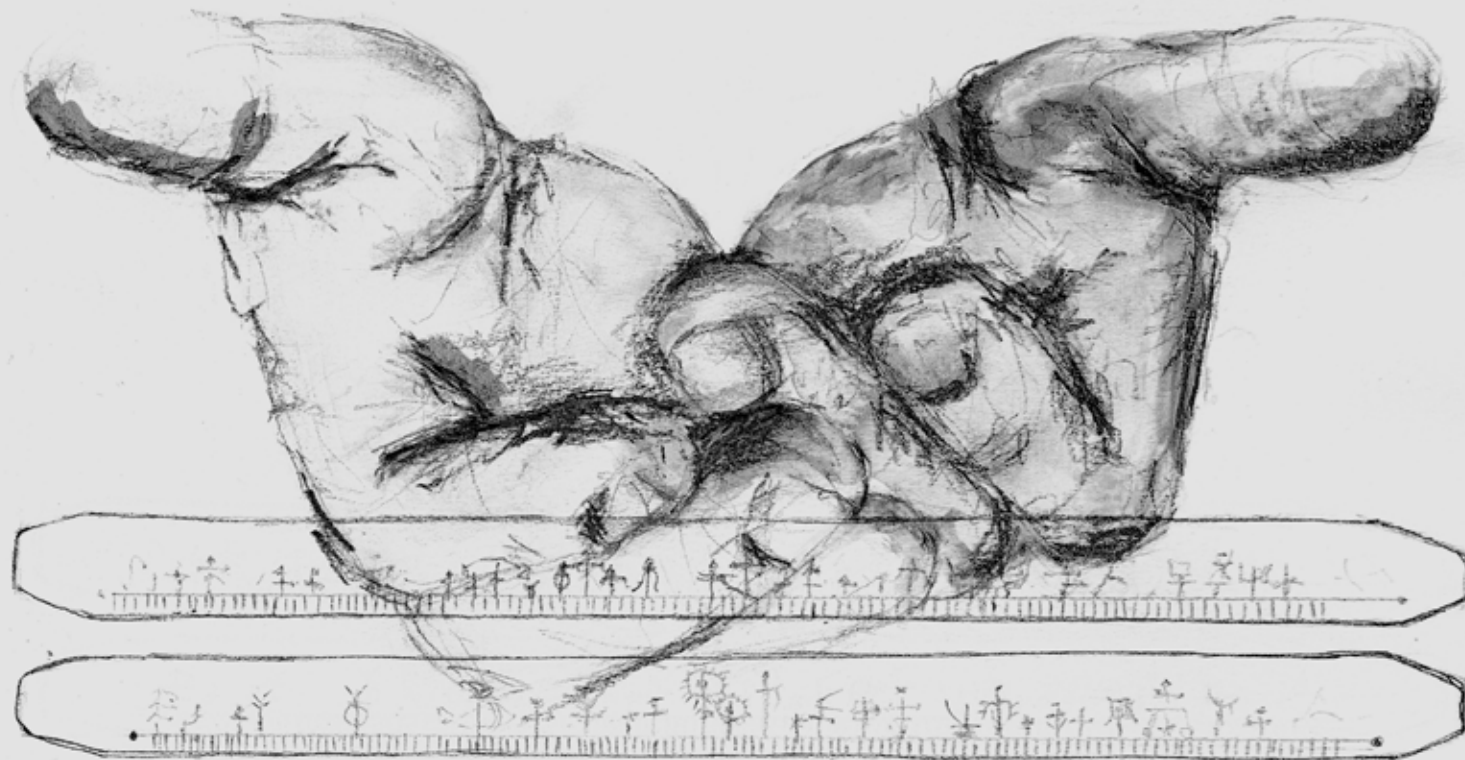
Kvoten for dagen. For mange mennesker har denne bønnen hatt, og har fortsatt, denne betydningen: – La meg slippe å gå sulten til sengs i dag! Jeg er av og til på gudstjeneste i Italia, og prøver etter fattig evne å henge med på Fadervår på italiensk. Vårt daglige brød heter *il nostro pane quotidiano*. Kvoten for dagen, altså! Det gir tanken en litt annen retning. Da klinger dette verset fra Ordspråkene i Bibelen med: – *Gjør meg verken fattig eller rik, men la meg få den maten jeg trenger.* (Ordspr. 30.8)

Selvtilfreds. Teksten fortsetter slik: – *Ellers kunne jeg bli så mett at jeg fornektet deg og sa: «Hvem er Herren?» eller bli så fattig at jeg stjal og krenket min Guds navn.* For meg, for oss velfødde nordmenn, er det vel den første grøfta som er aktuell. Vi trenger altså be om hjelp til å nøyes med vår del, et forsvarlig økologisk fotavtrykk. Verken mer eller mindre. Et ansvarlig forhold til det daglige brød angår vårt gudsforhold. Det går an å bli en selvtilfreds gudsfornekter ved å ta gudslånet som selvsagt.

Og et ansvarlig forhold til mitt eget forbruk angår skaperverket og min neste. Jorda har nok til alles behov, men ikke nok til alles grådighet. Vi trenger å be bønnen om det daglige brød. •

– Gjør meg verken fattig eller rik, men la meg få den maten jeg trenger.

(Ordspr. 30.8)



Illustrasjon: Gunhild Samnes Larsen

Fra lyrikkens verden

Briefing

Gud sa: De små.
La de komme til meg.
Pst, alle små. Over her. Still i kø
små hender silkesokker tanker
lys og luft små ord og gjerninger
små hus små land små dyr og blomster
revebjelle og linnea. De store
lar vi seile. Alle små
velkommen vær. Ikke så redde da.
Kom så.
Kom så. Og ta kanarifuglen med
for nå må vi tenke litt
på det som skjer. Vi må
bli sterkere på jorden støere
på bena ellers tar de oss
og putter oss i sekken
alle sammen – etter tur
hver silkesokk hver skygge lys og luft
alt som gjør jorden grønn
og himlen blå
små hus små land små brev
og små bokstaver bier
og maur og metemark
blås ikke bort men bli
hvor dere står.
Pass godt
på hodene.
Slipp ikke taket. Husk på
at jorden snurrer
rundt og rundt
og rundt og rundt
og alt som er
kommer igjen
– også jeg. Sa Gud.

Rolf Jacobsen, fra «Pass for dørene – dørene lukkes», Gyldendal 1972

Trykt med tillatelse fra Gyldendal Norsk Forlag.

Foto: Robert Collins (Unsplash)

Kristen omsorg begynner med god mat

Den morgenen Jesus sto på stranden og disiplene ikke visste hvem han var, spurte Jesus dem om de hadde noe å spise. Da de, etter oppfordring fra Jesus om å kaste garnet ut på høyre side av båten, kom til land med mye fisk, sa Jesus: Kom og få mat! Og det var ikke hva som helst som lå på glørne – det var fersk fisk. Jeg liker godt denne fortellingen hvor Jesus gir disiplene omsorg i form av førsteklasses mat. Kristen omsorg begynner med god mat.

Margit Vea, forfatter og lektor

Plastikk og syntetisk mat (Vi stjeler fra de unge)

Noen tror det ikke nytter,
noen kaster tiden bort med prat,
noen tror visst vi kan leve
av plast og syntetisk mat

Denne teksten er hentet fra *Barn av regnbuen*, sangen Lillebjørn Nielsen skrev i 1973. Teksten er kjent og kjær, men ikke alle er klar over at sangen handler om å verne om miljøet, om at vi fortsatt har en sjanse til å redde verden. Jeg var 7 år den gang Lillebjørn Nielsen skrev *Barn av regnbuen*. Altfor mange har i altfor mange år trodd vi kan leve av plast og syntetisk mat, mat som ikke råtner. Når bakteriene i komposten eller myggelet på kjøkkenbenken ikke vil ha maten, hvordan kan vi tro at bakteriene og myggelet i magen vil ha det? Resultatet er en tarmflora og fordøyelse i ubalanse. Mikroorganismene i tarmen lever under dårlige arbeidsforhold, og de får ikke gjort jobben sin.

Fattigere tarmflora. Barn og ungdom i vestlige land har en fattigere tarmflora enn barn fra Afrika og Asia. Våre barn får plager med fordøyelse og immunforsvaret i altfor tidlig alder. Allergier og intoleranser florerer, og de får gammelmannssykdommer og diagnoser som irritabel tarm og ulcerøs kolitt,



Margit Vea (Foto: Thor Brødreskift)

>>

«Vi trenger flere gartnere og gjeterere. Gartnere som med omsorg dyrker jorden, gjeterere som passer og beskytter maten (lammene) for rovdyr slik at ulven ikke skal ta den. Gjeterere som har omsorg for sauene, lede dem til steder de finner god mat. Gjeterere som viser omsorg for maten og for mennesker som skal spise den.»

«< sykdommer vi ikke hadde før. Vi gir barna våre plast og syntetisk mat som fratar dem god helse. Vi gir dem plast og syntetisk mat som resulterer i diagnoser som stempler dem for resten av livet. Vi stjeler fra de unge. Vi stjeler deres helse og deres framtid.

I Matteusevangeliet, kapittel 25, sier Jesus: Sannelig, jeg sier dere: Det dere gjorde mot en av disse mine minste brødre, gjorde dere mot meg. Hva ville Jesus spist? Hva ville vi servert Jesus? Jeg tviler på at Jesus ville valgt sprøytete poteter i potetmosen, og han ville definitivt unngått fisk fra oppdrett. Den menneskeskapte leskedrikken Pepsi Max, hadde han sikkert tømt i spesialavfallet.

En skole hvor elevene får dyrke, sanke og lage maten de spiser. Hvis en av sønnene våre ville gått på folkehøgskole, hvilken skole ville jeg oppmuntret ham å søke på? Etter å ha fostret poden med god mat i 19 år, passer man på investeringen. Finnes det en skole som er opptatt av å servere mat som er produsert med omsorg for både natur, dyr og mennesker, og som har en linje sønnen vår kunne fattet interesse for? En skole, som i tillegg til tilbud innen musikk, idrett, reise og selvutvikling, legger til rette for at elevene får lære om livet i havet og i jorda, kanskje til og med få være med å dyrke og sanke maten de spiser? Finnes det en folkehøgskole hvor de baker brødet selv, slik at ungdommen slipper å få vondt i magen av brød bakt av næringsfattig korn produsert med monodrift og som er tvangsmodnet? En skole hvor de serverer kjøtt fra dyr som har spist

gress og urter, slik skaperen hadde tenkt det, og ikke kjøtt fra dyr føret på soyabønner fra andre siden av kloden? Finnes det en folkehøgskole hvor ungdommene får servert noe så enkelt og godt som meierismør og kraftsupper?

Det er viet lite plass på folkehøgskolenes nettsider til informasjon om maten, kosten elevene kan forvente å få på bordet tre ganger daglig. Jeg fant en skole hvor kokken på nettsiden forteller at han, sammen med sitt fantastiske team, er ansvarlig for maten elevene blir servert. Vi forsikres at maten er laget fra grunnen av, og det opplever foreldre som er opptatt av sønnens kosthold, som positivt. Bare det at kosthold blir nevnt, er positivt.

Bærekraftige skoler. Kunnskapsmangel om dyrking og sanking, om hvor viktig maten er for helsen, gjør hverdagskostholdet mindre interessant og spennende. For mange er mat kun en hobby som dyrkes i fritiden, i gourmétklubber og vinklubber. Dette forholdet til mat, overfører vi det videre til ungdommen? Flere skoler tilbyr matlaging som valgfag. Det skal lages mat fra grunnen av, og elevene skal bli kjent med smaker fra andre land. Holtekilen folkehøgskole skiller seg derimot positivt ut med sin botaniske kunstlab. Faget følger årstidene. De drar på ekskursionsjoner og jobber blant annet med foredling og utvikling av egne naturprodukter av det de har dyrket og sanket. Her blir elevene kjent med smaker fra vårt eget land. En skole, Lundheim Folkehøgskole, har egen matlinje. De har fokus på god og glad mat, uten å telle



Foto: Vincent Hansen

kalorier, og det er positivt at det sentrale er matglede, glede over å tilberede og spise mat.

Kalorier. Kroppen vår har aldri brydd seg om å telle kalorier. Kroppen er opptatt av kvaliteten på maten. Etter mange tiår med misforstått telling av kalorier, bør elevene oppmuntres til å bruke matteferdigheter til andre ting, for eksempel telle ingredienser på, eller noe mer positivt: teller spiselige ville vekster i nærmiljøet.

Blant flere folkehøgskoler, fanget Fredly

folkehøgskole størst interesse hos meg. Skolen omgis av frodig natur, høster frukt, sanker bær og plukker sopp. De besøker lokale jordbrukere for å se matproduksjon i praksis. Fredly folkehøgskole omtaler seg som en bærekraftig skole. De har satt bærekraftig utvikling på agendaen, med fokus på miljømessige, økonomiske og sosiale forhold med utgangspunkt i global tekning og lokal handling. Noen av produktene de bruker er fairtrade, og i tiden fremover vil de sette mer fokus på mat.

>>

«Vi trenger engasjerte voksne som brenner for at ungdommen får kunnskap som gjør dem i bedre stand til å ta ansvar for egen helse og framtid.»



Foto: Hans Olav Rein

<< Det er musikk i ørene til foreldre som er opptatt av at barnet skal ha mulighet til å spise mat som er tuftet på respekt for miljø, dyr og mennesker, mat som bygger ungdommen opp, ikke bryter ned. De søker skoler hvor elevene ikke ledes inn i fristelser, men som lærer dem grunnlaget for liv og god helse, en skole som lærer elevene å «bygge huset sitt» på fjell.

Lær elevene å så, høste og koke. Det koster å sende barn på opplevelsereiser og treningsturer, mat prioriteres ikke alltid når budsjettet skal holdes så lavt som mulig. God mat trenger ikke koste så mye mer enn at man setter av litt planlegging og tid. Det ligger et stort og ubrukt potensiale i å bruke mat og råvarer som pedagogisk verktøy. For

«Kroppen vår har aldri brydd seg om å telle kalorier. Kroppen er opptatt av kvaliteten på maten.»

en skole med engasjerte voksne, engasjerte lærere, er det fint mulig å legge til rette for at elevene kan ha oppgaver i kjøkkenhagen. La dem få leke seg med mold, kjenne jord under neglene, så og dyrke sin egen mat. Det å dyrke jorden, samt bruke råvarene på en god måte etter høsting, er den beste kunnskapen elevene kan ta med seg videre i livet.

I et samfunn hvor både mennesker og mat er objektifisert, er det viktigere enn aldri før å legge til rette for at ungdommen opplev-

er å bety noe i en sammenheng, og at alt som har verdi ikke nødvendigvis har en prislapp på seg. Samfunnet utdanner ungdommer til å bli forbrukere i et forbrukersamfunn som aldri kan bli økologisk bærekraftig. Vi trenger skoler som ikke dyrker egoer, men som frister ungdommen til aktiv deltagelse i samfunnet. Skoler som legger til rette for større engasjement, ikke bare for egen helse og utvikling, men et engasjement utover «jeget», et engasjement for fellesskapet og for jordens fremtid.



Foto: Hans Olav Rein



Foto: Hans Olav Rein

Vær fruktbare og bli mange. «Og Gud velsignet dem og sa til dem: Vær fruktbare og bli mange, fyll jorden, legg den under dere og råd over havets fisker og himmelens fugler og over alt levende som rører seg på jorden.»

Mange er vi blitt, men vi har ikke gjort en god jobb på jorden. Vi har et forvalteransvar, men vi fortrengrer at mat kastes, at gode råvarer ikke brukes til menneske-mat, at jordsmonnet ødelegges av sprøytemidler og kunstgjødsel, at havet forsøples osv. Hva om skolene kunne brukt noe av maten som ikke nyttes, som høner, kje, lammehaler, lammeføtter- og hoder? Råvarekunnskap er viktigere enn kunnskap om ernæring. Det er mat vi spiser, ikke næringsstoffer.

Vi trenger engasjerte voksne som brenner for at ungdommen får kunnskap som gjør dem i bedre stand til å ta ansvar for egen helse og framtid. Kunnskap er makt, kunnskap om mat gir dem makt, forbrukermakt. Ungdommene skal snart ut i jobb, noen blir lærere og helsearbeidere. Noen blir kanskje foreldre selv (noe som ikke er en selvfølge i dag som fertiliteten synker dramatisk). Vi trenger å utdanne foreldre til å bli trygge på at de selv kan, når de blir foreldre, lage mat til barna sine.

«Grønn» og bærekraftig folkehøgskole. I denne matintoleransens og allergi-

«Finnes det en skole som er opptatt av å servere mat som er produsert med omsorg for både natur, dyr og mennesker, og som har en linje sønnen vår kunne fattet interesse for?»

ens tidsalder, blir vi nødt til å prioritere levende jord og levende mat. Fremtidens folkehøgskoler må ta mat, bærekraft og økologi på alvor. Vi trenger skoler som tar vare på behovene til mennesker som lever i dag, uten å ødelegge fremtidige generasjoners mulighet til å dekke sine. Å være «Grønn» og bærekraftig folkehøgskole, er mer enn fairtradekaffe, kjøttfrie middager og kilde-sortering. Det innebærer å servere mat laget med respekt for miljø, dyr og mennesker. Vi trengte flere gartnere og gjeter. Gartnere som med omsorg dyrker jorden, gjeter som passer og beskytter maten (lammene) for rovdyr slik at ulven ikke skal ta den. Gjeter som har omsorg for sauene, lede dem til steder de finner god mat. Gjeter som viser omsorg for maten og for mennesker som skal spise den.

Fremtidens meny? I fremtiden vil frokostmenyen på folkehøgskole kanskje se slik ut: *Frokostsmoothie laget på følgende oppskrift:* 2 dl hjemmesyrna kefirmelk syrna på upastaurisert

melk fra skolens egen ku og 2 dl eplemost laget av eple fra skolehagen moses 2 dl bær fra skauen som elevene har plukket selv.

På frokostbordet står også surdeigsbrødet, hjemmelaga granola med yoghurt og kokt egg fra egne høner. Gjerne noen lokale grønnsaker etter sesong.

God made and man made. Jeg er fullstendig klar over at dette er vel optimistisk, men det er lov å drømme. Kristne folkehøgskoler med respekt for seg selv, bør vise omsorg med å servere god mat, samt øke bevisstheten hos elevene selv om hva god mat er. Jeg hørte et råd en afrikansk forsker og lege ga i et foredrag:

God made it? Good!
Man made it? Mad!

Så la oss gå for det gode!
VELBEKOMME! •

Folkehøgskoleundersøkelse om mat og måltider

Da vi bestemte oss for å ha mat som tema for dette nummeret, ønsket vi å undersøke hva som faktisk ble gjort på de ulike skolene våre. Hva er praksis og hvorfor? Vi gjengir noe av det som kom fram i denne undersøkelsen her. 27 skoler svarte på vårt spørreskjema.

Hvor mange måltider serveres på skolen?

- 22 skoler serverer 4 måltider om dagen
- 5 skoler serverer 3 måltider om dagen

Hvor mange av disse serveres av kjøkkenpersonalet?

- 6 skoler serverer 4 måltider
- 17 skoler serverer 3 måltider
- 3 skoler serverer 2 måltider
- 1 skole serverer 1 måltid

Måltidene som kjøkkenpersonalet ikke har ansvar for, hvem serverer disse?

Her er det vanskelig å lage statistikk, siden det er mange ulike måter å gjøre det på. Noen skoler svarer at det kun er kjøkkenpersonalet som serverer. Der det ikke er det, er det lærere/tilsyn, enten alene eller sammen med stipendiater eller elever. Noen steder er det stipendiatene som serverer, og andre steder er det elever som serverer.

Er det forskjell på helg og hverdag i spørsmålene over?

Også her varierer svarene en del, men flest skoler serverer tre måltider på helgedager. Tidspunktene endres i forhold til hverdager.

Hvilke måltider har felles start?

- 19 skoler har felles start på middagen
- 2 skoler har felles aldri felles start
- Noen har felles start også på noen av de andre måltidene

Synges det bordvers, eventuelt ved hvilke måltider?

- 24 skoler synger ved middagen
- 2 skoler synger aldri bordvers
- Noen synger ved andre måltider også

Har skolen en bevisst politikk på antall fiskemåltider, kjøttfrie dager/vegetarmåltider i løpet av en uke?

Nesten alle skolene rapporterer om at de har fiskemiddager 1-2 dager i uken, noen skriver minimum 2. Mange av skolene har kjøttfrie dager, men flere skriver at de sliter med å få til dette. Noen få skoler melder om faste vegetarmiddager.

Til hvilke måltider serveres det frukt og grønt?

Her svarer et flertall at de serverer til de fleste måltidene. Noen serverer bare til frokost og lunsj. Noen serverer også frukt og grønt utenom måltidene.

Hvordan presenteres menyen for middagen en dag/uke?

Nesten alle skolene presenterer menyen for elevene enten ved å henge den ved matsalen, oppslagstavle, eller gjennom app eller Facebook. 3 skoler presenterer aldri menyen for elevene. På noen få skoler forteller kjøkkenpersonalet om menyen før måltidet.

Bakes det egne brød på skolen?

- 9 skoler svarer alltid
- 8 skoler svarer av og til
- 4 skoler svarer aldri
- Flere skoler skriver at de baker rundstykker

Når serveres det frokost, lunsj, middag og kvelds?

Når vi spør etter hvorfor disse tidspunktene er valgt, varierer svarene fra «har bare blitt sånn» til at det er best med tanke på vaktlistene på kjøkkenet (så de slipper lange arbeidsdager), eller av hensyn til elevenes timeplan. Noen begrunner sine tidspunkter med at det er naturlig spredning på måltidene.

Frokost	Skoler	Lunsj	Skoler	Middag	Skoler	Kvelds	Skoler
7:15	2	11:00	1	14:30	1	18:30	4
7:30	9	11:05	1	14:45	1	18:45	1
7:45	5	11:10	1	15:00	4	19:00	5
7:50	1	11:15	3	15:15	2	19:15	1
8:00	7	11:30	12	15:30	9	19:30	7
8:15	2	11:40	1	15:40	1	20:00	9
8:30	1	11:45	2	16:00	6		
		12:00	3	16:05	1		
		12:15	1	17:00	1		
		12:30	1				

Har elevene mulighet til å komme med innspill/ønsker, og hvordan behandles disse?

Her svarer nesten samtlige skoler at de lytter til elevenes ønsker og innspill. Noen har egen kjøkkenbok, andre bruker elevrådet eller allmøte som forum for å ta opp dette.

Hvordan håndteres allergier, ønske om vegetar/veganmat og dietter? Har dette noen ekstra pris?

Alle skolene tilrettelegger for spesialkost, men det er store forskjeller i hvilken pris dette får for elevene. Her varierer det fra ingen kostnad til opptil 9.000 kr ekstra i året. Noen skoler har egen prislister for ulike allergier. En kjøkkensjef gir uttrykk for at han ønsker at alle folkehøgskolene bør ha fastpris på spesialmat, så man har noe å forholde seg til. •



Lange måltider med gode samtaler og diskusjoner

Før ble det mange diskusjoner med elever om vegetarmåltider, nå er det ikke like mye av det lenger. Da vi på slutten av 90-tallet startet med vegetarmiddag en dag i uken, var dette nytt for mange. Kunne man bli mett uten kjøtt? I dag mener elevene at vi serverer for mye potet. De vil ha mer pasta og ris. Men pasta er dårlig næring, sier Sollaug, som heller vil ha mer kortreist og bærekraftig mat, og gjerne tar praten med elevene om dette.

Av Tom Arne Møllerbråten, tekst og foto



Vestvågøy. Sollaug Klevstad (56) har i over tjue år hatt ansvaret for mat og måltider på Sagavoll Folkehøgskole, og hun har høye tanker om hvilken rolle måltidene bør ha i livet. Den kokkeutdannede kostholds-økonomen fra Vestvågøy hadde allerede jobbet mange år på Sandvik Folkehøgskole da hun og hele familien flyttet til Midt-Telemark og forlot kysten og havet der nord på midten av nittitallet. Siden den gang har hennes visjoner for god mat og sunt kosthold satt sitt preg på Sagavoll. Sammen med staben på kjøkkenet har hun gitt skolen et godt rykte for velsmakende mat.

Oppvokst på gård. Hvor viktig har oppveksten din vært for dine tanker om mat og måltider?

– Barndommen min har preget meg mye. Jeg vokste opp i en stor familie på gård, med en far som jobbet med fisk og en mor som elsket å lage god mat. Måltidene var viktige i vår familie, og vi hadde ofte noen ekstra til middagene, enten det var naboer eller tilreisende predikanter. Sollaug's familie var aktive i pinsebevegelsen. – Mine foreldre var flinke til å lage i stand slike sosiale settinger. Middagene startet alltid med bordvers, og de varte lenge. Det var mye prat og mange gode og lærerike diskusjoner. Jeg har mange gode minner fra dette. Alle ble sett og alle ble hørt, mimrer hun.

Sollaug skryter mye av kjøkkenferdig- >>

«Jeg vokste opp i en stor familie på gård, med en far som jobbet med fisk og en mor som elsket å lage god mat.»



«På samme måte som at lærere bør være fagfolk i det de holder på med, må kjøkkenet også være fylt av fagfolk.»

<< hetene til moren, men mor ga likevel god plass til barna på kjøkkenet. Det er varme i stemmen til Sollaug når hun snakker om moren.

– Mor ga oss stor frihet. Vi kunne lage akkurat det vi ville på kjøkkenet. Mor oppfordret oss ofte til å lage middag og å bake, og hun viste oss stor tillit.

Fisk flere ganger i uken. Hvis man voker opp ved havet, er fisk en helt naturlig del av kosten. Før Sollaug flyttet sørover, hadde hun aldri hørt om noen som ikke likte fisk.

– Alle på Vestvågøy spiste fisk. Vi spiste fisk fire-fem ganger i uka. Når du får fersk fisk og får laget den på en god måte, er det noe av det beste som finnes. Dessuten var det jo overflod av fisk, så det kunne vi spise så mye vi ville av. Når det var kjøtt på bordet, var det litt mer beskjedent hvor mye vi kunne ta.

Variasjon er viktig. På Sagavoll innførte Sollaug at det skulle være fisk minst to dager i uka, i tillegg til ett vegetarmåltid. Det er viktig for henne at det er variasjon i måltidene, både varierte middager og brødmåltider. Vi trenger ikke sette fram alt vi har av pålegg hver gang, men grønnsaker må det alltid serveres, til alle måltider.

– Det er viktig at vi er bevisst på dette i skolehverdagen. Måltidene må preges av både gjenkjennelse, at noe går igjen, og overraskelse, at noe er nytt og annerledes inni-

mellom. Man blir matlei hvis det ikke er variasjon. Jeg lærte hjemme at det må være forskjell på hverdag og fest. Også lærte jeg at mat blir best hvis den lages fra bunnen av. Det prøver vi å få til så godt som mulig på Sagavoll. Jeg ønsker at det vanlige norske kostholdet skal ha stor plass.

Rammer. Du var vant til at dere sang før middagen. Dette var svært vanlig i alle sammenhenger før. På Sagavoll synges det både før og etter middag, og alle må være til stede under hele middagen. Hvorfor det?

– Rammer skaper trygghet. Og vi ønsker at folk skal ha ro og fellesskap under måltidet. Vi håper at elevene våre skal oppleve at de blir glad i å spise sammen. Fra tidenes morgen har måltidene vært et samlingspunkt for folk der man opplevde fellesskap. Gode samtaler og diskusjoner skaper dannelse. Dessuten er det oppdragende å lære seg å takke for maten, enten de takker Gud eller noen andre. Takk-nemlighet er viktig – og helsebringende.

Flyttet måltider. Husker du noe av det første du forandret på da du startet i stillingen på Sagavoll?

– Ja, vi flyttet på noen måltider. Kveldsmaten var halv sju, noe jeg synes var altfor tidlig. I dag er den halv åtte, men jeg skulle gjerne hatt den enda senere. Og på lørdagskveldene ble det tidligere servert bare dessert. Det var for eksempel gele eller sjokoladepudding. Det er ingen som blir mett av det, så vi byttet ut desserten med et skikkelig måltid, gjerne varmt. I dag serverer vi pizza, lasagne eller taco, eller rett og slett en god salat med hjemmelagde rundstykker eller horn.

Kastes det mye mat i hverdagen?

– Vi prøver å kaste minst mulig. Vi må bruke maten fullt ut. Dersom det blir rester etter en middag, serveres disse restene til lunsj dagen etter, og det er ikke noe problem å bli kvitt restene.

Perfeksjonist. Du beskriver deg selv som litt perfeksjonistisk når det gjelder mat. Hva legger du i det?

– For det første synes jeg det er utrolig viktig at det er fagfolk som jobber på kjøkkenet. Det er de som kan det, og jeg er urolig for tendensen til at andre yrkesgrupper like godt kan ta seg av kjøkkenjobben. På samme

«Måltidene må preges av både gjenkjennelse, at noe går igjen, og overraskelse, at noe er nytt og annerledes innimellom.»

måte som at lærere bør være fagfolk i det de holder på med, må kjøkkenet også være fylt av fagfolk. For det andre må vi være opptatt av smak og hvordan mat ser ut. Jeg er opptatt av at de som lager maten, tar seg god tid til å smake på maten de skal servere og ikke servere den før de selv har gjort sitt beste for god smak. Og for det tredje må vi servere både sunn og bærekraftig mat så mye vi kan.

Allergier. Men likevel er det ikke alle som kan spise all mat som serveres. Hva tenker du om økningen i matallergier?

– Det bildet er ikke helt entydig, for antallet elever som har legeerklæring på sine allergier, har ikke økt noe særlig de siste femten årene. Men antallet elever som opplever de har en eller annen form for matintoleranse, men ikke har legeerklæring på det, har økt ganske mye. Og det er nesten bare jenter dette gjelder. Jeg tror bildet er nokså sammensatt. Forskere mener at det ikke er en så stor eksplosjon av allergier som vi får inntrykk av. Kanskje det har noe med all industrimaten vi spiser å gjøre? Jeg vet ikke. Men vi har i hvert fall en god liste med allergier og intoleranser vi må ta hensyn til når vi skal lage mat. Og igjen, da er det godt å ha gode fagfolk på kjøkkenet som vet hva de driver med.

Kontroll. Sollaug er ikke den som først løper opp på en scene, og heller ikke den som hever stemmen titt og ofte i store forsamlinger. Hun prater ikke høyst og er ikke den som alltid tar oppmerksomheten i et rom. Men når det er store eller små arrangementer på Sagavoll, sceneshowene er over og folket skal mettes, da er det hun som har full kontroll, og måltidet blir en fest. Slik blir det når den som har ansvaret har vokst opp i en familie der mat var viktig, og når den som har ansvaret har høye tanker om måltidet som dannelse. •



Mat og dannelse

Mat og måltider er en viktig del av folkehøgskolehverdagen. Vi har stilt fire rektorer spørsmålet: *Hva har måltider med dannelse å gjøre?*

Av Marit Asheim, journalist og informasjonsrådgiver i IKF

Jorun Knapstad

Rektor, Sunnfjord folkehøgskule:

Når vi deler måltid saman styrker vi samhaldet mellom oss, byggjer relasjonar, samkjensle og fellesskap – og viser at vi er gjestfrie. Vi deler, ser til at alle får nok, følger reglar for god bordskikk og

viser gjennom måltidet at vi set pris på kvarandre. Samlinga rundt eit måltid er ofte også staden for den gode samtalen. Måltidet er også ein god måte å bygge relasjonar på over kulturgrenser. Å ete i lag kan lette på stemninga og byggje tillit. Gjennom måltidet styrker vi felles samspelreglar. •



Når vi syns gjengar set seg for skarpt i elevflokket tidleg på hausten, deler vi ut plassar i matsalen. Det fungerer. Eit måltid saman kan skape det fellesskapet du ikkje trudde du kunne finne hos ein ukjent.

Sterke tradisjonar legg stramme føringar på kosthaldet; jødar et ikkje svin og matstellet skal vere kosher, muslimar har sitt tabu om alkohol og leitar etter halalslakt. Slik skapast identitet mellom folk. Følger du tradisjonane får du høyre til. Hos oss på Ålesund folkehøgskole har vi kjøttfri måndag. Sprunge ut av miljømedvit og globalt medansvar har vi fått ein vane som verkar dannande: Å møte eit påleggssbord utan salamifatet mitt, minner meg kvar måndag om at skal eg leve i eit forpliktande fellesskap med alle på kloden, vil det utfordra vanane mine. Denne erkjenninga er vel så viktig frukt av tiltaket som det eg sparer av salamipølsekonsum i verda. Eg har fått bli med i det «vi» som kan klare seg utan kjøt. På måndagane.

Så har vi julemiddagen, bryllaupsmiddagen, restaurantkvelden, overraskingsfrukosten, prinsesselunsj, rekefesten, avslutningsmiddagen; fine klede, talar, moro, song og musikk. Mykje styr rundt det å ete i lag. Fordi måltida feirar fellesskapet. Jødane er rike; dei har sabbatsmåltid kvar fredag med klare roller i programmet til mor, far og born. Vi ligg ikkje langt bak i folkehøgskulen, rett ofte skapar vi sterke fellesskapsopplevingar som mange år etterpå kan kallast fram når den og den lukta eller smaken kjem forbi.

Måltid dannar oss. På sitt beste til godt fellesskap. •



Sven Wågen Sæther

Rektor, Ålesund folkehøgskole:

Jesus tok inn hos syndarar og tollarar og ÅT SAMAN med dei. Når vi et saman, er vi på like fot. Blottstilt og nære kvarandre. Vi set oss lett saman med dei vi finn tone og fellesskap med. Ønsker vi å dele måltidsfellesskap med alle eller vel vi oss dei kule, dei innanfor: våre likemenn? Jesus fekk tyn for eit radikalt val av måltidsfellesskap. Kanskje var ikkje dette ein særjødisk kritikk, men ei fordøming vi ofte legg på oss sjølve: Sit vi med kule nok folk no?

Jens Rindal

Rektor, Valdres folkehøgskole:

Jesus møter mennesker gjennom måltidet. Det skjer flere ganger i Bibelen. Mat er en grunnforutsetning for at kroppen skal leve. Fellesskap er også nødvendig for å leve. Når vi samles til et måltid, så blir disse to grunnforutsetningene for liv virkeliggjort. Måltid som dannelsesarena prøver vi å virkeliggjøre gjennom et kjøkken som lager mye av maten som serveres fra grunnen av, vi synger for/før maten, vi klarer å vente i køen til den foran oss har forsynt seg, vi deler ved å ikke forsyne oss for mye. Vi har en fast struktur for måltidene og vi lager mobiltårn som bidrar til at det er kun de som fysisk er til stede, som blir hørt og sett.

Vi opplever at flere elever ikke har erfart fellesskapet rundt måltidet i særlig høy grad fra sine hjem. Vi ønsker å gi våre elever muligheten til å erfare livsgleden i et godt måltidsfellesskap. •



Kjersti Versto Roheim

Rektor, Sagavoll folkehøgskole:

Svært mykje er min første tanke! Måltidet inviterer til godt fellesskap! Vi deler maten og ramma rundt er viktig for relasjonar og god danning.

Mat er kultur og vi er opptatt av å servere elevane sunn og god mat. Dei får ein passe porsjon norsk kvardagsmat og sjølvsagt også rettar frå det store utland, som jo også kjennes norske, mange av dei.

På Sagavoll serverer vi 4 måltid til dagen og ein god del av maten er produsert på eige kjøkken. Eg har ikkje tru på vakuumert mat som er produsert fleire dagar tidlegare, det ligg mykje kjærleik i den ferske maten laga lokalt på Sagavoll.

4 måltid kan vera uvant for mange i starten, då ungdom er vant med å finne seg mat når dei har lyst på, og den norske heimen nok har færre organiserte måltid enn før. Dette er ein god verdi vi kan bringe inn, som har med danning å gjere.

På folkehøgskule må du lære deg gode køvanar, til beste for deg og dei andre. For at alle skal få eit godt år, må vi ta omsyn til kvarandre, det ligg mykje respekt og danning i dette, noko elevane kan ta med seg ut i livet.

Matsalen kan vera stor og skremmande for ganske mange den første tida i skuleåret. Vi har lagt opp til faste plasser på middagane i perioder og det blir tatt godt imot av alle og det er ein fin måte å bli kjent med nye medelevar på.

Vi gler oss over festbord ein gong i blant, det er fint å kunne gje elevane impulsar på kva eit flott bord kan bety, med både pynt og godsaker, juleavslutningen vår er ein flott fest, med lokale mattradisjonar på bordet.

Eg kjenner meg lukkeleg når eg ser elevane sit lenge ved middagsbordet og kosar seg med kaffen og ei lang og god samtale!

Sa eg at matsalen er mobiltårn? Viktig for danninga vår det også! •

Allergier og dietter har blitt en naturlig del av kjøkkenet

Blant de nærmere 150 elevene på Valdres folkehøgskole er det ni forskjellige allergier og dietter. Det er ikke uvanlig. Å lage ulike varianter til et måltid har blitt normalen på et folkehøgskolekjøkken.

Av Marit Asheim, journalist og informasjonsrådgiver i IKF, tekst og foto



Mange varianter av middagen. – Som regel lager vi fem varianter av samme middag. Noen ganger kan det bli hele sju eller åtte, det varierer en del ut fra hva vi skal servere, sier kjøkkenleder Jorunn Bakkene Stokkebryn.

På tavla over kjøkkenbordet henger det en liste over ulike allergier og dietter, med bilde av elevene det gjelder. I løpet av et år blir de godt kjent med denne gruppa, som ganske ofte er innoem dørene på kjøkkenet. I år står det gluten, melk, fisk, svin, nøtter, løk, paprika, purre, erter og bønner på lista. I tillegg har en elev hyperkolesterolemi, som innebærer at hun ikke skal ha noen former for mettet fett. En elev trenger halal-kjøtt, og en elev er veganer. To lærere på skolen skal ha lav fodmap diett.

Stadig oppdatering. – Allergiene varierer litt fra år til år, men dette er ikke uvanlig. I år har vi ingen elever som reagerer på både gluten og melk, men hyperkolesterolemi var nytt for oss. Vi har blitt vant å lage en del allergimat, men må hele tiden oppdatere oss og lære mer om emnet, sier Jorunn.

Det meste som lages av sauser og supper prøver de å lage glutenfritt, slik at det kan spises av de aller fleste. Det gjør det enklere å ikke måtte lage altfor mange varianter av det samme.

– Rett som det er tester vi ut nye

oppskrifter og ideer. Jeg håper ikke vi er så veldig gjentakende i løpet av et år, legger Jorunn til.

Egne kjøleskap. Under den ene kjøkkenbenken er det satt inn to små kjøleskap. Her har allergikerne på skolen fri tilgang, hele dagen. Hyllene er merket med navn, og inneholder blant annet havremelk, rismelk, frukt, fettfri yoghurt, og melkefrie pålegg. På benken stå det glutenfrie knekkebrød og müsli, og en egen brødrister merket glutenfri.

– Denne ordningen fungerer veldig fint. Vi passer på å fylle på med innhold, og så kan elevene komme inn hit og hente seg litt påfyll når det trengs. Enten det er til frokost, kvelds – eller som et mellommåltid, forklarer Jorunn.

Vakuumpakking. Siden antallet er lavt for hver allergi, har skolen kjøpt inn en egen vakumeringsmaskin. På den måten kan rester vakuumpakkes og fryses, og enkelt tines igjen til nye måltider – eller bli med i sekken som turmat.

– Antallet elever med allergier og dietter har økt en del de siste årene. I tillegg er elevene mye mer opptatt av sunnhet og helse enn før, sier Jorunn.

Derfor er det gjerne flere alternativer til et måltid, som ikke alltid handler om allergier. Lørdager med grøt serveres det for eksempel fire forskjellige typer grøt: risengrynsgrøt og

«På tavla over kjøkkenbordet henger det en liste over ulike allergier og dietter, med bilde av elevene det gjelder.»

byggrynsgrøt, begge med melkefrie varianter. Dessuten er det alltid en suppe eller gryte som alternativ, for dem som ikke spiser grøt.

Kjøttfrie dager og brødbakst. En dag i uka er det kjøttfri dag på folkehøgskolen, og kjøkkenet varierer en del med ulike vegetarretter. Så langt har de ikke fått noen klager på dette, heller elever som sier de er fornøyde. Jorunn understreker at det også disse dagene er viktig å sette sammen fullverdige måltider, slik at alle blir mette.

Til en stor elevflokk trengs det dessuten mange brød. Hver dag bakes det rundt 40 brød på kjøkkenet, i tillegg til andre bakevarer som spises i løpet av en uke.

– Hver ettermiddag setter vi en brøddeig som kaldheves over natta på kjølerommet. Dette er et grovt og eltefritt brød, med mange frøtyper. En deig som hever lengre, og som lages på kald væske, blir saftigere og mest sannsynlig også sunnere, forklarer Jorunn.

Pizzabunner. I løpet av formiddagen settes en ny brøddeig, som er litt mindre grov og som ikke heves like lenge. Denne dagen bakes i tillegg pizzabunner. En dag neste uke står nemlig pizza på menyen, og når du trenger ca. 70 stykker til elevflokket, kan ikke alle lages på en og samme dag.

– Da skal vi selvfølgelig også lage glutenfrie bunner, sier Jorunn. Mye av det glutenfrie brødet ellers kjøpes inn, men dersom bakevarer er en del av middagen, finnes de alltid i ferske, glutenfrie varianter også.

– Både focaccia og kaker baker vi for eksempel også glutenfritt. Når det skal være bakevarer til middag, synes jeg det er viktig at alle får det like ferskt, sier Jorunn.

Fiskekaker til alle. Denne dagen står det fiskekaker på menyen. De serveres sammen med gulrotstuing, grønn salat med vinaigrette, poteter og smør med purre i. Einar Selvåg

har ansvaret for kakene, og til nærmere 150 elever skal det stekes 400 fiskekaker – minst.

– I dag lager jeg tre varianter. De vanlige er glutenfrie, så disse kan de aller fleste ha. I tillegg har jeg laget en fiskefarse som er melkefri, ved å erstatte melken med havremelk. Den siste varianten er uten purre, forklarer han. Da er det bare veganeren og fiskeallergikeren som gjenstår. De serveres kaker laget av kikerter, persille, krydder og med en sesamskorpe. Nesten som en falafelburger.

– Vi prøver så godt som mulig å lage tilsvarende mat for alle. Da kan de spise det

samme garnityret, og det blir ikke så annerledes eller spesielt å ha allergier eller annen kost, sier Jorunn.

En middag. På menykortet i matsalen står det derfor bare én middagsrett hver dag, selv om det på enkelte dager kan være opptil åtte forskjellige hovedretter som koker i grytene på kjøkkenet.

– Jeg pleier å merke grytene for å ikke gå i surr, smiler Jorunn.

– Det gjelder å lage menyer slik at alle blir mette, og også får de nødvendige næringsstoffene, avslutter hun.

>>

«Hver dag bakes det rundt 40 brød på kjøkkenet, i tillegg til andre bakevarer som spises i løpet av en uke.»



<< Eksempel på meny servert på en kjøttfri dag:

Squashkaker med bulgur og grønnsakssalat, potetpuré og brokkolipesto



SQUASHKAKER MED QUINOA: til ca 15 pers

5 stk grovraspet squash, ha over 1 stor ts salt og sett til avrenning en halvtime.

1 liten purre, finhakket

1/2 løk, finhakket

1/2 sellerirot, finraspet

800 g poteter, finraspet, sett først til avrenning

1/2-1 chili finhakket

1 hel kinesisk hvitløk, raspet eller

2 ts hvitløkspulver

1 liten bunt hakket persille

100-200 g spinat hakket

4 egg

2 dl raspet parmesan, eller mer.

6-8 dl litt underkokt quinoa

2-3 dl sammalt fint eller siktet hvetemel eller glutenfritt mel hvis det er nødvendig.

1 ts pepper og litt salt hvis det ikke er salt nok.

Bland alt sammen og prøvesteik en kake. Blir de for løse, ha i mer mel til de blir passe.

Oppskrift på fiskekaker (glutenfrie):

1 kg fisk (frossen)

4 ts salt

6 dl melk (erstattes med havremelk ved melkeallergi)

4 ss potetmel

0,5 ts muskat

1 ts pepper

100 gr purre

For å få nok til 150 elever, ganger Einar oppskriften opp med 20.

Bulgursalat med stekte grønnsaker:

Lag terninger av søtpotet, gulrot, selleri, pastinakk eller noe av det, vend dem i litt olje, salt og pepper. Ha dem på stekebrett og stek dem i ovn eller panne. Paprika i div farger, løk, hvitløk, mais surres litt i panne, tilsett purre mot slutten sammen med salt og pepper og litt sitronsaft. Kok bulgur etter anvisning på pakken. Når alt er ferdig tilberedt hver for seg, bland det sammen. Tilsett gjerne litt urtekrydder, eller andre ønskede smakstilsetninger. Salaten serveres lun/varm. Eventuelle rester kan serveres kaldt til et annet måltid.

Potetmos hjemmelaget

En brokkolipesto er godt som saus/dressing til:

1 lettkokt brokkoli, ca 3 min, så i isvann.

Litt persille, litt basilikum eller annen urt

100-200 g cashewnøtter

1/2 kinesisk hvitløk, eller mengde etter ønske

Raspet parmesan etter ønske

2-4 ss sitronsaft

Kjør det i foodprosessor og spe med rapsolje til du får ønsket konsistens.

Smak til med salt og pepper og annet du ønsker.

Verdien av måteholdet

Av Tom Arne Møllerbråten



«Spis så mye du vil for 80 kroner», «Ta 2 for prisen av 1», «50% avslag på vare nummer 2» og «Samme pris, mer for pengene». Aldri før har vi kunnet kjøpe mer ting for pengene vi tjener enn vi kan i dag. Aldri har det vært kortere vei mellom ønskeliste og oppfyllelse enn i disse tider. Og når det gjelder mat, aldri har mat vært billigere og mer tilgjengelig enn den er nå. Hvem takker vel ikke ja til gode tilbud? Og har vi først betalt en sum for å spise så mye vi vil, spiser vi ikke bare så mye vi vil, men gjerne en eller to porsjoner til. Har vi først betalt, vil vi ha mest for pengene. Spørsmålet er om den da ikke også har mistet noe av sin verdi?

Like ved Grundtvigs Højskole i Hillerød i Danmark ligger flotte Frederiksborg slott. Vår kollega fra Højskolen guidet oss rundt i slottet da vi var der i mai. Da vi kom til dansesalen, fortalte hun om etegildene som ble arrangert der i gamle dager. At det var luksus og overdådighet, trenger vi ikke tvile på. Måteholdet og fornuften hadde fått helt fri disse kveldene. Poenget med kveldene var å spise og drikke så mye du bare klarte. Når magen var full, gikk du bare ut til kanten av rommet der det var en renne til å spy i. Du spydde for å gjøre plass til mer mat, og gikk deretter tilbake til måltidet. En absurd forestilling.

Nøkternhet har vært en kjerneverdi i mange norske hjem i generasjoner, av nødvendighet, men ikke bare det. Luksus var for de få, folk flest måtte klare seg med det de hadde, og dele det som var. Vårt kosthold

skulle dekke det daglige behovet, ikke mindre, men heller ikke mer. Ved spesielle anledninger kunne vi lage fest med mange fete retter, men generelt holdt vi oss til det vi strengt tatt trengte. I mange kristne hjem stod «Gudsfrykt med nøysomhet» sterkt. Nå er vi inne i en ny tid. Ord som nøkternhet og nøysomhet er langt på vei fremmedord fra fortiden. Det meste kan kjøpes for penger, det kan kjøpes kvikt og raskt, og penger er foreløpig det vi har nok av – i Norge.

En av de sju dødssyndene heter *fråtsing*. At det er på lista over dødssynder, betyr at dette i flere tusen år har vært et trekk vi mennesker har hatt til å gjøre noe som ikke er bra for oss. Altså, dette er ikke noe nytt. Om vårt forhold til materielle goder og mat vil kunne karakteriseres som *fråtsing*, vil nok variere fra person til person, men jeg tror nok vår

vestlige kultur som helhet fortjener denne karakteristikken. Unntak finnes. Skulle vi i folkehøgskolene satse på å skape så mange unntak som mulig?

I den meget velskrevne boken *Klokt lederskap mellom dyder og dødssynder* av Paul Otto Brunstad kan vi lese om *fråtsing*: «Det virker som om det er selve spisingen som er det sentrale. Dette ligger innebygd i et annet ord som brukes for å spise, det latinske konsumere. Den direkte meningen med ordet å konsumere er å fortære, ødelegge, forbruke, bruke opp, ødsle, gjøre ende på, drepe, ta livet av. Når disse meningsnyansene får klinge med, blir det å konsumere noen hakk mindre sympatisk. Overdrevet konsum er det samme som *fråtsing*.» (Brunstad 2008, side 251) Forbrukersamfunn, konsumenter, jo, dette er ord vi kjenner godt igjen.

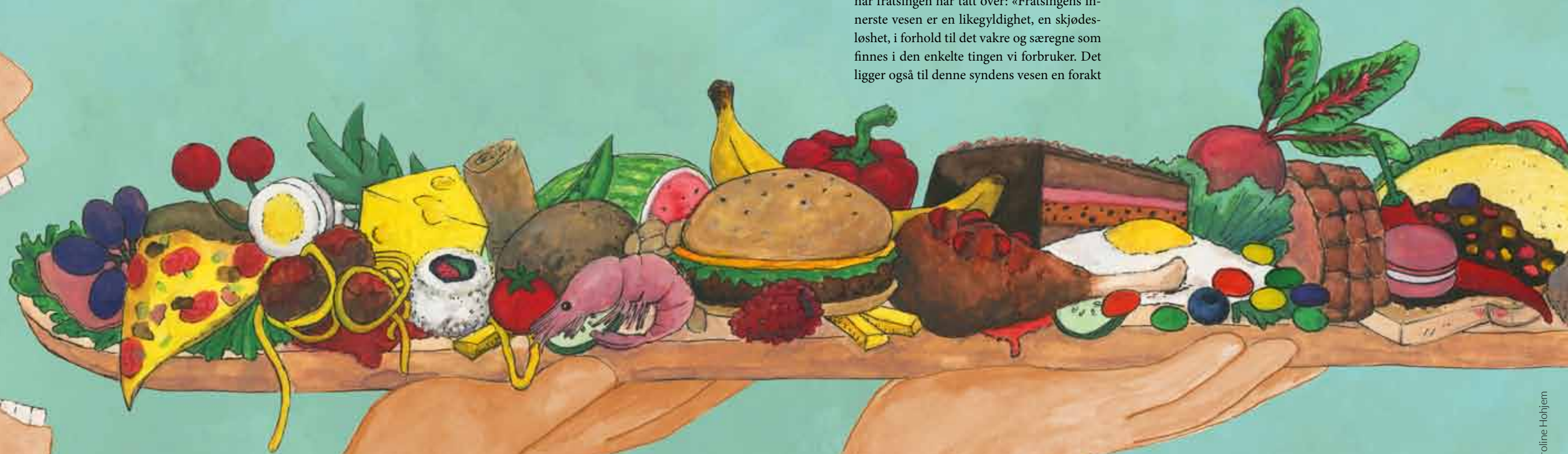
>>

«Ord som nøkternhet og nøysomhet er langt på vei fremmedord fra fortiden.»

<< Det er ikke noe galt i å sette pris på et godt måltid, tvert imot. Kjennetegnet ved et godt måltid er at maten får sin rette verdi, ikke fordi den skal fortæres, men fordi den smaker godt. Den er en gave vi kan nyte og sette høyt. Hvorfor ender vi da så lett i fråtsing? Kanskje det er tomheten som driver oss? Og kanskje nytelsen også forsvinner når grådigheten tar over?

Det er i hvert fall mye som tyder på at maten (og tingene) mister sin egentlige verdi når fråtsingen har tatt over: «Fråtsingens innerste vesen er en likegyldighet, en skjodesløshet, i forhold til det vakre og særegne som finnes i den enkelte tingen vi forbruker. Det ligger også til denne syndens vesen en forakt

for det andre, for det skapte og dets egenart. Gleden over fråtsing kan sammenlignes med gleden en har på en iskald vinterdag over varmen fra flammene som brenner ned ens eget hus.» (Brunstad 2008, side 251-252) Det er ikke uten grunn at dyden *måtehold* har stått som en verdi vi bør strekke oss etter. I måteholdet begrenser vi oss, men samtidig får både andre menneskers behov og tingenes egentlige verdi mye større plass. •





Hatch-chile er den mest populære varianten. Helst i grønn utgave.

Maten i New Mexico: Christmas hele året

Av Odd Haddal, tidligere ped. konsulent

-Selv om mange mennesker forbind-er maten i USA mest med ham-burgere, pizza og annen fast food, kan det være store regionale og lokale for-skjeller, forteller Chad Haddal, som bor i byen Albuquerque i New Mexico, en de sørligste delstatene i USA. –Spesielt når vi er ute og spiser her i New Mexico, får vi ofte spørsmålet fra servitøren: “Red or green?” Hvis vi vil ha både rød og grønn, er det kor-ekte svaret: “Christmas.” Året rundt.

Hva det er snakk om? Jo, rød eller grønn *chile*. Det uttales som chili, men er langt fra matretten chili, den kjente “suppa” med kjøtt og bønner fra Tex-Mex-tradisjonen. Vi snakker om krydderplanten chili pepper som kommer i rød og grønn variant. Og i New Mexico er det opplest og vedtatt at krydderplanten (som egentlig er en frukt, men det er det bare botan-

ikere som tenker på) staves med e: *chile*. Som landet i Sør-Amerika. Rød *chile* er den modne varianten, mens grønn *chile* er umoden frukt. *Chile* er den viktigste landbruksplanten i NM, sammen med mais og bønner.

Chile. Grønn *chile* er som regel sterkere enn rød, ofte ganske mye sterkere også. Den som gjerne vil ha pizza med skikkelig kick, kan få den med grønn *chile* topping. For nordmenn flest er nok dette et vågestykke som, etter egen erfaring, svir mer enn det smaker. Den best kjente og mest ettertraktede *chile’n* blir dyrket ved den sørlige byen Hatch som lig-ger ikke langt fra grensegjerdet mot Mexico. Hatch-*chile* har omtrent samme status som moreller fra Hardanger (uten sammenlign-ing for øvrig). Som regel selges Hatch-*chile* i grønn variant, men nye av den røde høsten kommer også fra samme område. *Chile* har



Bilskilt med rød og grønn chile. Bare i New Mexico! Det koster 16 dollar ekstra.

mye til felles med de røde chili pepperne vi får i Norge, men *chile* er – selvsagt! – mye mer smaksrik. Og planten er en egen underart.

Mat som identitet. Spørsmålet om “red or green” er også en “halvoffisiell” inngangs-billett til kulturen i New Mexico: Alle som kjenner tradisjonene, vet at det dreier seg om rød eller grønn *chile*. Det er en del av iden-titeten til innbyggerne her. Faktisk er det så “offisielt” at det går an å få bilskilt som viser hvor sterk *chile*-tilknytningen er.

Ristra. *Chile* brukes til å krydre maten og som dekorasjon, spesielt den røde varianten. Over hele NM ser vi langstrakte bunter med tørkede røde *chile*frukter som henger utenfor huset, spesielt utenfor de såkalte adobe-husene som er så typiske for delstaten. En slik hengende bunt kalles for *ristra* og har flere funksjoner. Ikke



Rastra-er henger som en synlig del av matkulturen i delstaten.

bare ønsker den gjester velkommen, den bring-er også hell og lykke og har helbredende egen-skaper. Framstillingen av ristra-er er en egen kunstart, og de kommer også i flere fasonger.

Sopapilla. Mattradisjonene i NM er et sam-mensurium uten like og har sitt opphav blant annet i puebloindiansk, spansk, meksikansk og cowboymat. *Sopapilla* i New Mexico kommer fra en innfødt tradisjon. Det er puteformede og hule “rundstykker” som ofte serveres ved siden av suppe eller hovedrett til å suge opp og sikre seg de siste suppelevningene og sausrestene. Mange bruker dem også som dessert. Når man heller honning eller sopapillasirup over, er de både delikate og bidrar til å mildne den sterke kryddersmaken på hovedretten. Likevel blir vi som regel tilbudt dessert etterpå.



Sopapilla er tradisjonsrike hule “brødputer,” som regel firkantede.

Selvstendige nasjoner. New Mexico, som er en av USAs fattigste delstater, har mye spennende å by på. Den grenser mot Mexico i sør og ligger mellom Arizona og Texas. Flertallet av befolkningen er av latinameri-kansk (*hispanic*) avstamning, mens hele 10 prosent er indianere, “native Americans”. Her finnes 23 stammer, 19 i pueblo-gruppen, tre i apache-gruppen, og Navajo-nasjonen. Alle er selvstendige nasjoner med egen regjering, kultur og livsstil og egen avtale med USA.

Mange attraksjoner. Hovedstaden Santa Fe, midt i staten, er blant annet kjent for å være på Route 66 og for Bob Dylans sang. Den lille byen Taos i nord, med ca. 6000 inn-byggere, er kjent for skiløyper, for den høyeste fjelltoppen Wheeler’s Peak på 4011 meter (de laveste punkt i New Mexico er på ca. 550 m.o.h.), for den legendariske stifinneren Kit



Ballonger, tradisjonelle og utradisjonelle, dekker himmelen over Albuquerque i september.

Carson, og for Taos Pueblo med en felles-bolig som er Nord-Amerikas lengst befolkede hus (over 800 år) og som står på verdensarv-listen. Storbyen Albuquerque (på 1600 meters høyde) som kan skilte med verdens største ballongfestival, en uke med hundrevis av “hot air balloons” som blomstrer på himmelen.

Best kjent er kanskje likevel Los Ala-mos, det avsidesliggende stedet der Manhat-tanprosjektet, utviklingen av atombomben, hadde sitt vitenskapelige utviklingssentrum



Statue av Robert Oppenheimer, “atombombens far”, sammen med den militære lederen, general Groves, i Los Alamos. (over)

Nord-Amerikas lengst bebodde hus ligger i Taos Pueblo på Taos-reservatet. Det står på verdensarvlisten. (øverst t.h.)

I museet i Los Alamos står Chad Haddal ved siden av tro kopier av “Little Boy” og “Fat Man”, atombombene som ble utviklet her og sluppet over Hiroshima og Nagasaki. (nederst til høyre).

under den andre verdenskrigen. Og prøve-område litt lenger sør i staten, ørkenområdet White Sands. I Los Alamos, som den dag i dag har det store Los Alamos National Labo-ratory som største arbeidsgiver, bygger på mange måter på det vitenskapelige arbeidet som Robert Oppenheimer ledet under krigen. Oppenheimer, “atombombens far”, engasjerte seg i nedrustningsarbeid etter krigen. •





Foto: Hans Olav Rein

Norsk matsvinn kan mette 800.000 mennesker

Reduserer vi matsvinnet til null, gir det samme klimaeffekt som å fjerne mer enn 400.000 biler fra veiene.

Av Håkon Lindahl, Framtiden i våre hender, artikkelen ble først publisert på [framtiden.no](https://www.framtiden.no) 13.12.2016.

Slik kaster vi mindre mat



Foto: Hans Olav Rein

Hvert år kaster norske butikker, matprodusenter, grossister og husholdninger tilsammen 355.000 tonn mat som kunne vært spist. En beregning fra Framtiden i våre hender viser at konsekvensene er dramatiske:

- Matsvinnet har et «klimafotavtrykk» som tilsvarer det årlige utslippet fra 437.000 personbiler.
- Matsvinnet inneholder nok kalorier til å mette mette 785.000 mennesker.
- Vi kaster bort arealer tilsvarende 20% av Norges samlede jordbruksareal på å produsere mat som aldri blir spist.

61% av matsvinnet stammer fra husholdningene, 21% fra næringsmiddelindustrien, 17% fra dagligvarebransjen og en prosent fra grossistene.

Det betyr at husholdningenes andel tilsvarer årlige utslipp fra ca 260.000 biler, og at matsvinnet fra husholdningene kunne mettet nær en halv million mennesker.

Framtiden i våre hender mener at vi med noen enkle grep i vanene våre kan kaste mindre mat hjemme, men at det først og fremst er et politisk ansvar å redusere matsvinnet. Derfor jobber vi blant annet for at regjeringen skal innføre en matkastelov, som pålegger butikker og næringsmiddelprodusenter å gi bort spiselig mat til veldedige formål.

<https://www.framtiden.no/201612137082/aktuelt/mat/norsk-matsvinn-kan-mette-800.000-mennesker.html>

Generelle tips

- «Best før» betyr ikke «Uspiselig etter».
- Mat som er merket med «Best før» kan holde i både dager og uker etter utløpsdatoen. Lukt og smak deg fram!
- Oppbevaring av maten som regel har mer å si for holdbarheten enn dato-merkingen. Passer du på at ferskvarer står kaldt, holder de lenge.
- Fukt og grønnsaker blir skadet når du klemmer på dem. Da må butikken kaste.
- Hvis du tar et produkt ut av kjøle- eller frysedisken og legger det et annet sted, må butikken kaste det.
- Hvis alle alltid tar de beste varene, med lengst holdbarhet, må butikken kaste det som blir igjen.
- Varer blir fortere ødelagt av at vi alltid tar den underste eller borterste. Det blir rifter i emballasjen, ting ramler ned osv.

Bakervarer

Nordmenn kaster mer enn 100.000 brød hver dag. Visste du at:

- Grovt brød holder lengre enn fint brød?
- Frossent brød kan holde seg i mellom seks og syv måneder?
- Brød kan holde seg lenge hvis det pakkes i plast, papir, aluminiumsfolie eller tette bokser?
- Mel kan holde mellom 18 og 24 måneder?

Frukt og grønt

Hver og en av oss kaster 11,3 kilo frukt og grønt hvert år. Visste du at:

- Epler og pærer bør lagres i romtemperatur? Melon, banan, papaya og avokado kan ta skade av for kald lagring.
- Steinfrukt og bær bør oppbevares i kjøleskapet?
- De aller fleste grønnsaker med fordel kan oppbevares i kjøleskapet? Unntakene er tomat, agurk, artisjokk, fersk ingefær, auberginer og squash.
- Innpakke grønnsaker bør være så lenge som mulig i originalemballasjen?

Denne emballasjen er optimal for plantenes ånding og varene holder seg derfor lengst i den.

Melk og ost

Det går med 1000 liter vann for å produsere en liter melk, og 20 liter melk for å produsere en kilo smør. Visste du at:

- Meieriprodukter ofte holder i lang tid etter utløpsdato? Bruk nese, øyne og smaksløker for å finne ut om det er spiselig. Yoghurt holder mer enn en måned i kjøleskapet?
- Parmesan, Jarlsberg og Edamer er ostene som holder lengst?
- Muggost og myke oster ofte kan brukes lenge etter holdbarhetsdato?
- Hard ost med mugg er spiselig hvis du skjærer vekk muggen? Mykere oster og smøreoster bør osten derimot kastes hvis de er mugne.
- Vafler, pannekaker og annet bakverk er like gode eller enda bedre med melk eller fløte som har tyknet?

Fisk, kjøtt og egg

I Norge kaster vi 850 tonn egg hvert år. Visste du at:

- Egg kan holde i flere måneder etter utløpsdato?
- Ideell oppbevaringstemperatur for ferskt kjøtt er fire grader?
- Ferske, salte og røykte fiskevarer kan fryses?
- Hvis fersk fisk holdes kjølig sammenhengende, kan den holde i 10-12 dager?

Kilde: Framtiden i våre hender, <https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/ikke-kast-maten.html>



Ørnulfs tips til en god trerretters middag

Ørnulf Mathisen er kjøkken-sjef på Danvik Folkehøgskole. Her gir han oss oppskriften på en av sine gode retter.

Vi har valgt fransk løksuppe til forret som varmer godt i den kalde årstiden

På skolen får vi ikke gratinert ost, men elevene kan drysse revet ost i suppa selv.

Hovedretten er tenkt servert til en kveld hvor det skal være litt fest over måltidet. Dersom hovedretten skal serveres på folkehøgskolen på en vanlig dag kan andebrystet byttes med kylling. Har valgt rotgrønnsaker da disse er i sesong.

Hjemmelaget sjokoladeis er alltid godt med en god kopp kaffe.

Alle rettene er glutenfrie. Rettene er også laktosefrie dersom man bruker laktosefri fløte til dessert og dropper smør i sausen.

Fransk løksuppe

4 porsjoner

5 løk
4 fedd hvitløk, finhakket
1 liter brun kraft eller kyllingbuljong
3 ss smør
timian
salt og pepper

Til gratinering

4 skiver loff
2 dl revet ost

Skrell og skjær løken i tynne skiver. Smelt smøret i en kasserolle og fres løken blank. Ha i hvitløk og timian, og fres videre under stadig omrøring til løken er gyllen. Tilsett kraft. La suppen småkoke under lokk i ca. 25 minutter og smak den til med salt og pepper.

Fordel suppen i fire ildfaste suppeskåler. Legg en skive ristet loff på toppen og dryss over rikelig med revet ost. Gratiner under grill i ovnen til osten er gyllen og lekker.



Andebryst, appelsinsaus, ovnsbakte amadine poteter og rotgrønnsaker

4 porsjoner

4 andebryst
salt og pepper

1 kg amadine poteter
flaksalt og olivenolje
legges i ildfast form og bakes i ovnen ved 200 grader, 30-40 min

3-4 gulrøtter i staver
3-4 persillerøtter i staver
400 g sellerirot eller pastinakk
olivenolje, flaksalt og pepper
legges i ildfast form og bakes i ovnen ved 200 grader, 30 min

Saus

1 appelsin
4 ss sukker
3 cl rødvinseddik
7 dl kyllingkraft
1 - 2 ss smør til avrunding av sausen
maisenna

Lag rutemønster på skinnsiden av andebrystet. Krydre med salt og pepper på begge sider og legg andebrystene med skinnsiden ned i en tørr stekepanne. Fettet smelter under steking. Brun andebrystet på middels varme i 6-8 minutter til skinnet er gyllent og sprøtt. Snu og stek dem lett på den andre siden også, i ca. 2 minutter. Andebrystene kan stekes ferdig i stekepanna eller i en ildfast form med skinnsiden opp og stek dem ferdig i stekeovnen ved ca. 150 grader til kjernetemperaturen er 56-58 grader. La andebrystene hvile i ca. 5 minutter før du skjærer dem opp i skiver.

Appelsinsaus

Riv skallet på appelsinen og press ut juicen. Karamelliser sukker i en tykkbunnet kjele og hell på rødvinseddik og appelsinjuicen. La det koke nesten helt inn. Tilsett kyllingkraft eller annen buljong, la sausen småkoke i 5 min. Smak til med revet appelsinskall, salt og pepper. Jevnes med maisenna, rund av med smør.



Sjokoladeis-parfait med et hint av appelsin

5 egg
90 gram sukker
5 dl kremfløte
150 gram kokesjokolade
1/2 dl kaffe
Revet appelsinskall fra 1/2 appelsin

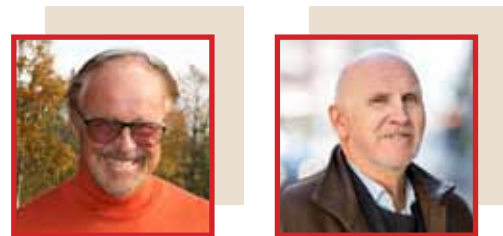
Smelt sjokolade over vannbad, tilsett gjerne litt kaffe, ikke for varm. Pisk eggedosis av egg og sukker den blandes med pisket krem. Vend inn smeltet sjokolade og revet appelsinskall. Helles i form og fryses.

Aksjonsforskning og bærekraft

Det nytter! En gnist for større bærekraft

Inspirasjon og erfaringer fra folkehøgskoleprosjektet.

Av **Tom Tiller**, professor emeritus/vitenskapelig leder (UiT)
Odd Arild Netland, daglig leder Folkehøgskolerådet



Fra avmakt til makt over eget liv.

Et treårig Fou-prosjekt mellom Folkehøgskolene og Framtiden i våre hender er faset ut. 45 folkehøgskoler har deltatt. Prosjektet er slutt, men ideene, tankene og erfaringene lever kraftfullt videre. Folkehøgskolen har prøvd, og sett, at det nytter å gjøre noe stort – i det små. Erfaringene fra dette prosjektet ga nytt mot og inspirasjon. Det endret de unges holdninger. Det nytter!

Evalueringen og forskningen fra prosjektet viser at gnisten som ble skapt fikk fyr i mange bål rundt om på skolene. De unges tiltakende avmaktsfølelse overfor rapporterte miljøkatastrofer og klimatrusler kan stoppes gjennom små hverdagstiltak, der alle på skolen samarbeider om å finne gode løsninger på ulike problemer. Elevene gir selv uttrykk for dette i sine rapporter: De føler at de kan gjøre noe, og gjennom konkrete

endringer i hverdagen få dempet en gnagende følelse av avmakt.

Handling som motivasjonsgarantist.

En av de viktigste grunnene til at prosjektet fikk et så positivt utfall, mener vi ligger i det forhold at ungdommene i stor grad, riktignok under kyndig veiledning, selv fikk bestemme aktivitetenes innhold og form, og dermed etablere et nært eierforhold til oppgavene. Noen valgte lokale og nære tiltak, som f.eks. økologisk mat/selvberging/lokalmat/reduert matkasting/reduert kjøttforbruk, energi og vannsparing/dusjing og vannforbruk, mobilbruk, avfallhåndtering, søppel og plast, kompostering, energisparing, treplanting, reparasjon av klær/klesbyting, sykler og sportsutstyr til utlån, redusert bruk av engangsgjenstander. Andre jobbet med større tema som transport og reising, fattig/rik,

etiske klær, uteliggere, sosiale aktiviteter/musikk for gamle og demente, etc, etc.

Prosjektet valgte en optimistisk, konkret og handgripelig inngang til temaer og problemstillinger. I denne problematikken er det også viktig at handling kommer sammen med ordene. Begreper og praktiske grep må flettes sammen på en måte som gir mening. Når det skjer, oppstår genuin læring, en læring som går dypt og som varer. Mange av elevene som deltok, *framholder med styrke at det de lærte i dette bærekraftprosjektet, vil de ta med seg gjennom hele livet.*

Retorikk alene flopper før eller siden om den ikke akkompagneres av konkrete tiltak. Kanskje har denne observasjonen også gyldighet på den store politiske arenaen? Å kjenne på problemene, gjennom valg av konkrete aktiviteter som deltakerne selv brenner for, er en hovednøkkel til det



Det gjorde en forskjell.

«Jeg har alltid tenkt gjennom livet at hvis jeg har fått sjansen til å gjøre en forskjell, så vil jeg gripe den.»

(elevsitat)

store og vedvarende elevengasjementet for dette arbeidet. I denne sammenheng framførte forholdsvis mange av elevene sterk kritikk mot den vanlige skolen. *I flere av skole-rapportene ble det pekt på at nettopp handlingsdimensjonen, særlig på ungdomstrinnet og i den videregående skolen, hadde vært for svak og til dels fraværende. Teori og praksis hadde kommet i ubalanse og forstyrret læringen, slik at de tapte interesse for skoleoppgavene.*

Å få være ung **forsker**. Det gir god læringsgevinst, på bred front, når elevene velger oppgaver som de kan mestre, og som de, sammen med lærere og ledere, kan reflektere over både under og etter prosessen. Å få være en forskende aktør i egen skolehverdag genererer stolthet og gir læringskraft. De fleste var ukjente med ord som aksjonsforskning og aksjonslæring, som fikk en sentral plass i arbeidet. Å kunne være ung, reflekterende medaktør i skolehverdagen var ukjent erfaring for de fleste. Den tradisjonelle, passive elevrollen viste seg imidlertid å være seiglivet, selv i folkehøgskolen. Men også på dette punktet erfarte vi solid framgang. Det er mulig at denne ble drevet ekstra sterkt fram av engasjement og indre motivasjon knyttet til de konkrete bærekraftoppgavene, samt gleden av å få sjansen til

å gå i front og være innovatører på kanskje den aller viktigste samfunnsoppgaven i dag; å redde kloden.

Bygg den kollektive kapasiteten.

Vi har ingen tro på at dommedags- og pekefingerretorikk vil gi særlig positive bidrag til utdanning for bærekraft. Dette var også et poeng som flere skoler trakk fram i sine slutt- så vel som underveisrapporter. Det vi derimot har stor tro på er gode, kreative dialoger og engasjerende møteplasser mellom elever, lærere og skolens ledere, der de unge ser og erfarer at de ikke står alene med de store utfordringene, men har de profesjonelle aktørene med seg på laget. Når den kollektive kapasiteten på skolene bygges og trygges rundt handgripelige og meningsbærende mål og tiltak, slår gnisten ut i flammer. Vi får ungdommer som brenner for bærekraftsaken.

Denne eleven, og rundt 5000 andre ved deltakerskolene, fikk en unik sjanse til å gjøre

en slik forskjell gjennom prosjektet *Aksjonsforskning og bærekraft – folkehøgskolen for fremtiden*. De grep sjansen, og de gjorde en forskjell, så det monnet. Flere av grepene, som var sentrale i prosjektet, kan åpenbart også prøves med suksess også i andre skoleslag. Prosjektledelsen hadde selvsagt håpet på at idé og opplegg skulle fenge motivasjon og tiltakslust både blant elever og ansatte, men vi ble likefullt overrasket over styrken i den begeistring som vokste rundt om på skolene. Vi som var sammen med disse ungdommene, fikk kjenne på den ukuelige kraften som oppstår gjennom gode myndiggjøringsprosesser. Det overbeviste oss om at utdanning for bærekraft bør prioriteres høgt i fremtiden. •

Ref.

Aksjonsforskning og bærekraft – folkehøgskolen for fremtiden. Sluttrapport. Aug. 2017
Røtter og vinger. Kortrapport fra prosjektet. Aug. 2017

«I oppstarten av dette prosjektet så skapte vi en gnist.»

(elevsitat)



Lukt til besvær og helbred

Av Stian Kilde Aarebrot, prest, forfatter og daglig leder i Etter Kristus – nettverk for kristen trospraksis

Bli med til en scene fra tredje sesong av TV-serien *Breaking Bad*, om kemi-læreren Walter White, som får kreft, og som på grunn av manglende helseforsikringer bestemmer seg for å fremstille metamfetamin for å få råd til nødvendig behandling. I denne scenen har Walter blitt invitert på middag til selveste Gus Frings. Mr. Frings er mannen som eier og driver gatekjøkken-kjeden *Los Pollos Hermanos*, skalkeskjulet for Sørvestens største metamfetamin-baron.

Relasjonell hukommelse. «Jeg blir alltid så fasinert av hvordan sansene er koblet til hjernen», sier Gus mens han slurper i seg rykende suppe. «Hver for seg minner ikke disse ingrediensene meg om noe som helst, men satt sammen i akkurat denne kombinasjonen, er jeg plutselig tilbake i barndommen min. Hvordan er det mulig?» Walter svarer på sitt små-arrogante tørre og kalkulerende vis: «Enkelt forklart skjer det i hippocampus. Sansene får nevronene til å sende signaler rett til den delen av hjernen der minnene våre er lagret. Det kalles relasjonell hukommelse. Ikke siter meg på det ... jeg er litt rusten når det kommer til biologi.»

Koblet til minner. Vel, Walter, jeg siterer deg på det, for du treffer blink, ifølge hjerneforskerne. Luktesansen er den sansen som er sterkest koblet til minnene våre. Hjernebarkområdet for hukommelsen ligger nemlig like ved området for oppfattelse av lukt. Alle de andre sansene våre går veien via hjernens «Thalamus», som har i oppgave å distribuere sanseintrykkene videre ut i hjernen. Luktesansen derimot dropper omveien, og blir

umiddelbart nærmeste nabo med minnebanken.

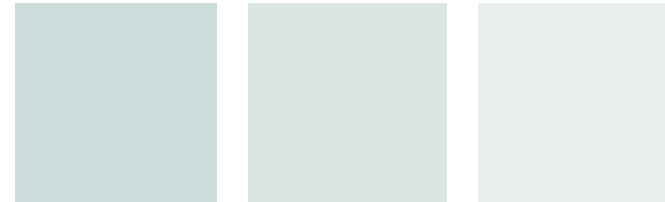
Ta et magadrag av en gammel favoritt-deodorant, og du er raskt noen år tilbake i tid. I en klein tenårings-kjærlighetssorgperiode fant jeg min ferske eks sin genser på gutterommet. Det var nesten som å ha henne der, og jeg tok den fram og begravde nesa i den hver gang jeg trengte å lulle meg inn i «puppy love»-selvmedlidenhet. Mindre søt er historien om krigsveteranen som måtte avbryte legestudiene, fordi han ikke klarte å håndtere lukten av brent kjøtt – minnene gikk lukt til helvete på jord, til de fryktelige napalm-bombene, som brant ihjel tusenvis. Opplevelsene var langt fra ferdig bearbeidet og dermed omtrent umulige å håndtere for krigsveteranen.

Jesus. To velkjente kjente scener i evangeliene bindes sammen av en nesten alltid oversatt detalj. Den ene scenen er fra da Peter fornekte Jesus tre ganger, før han hører hanen gale og med skam innser hva han har gjort. Den andre er fra etter at Jesus har stått opp fra de døde, den gangen han overrasker noen av disiplene på stranden. Jesus ber disiplene kaste ut garnet på den andre siden av båten, og de får tidenes fiskefangst. Da Peter skjønner at det er Jesus som står der, kaster han seg i vannet og svømmer inn til Jesus. Etter at de alle har spist sammen, spør Jesus tre ganger om Peter elsker ham, før han til slutt gir ham oppdraget med å lede Kirken. Så var det detaljen da, som binder scenene sammen. «Kull-ilden» står det i 1978-oversettelsen, et slags grill-bål. Det var en kull-ild som tjenerne og vaktene sto og varmet seg på, da

Jesus ble avhørt av øverstepresten og Peter sviktet. Og det var en kull-ild Jesus hadde gjort i stand på stranden ved Tiberias-sjøen, så de kunne grille fisken sin. Lukten av kull-ilden tok Peter tilbake til kvelden da Jesus ble tatt til fange og han selv sviktet. Da Jesus spør for tredje gang, er all tvil om hva Jesus sikter til feid til side. Peter blir bedrøvet: Herre, du vet alt, både at jeg har sviktet og at jeg har deg kjær. Så sier Jesus: «Følg meg!» for andre gang i Peters liv. En ny sjanse.

Helbredende helhet. Det engelske ordet for å huske, re-member, er det motsatte av dis-member, det å dele opp i biter. Forfatter og prest Henri Nouwen sier i «The Living Reminder» at «å glemme syndene våre er en større synd enn det å begå dem. Hvorfor? Fordi det vi glemmer kan ikke helbredes og det som ikke helbredes blir raskt en kilde til enda større onder». Å huske er å sette ting sammen til en helhet, til et helt liv. Det er helbredende. Dette er noe av både sjelesorgens og skriftemålet/bekjennelsens oppgave: Som sjelesørgere er vi hukommelsens jordmødre. Gjennom samtale, bekjennelse og tilgivelse blir lokket fjernet fra ensomme, skambelagte og forseglede minner. Hendelser kobles sammen til en helbredende helhet. Vi hjelper den enkelte til å huske og så fortelle en sammenhengende fortelling om seg selv.

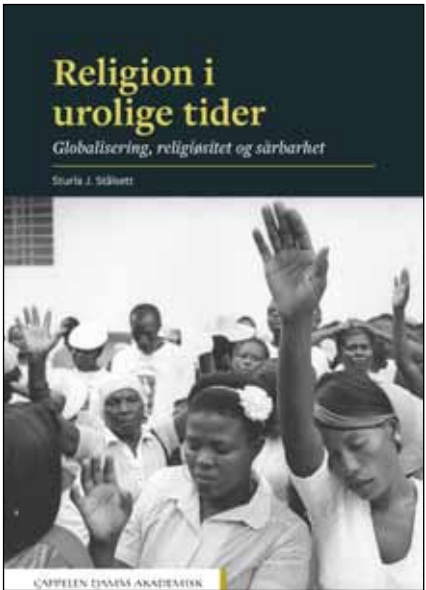
Tenk hvilken skatt, hvilken perle vi er i besittelse av som kirke. Syndsbekjennelsen er kanskje det mest konkrete sted for Guds omfavnelse som finnes. Tilgivelse er å huske på nytt, huske det som har skjedd med Guds barmhjertige øyne. Å huske livet slik det faktisk var – ingen forskjønnelse, ingen forringelse – er veien til sannheten om livet.



«Å huske er å sette ting sammen til en helhet, til et helt liv. Det er hel-bredende.»



Foto: Manuel Meurisse (Unsplash)



Vanskelig å ikke anbefale denne

Religion i urolige tider
Globalisering, religiøsitet og sårbarhet.

Sturla Stålsett, CappelenDamm Akademisk 2017

Anmeldt av Arild Mikkelsen, tidligere leder av Folkehøgskoleforbundet. Medlem av bispedømmerådet i Tunsberg.

Sturla Stålsett er en sentral person i norsk teologisk debatt, og nå har han skrevet ei bok som griper fatt i en ende av norsk kirke- og livssynsdebatt som er uhyre aktuell. «Religion i urolige tider. Globalisering, religiøsitet og sårbarhet» handler om globaliseringsprosessene i nyere tid. Sturla Stålsett analyserer fra krisetegnene i det internasjonale, globaliserte samfunnet, og peker på at krisetegnene kan forstås som mangel på den økte gjensidigheten og sårbarheten som de globaliserte kreftene førere til.

Sturla Stålsett er professor i diakoni, religion og samfunn ved Det teologiske Menighetsfakultetet, fra 2006 til 2014 var

han generalsekretær i Kirkens Bymisjon, han ledet arbeidet med NOU – en om det livssyns- åpne samfunn som kom for noen år siden, og han har skrevet en lang rekke vitenskapelige artikler og bøker i skjæringspunktet mellom samfunnsvitenskap og teologi. Han har særlig vært opptatt av latin-amerikansk frigjøringssteologi og teologen Jon Sobrino.

Hensikten med boka er tredelt: Under- søke globalisering som forfatteren mener kjennetegner vår tid, han vil peke på mulig- heter for å løse den krisa globalisering skaper, og til sist se hvordan religiøsitet virker i samspill med eller som motstand mot glo- baliserende krefter. For å klare dette må Stål- sett beskrive hvilke krisetegn globaliseringa fører med seg, og dette gjør han i den første delen av boka. Og dette er både informa- tivt, grundig og velorientert gjort. Her er det mye å lære for de fleste. Stikkordet er sårbarhet. Sturla Stålsett mener sårbarhet er et grunnvilkår ved den menneskelige til- værelse. Mennesket er en homo vulnerabilis, og sårbarheten er ikke bare en svakhet eller en mangel. Han støtter seg til den tyske sosio- logen Ulrich Beck og peker på «at det for å overvinne globaliseringsalderens kriser vil være avgjørende å også se sårbarhet som etisk ressurs og verdi». Ulrich Beck er sosio- logen som beskrev dagens samfunn som et risikosamfunn. Sårbarheten gjelder oss alle gjennom de store krisene i dagens samfunn: klima- og miljøkatastrofer, migrasjon, kriger, terror, religiøse og politiske konflikter og store økonomiske ulikheter i verden.

Stålsett peker på at globaliseringens to motorer er den digitale revolusjonen som «øker hastigheten, rekkevidden og omfanget i globale forflytninger», og den nyliberalis- tiske markedsfundamentalismen «som opp- høyet effektivitet, konkurranse og instru- mentell rasjonalitet til ubrytelige – nærmest guddommelige – lover». Disse to drivkreft- ene har vært gjensidig forsterkende og gjort verden stadig mer preget av en gjensidig avhengighet. Globaliseringa har gjort verden med sammenvevet både i rom og tid. Stålsett er meget kritisk til globaliseringa som skjot

fart etter 1990-tallet med økonomisk frislipp og nyliberalistisk teorioptimisme, men som endte opp med terror, krig og finanskrise i det første tiåret etter 2000, og som i dag- ens samfunn har ført til ny usikkerhet i verdenspolitikken med Trump, Brexit og ny nasjonal identitetspolitikk. På den andre side peker Stålsett på at globaliseringa ikke bare treffer de svakeste, men det blir skapt en ny avhengighet verden over, et risikofellesskap som kan åpne opp for en ny etikk, basert på erkjennelsen av menneskelivets sårbarhet. Her henviser Stålsett både til Luther, Løg- strup og Levinas. Dette har vært interessant og spennende lesing!

Bokas andre hoveddel handler om religion- enes tilbakekomst, og sekularisering i nord, og en ny religiøsitet i sør, det vil si Latin- Amerika og Afrika. Stålsett ser ut til å godta påstanden om at sekularisering i de vestlige samfunn henger sammen med materiell trygghet og sikkerhet for framtida, mens samfunn i sør med usikkerhet for helse, mat og velferd fører til fornyet interesse for religioner. I denne delen av boka diskuterer Stålsett sammenhengen mellom religion og terror, om religion som kilde til vold, reli- gion som fredsressurs, og han borer dypt i ulike former for religiøs fundamentalisme. Stålsett har en åpen holdning til dette kom- pliserte feltet, men ender likevel klart med en forsvar for frigjøringssteologi som han mener er både liberal og tolerant. Han erkjenner likevel at det ikke er frigjøringssteologien som er på frammarsj i verden, men den karisma- tiske pinsebevegelsen.

Det er ikke vanskelig å anbefale denne boka. Innvendingene jeg har er ubetydelige og av utvendig karakter; det blir veldig mange henvisninger til andre forfattere noen ganger, litteraturlista er enorm og boka bærer noen steder preg av å ha bakgrunn i et forsknings- program. Men her er det mye å hente for interesserte. •



Foto: Erlend Berge



Reflektert bok om kristen tro

Det skinner gjennom

Kjetil Gilberg, Vårt Land Forlag, 2017

Anmeldt av Arvid Kopperdal

Jeg må få sagt det med en gang; denne boka traff meg «midt i magen» og midt i hjertet! Dette er en bok om det å være kristen i møte med hverdagen og livet, – om ærlighet i møte med det vanskelige. Hvordan leve med egen sårbarhet? Tør jeg være åpen om det å mislykkes? Reflekterte tanker om bønn og bønnesvar, om det å være fri og om døden.

Boka er en essaysamling der vi på en en- gasjerende og utfordrende måte tas med inn i forfatterens personlige opplevelser og tank- er. Overskriftene for bokas fem essay er følg-

ende: «Snart sprekker det», «Jesus, nå er det alvor, er du der?», «Jo Nesbø kommer ikke til himmelen», «Når alt håp er ute» og «Hva skal jeg gjøre med all denne friheten?».

Forfatteren tar utgangspunkt i hverdags- hendelser som ofte er utfordrende og krev- ende. Med skarp penn følger vi hans per- sonlige refleksjoner, frustrasjoner og gleder. Det er befriende å følge de ærlige spørsmåls- stillingene knyttet til viktige sider ved livet. Her er ingen lettvinde svar, men samtidig skinner lengselen og Jesustroen gjennom i mørke og vanskelige situasjoner.

Mot slutten av boka skildres forfatterens oppvekst i Nord-Norge og mange år i Oslo. Vi blir kjent med hans egen livsreise og tros- historie.

Boka utfordret meg! Samtidig ble jeg glad og kjenner på takknemlighet for kristen tro og kristent fellesskap. •

>>



Stor innsikt, stor fortelling

Røff guide til Bibelen

Alf Kjetil Walgermo, Samlaget 2017

Anmeldt av Tom Arne Møllerbråten

Jeg nøler ikke med å si at Bibelen er en stor og vanskelig bok. Den er viktig, antakelig verdens viktigste bok, men lett-skrevet og godt strukturert er den ikke. Det vet alle som en eller annen gang har forsøkt å lese den som én sammenhengende bok. Det går godt en stund, men så kommer det forvirrende partier, tunge partier, rare partier, og ikke minst, gjentakelser. Plutselig får du en følelse av at du har lest om dette før, og det har du jo, og da er det lett å gi opp.

Derfor anbefaler jeg sjelden noen om å lese Bibelen fra perm til perm. *Røff guide til Bibelen* derimot, selv om den også er blitt en stor bok med vel 350 sider, bør leses fra perm til perm. Gjør man det, er man mye mer rustet til å lese den egentlige Bibelen på en måte som gir langt større utbytte etterpå. Vårt Land-redaktør Alf Kjetil Walgermo har skrevet en guide til Bibelen som fortjener all den ros den allerede har fått, for denne boken kan fort bli en klassiker. Walgermo skriver både innsiktsfullt og vakkert. Hans nynorske språk og gode formuleringer er en perle i seg selv.

Røff guide til Bibelen går gjennom hver eneste bok i Bibelen, gir et kort sammendrag av det viktigste innholdet og trekker ut noen sentrale temaer og tråder. Jeg setter særlig pris på Walgermos evne til å gi den lille ekstra informasjonen man trenger for å forstå teksten i sitt historiske miljø og i sin tekstlige sammenheng (eller kontekst, som det heter). Mange bibelgrupper har nok erfart at de mangler den historiske nøkkelen når de står fast i en tekst. I denne boken er det gitt mange slike nøkler.

Nå er det ikke slik at alle er enige om hvordan Bibelen skal tolkes, tvert imot. Det

er uenighet om nesten alt i Bibelen. Alt kan diskuteres og alt blir diskutert. Har det faktisk skjedd slik det står, eller er det fiksjon? Hva betyr det som sies her? Hvorfor skjedde dette? Innenfor bibelforskningen finnes alle standpunkter. Når Walgermo gjengir forskningen, legger han ikke skjul på noe av denne uenigheten, men legger seg ofte på en slags moderat historisk-kritisk linje. Det betyr at han kan kritiseres fra begge sider, men undertegnede er ofte enig med Walgermos syn, og det er ikke spesielt kontroversielt i norsk sammenheng.

Når Walgermo leser sin Bibel, ser han både alvor og humor. Det er gøy å lese hans små skråblikk på komiske situasjoner, for de finnes. Dette skaper små lufterom i teksten. Det samme gjør hans avstikkere til språk, litteratur og kunst der tekstene har satt spor i vår kultur. Jeg får lyst til å se bildene og lese bøkene han viser til, og det er et godt tegn.

Når hele Bibelen skal kommenteres i én bok, vil det selvsagt gå på bekostning av dybden. Det er ikke mulig å få med alt, noe må bare nevnes, andre ting må utelates. Når det er sagt, er jeg likevel så imponert over alt som har fått plass. Walgermo er en god leser, en god lytter og en god skribent. Derfor blir dette en meget god introduksjon til bibeltekstene, og forhåpentligvis bare en appetittvekker til videre studium.

Folkehøgskoleåret er kanskje ikke det året våre elever leser mest i sitt liv. Det er min erfaring. Men mange ønsker egentlig likevel å få litt oversikt over hva Bibelen inneholder, så det er ingen grunn til at vi ikke skal fortelle dem om *Røff guide til Bibelen*. Denne vil være i salg lenge, fordi vi trenger den. •



Tipset: Registrering

Av inspektør Harald Wiig Andersen

Vi synes vi har funnet en god måte å registrere våre elever på. Tidligere brukte vi mye tid på å krysse av på fraværslister under morgensamling og andre fellestimer. Det ble mye bortkastet tid, mye unødvendig papirbruk og feilføring.

Nå har vi et system der vi bruker en strekkode på studentkortene våre. Elevene skanner kortet ved en strekkodeleser. På et øyeblikk har vi lister som forteller hvem som er tilstede og hvem som ikke er det. Dette bruker vi på alle morgensamlinger og andre fellestimer.

Vi bruker det også for å registrere hvem som er i internatene om natten. Dette er et av tiltakene med tanke på brannsikkerhet. Alle elevene må registrere seg ved å skanne kortet sitt på kvelden. Dersom noen har glemt å skanne, oppsøker vi rommet for å krysse dem av manuelt.

Systemet er enkelt å bruke, og baserer seg på å konfigurere hendelser. Det kan f.eks være morgensamlinger (som er en gjentakende hendelse), eller enkeltstående hendelser som f.eks: «De som skal være med på skitur på søndag må skanne kortet sitt på vei ut fra morgensamling». Mulighetene er uendelig mange.

Systemet vi bruker heter «Beep-system» og dere finner det på www.beep-system.no. •

Har din skole tips til neste nummer?

Send en mail til redaktøren, tom.arne@sagavoll.no

Manus til morgensamling



I hvert nummer av *steg* vil en skole presentere en til to morgensamlinger. I dette nummer er det Danvik Folkehøgskole ved lærer **Håvard J. Nilsen** som gir oss sitt manus.

fordi du er hun som ikke alltid finner de rette ordene, men som kan danse
fordi du er han som ikke kan danse, men som ser akkurat dét motivet før alle andre
fordi du er hun som ikke våger å heve stemmen, men som vet hvordan du skal gripe en hånd og dra noen med deg til et tryggere sted, et rarere sted
fordi du er han som ikke gjerne tar ordet, men som bærer noe med deg som ligger og venter, som ennå en stund må spire, må gro før det kan tåle friluft og alles blikk

fordi du er hun som alltid visste at det var hit du skulle eller aldri har visst det, men som vet det nå
som vet noe nå som du ikke visste før
om andre
om deg selv
om verden rundt oss
og du vet noe som bare du vet
ikke fordi du er genial
ikke fordi du har sett lyset
men fordi du er du og ingen andre
fordi du har sett både lys og mørke
båret et lys som er ditt og smakt på et mørke der bare du var

er du lettskremt, er du også seig
er du irritabel, er du også hun som ser klarere i tåken
kan hende roter du deg bort, men så har du også lært noe
for ingen av oss er bare én ting
ingen av disse fortellingene har bare ett kapittel
og jeg vet ikke hvor du kommer fra
jeg vet ikke hvor du skal
men jeg vet at du er her
jeg ser deg danse, ser deg le, ser deg gråte, forbanne gudene, våkne

til en ny dag der du skal gå over plassen på vei til frokost, på vei til undervisning
og vet at Cohen hadde rett da han skrev at “det er en sprekk i alt, det er slik lyset slipper inn”

og mon tro om ikke jeg skriver fordi jeg er full av sprekker
mon tro om ikke du synger fordi du har flere spørsmål enn svar
mon tro om ikke du bærer på noen av de svarene jeg skal ha
og at jeg har med meg noen av dine spørsmål
det kan være en god symbiose, i så fall
slik morgen følger natt
slik måne følger sol
slik filmene du lager følger drømmene dine
noe du bærer med deg
gjort virkelig slik at vi andre kan se det
når stjernene siger over Ypsilon
over Marienlyst og Danvik
denne leiren vi har laget midt i byen
og som bare kan være det den er
hvis du er her
hvis vi er her
vi som lyser opp denne natten sammen

Håvard J. Nilsen / september 2017



Folkehøgskolelivet sett fra Botn

Av Robert Botn, lærer på Ålesund Folkehøgskole

På sporet av et svunnet måltid

Jeg husker den lille, hvite posen med søte lakrissmukker som jeg fikk av faren min som liten gutt, da han en dag besluttet å droppe dagmammaen, og i stedet tok meg med på jobb, hvor jeg ble sittende og dingle med bena bak kateteret og distrahere et tjuetalls «voksne» ungdoms-skoleelever. Jeg vil aldri glemme denne dagen, eller hvor fantastisk godt de lakrissmukkene smakte. Selv i dag, går minnene mine ofte tilbake til den dagen, når jeg spiser lakris.

Minnet fra barndommen. I Marcel Prousts roman, *Veien til Swann* – første del av det episke mesterverket *På sporet av en svunnen tid* – tar han oss med på en reise tilbake i tid, fra det øyeblikket hvor han som en voksen mann tar en bit av en såkalt Madeleine-kake, tilbake til et øyeblikk i hans barndom, som inntil da hadde ligget godt bortgjemt i en av ubevissthetens mørkeste avkroker. Kaken han spiser vekker minnet fra barndommen med en slik kraft at han i et øyeblikk opplever å faktisk *være* tilbake i barndommen. Han forsøker å holde fast ved minnet, men det svinner raskt, lik morgendisen i møte med de første solstrålene, eller en god drøm i oppvåkningen.

Mange av oss sitter på en topp ti-liste over gode og dårlige matøyeblikk. Tenk tilbake på en eksotisk reise du selv har vært med på, og jeg er overbevist om at du husker en god del av måltidene. Og lukker du øynene, og konsentrerer deg godt (slik jeg selv gjør akkurat nå – jeg lover, løfter jeg selv gjør akkurat nå – jeg lover, løfter fingrene opp fra tastaturet og allting),

kjenner du smaken av maten du ble servert, kanskje et måltid fra Jesu tid? Og kan hende befant du deg på et tak med utsikt over Jerusalem; du husker de eksotiske lydene, følelsen av den kjølige plaststolen mot huden, hvordan du liksom kunne høre ekkoene av historiens gang, osv.

Min toppliste. Og når vi først er inne på temaet, la meg gjengi to av mine topp ti:

1. Pannekaker dynket i lønnesirup, egg og bacon, ferskpresset appelsinjuice og svart kaffe på Union Square i New York (hver dag i en uke) – og følelsen av å være ett med noe større, en enorm, pulserende organisme; midt mellom fortid og fremtid; omgitt av pop-, mot- og ukulturer.
2. Gryte av langtidsmørnet storfekjøtt og gulrøtter, kokt i Stout-øl, med gratinert artsjokk på sida, på Herangtunet Boutique Hotel. Lukta av det gamle treverket, hotellrommene som var innredet på en slik måte at de henedet bevisstheten til ulike deler av verden – vi valgte Island-rommet. Eldstejenta som sovna

tidlig i senga si bak hodegavlen på senga vår, og hvordan kona og jeg ble liggende der og snakke om alt og ingenting i halvmørket, og alt i denne bobla midt i fellesferien var bare vårt, og det var fullkomment.

Poenget er dette: et måltid kan være, og er som regel, så uendelige mye mer enn det man får presentert på tallerkenen.

I folkehøgskolen står måltidet svært sentralt. I matsalen på skolen, på småturer i nærområdet og i distriktet, og ikke minst på den lange reisen ut i verden. Regner en i tillegg med alle måltider som finner sted på elevenes småkjøkken, i peisestua og på elevrommene, blir summen av måltider etter hvert rimelig høy. Mange av disse måltidene blir uforglemmelige øyeblikk, både for elever og lærere. Ikke fordi en gourmetkokk eller en baristakunstner var inne i bildet, men fordi et vellykket måltid ikke først og fremst defineres av *hva* man spiser, men hvem man spiser sammen med, og hvordan man blir møtt av de andre som sitter rundt bordet – eller bålet.

>>

<< **Jesus til stede.** På Ålesund folkehøgskole har vi valgt å tillegge måltidet en ekstra dimensjon, ved at vi synger bordvers. «Velsign vår mat, O Gud ´ synger vi», blant annet. Og «Gledens Herre, vær vår gjest, ved vårt bord i dag». Og da tenker vi enkelt og greit at Jesus er til stede. Midt iblant oss. Jesus visste godt at der folk samles, der er det ofte mat å få. Og hvor to eller tre er samlet i Hans navn, der er Han midt i blant dem.

At Jesus under det siste måltidet han delte med sine disipler, benyttet brød og vin som visuelle virkemidler, var nok ingen tilfældighet. Han ville gjøre det enkelt å huske ham. «Hver gang dere spiser dette brødet og drikker av begeret, forkynner dere Herrens død helt til han kommer,» sa han.

Ble jeg gitt muligheten til å dele et måltid med Jesus, tilbake på den tiden da han vandret omkring i dagens Israel og Palestina, ville det definitivt ha havnet øverst på min topp ti-liste over minneverdige måltider. Og jeg ville utvilsomt ha husket akkurat hva vi spiste og drakk, hva som ble sagt, hvordan rommet luktet, lydene ute i gatene, Jesu blikk, og den unike opplevelsen av fellesskap jeg ser for meg må ha fylt ethvert rom hvor Jesus var til stede.

Transportering. Når vi går til nattverd, gjør vi det for å minnes det Jesus gjorde på korset. I likhet med hvordan Prousts Madeleine-kake transporterte ham tilbake til et øyeblikk i barndommen, transporterer oblaten og begeret med vin oss tilbake til det avgjørende øyeblikket, som skulle bli selve startpunktet for vår tidsregning: et slags proustiansk øye-

blikk for sjelen? For selv om vi ikke var fysisk til stede på Golgata i det øyeblikket Jesus døde, var vi der likevel. I kraft av at Jesus tenkte på oss. Og da Han sa «Tilgi dem, for de vet ikke hva de gjør», er jeg overbevist om at han ikke bare snakket om menneskene som var til stede der, akkurat *den* dagen.

Neste gang vi legger oblaten på tungen og svelger den lille munnfullen med vin, transporteres altså ikke bare vi tilbake til korset, men det som skjedde på korset transporteres frem – og gjennom tro får vi ta del i Jesu frelsergjerning.

Når jeg gir denne teksten tittelen «På sporet av et svunnet måltid», bør det på dette tidspunkt stå nokså klart for leseren, at: 1. Tittelen er en referanse til Prousts litterære mesterverk, og 2. Måltidet jeg sikter til, er Jesu nattverd med disiplene.

Da kommer det vel ikke som noen overraskelse, at jeg vil avslutte teksten med å snakke om nettopp nattverden; noe som leder oss tilbake til denne tekstens første avsnitt, og lakrissmukkene som faren min gav meg, da han tok meg med på jobb i stedet for å levere meg hos dagammaen. Det jeg ikke fortalte, var nemlig *hvorfor* lakrissmukkene smakte så godt. Fordi han tok meg med på jobb, ja – men mest av alt på grunn av årsaken til at han gjorde det: han hadde lagt merke til at jeg ikke hadde det godt hos dagammaen, og tok meg under vingen.

Gjennom nattverdsmåltidet minnes vi ikke bare *hva* Jesus gjorde, men også *hvorfor* han gjorde det: Han satte oss fri, for at vi skulle kunne ha fellesskap med vår himmelske Far. •



«Et vellykket måltid defineres ikke først og fremst av *hva* man spiser, men hvem man spiser sammen med, og hvordan man blir møtt av de andre som sitter rundt bordet – eller bålet.»



Foto: Jametlene Reskp (Unsplash)

«At Jesus under det siste måltidet han delte med sine disipler, benyttet brød og vin som visuelle virkemidler, var nok ingen tilfældighet. Han ville gjøre det enkelt å huske ham.»

Guds gaver



Av Ulf Vege,
tidligere lærer på Sagavoll Folkehøgskole

«**H**os oss ber vi ikke for maten – her jobber vi for'n». Slik uttrykte en debattant seg i en offentlig diskusjon en gang i min ungdom. Jeg har aldri glemt uttalelsen. Den bærer med seg en verden av livssyn og en verden av misforståelser. Det er høst her jeg sitter, sen høst. Det som ikke er brakt i hus, kommer ikke i hus. Det eneste måtte være noen traktkantareller.

Hvert år bærer naturen en overflod av mat. Solens arbeid med vann og karbondioksid og noen nødvendige næringsstoffer har i løpet av sommeren produsert en frydefull blanding av matvarer. Da jeg var gutt, fikk jeg 50 øre literen for bringebær. Siden har jeg vært en ganske aktiv og bevisst bærplukker. Bær og sopp bringer meg hvert år i kontakt med noe av livets innerste mening og under: «La jorden bringe fram ...». Jeg har lærebøker med kjemiske formler og reaksjoner som beskriver tilkomsten av all herligheten, men det blir knasktørre saker som ikke på noen måte får fram den nytelsen synet og smaken av et stort saftig bringebær gir meg.

Bærplukking. Ett av mine første bærminner er en tur med morfar og mormor. Det var nesten noe religiøst over deres plukking. De brukte ikke bærplukkere. Morfar mente de for så ille fram mot bærlyngen ... Dette har jeg ikke greid å leve opp til. Skal det bli noe matauk av det, må det en bærplukker til.

Samtidig og etter bærene kommer soppene. Jeg er vokst opp med kantarell og lys piggsopp. I biologistudiene møtte jeg heldigvis en rekke andre spiselige arter. Det har gitt familien min og meg mange spennende turer



«Bær og sopp bringer meg hvert år i kontakt med noe av livets innerste mening og under»

og måltider. Selv i dårlige kantarellår finner vi alltid nok. Det er rart med sopp. Det ser ut til at verden, i hvert fall vår del av den, deles i soppelskende og soppfhatende nasjoner.

Darwin. Jeg hygger meg for tiden med Darwins reisebeskrivelser. Han kommenterer de innfødte på Ildlandet og deres kummerlige liv. De måtte spe på med bær og sopp uten smak. England var i likhet med Norge ikke noe soppelskende land. En bonde sa for ca 150 år siden: «Jeg spiser ikke sopp. Det er bare for fintfolk og krøtter». Sør og øst i Europa

derimot hører sopp med til livets store gleder. Jeg har møtt studenter fra Østeuropa i min egen skogsås komme strålende med neven full av «rødneende fluesopp». En delikatesse. Jeg mener å kjenne arten, men tør ikke bruke den. Hun hadde imidlertid vokst opp med den, og gledet seg til et herremåltid.

Uten næringsverdi. Vi har prøvd å lære ungene våre spiselige arter. En dag kom vår yngste hjem med favnen full av matriske. Hun var om mulig enda mer stolt og glad enn pappa'n. Ikke mange tiåringer kjenner matriske. Det har blitt min favoritt. Den smaker virkelig godt. For øvrig er visstnok sopp omtrent uten næringsverdi. Det er salt og pepper også, men du hvor godt det gjør i maten. Dessuten er livets mørke sider til stede i soppverdenen også. Her finnes arter som er dødelige selv i svært små mengder.

Alle friluftslivlinjer i folkehøgskolen burde legge inn i høstprogrammet et møte med og bruk av Guds gode gaver – gratis og ofte i enorme mengder. Noen påstår at det hvert år råtner bær for kanskje en milliard kroner!? •



Fra 100-årsjubileet i 1993:

Vaffel-verdensrekord?



Arild Bøe, tidligere pedagogisk konsulent, NKF

Forbindelse med feiringen av 100-årsdagen for den kristne folkehøgskolen i Norge ble det tidlig bestemt å satse på en folkehøgskoledag i Oslo sentrum helgen 22.-23. oktober 1993, til tross for cupfinalefeiring og utrygge værutsikter samme helg. Folkehøgskolen skulle synliggjøres for folk i gata, i Spikersuppa foran Stortinget hvor folk ferdes! Man så for seg at svære ting kom til å skje denne dagen. Ville dette bli norgeshistoriens største elevtreff? Ville vi klare å sette Guinness-rekord i vaffelspising? For at ingen skulle være i tvil om hva som skjedde i Spikersuppa denne dagen, hadde alle

deltagerne på seg jubileums-T-skjorte. Sang, musikk, lek og dans satte sitt preg på hovedgata i hovedstaden. Og som kronen på verket var det en storstilt jubileumsfest om kvelden i Rådhuset, med H.M. Kongen til stede.

Dagene og timene var hektiske for NKF-staben for å få brikkene på plass til jubileumsfeiringen. Møtene var preget av lett kaotiske forhold. For en stab på seks personer var det mye å holde styr på under planleggingen av feiringen.

Spørsmålene står i kø:
– Hvordan ligger vi an nå? – Rådhuset er så

godt som i boks.

– Hva med Spikersuppa? – Vi trenger flere personer til rigging, vakt og rivning av telt.

– Hvor mange trenger vi? – Til teltene trengs 20 personer. Og til søppelrydding trenger vi minst 50 personer.

Ble det ikke verdensrekord likevel?

Denne lørdagen var det mye folk i byen, og det ble gjort forsøk på å sette verdensrekord. Rekorden var på 7457 vaffer av 490 liter vaffelrøre, stekt på 5-hjerters vaffeljern og spist på 5 timer. Vaffelrøre ble kjørt fra Rønningen folkehøgskole og ned i Spikersuppa. Vaffeljernene gikk varme, og vaflene gikk som – varmt hvetebrød. Det hersket en hektisk stemning: – Klarer vi å sette verdensrekord i vaffelspising?

– Ikke nok vaffeljern. KRISE!

– Vi har heller ikke nok personer til å steke vaffer. KRISE!

– For å kunne sette verdensrekord, trenger vi rundt 140 vaffeljern.

– Vi må ha flere bord.

– Har vi nok strøm til vaffelsteking?

– Det får være bonneemne!!

Oppmerksomhet vakte de, både elever og T-skjorter, som fortalte at den kristne folkehøgskolen i Norge var en sprek jubilant.



De forbigående måtte gå et stykke før de kom seg forbi vaffeljernene som stod oppmarsjert på Oslos paradegate.



Vaffelrøyken lå tett over Kal Johans gate under verdensrekordforsøket. Selv om denne rekorden ikke ble slått, ble det satt ny folkehøgskolerekord i vaffelspising.

Selv om vaflene smakte godt, spiste folk ikke nok til å sette verdensrekord. Dessverre.

Program i Rådhuset. Det var et storslått program disse to dagene. Noe av det mest krevende var å koordinere festprogrammet i Rådhuset. Det var mange mennesker i aksjon, og alle måtte vite hva de skulle gjøre til enhver tid. Et brev fra Rådhusforvalteren kom med detaljerte retningslinjer med en kjøreplan for arrangementet. Et stramt program og nitid planlegging kunne fort bli i meste laget for en liten stab. Men det gikk.

På første styremøtet i NKF etter jubileumsfeiringen hadde styret og sekretariatet en evalueringsøkt. Det heter det i protokollen: «Helhetsinntrykket er svært positivt.» Og informasjonssekretær Rune Røiseland takket skolene for innsatsen og hilste med «Vel overstått jubileumshelg 22. og 23. oktober!» og skrev videre: «Alt tyder på at vi greide å sette den kristne folkehøgskolen på dagsordenen.» •

Frivillige trengtes til bygging og rivning. Foran Stortinget fikk de skuelystne se samhandling i praksis.



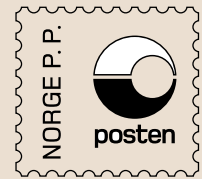


Foto: Hans Olav Rein

Dette nummeret av *steg* blir gitt til alle ansatte
ved de kristne folkehøgskolene.
God lesning!

TEMA FOR NESTE NUMMER: Jesus