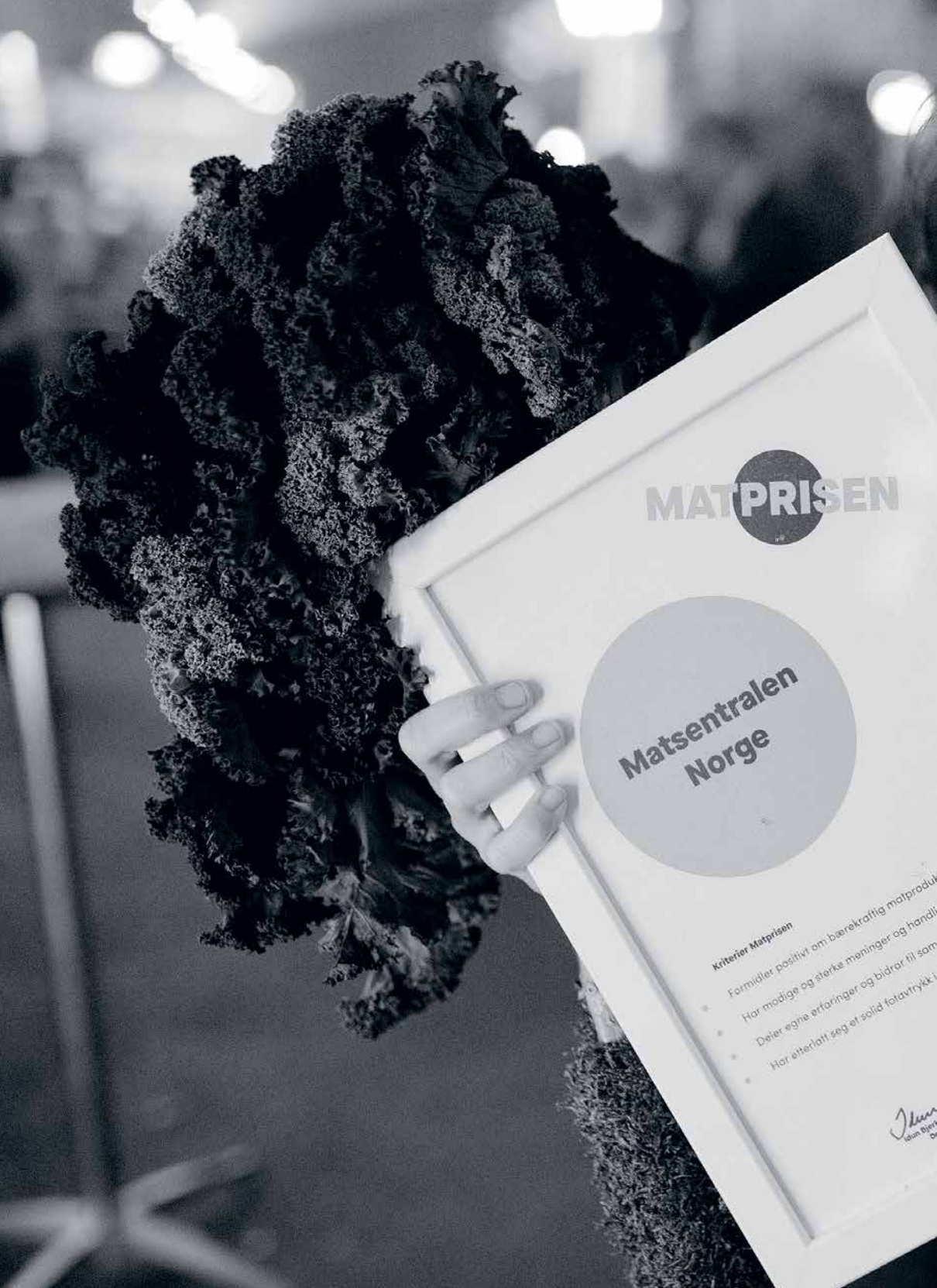


Fordi du bryr deg

#4

Debio



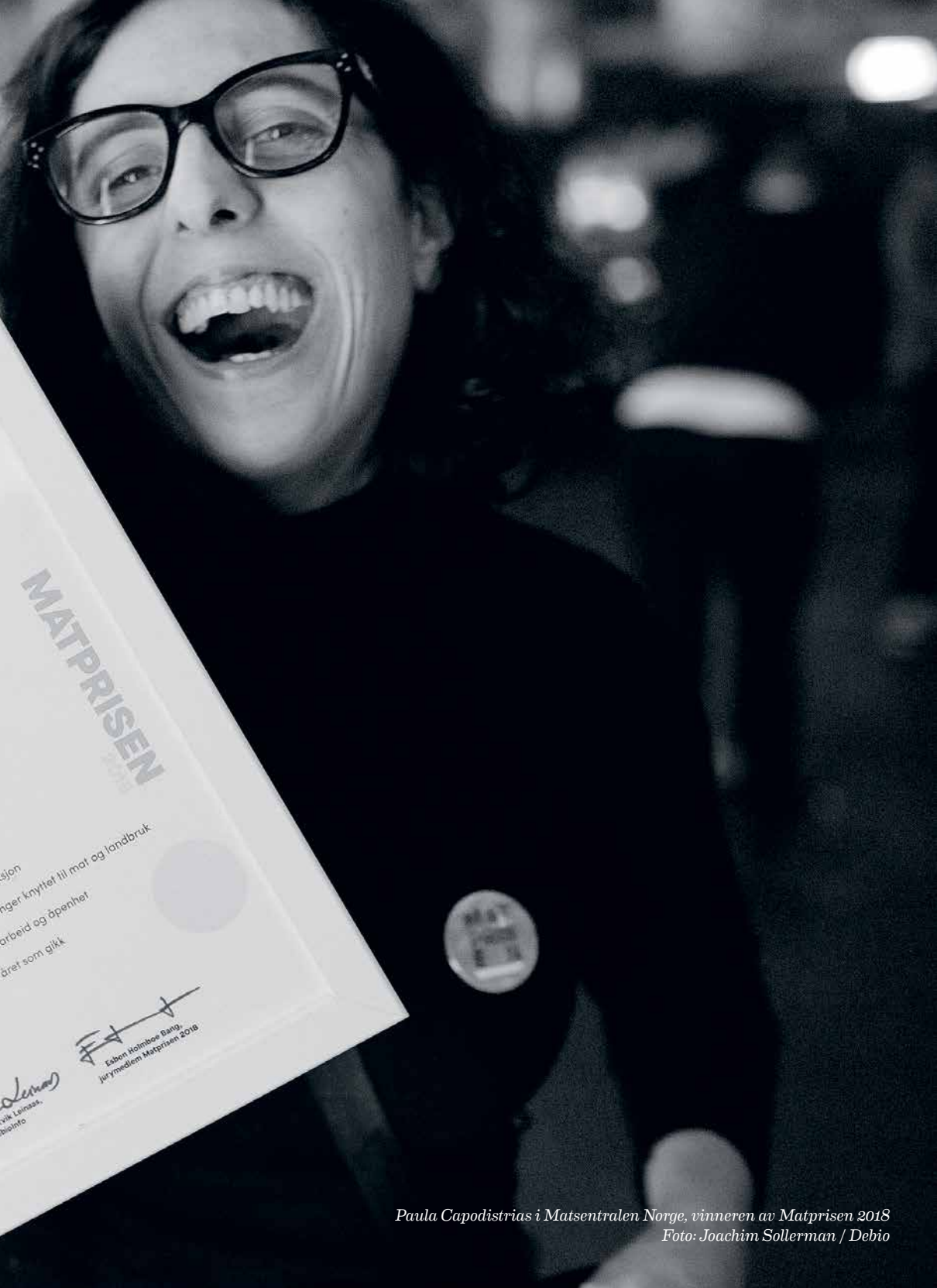
MATPRISEN

**Matsentralen
Norge**

Kriterier Matprisen

- Formidler positivt om bærekraftig matproduksjon
- Har modige og sterke meninger og handlinger
- Deler egne erfaringer og bidrar til samfunnsdebatten
- Har etterlatt seg et solid fotavtrykk i Norge

John
kan bli
den



Paula Capodistrias i Matsentralen Norge, vinneren av Matprisen 2018
Foto: Joachim Sollerman / Debio

– Å ha gravd opp gulrota selv, ha prata med fiskeren eller dykkeren som har henta opp kamskjellene. Å vite at dyra har hatt et bra liv før de ble slaktet, hvordan slaktinga foregikk, og av hvem. Det har veldig stor verdi for meg, for det er råmaterialet. Uten råmateriale av høy kvalitet, kan ikke jeg lage god mat. Det er dét som gir meg mest, og som gir mest mening i å drive med mat.

Astrid Regine Næsslander vant Kokkeprisen på Matprisen 2018 for sitt arbeid på **Manshausen** i Steigen. Les mer på **side 34**.

Foto: Per Sollerman

Matprisen løfter fram og hedrer **bønder, kokker og mennesker som bryr seg om bærekraftige måltider**. Dette gjør vi fordi måten vi produserer maten vår på, og det vi spiser, kan være nøkkelen til å møte klimautfordringene i vår tid. Vår matproduksjon må endres for å minske ressursbruken, og for å ta vare på det viktige jordlivet og sikre lokale kretsløp. Matprisen samler hele næringskjeden i matbransjen med utgangspunkt i tematiske knyttet til bærekraft og økologi.

Matprisen er først og fremst en prisutdeling som skjer i november hvert år, og i 2019 er det sjette gang Matprisen gjennomføres. I tillegg til prisutdelingen inviterer vi inn til flere møteplasser for kunnskapsutveksling og inspirasjon. Vi driver også utstrakt formidlingsaktivitet gjennom året knyttet til det Matprisen står for.

Les mer om Matprisen på matprisen.no, og følg Matprisen på Facebook og Instagram!



Ole Petter Bernhus



daglig leder

Stuttreist & himlaga!

Stuttreist & Himlaga er en lokal festival. «Stuttreist» er et lokalt uttrykk for kortreist, «himlaga» betyr at det er hjemmelaget. Sammen med Aurskog-Høland kommune var Debio initiativtaker til festivalen. Vårt felles mål var å bidra til et bærekraftig lokalsamfunn ved å vise frem og støtte lokale produsenter og skape stolthet for den lokale kulturen. Stuttreist & Himlaga har så langt vært en stor suksess.

Debios hovedkontor ligger på Bjørkelangen, plassert midt i et landskap med landbruk og skog. Landbruket og skogen var grunnlaget for at det ble bosetninger her. Tilgangen på råvarer var det som ga folk smør på brødskiva og tilgang på arbeid. Haldenkanalen har også sin opprinnelse i dette området. Vannåra som strekker seg som en lang arm mot sør og gjorde transport og salg av tømmer mulig lenge før moderne kjøretøy tok over.

Tilgangen på råvarer og markedet er ofte grunnlaget for bosetninger og levende lokalsamfunn. Det at varer, tjenester og penger bytter hender, i et lokalt kretsløp, sikrer et bærekraftig samfunn. Rykkes dette ut av balanse, utfordres lokalsamfunnet. Når en mindre del av pengene du bruker blir igjen der du bor, vil det lokale kretsløpet sakte svekkes. Både varer og folk må reise større avstander, og bosetningene handler i mindre grad om utgangspunktet for at våre forfedre bosatte seg akkurat der de gjorde.

Det å tenke *lokalt* og *kretsløp*, er derfor viktig for å utvikle bærekraftige løsninger og å redusere vårt klimaavtrykk. I en stadig mer global verden, hvor innsatsmidler og varer gjerne reiser store avstander, er dette et tema som blir mer og mer aktuelt. For Debio, som jobber med økologisk og bærekraftig mat, er det

et veldig relevant tema. Etterspørselen etter økologisk mat øker, og selv om frafallet av økologiske produsenter i Norge har stoppet, løses mye av veksten gjennom import. I et land som vårt vil det alltid være varer vi er avhengig av å handle på tvers av landegrenser, men for de varene vi kan produsere på norske ressurser, skal vi strekke oss for å få dette til. Dette er selve grunnlaget for Landbrukets Økoløft, et prosjekt på tvers av organisasjonene, som skal bidra til økt produksjon av økologisk mat der hvor du bor. Du kan lese mer om Landbrukets Økoløft i dette magasinet.

Med utgangspunkt i samme problemstilling vil du i dette magasinet også møte folk som jobber med å utvikle og skape stolthet over sine lokalmiljø. Dette er folk som produserer og serverer mat i sitt lokalsamfunn basert på det de har der hvor de bor. Kokker som samarbeider med bønder, og bønder som samarbeider med kokker. Dette sikrer kort avstand fra jord til bord, og trygghet for hvor maten kommer fra; mat for de som bryr seg litt ekstra om maten de spiser, og ikke minst om folka og stedet hvor de bor.

Et annet viktig stikkord for dette magasinet og for Debio er samarbeid. Kanskje er våre samarbeidsverdier – vilje, åpenhet og raushet – ganske beskrivende for menneskene i dette nummeret av Fordi du bryr deg? Det vi opplever på våre reiser i vårt langstrakte land er voldsom vilje til å skape noe, og stor raushet i å dele sine erfaringer og være åpen med sine utfordringer og sine suksesser. Vi ønsker derfor å dele slike historier med dere, og heier på slike initiativer, både på vegne av landbruket i Norge, men også på vegne av et langt større bilde, nemlig Moder Jord.

Vennlig hilsen Ole Petter

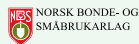
PRODUKTMERKER



DEBIOS MEDLEMSORGANISASJONER



NORGES BONDELAG



VALØR- OG PROFILERINGSMERKER



I kjøkkenet på Hamsunsenteret står Alfred Liabäck og forbereder dagens servering. Bygg og havre til grøt, nystekte fiskekaker og vafler med nyrørte bær og geitost. For to år siden, da han tok over driften av Kafé Sult, var serveringstilbudet likt det du får på mange norske kaféer – bagetter, salater og en hel del fetaost. God mat, joda, men uten forankring i Hamarøy og regionen den serveres i, og uten tilknytning til historiene som fortelles. I dag er visjonen om kafédrift som del av et lokalt, bærekraftig kretsløp klar, men veien dit er ikke uten hindringer.

Røkt torsk fra Kina – og behovet for norske økoløft

Tekst: Åsmund Seip – Heia Folk & Idun Bjerkvik Leinaas
Foto: Per Sollerman

Samtidig, i Økologisk Norges lokaler i Oslo, sitter Markus Brun Hustad. Han er prosjektleder i Landbrukets Økoløft, prosjektet som skal bidra til økt produksjon av økologiske landbruksprodukter i Norge, og som Debio og DebioInfo også er en del av. Skal Alfred og Hamsunsenteret servere økologiske måltider, må de også kunne kjøpe råvarene fra lokale leverandører, noe som det i dag er temmelig vanskelig å få til. Hvordan kan vi få økt antallet økologiske produsenter i Norge? Og hvordan kan en kafé i Salten bidra til det?



– Jeg er helt sikker på at forbruket av økologisk mat vil øke i årene som kommer, og da er det viktig at landbruket i Norge møter denne etterspørselen, sier Brun Hustad. – For at flere produsenter skal legge om trenger vi alle virkemidler – gode rammebetingelser fra staten, både for hele landbruket generelt og det økologiske spesielt, at forbrukerne velger økologisk og driver markedet, og at kokker og restauranter snakker opp økologiske råvarer.

Markus har jobbet i Økologisk Norge i snart fem år, og med Landbrukets Økoløft siden starten av prosjektet i 2016.

– Jeg synes bonde-til-bonde-kommunikasjonen vi får til gjennom inspirasjonsbøndene er fantastisk. Vi legger til rette for praktisk erfaringsutveksling mellom det konvensjonelle og økologiske landbruket. Dette bidrar til å dra hele landbruket i riktig retning, og til at flere vil legge om til økologisk produksjon. Det brenner jeg for!

Så hva er egentlig Landbrukets Økoløft?

– Hele landbrukets fellesprosjekt for mer økologisk landbruk og mat! For første gang har hele landbruket gått sammen for å informere og motivere konvensjonelle bønder til omlegging, i tråd med økt etterspørsel i markedet. Gjennom Landbrukets Økoløft viser vi frem historiene til 30 inspirasjonsbønder som gode eksempler på hvordan økologisk drift ser ut i praksis, og vi arrangerer åpne møter om økologisk landbruk i hele landet. Prosjektet jobber også med kommunikasjon og



informasjon slik at alle som ønsker å vite mer om økologisk produksjon skal ha dette tilgjengelig.

På Hamarøy sniker solen seg inn gjennom vinduene og maler striper av gult på Hamsunsenterets hvite vegger. Arkitekturen er gjennomtenkt og utfordrer oss som kommer på besøk til å se både Hamsun og livet fra flere sider. Sånn er det kanskje med maten også, den kan sees fra flere vinkler – som et måltid på en tallerken, som næring for kroppen, som smak og tekstur – men også som del av en fortelling. Eller et kretsløp. Før den havner på tallerkenen i Kafé Sult har den kommet fra én eller flere råvarer, råvarer som har blitt sådd, dyrket, høstet, bearbeidet og transportert. Underveis har prosessen vært påvirket av været, av klimaet, av tid, av jord, dyrkningsmetoder og agronomisk tilnærming, av hendene som har rørt ved dem, ja, av folk.



Det er så utrolig viktig at vi som driver med mat bruker råvarer fra produsentene i nærheten. Vi må hjelpe hverandre og bli sterke sammen. Marken behøver ikke gro igjen.

ALFRED LIABÄCK

– For to år siden tok jeg over som kafé- og butikksleder på Hamsunsenteret, sier Alfred Liabäck, mens han strør kanel over grøten.

– Vi begynte med å gå igjennom maten som da ble servert. Målet var å knytte maten til litteraturen, og da var det ikke naturlig å servere franske bagetter. Derfor begynte vi å fokusere på det nord-

norske. Med det som utgangspunkt har sammenhengene etterhvert blitt tydeligere for oss.

– Jeg flyttet til Hamarøy for omtrent ti år siden, det var faktisk på Knut Hamsuns 150-årsdag i 2009 og vittig nok den dagen Hamsunsenteret åpnet. I løpet av årene som har gått har jeg vært vitne til utviklingen her oppe: i Skutvik, der jeg bor, var det



*I marken har hver årstid
sine undere, men altid og
uforanderlig den tunge,
umåtelige lyd fra himmel og jord,
omringelsen til alle kanter,
skogmørket, træernes venlighed.
Alt er tungt og bløtt,
ingen tanke er umulig der.*

FRA MARKENS GRØDE, KNUT HAMSUN (1917)





to puber, en butikk og en elektroforretning. I dag er det bare butikken igjen. Vi hadde fire melkebønder på Hamarøy, de har også blitt borte. Denne trenden må vi gjøre noe med, vi trenger at folk bor og produserer mat her ute på denne vakre øya. Derfor er det så utrolig viktig at vi som driver med mat bruker råvarer fra produsentene i nærheten. Vi må hjelpe hverandre og bli sterke sammen. Marken behøver ikke gro igjen.

- Vi har jo ikke bare Kafé Sult, fortsetter Alfred.
- Vi forsøker å lage opplevelser med mat og for-

telling på ulike steder. For eksempel, i ildhuset i Hamsuns barndomshjem koker vi bålcaffe og steker lapper på takke, som serveres med rørte bær og rømme, samtidig som vi forteller om Knut Hamsuns liv her på gården. Målet vårt er å bruke maten til å fortelle en historie om stedet, men også fortelle historien om maten. Alt har jo en historie, rømmen kommer fra en ku på en gård med en bonde som dyrker jorda. Folk spiser mat flere ganger om dagen, og når de kommer på Hamsunsenteret skal de ikke bare spise, men vite hvor maten de spiser kommer fra.



For at Alfred og Hamsunsenteret skal nå målene sine om både kortreist og økologisk servering må det, som Kari Bremnes synger så fint, bo folk i husan. Og dyr i fjøset. En av konsekvensene av fraflyttede gårder, lav økoprosentandel og samtidig en økende etterspørsel i markedet for økologisk mat er nødvendigvis import. Det lages ikke statistikk på hvor mye økologisk mat som hentes i utlandet i dag, men det er trygt å si at det importeres mye, spesielt av frukt og grønnsaker som med fordel kunne blitt dyrket i Norge.

– Det bør satses på alle produkter vi kan produsere her til lands, for forbrukeren ønsker seg norsk økologisk mat, sier Markus i Landbrukets Økoløft. – Men i markedet er det spesielt meieri og korn som er i vekst og her er det i deler av landet gode muligheter for avtaler med samvirkene som mange bønder burde snuse på. I tillegg er det mange forbrukere som sier de ønsker seg mer grønt! Jeg tenker at bønder må se på sine muligheter på gården de driver, og ta gode agronomiske og økonomiske valg som fungerer. Her kan en kafé, for eksempel i Salten, bidra ved å være opptatt av råvarer, velge økologisk og fremme de lokale bøndene der det er mulig. Å kunne formidle historien til råvarene videre til kundene, og på den måten øke interesse og kunnskap som folk kan ta med seg inn i hverdagen, er et stort bidrag som serveringssteder kan gi til bonden.

Blant Landbrukets Økoløfts inspirasjonsbønder finnes det flere som leverer råvarer direkte til kaféer og restauranter i nærheten. Et eksempel er Marielle de Roos og Hugo Vink på Lofoten gårdsysteri, som ikke bare produserer ost fra egne geiter, men også har en kafé på gården. Mer kortreist enn det får du det kanskje ikke.

På en annen kant av landet, i Voss, helt inntil Vangsvatnet, ligger Voss Vandrarheim, som tilbyr det de kaller grønn overnatting. Lillian Isaksen er restaurantansvarlig og assisterende daglig leder, og tydelig stolt over det de kan presentere for sine besøkende.

– Vi etterstreber å kjøpe inn råvarer som er økologiske og bærekraftige. Sammen med mange lokale leverandører serverer vi måltider som gjestene ikke nødvendigvis forventer å få servert på et hostel.

Nærmeste nabo til Voss Vandrarheim er Finnegården; en gård som har vært drevet økologisk siden 1995. Da Knut Finne, eier og driver av gården, kjøpte seg inn på vandrerhjemmet, var det naturlig å se på hvordan gården kunne bli



en del av drifta. Voss Vandrarheim får levert alt av frukt og grønt fra nabogården, som ikke bare produserer egne varer, men også kjøper fra andre deler av landet og importerer noe. I tillegg til Finnegarden, har de også lokale leverandører av både brød, meieriprodukter, kjøtt og fisk. Eplesyltetøy lager de selv når sesongen er over.

Råvarene får plass på vandrerhjemmets frokostbuffé, eller i sommerrestauranten. Her skal de i år, for andre år på rad, presentere en meny med tre valg; dagens kjøtt, dagens vegetar og dagens fisk. Dette gjør de for å vise til sine gjester at de er avhengige av hva de lokale småprodusentene kan tilby. De er også registrert seg i appen «Too good to go». Dette er en ordning der du som serveringssted kan registrere eventuell overskuddsmat, og gjøre det tilgjengelig for en billig penge. På denne måten unngår de å ha store mengder matsvinn.

– Vi er opptatt av miljø og det å støtte lokale småprodusenter. Lokale leverandører har en annen fleksibilitet enn større grossistledd, vi får

varer levert når det passer oss. Ikke minst har vi utviklet vennskapelige forhold til våre leverandører, som gjerne kommer og spiser hos oss og smaker på egne produkter. Med vår Debio-godkjenning viser vi våre gjester at vi mener alvor. Vi har vår godkjenning oppe i spisesalen, og merker de økologiske produktene med små skilt og klistremerker på frokostbufféen, forteller Isaksen.

– Folk blir mer og mer bevisste, og veldig mange av våre gjester nevner maten når de gir oss tilbakemeldinger. En stor frokostbuffé med mengder av økologiske grønnsaker og frukter i sesong er noe gjestene setter pris på, og den lokalrøykte ørreten viser fiskerinasjonen Norge i et litt annet perspektiv enn forventet. Å gå i denne retningen når det gjelder matservering i dag er det eneste riktige for oss, avslutter Isaksen.

Debios statistikk for 2018 viser at virksomheter med Debio-godkjenning innen foredling, lagring, import og omsetning økte med 3,51 % fra 2017 til 2018. Historier fra serveringssteder som Voss Vandrarheim vil bli flere, og vi trenger bønder

som produserer økologisk mat. Vi trenger også flere forbrukere, utsalgssteder og serveringssteder som etterspør og selger økologiske råvarer, fortrinnsvis de som er dyrket i nærheten. Fra 2017 til 2018 viser Debios statistikk en liten nedgang i primærprodusenter (0,63 %), som riktignok utgjør en mindre nedgang enn den man ser i landbruket forøvrig (1,8 %). Samtidig ser vi en betydelig økning av karensarealer, altså de arealene som er under omlegging til økologisk. Her har arealet gått opp med hele 40 % fra året før. Salget av økologiske matvarer gjennom dagligvarehandelen gikk også opp med 8 %, sammenlignet med 2017.

Til sammen gir det oss lov til å si at det er en positiv tendens i markedet, noe som på sikt forhåpentligvis vil gjøre det mulig for Alfred Liabäck og Hamsunsenteret å nå målene sine om en mer bærekraftig servering. En servering hvor historiene om maten ikke bare henger sammen med litteraturen, men også med bøndene, dyra og marken hvor alt gror. Og havet, naturligvis:

– Jeg vil veldig gjerne servere røkt torsk i kaféen, forteller Alfred Liabäck.



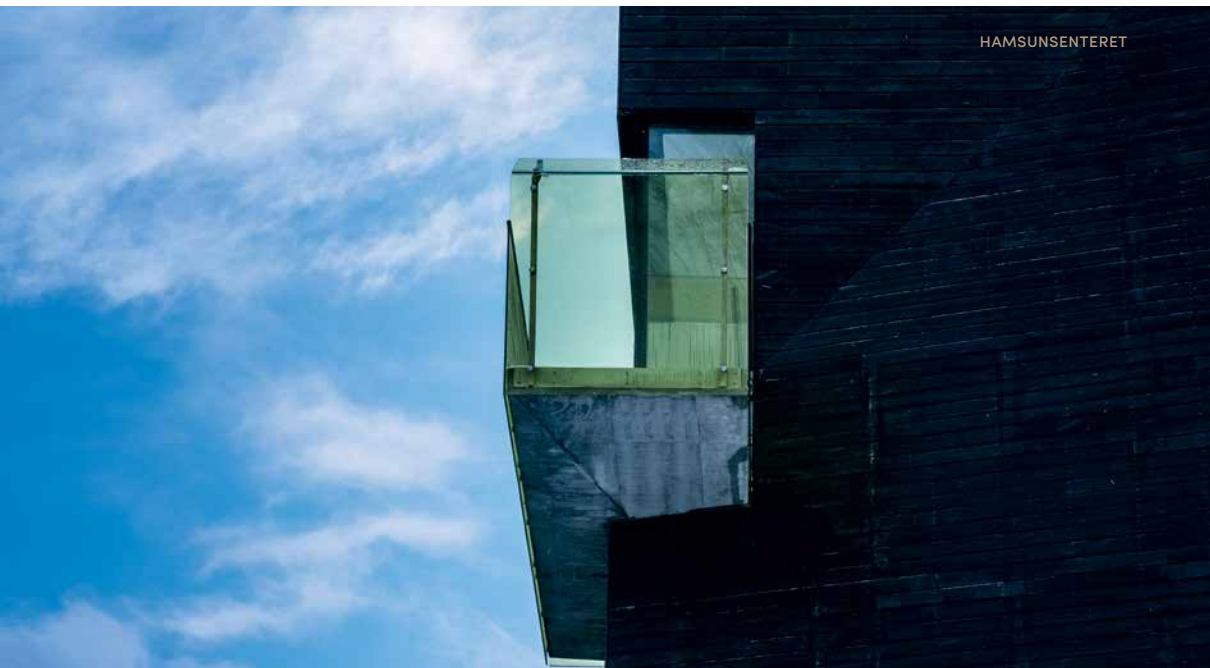
[okologisknorge.no/prosjekter/
landbrukets-oekoloeff/](http://okologisknorge.no/prosjekter/landbrukets-oekoloeff/)

hamsunsenteret.no
lofoten-gardsysteri.no
vosshostel.no

– Det finnes en overflod av torsk i distriktet, men det er veldig vanskelig å få tak i nærprodusert røkt torsk. Enten har den vært i Oslo, i Ålesund eller, i verste fall, i Kina, før den kommer tilbake til Hamarøy. Det finnes folk som spiser mat her oppe også, og for oss burde det ikke være nødvendig at maten vår først har reist rundt halve kloden før den legges på tallerkenen vår, avslutter Alfred.

[Rett før magasinet går i trykken ringer Alfred oss for å fortelle at nå, nå har han funnet en fiskehandler i Narvik som røker lokalt fisket skrei på gammlemåten. Det er håp! Red. anm.]

HAMSUNSENTERET



- [illegible]

line efter storefr/midtime ~ skoleåret 2018/19

Warum ist es wichtig, dass wir uns mit der Umwelt auseinandersetzen?

Matvalget

**TA
MATVALGET!
REDD
JORDA!**

**Følg med:
Vi lager ny kantine!**

#fordidubryrdeg #økologisk #økologi #ågitilbake
#detenkleffedestbeste #tavarepajorda #tavajo #tavaha
#økologierderinsekter #makenarwaygreenagint #vedlikehold
#rundtbordet #måltidsmagi #frajorildilborogtilbake #bærekraft
#glede #mindreermer #matkultur #fellesskap #levendejord
#måltidforjorda #insekter #plantetfre #stikkfingernijorda
#greenisthenewloud #matfrabunnen #grontbelgvekstern
#tenkesong #bevisstevalgkjort #bevisstevalgsamat #matsvinn

Endrings- tiden

Kantinen er skolens hjerte.

Når den skal gjennom store endringer, er det godt å kunne følge en enkel oppskrift. Man bygger et fjell, rokker ved noen sannheter og erstatter likt med likt – bare bedre.

I august i år skal kantinen ved Strømmen videregående skole relanseres – mer økologisk og bærekraftig.

Tekst: Silje Steinert
Foto: Silje Steinert &
Birgitta Eva Hollander – Heia Folk



F.v. Bente Massey, Hege Clasén Andersen og Ingrid Jane Halvorsen. Foto: Silje Steinert

Det er tre uker siden kantineleder Hege Clasén Andersen og hennes medarbeidere i skolekantina på Strømmen VGS tok fatt på prosjektet med å legge om kantinedriften.

Vi har tatt turen innom kantinen for å høre hvordan det går med pilotprosjektet. Hege setter seg ned sammen med oss, i kantinen hvor elevene surrer rundt oss på alle kanter.

Akershus fylkeskommune har vedtatt at 25 % av innkjøpene til samtlige kantiner i fylket skal være økologiske innen 2020, og Matvalget er koblet på som veileder for å gjennomføre prosjektet.

For damene på Strømmen startet satsningen for alvor da de fikk en telefon fra Ann Kristin i Matvalget i høst, hvor hun spurte rett ut «Hva tenker dere om å være pilotprosjektet til Akershus – den skolen hvor vi forankrer en skikkelig visjon for

kantina, implementerer endringen og legger om? – Den skolen som de andre senere kan se til for å høste inspirasjon og erfaringer fra?»

– Min første tanke var «Så fantastisk spennende!» Men dette kunne jeg ikke gjøre alene – jeg måtte ha ledelsen med på det før jeg turte å svare ja, forteller Hege.

– Det ble tydelig for meg at dette var en avgjørelse fylkeskommunen hadde tatt som ikke var forankret i alle ledd. Det legger premissene for hvor denne endringen starter. Da må vi i Matvalget inn og bygge grunnfjellet før vi kan gjøre noe mer, for om dette skal lykkes – må alle med, forklarer Ann Kristin Møsth Wang.

Hun er engasjert som mat- og miljøveileder i Matvalget. I tillegg til at hun har arbeidet med det å formidle norsk matkultur nesten hele livet, har hun

bred erfaring innen endring, utvikling og formidling fra store konsern som blant annet SAS. Selv har hun drevet studenterhytta i Nordmarka, vært med på å starte Ramme Gård i Hvitsten og er i dag meddriver av Kampen Bistro i Oslo. Hun er matstylist, oppskriftsutvikler og kokebokforfatter. Nå er det Strømmen VGS som står på blokken hennes.

Å BYGGE FJELL

Ann Kristins oppskrift på et grunnfjell i denne sammenhengen er forutsigbarhet. Konkrete handlingsplaner, rammer og intensjonsavtaler.

– Vi i Matvalget satt oss ned og lagde en visuell flytplan som inneholdt alle endringene vi trodde denne prosessen ville innebære fra start til slutt. Et fysisk stort ark der alt er visualisert trinn for trinn, der alle som involveres er nevnt og tatt hensyn til. Planen er så detaljert at hver enkelt endring har en egen tiltaksliste. I tillegg skal den utvikles etter hvert som vi erfarer og lærer.

– Vi inngikk en intensjonsavtale med ledelsen for at de kantineansatte skulle kunne føle seg trygge. Egentlig er det litt dårlig gjort å si til de kantineansatte at de skal begynne å endre noe som helst. Det har de ikke mandat til. De har et budsjett de må følge, det er alt. Går de utenfor det blir de jo reddet for sin egen jobb.

– Ledelsen må stå ett hundre prosent for prosjektet, og personalpolitikken må være på plass. Det vil ikke fungere hvis dette bare er noe ansatte får tredd nedover ørene.

– Vi er nødt til å tenke litt «humanøkologisk». Vi må skape et engasjement og en interesse for endringen. Forankre den i alle ledd og gi alle rom for å bidra med kunnskap og løsninger sånn at de ser at det er gjennomførbart. Det illustrerer Matvalgets rolle i denne prosessen, mener Ann Kristin.

BAKEOFF TIL TAKE OFF!

Nå er det tre uker siden arbeidet med omleggingen



Ann Kristin Møsth Wang, Matvalget

Foto: Birgitta Eva Hollander

av kantinen startet – og her har det skjedd store forandringer på kort tid.

– Vi startet med å bake, sier Ann Kristin, og klapper i hendene av begeistring!

– Ja! Da du foreslo det, lurte jeg på om du mente det seriøst. Hvordan skal vi få til det? Det kan ikke være mulig å presse det inn i tilmålt arbeidstid, sier Hege og ler.

– Og det er her vi ser at oppfølgingen er avgjørende, fortsetter hun. Matvalget kommer inn og forteller om andre som gjør dette uten problemer, om hvordan de har gjort det for å lykkes. Når andre har fått det til, skal da vi også klare det!

Det er ikke vanskelig å forstå hvor kantinelederens første tanke kommer fra. Å skulle gjøre disse endringene ut fra eget hode, i en allerede hektisk

kantinehverdag, der tid, ressurser, plass og arbeidskapasitet allerede er presset, kan virke fullstendig uoverkommelig. Men når opplegget allerede er utviklet og utprøvd, og bare trenger å tilpasses den enkelte kantines rytme og ressurser, så ser man at det et sted der framme vil kunne gå som på skinner.

– Nå har vi, bare på disse ukene, erstattet all bake off med hjemmebakst. Det gir oss ikke mer jobb, ikke tar det lengre tid heller. Også er det jo mye morsommere enn å stå og pakke og fordele frosne brød i fryseren, forteller Hege.

Litt logistikk har det riktig nok vært. De må planlegge godt med hensyn til benkeplass og ovnskapasitet for at kjøkkenrytmen skal være god. Men

**Vi er til nødt tenke litt
«humanøkologisk». Vi må
skape et engasjement og en
interesse for endringen.
Forankre den i alle ledd og gi
alle rom for å bidra med
kunnskap og løsninger sånn at
de ser at det er gjennomførbart.**

ANN KRISTIN MØSTH WANG

deigene settes dagen i forkant og kaldhever natten gjennom. Morgenrutinen har fått en annen klang over seg. Den som tidligere sorterte frosne bakervarer og smurte bagetter håndterer nå deig isteden, og baker fylte horn i ulike varianter.

– Nå lager vi all varmmaten fra bunnen av. Det er som med baksten, det er ikke mer jobb enn det er å lage noe spiselig ut av halvfabrikata – som er «solgt inn» som en lettvin og billig løsning for fullverdig mat. Det er det jo ikke! Sannheten er at det hverken er enklere eller raskere.

Og det er kanskje dét som har overrasket Hege mest i denne prosessen. Hvordan de med enkle grep har gjort maten mye mer bærekraftig og næringsrik på kort tid, bare ved å rukke litt ved gamle «sannheter».

I løpet av 12 år som kantineleder har det vært lite rom for etterutdanning eller kursing. Hun har kun forholdt seg til hvordan de skal klare å få alt til å gå opp innenfor de økonomiske rammene som har blitt lagt, og det har verken vært tid eller rom for å gå nye veier.

– Bare det å lære litt om hvordan belgvekster kan brukes er jo noe vi burde fått inn for lenge siden. Det er både billig og bra.

BETYDNINGEN AV PRESENTASJON

Hvordan maten presenteres for elevene har også vist seg å ha mye å si. For det har vært en og annen skeptisk elev ved disken.

– Spørsmålene som går igjen er om det skal bli en ren vegetarkantine. Jeg tror enkelte av elevene ser for seg en supersunn, puslete vegansk kantine med bare kål og spinat, sier hun og ler.

– Men det skal det ikke bli! Vi skal fortsatt ha kosedager og vi skal fortsatt ha kjøtt og fisk som før. Men det skal bli bedre!

– Hvordan vi lager maten er viktig, men måten vi presenterer den på er også avgjørende. Forrige uke hadde vi laget en nydelig vegetarlasagne, og jeg solgte den som nettopp det, «Vegetarlasagne», og det var ikke særlig populært. Men så kommer Ann Kristin inn og endrer navnet på retten til «Jamie Olivers lasagne». Da fikk maten bein å gå på!

Mens praten går livlig over bordet kommer vaktmesteren slentrende med en stige under armen. Han skal henge opp plakater med påskriften «Ta matvalget! Redd jorda! Følg med: vi lager ny kantine!»



Foto: Birgitta Eva Hollander

Selv om de har kommet godt i gang, så er de bare noen uker inne i en prosess som skal lede fram til gjenåpning av kantinen i august.

– Nå kommer plakaten opp i dag, deretter skal vi endre menyene som henger over disken. Det siste vi har jobbet med er å finne gode erstatninger for mellommåltidene. Fruktbeger og smoothies er på plass, og i dag har vi laget egne nudler.

Noe det har gått mye av i «klokka 2-pausen», som er kantinens siste rush før stengetid, er nettopp nudler. Derfor har Hege og veilederne fra Matvalget kommet fram til at de må erstatte likt med likt, bare bedre.

I dag lanseres de nye nudlene, med egen krydderblanding, toppet med grønnsaker. For elevene lages de på samme måte som før. De kjøpes tørre, man heller kokende vann på, venter litt, rører og spiser. Mr. Lee der altså, men bærekraftig, og mye

mer næringsrikt.

MAKE NORWAY GRØT AGAIN

En av de andre tingene det går mye av er ferdiggrøt som elevene kjøper og varmer i mikrobølgeovnen.

– Vi skal lage vår egen grøt. Kjølenskapsgrøt og vanlig grøt. Det blir kjempespennende!

Planen er å lansere grøten rett over påske. Men før de kommer så langt har de planlagt at de må ha en «smaksprøvedag» i kantinen.

– Vi ser behovet for at elevene kan smake på og gjøre seg kjent med all den nye maten før de skal bruke penger på den. Derfor skal vi også ha flere smakedager.

For tilbakemeldingene etter endringen er noe sprikende. De elevene som handler i kantinen kommer utelukkende med gode tilbakemeldinger.



Vi pleier ikke
servere horn på
denne tiden av
dagen, skjønner du.
Men i dag har vi
gått tom for så
mye at vi måtte
fylle på litt til
siste rushet.

INGRID JANE HALVORSEN

Ann Kristin Møsth Wang og elevrådet. Foto: Silje Steinert

Elevrådet har likevel signalisert at det finnes noen som ikke er like fornøyde. Dette vil Ann Kristin gjerne gjøre noe med. Hun har derfor spurt om ikke Matvalget kan få være med i elevrådsmøtet denne formiddagen, og det får de.

Vi reiser oss fra kantinen og leter oss fram til musikkrommet, hvor vi har fått beskjed om at møtet avholdes. Mellom trommesett og høyttalere venter en gjeng engasjert ungdom. Og du trenger ikke ha et trenet øye for å se at Ann Kristin har en plan. Hun tar umiddelbart ordet og begynner å framsnakke kantinen med alt det positive elevene kan vente seg.

Innimellom forklaringer om «smakedag» og «Loff med sirup-dag» forklarer hun planen om å selge kantinen inn til foreldregruppen som et sunt alternativ til skolemat. Det skal bli mulig å sette inn matpenger på skolekortet til elevene. Et kort som kun kan benyttes på skolen, og som gjør at foreldrene kan kjenne seg trygge på at maten barna kjøper for pengene de får med, er sunn og næringsrik.

– Jeg er mor selv, og jeg vil jo gjerne vite at barna mine får i seg bra mat på skolen. Når maten i kantinen er bærekraftig, næringsrik og billig, ville jeg som mor heller velge å sponse den til barna mine, enn å gi dem penger til fastfood, forklarer hun, og elevene nikker. Det kan virke som om dette er noe de lett kan relatere seg til.

Videre forteller hun om gode løsninger for å erstatte favorittene som eksisterer i kantinen i dag. Og at de mer enn gjerne tar imot tilbakemeldinger fra elevmassen om hva de ønsker mer av og hva de ikke er så begeistret for. Men tilbakemeldingene er slettes ikke så ille som fryktet.

Noen er skuffet over at gamle favoritter er byttet ut, noe som er naturlig i en endringsprosess. Andre er oppgitt over at maten blir litt fort utsolgt. Ellers er det ønsket som større beger til salatbaren og bakervarer med smeltet ost på toppen, men dette er allerede på listen over ting som Hege har planer for. Og når Ann Kristin forteller om de nye nudlene og grøten som kommer etter påske, har ikke elevene så mange innvendinger likevel. Derimot blir de



Leif Magne Grastveit, Matvalget. Foto: Birgitta Eva Hollander

begeistret når de hører at Ann Kristin og Hege skal innom alle klassene for å snakke om kantinen og framtiden. – Og en «smakedag» er noe de alle har lyst til å være med på å arrangere.

MED NY PULS

Vi forlater musikkrommet og beveger oss tilbake til kjøkkenet hvor Heges medarbeidere Jane og Bente er i full sving med å ta nybakte horn ut av ovnen. Jeg sniker meg inn bak disken for å høre med dem om de er like begeistret for den nye kantinehverdagen som lederen sin. Det er de.

Ingrid Jane Halvorsen har jobbet i denne kantinen i 10 år, og selv om hun merker på kroppen at arbeidshverdagen er snudd litt på hodet, så er hun glad for at det skjer noe nytt.

– Endelig et prosjekt vi også kan få være med på! Det er gøy, og det går så fint. Jeg lærer noe nytt hver eneste dag.

Det piper i ovnen og Jane roper til Hege at hornene har stått inne i 20 minutter og at de nok må ha noen

minutter til, om ikke hun kan sjekke.

– Vi pleier ikke servere horn på denne tiden av dagen, skjønner du. Men i dag har vi gått tom for så mye at vi måtte fylle på litt til siste rushet.

Jeg har lyst til å spørre henne om den nye maten tilfører noe i hennes arbeidshverdag utover at den er økologisk og bærekraftig.

Da jeg kom inn nå sto du i en samtale med noen unge gutter om potetmosbegeret, med salsa og grønnkål. «Det er veldig mye mat» sa du. Bidrar omleggingen til en annen type samtale med elevene?

– Ja! De store gutta fra mekk er to meter høye og jobber fysisk. De er veldig sultne og opptatt av å bli ordentlig mett av maten. Jeg forteller dem at selv om de ikke får servert kjøtt, blir det mat nok likevel, med smakskombinasjoner som de kan glede seg til. Det blir noen fine samtaler i løpet av dagen, det gjør det, avrunder hun.

Bente Massey er den siste i trekløveret som jobber



T.h. Hege Clasén Andersen og Ingrid Jane Halvorsen. Foto: Birgitta Eva Hollander

i kantinen på Strømmen. Hun plukker litt deig av underarmen, og ansiktet sprekker opp i et forlegent smil når hun ser at jeg får det med meg.

– Du vet, jeg er mest vant til norsk husmannskost, jeg, så du kan si at dette er forandring. Men det er positivt!

– Jeg har deig oppover armen, det var til og med litt deig oppe på veggen. Her går det unna!

Hun har jobbet på skolen i over 30 år.

– Du vet, jeg er mest vant til norsk husmannskost, jeg, så du kan si at dette er forandring. Men det er positivt!

Når dere legger om kantinehverdagen på denne måten, innebærer jo det en ganske stor endring av din arbeidshverdag. Hva tenker du om det?

– Det er litt styr og jeg merker at jeg er mer sliten når jeg kommer hjem fra jobb. Men det er en god slitenhet, og jeg har det veldig gøy. Nå kommer jeg hjem med inspirasjon på en annen måte. Og så tenker jeg at det er slitsomt før vi kommer inn i de nye rutinene. Men vi har godt av dette altså!, sier hun.

Hun forteller livlig om livet som kantinemedarbeider. At i denne jobben handler det om mye mer enn å selge mat til skoleelevene. Elevene omgås dem på en annen måte enn de omgås lærerne side. Hun forteller om elever som kommer jublende med gode karakterer, mens andre trenger en klem og noen oppløftende ord.

– Du vet. Kantina, det er skolens hjerte, slår hun fast.

Dette hjertet slår med fornyet kraft. Det vil ta en stund før alle venner seg til den nye rytmen, men så langt i løpet er alle skjønt enige om at dette er en endring til det bedre.

Vi tar noen bilder i kantinen. Damene unnskylder at det er mel på uniformen, mens jeg tenker for meg selv at det er deilig å se at de faktisk er brukt. Ferdigmat som bare skal tines og varmes setter ikke flekker. Baker du brød får du litt mel i luggen og på forkledet – det er mye mer levende!

Avslutningsvis spør jeg Hege om hvilke utfordringer hun har møtt – for det må jo være noen?

– Den største utfordringen er faktisk å få tak i råvarene. Det å kutte ut leverandører som ikke kan levere det jeg trenger og å finne nye. Der har vi ennå en vei å gå. Men også her har Matvalget kommet inn som en utrolig nyttig ressurs. De har jo nettverket!

Og så er det avveiningen om hvilke råvarer som skal byttes ut i neste sving. Salatbaren er veldig populær, og Hege håper at hun en dag kommer dit at den kan bli helt økologisk. Men det blir fort for dyrt. Det er vanskelig med økologiske varer som ikke er i sesong.

– Vi får se når vi nå sparer inn på å bruke mer belgvekster og billigere alternativer enn kjøtt. Sparer vi litt der kan de pengene fint gå til å gjøre salatbaren enda mer økologisk. Det gjenstår bare å se på tallene og justere seg inn underveis, fastslår hun.

Det er enda en stund til august, da kantinen skal relanseres, og disse damene er i godt driv mot mange gode, bærekraftige måltider – i skolens hjerte.

Matvalgets ENDRINGSTIPS

Involvere alle

De som tar beslutninger,
de som skal utføre jobben,
de som skal bruke tjenesten og
de som leverer varer
(I Strømmens tilfelle:
ledelse, kantineansatte, elever
og lærer, leverandører)

Komme fram til samme visjon
og lage en felles beslutning
som forplikter og forankres i
en intensjonsavtale

Jobbe grundig
med hva beslutningen
innebærer, for alle parter,
og legge en plan framover

Kommunisere,
til alle parter, tilpasset
hvem man snakker med

Følge planen,
men justere underveis
hvis det skjer endringer
i forutsetningene

**Kommunikasjon, markedsføring,
synliggjøre endringer**

Feire målsetninger
når de oppnås



TRESKILT – KLISTREMERKER – GÅRDSSKILT

Vi merker forskjellen

– FORDI DU BRYR DEG –

Med Debios merker kan du vise at du bryr deg om dyra, jorda og maten vi spiser. Dette øker troverdigheten og tilliten overfor gjester og kunder, og skaper stolthet blant ansatte.

På **debio.no/profilering** finner du alt du trenger til produktmerking og annen profilering av din Debio-sertifisering.

Vi hjelper deg også med utforming av eget materiell med våre merker.
Send gjerne en e-post til **post@debioinfo.no** med dine ønsker.

Debio

Brundtland og Blekkulf; potetåker og drivhus i hagen – livet til Marte bar et grønt preg fra spedbarnstiden. Overraskende er det ikke at hun tidlig i arbeidslivet reiste rundt i festival-Norge med Oikos – Økologisk Norge sine flygeblader og økologiske smaksprøver.

Da tre små barn kom på løpende bånd, var det vel heller ikke overraskende at hun klippet festivalbåndet og nå sitter godt plassert på en kontorstol av resirkulert materiale hos DebioInfo. Belgvekster og bærekraft er vel brukte ord i løpet av en vanlig dag på jobben, og det aner meg at det Matvalget nå er i ferd med å få til kan få ringvirkninger i folks forhold til mat langt utover det vi egentlig skjønner. Hva er vel mer meningsfullt enn å få flere barn og unge og ikke minst voksne til å syns det er både gøy og godt å spise mer grønt og grovt?

Marte von Krogh, teamleder i Matvalget

Hva gjør Matvalget?

Matvalget veileder storhusholdninger som vil lage bærekraftig mat og ta gode matvalg hver dag. Det er et lavterskeltilbud for alle kjøkken som har klare mål og ambisjoner, og vi gir gjerne inspirasjonskurs på forespørsel. De vi jobber mest med er større offentlige virksomheter – som hele kommuner eller fylkeskommuner, hvor vi hjelper disse med å forankre og igangsette bærekraftige mat- og

måltidssatsinger. Våre oppdragsgivere sitter i administrasjonen i kommuner eller fylkeskommuner, hvor vi leies inn for å bistå dem i nå konkrete mål om økoandel. Ett eksempel nå er Akershus fylkeskommune, med en målsetting om 25 prosent økologisk mat i sine matinnkjøp. Siden de største fylkeskommunale matinnkjøp skjer i videregående skoler, går mye av tiden vår nå på å gi veiledning til kantiner i disse skolene.

Hvorfor er det behov for Matvalget?

Mat må vi ha, miljøansvar må vi ta, og da må vi også ta matvalget! Bærekraftige og sunne måltider er på agendaen i samfunnet, og Matvalget er en naturlig del av det overordnede miljø- og bærekraftsfokuset. Vi kan hjelpe små kjøkken i barnehager, eller større institusjonskjøkken og kantiner med å i første omgang få økt forståelse for hvorfor økologi og bærekraft er viktig, og videre hjelpe med praktiske løsninger i hverdagen på kjøkkenet. Hvordan lage en næringsrik suppe på et lite kjøkken i en barnehage sammen med barna? Hvordan bake økologiske rundstykker i kantina, og gjøre det både enklere og billigere enn bake-off?

Matvalget jobber som et team, og arbeider med en større verdikjede. Nettverk skal bygges, beslutningstakere skal inspireres, økologisatsninger skal operasjonaliseres og forankres, veiledningsoppdrag skal koordineres, og kantineansatte skal veiledes. Mens Marte eller noen av hennes rådgiver-kolleger er i møte, står Matvalgets mat- og miljøveiledere og steiker grove vafler på en hybelkomfyr i en barnehage, eller er på vei til en kantine en grytidlig morgen for å preppe dagens kantine-lunsj med de kantineansatte. Matvalget høster riktignok ikke maten selv, men med kontor på idylliske Gartneriet på Bygdø Kongsgård, med utsikt til kjøkkenhage og bikuber, er det ikke langt ifra en slutta ring.

Hvordan går Matvalget frem for å løse behovene og hvem er mat- og miljøveilederne?

En typisk mat- og miljøveileder kan å lage mat – både gjennom utdanning og gjennom erfaring. Teamet vårt består også av et par rådgivere, som jobber med å planlegge, forankre og koordinere de ulike veiledningsoppdragene våre. De fleste i teamet er ansatte, mens andre jobber på oppdrag etter behov og kompetanse. Det kan oppleves som

en intim situasjon å komme inn på noen andre sitt kjøkken for å skape endringer, og det kan by på

Det er mye problemfokus i samfunnet når vi snakker om miljø og bærekraft. Vi jobber heller med entusiasme, begeistring og matglede.

mange utfordringer. Mat- og miljøveilederne jobber vel så mye med endringsprosesser for og med mennesker, som med praktisk matlaging og innkjøpsveiledning. Noe av den viktigste kompetansen vi har, er å skape og bygge tillitt, og spille på lag med det engasjementet og de ressursene vi erfarer hos de som skal veiledes. Samtidig må vi jobbe strukturert og systematisk med et tydelig mandat og mål, for å skape varige endringer der vi er.

Hva kan jeg forvente hvis jeg får veiledning fra Matvalget?

Du får besøk av en engasjerende, raus og faglig dyktig person, som tar utgangspunkt i deg og dine forutsetninger. Vi er fleksible og samtidig tydelige på vår oppgave og rolle. For oss handler det om å inspirere deg og å heve din kompetanse. - At du skal bli glad i maten du kjøper, lager og spiser, og reflektere over matens opprinnelser fra jord til bord. Det er mye problemfokus i samfunnet når vi snakker om miljø og bærekraft. Vi jobber heller med entusiasme, begeistring og matglede. Og vi jobber for å skape bedre ernæring og mere måltidsmagi der vi er; vi vil utfordre den så kalte føringskulturen som til dels finnes i offentlige institusjoner.

Jeg lurer på hvordan drømmekantina ser ut. Marte sukker og smiler drømmende når hun forteller.



I drømmekantina dufter det av nybakt deilig grovbrød, du ser en innbydende salatbar med sesongbetont utvalg – grønnsaker og bønner og linser ulike varianter. Personalet er stolte håndverkere, de eier maten og byr på sine unike smaker. Rundt spisebordene sitter elever og ansatte sammen, mens de samtaler og nyter maten.

Hvordan kommer vi dit?

Selv om vi hele veien er avhengig av å ha tydelige mandat og målsettinger for de endringene som skal iverksettes, begynner det alltid med menneskene. Vi tar utgangspunkt i deres interesser, og samtidig utfordrer vi dem underveis. Parallelt med å fokusere

Gjennom flere års erfaring med veiledning, ser vi at en helhetlig tilnærming til endring av mat og måltider er den beste strategien for å oppnå økomålene uten at det trenger å bli vanskeligere eller dyrere.

på forankring, inspirasjon og kompetanseheving, jobber vi med innkjøpssystem, logistikk og grossist-leddet, i tillegg til tett kontakt med ledelsen av kantina. Å kommunisere med de som bruker kantina og fremsnakke det nye mattilbudet er også viktig. For eksempel har vi laga avsenderfrie plakater med bilder av fristende påsmurte bagetter, salatbarer og grøt som kan henge i kantineene på videregående skoler og friste elevene til å ta gode matvalg.

Utgangspunktet vårt er å øke andelen økologisk mat hos de vi veileder, og bærekraftige måltid er verktøyet for å nå det målet. Et bærekraftig måltid handler om å tenke helhetlig: sesongbasert, beste valg av kjøtt og fisk, mer grønnsaker, kutte

matsvinn og selvsagt økologisk. Gjennom flere års erfaring med veiledning, ser vi at denne helhetlige tilnærmingen til endring av mat og måltider er den beste strategien for å oppnå økomålene uten at det trenger å bli vanskeligere eller dyrere.

Martes foreldre var egentlig Oslo-folk, men flytta ut på landet for å dyrke det grønne liv. Var det matauk og medlemsskap i Blekkulfsklubben som fikk henne inn på det grønne sporet?

Hva skaper et sånt driv etter å endre samfunnet?

Jeg fikk det vel litt inn med morsmelka. Foreldrene mine sin levemåte prega meg nok en del, i tillegg må jeg vel innrømme at verdigrunnlaget nok også ble dyrket på Steinerskolen. Vi var i landbrukspraksis og skolen var tett knytta til en gård, hvor vi fikk hente fersk melk fra fjøset og være nær matproduksjonen.

Hvorfor bryr du deg?

Jeg har alltid kjent på et ansvar for samfunnet og for verden. Da jeg begynte på universitetet og skulle finne ut av hva jeg skulle bruke livet til, handla det like mye om å kunne gjøre verden bedre. Økomiljøet var både trygt og meningsfullt å komme tilbake til, samtidig som jeg brenner for å nå ut til massene. Og jeg kan vel skylde litt på både Brundtland og Blekkulf for at det ble sånn.

Hvilke matvalg er viktigst i hverdagen din?

Jeg elsker å lage restemat! Jeg lager den beste midt-dagen på det vi har i kjøleskapet. På hjemmebane er jeg ganske pragmatisk i matveien. Med tre små barn og to fulltidsarbeidende foreldre blir de seks daglige matpakkene ikke alltid like kreative, og vi spiser både fiskepinner og kjøpebrød. Men økologisk kjøper jeg alltid så langt det finnes der vi handler. Nylig ble jeg også andelsbonde på en andels-gård i Oslo. Jeg ønsker å gi barna mine de samme verdiene knytta til mat og natur som jeg vokste opp med, og så lenge det er ektefølt, kan det gjøres på mange måter.



Matvalgets oppskrift på
ET BÆREKRAFTIG MÅLTID

Lag mat fra bunnen av

**Bruk mer grønnsaker,
belgvekster og korn**

Tenk sesong

**Gjør bevisste valg av
kjøtt og sjømat**

Reduser matsvinnet

Bruk mer økologisk

Lær mer på matvalget.no





**MATPRISEN
2019**

ASTRID REGINE NÄSSLANDER

KOKKEPRISEN 2018

**Om gull,
gråstein og
råvarenes
historie**

TEKST Åsmund Seip - Heia Folk & Silje Steinert

FOTO Per Sollerman

Utenfor vinduet regner det sidelengs,
før det skifter og blir snø, blir sol og så regner bort igjen.
Det blåser på Manshausen i Steigen, en dag i mars.
Her inne, på det varme kjøkkenet, freser reinsdyrskank og
timian i panna, surdeigen bobler så smått i et hjørne,
mens den danske dikteren Jørgen Leth prater saktmodig
om livet gjennom høyttaleren. I november i fjor stod
Astrid Regine Nässlander (27) på scenen i Oslo og mottok
Kokkeprisen for sitt arbeid med bærekraftig matlaging.
Det arbeidet utfører hun her, på en liten, forblåst øy i nord –
en verden i miniatyr, skal man tro det som står i Havboka.



Vi besøker Astrid og kjæresten Jesper Blangstrup Hansen, som sammen er vertskap på øya, før sesongen deres egentlig har begynt. Allikevel har de som regel alltid gjester på besøk, i tillegg til en gjeng frivillige. Det er mange grunner til å dra til Manshausen – arkitekturen, hyttene, naturen, gløden av polarekspedisjoner – men, samtidig, slik det kanskje blir når man legger så mye av hjertet i driften av et sted, reiser nok mange *fra* Manshausen med følelsen av å ha vært hjemme hos Astrid og Jesper.

I hagen ligger komposten og varmer seg, bedene er dekket av tang fra fjæra ti meter unna, og rundt på øya tusler en gjeng våte spælsauer. Mens vi er ute for å ta noen bilder av Astrid, finner hun rosenrot i en bergsprekk. Alt kan brukes, alt har en funksjon.

Astrid har ingen kokkefaglig utdanning, men brenner for det hun kaller relasjonsmat, og råvarer som forteller historier. At hun endte opp som prisbelønnet kokk her ute i havgapet er et resultat av tilfeldigheter. Det hele startet med at hun og Jesper så en liten annonse på Facebook om at Manshausen trengte nye folk. Det sto ikke hvor mange, heller ikke så mye om hva oppgaven innebar. Men det var noe der, omgivelsene, mulighetene, noe forlokkende.

Tre uker senere satte de for første gang føttene på den 55 mål store øya. Det er tre år siden.



– Det har vært en veldig spennende, lærerik og grenseoverskridende reise når du ser fra dag én og fram til nå. I annonsen sto det at man måtte kunne lage litt mat, og det hørtes ikke så farlig ut. Samtidig virket stedet og området helt fantastisk, så det var fristende alene av den grunn.

– Vi er her på tredje året nå. Det har vært uendelige mengder av ny lærdom og nye erfaringer. Grunnen til at vi tok skrittet ut og flyttet hit, var lysten til å prøve å ha en jobb på en helt annen måte. En lyst til å forme et sted i en veldig spennende fase. Å kunne bidra til å drive det, og å få sette vårt menneskelige avtrykk her. Være med på å høyne kvaliteten og heve verdien.

– Det stod ingen ferdig restaurant her, med rustfritt kjøkken i stål, maskiner og profesjonelle fasiliteter. Et lite felleshus har vokst seg til en restaurant, på tross av størrelse og innredning. Utfordringen tok jeg, og har forsøkt å sette mitt preg på kjøkkenet sånn at det har blitt som det er i dag.

– Rollen min her på Manshausen handler primært om mat. Men også alt rundt maten. Logistikken, planleggingen og alt som har med kjøkkenhagen å gjøre. Rett og slett å holde styr på en ganske stor husholdning – på en øy.

– Jeg står ofte på kjøkkenet alene og lager mat til gjestene. Ansvarer mitt innebærer å sørge for at det er god mat og koselig for gjestene som er her. Og for meg betyr god mat at den ikke kommer så langveis

ket og hvor langt den er transportert. Smaken av den. Hvilke minner man har om den arten fisk. Eller om tilberedningen av den. Hvordan fisket har endret seg gjennom tidene, og hvordan kystfolket også har endret seg med den. Og – hva er det egentlig for en råvare vi sitter igjen med her i dag...?

Har stedet gjort noe med deg – har det endret deg?

– Å bo så nært sjøen som jeg gjør på Manshausen har jeg aldri prøvd før. Man blir konfrontert med alt på en annen måte. Med fuglelivet som er her, og fuglelivet som ikke er her lenger. Fisken, hvor den kommer fra. Det er utrolig effektivt å bo midt i det. Jeg har bodd i byen i mange år – der har mange teoretisk viten om hvordan dette er. Men det er noe annet å bli direkte konfrontert med sjøen!

– Dette stedet har gjort meg mye mer bevisst på alt omkring sjømat. Jeg visste lite om sjømat og havbiologi før jeg kom hit. Jeg har vært opptatt av landjorda og dyrking der, men ikke i havet. Det er jo et helt eget felt. Jeg har fått utrolig stor respekt for det å kunne lage bra mat av fisk, skalldyr og tang.

– Det er så viktig å reflektere over hvordan vi egentlig behandler miljøet til fisken. Hva driver vi egentlig med? Det gjelder oss som holder på med formidling av mat, men også oss forbrukere. Vi er nødt til å tenke over hvilke konsekvenser ting har. Det har vært veldig fint for meg å få den refleksjonen med meg – og å ta den med inn på kjøkkenet. Når jeg jobber med sjømat og bruker fruktene fra sjøen, skylder jeg den å vite hva jeg driver med, sånn at jeg kan gjøre det på en så skånsom måte som mulig.

Det du sier her omhandler respekten for råvaren og hvor den kommer fra. Enten den kommer fra havet, du dyrker den fram selv, eller kjøper den.

Jeg har bodd i byen i mange år – der har mange teoretisk viten om hvordan dette er. Men det er noe annet å bli direkte konfrontert med sjøen!

fra. At det smaker godt og at det har en god historie, en meningsfull historie, ved seg.

Hva kan en sånn historie være?

– For eksempel knyttes det ulike fortellinger til hvordan akkurat den fisken vi spiser hører til stedet historisk sett, og hvordan tradisjonen forbundet med den har endret seg. Hvordan naturen og kulturen har endret seg. Fisken blir et fysisk punkt for en god dialog med gjesten, der torsken som ligger på fatet kan bidra til en samtale om alt fra kvaliteten på fisken som finnes, etter hvor i verden den er fis-



Kan du si noe om ditt forhold til bonden?

– Jeg er veldig opptatt av det! Det er noe av det morsomste med å jobbe med mat. Det å kjenne folk som driver med råvarer. Bruke nærområdet, spørre rundt. Høre hvilke helt lokale tradisjoner som finnes. Produsere selv det man kan, og sørge for å støtte de man kan. Ikke bli *for* sjølberga.

– Man står sterkere, og man får et mer inspirerende produkt ved å jobbe sammen med folk. Når man møter andre som har ambisjoner og sterkt verdisett, så oppstår, veldig ofte, en fin relasjon.

– Jeg var hos en dyktig kokk i Jämtland i vinter, for å få innspill og inspirasjon, og for ikke bare å lage mat alene. Hun jobbet mye med det hun selv kaller *relasjonsmat*, hvor hun brukte ekstra mye energi på relasjoner: på det å kjenne slakteren, men

også å kjenne kua. At man forsøker å være opplyst rundt de råvarene man skal jobbe med til daglig. Når man lager mat, står man der med et produkt i hendene som har en historie, uavhengig av hva du gjør, og det er så viktig å være opptatt av den historien.

– Engeløya ligger rett her ute. Der har jeg truffet noen som driver med gulrøtter og en annen gård som dyrker poteter. Jeg kan bare dra ut og grave grønnsaker opp av jorda selv. Det er utrolig fine folk, med utrolig gode, kortreiste produkter. Han som brygger ølet vårt bor også de ute. Dette er ikke folk jeg kjente eller visste om før jeg flyttet hit. Dessverre er det ikke sånn at det er lett å oppdage lokale produsenter heller. Relasjoner og nettverk tar tid å bygge, det er ikke noe du kan google deg fram til – du må vente til de dukker opp av seg selv.







Astrid lager vakker,
delikat og smakfull mat
på et ganske utilgjengelig sted.
Manshausen er en øy midt
i Steigen og det er i
utgangspunktet vanskelig å få
tak i skikkelig gode råvarer.
Astrid har funnet en måte
å mestre begrensningene
og har full kontroll på alle de
råvarene hun bruker.

(ESBEN HOLMBOE BANG,
KJØKKENSJEF OG MEDEIER I MAAEMO.
SITAT TATT FRA D2.)

– Alle relasjonene blir ikke like nære. Men når man står med råvaren i hendene, og kjenner til historien, så tilføyer det noe unikt. Å ha gravd opp gulrota selv, ha prata med fiskeren eller dykkeren som har henta opp kamskjellene. Å vite at dyra har hatt et bra liv før de ble slakta, hvordan slaktinga foregikk, og av hvem. Det har veldig stor verdi for meg, for det er råmaterialet. Uten råmateriale av høy kvalitet, kan ikke jeg lage god mat. Det er dét som gir meg mest, og som gir mest mening i å drive med mat.

Du sa, ikke bli for sjølberga – hva legger du i det?

– Et av mine mål gjennom livet har vært å klare meg selv. Å være sjølberga. Men en viktig lærdom er at man kan bli for sjølberga. Det kan være godt å

bruke andres gode evner.

– Det er ingen grunn til at jeg skal dyrke masse mandelpotet på min lille åker, når en mann på Engeløya gjør det helt supert fra før. Da kan jeg heller kjøpe hans poteter eller bytte med noe. Den måten å tenke på gjør livet enklere. I tillegg bygger man nettopp relasjoner. Man støtter lokalsamfunnet og gjør det mer bærekraftig i flere lag. Vi har alle ulike evner. Når flere flinke folk går sammen, får du ofte et mer inspirerende, eller bedre, sluttprodukt enn når du forsøker å gjøre det samme helt alene. Og det blir et mer inspirerende produkt av at flere med bra evner har gjort en bra innsats istedenfor en som prøver som har litt halv gode evner.

Hva slags råd ville du gitt deg selv for 3 år siden?

– Før jeg kom til Manshausen og startet med restaurantdrift på denne måten, ville jeg foreslått å bruke mindre tid på å stresse i hodet mitt. Og mer tid på å øve meg på å bli skikkelig flink på helt «basic» teknikker. Det er noe som har blitt verdifullt for meg, men som kom litt for sent. Det ser jeg nå. Verdien av å bruke tid på å lære seg håndverket ordentlig.

– For selv om man har sin egen greie, og sin egen profil, så er det en verktøykasse der, som i alle andre fag, som er veldig nyttig å kjenne og mestre.

– Det har vært mye prøving og feiling siden jeg er mye alene på kjøkkenet, og ikke har så mange rundt meg jeg kan lære av. Læringskurven var bratt, samtidig som det måtte være profesjonelt, med lite tid og rom for å drite seg ut generelt. Det setter jo et visst press på alt. Jeg synes det var veldig hektisk, men samtidig gøy å lykkes med noe man ikke har så mye erfaring med.

I Matprisen bruker vi begrepet «Et bærekraftig måltid» Hva er et bærekraftig måltid for deg?

– I en restaurantkontekst skal man kunne leve av måltidet – det skal kunne være rentabelt. Og det må smake godt så folk har lyst til å betale for maten. Så må det være bærekraftig i den settingen man er i. På det kjøkkenet man er på. I den årstiden vi er inne i. Det er mange lag. Man kan putte bærekraften inn overalt. Et bærekraftig måltid skal ikke resultere i spesielt mye avfall eller restprodukter – noe som må kastes. Må noe kastes, må det det kunne bli brukt igjen. Det gjelder alt fra emballasje til kompostering – at man tenker på hva som har skjedd før maten havner på fatet og at man tenker på hva som hender etter den har vært på fatet.

– Jeg er veldig takknemlig for å være en del av en generasjon som ikke bare tar bærekraft på alvor, men også som en selvfølge. Det er ikke noe spørsmål om økologi er bedre for kloden. Visse valg er en selvfølge og ikke noe man må tenke noe over lenger. For noen handler det om flyreiser, for andre om å handle økologisk. Generasjonen min vet at vi ikke kan gjøre alt perfekt, men vi gjør en forskjell der det er mulig. Det synes jeg er kult å være en del av.

Er det noen som har inspirert deg til å gå den ekstra milen?

– Når man snakker om forbilder synes jeg man kan se opp til folk på så mange ulike måter. Vi har en kystfisker i Nordskot som heter Finn. Jeg vet ikke hvor gammel han er. Han er nok kjempegammel, men han er fortsatt ute i skøyta si og fisker. Å bli introdusert for kystkulturen og folket, og hvor tøft det har vært, og fortsatt er, det er inspirerende. Pasjonen og tradisjonen som driver dem, den kan jeg virkelig bruke i mitt virke.

– Eller folk som slår seg ned og gjør umulige ting mulige. Jeg har blitt kjent med noen veldig fine folk i Valnesfjorden. Gulrotgründere som lager marmelade på rare gulrøtter, de som ikke blir solgt i butikk fordi de er for krokete og korte. De lager kjempegode produkter ut av disse gulrøttene. Det høres ikke ut som den beste forretningsplanen, men det går bra likevel, fordi de er akkurat dem de er. De brenner for sånne prosjekter og er gode til å inspirere, på å selge idéen og overbevise om at det her, det må dere spise.

– For tre år siden var jeg på en matfestival i Mosjøen som heter Arktisk mat, som er så utrolig fin. Jeg viste ingenting om hva som foregikk på matscenen i



Norge før jeg flyttet hit og begynte å beskjeftige meg med det her. Men i Mosjøen ble jeg introdusert for et nettverk av mennesker som brenner for mye av det samme som meg – som for eksempel Elin og Carl Erik på gården Skjølberg Søndre utenfor Trondheim, og samarbeidet de har med Heidi Bjerkan og restauranten Credo.

– Jeg har alltid vært opptatt av jordbruk og ansvaret man har som forbruker til å støtte de som gjør en innsats og bidrar med gode produkter. Det å bli kjent med flere ildsjeler har inspirert meg. Det betyr mye å merke at man ikke er alene.

– Likevel kom det som en stor overraskelse da jeg fikk beskjed om nominasjonen til kokkeprisen. For jeg er alene her ute og har ikke gjort noe for å markere meg. Jeg har bare gjort min greie, holdt på med

litt kompost og litt god mat. Og alt sammen har gått så fort. Så blir jeg ringt opp og får beskjed om at jeg er nominert.

– Da jeg fikk den telefonen sto jeg et sted i Värmland på et skinnkarvekurs. Jeg hadde tatt med fire ferske lammeskinns fra Manshausen, nedsaltet i en koffert, og skulle lære meg å garve skinn for å kunne bruke alt fra hele dyret. Jeg var så fersk i bransjen og hadde ingen oversikt over matpriser, og så ikke meg selv som en kandidat til noe sånt, så ung og uerfaren som jeg kjenner meg. At jeg allikevel har gjort et sånt inntrykk var helt vilt. Når jeg så fant ut av hva Matprisen står for, bidrar med og kjemper for, syntes jeg det var den kuleste prisen å bli nominert til. Det var en utrolig stor ære å bli nominert og jeg hadde ikke forestilt meg at jeg kom til å vinne – ikke i min villeste fantasi.

JURYBEGRUNNELSEN, KOKKEPRISEN 2018

Vinneren av Kokkeprisen 2018 holder til utenfor allfarvei. Begrensningene fordrer et hode som ser mulighetene som finnes og gjøre seg nytte av det naturen tilbyr. Årstidene og stedet preger maten vinneren lager, og råvarene høstes i stor grad selv.

Ved å velge bort ressurser og råvarer som ellers er lett tilgjengelig, har vinneren klart å skape noe helt spesielt, noe eget og noe som er verdt å ta den ekstra turen for.

Vinneren fisker, plukker, planter og sår det meste av maten som serveres.

På den ytterste nøgne ø er hun kanskje vår tids Terje Vigen.

Årets vinner lager gull av gråstein, hun gir seg ikke,
og hun er til stor inspirasjon for alle.



For mer informasjon om
årets prisutdeling og
andre arrangementer:

matprisen.no

fb.com/matprisen

@matprisen



Mangesysleriets mann

TEKST OG FOTO: Peter Møller

I Debio er samarbeid sentralt – både med virksomhetene vi sertifiserer og med organisasjonene som er medlemmer i Debio. I dette magasinet møter vi som regel de sertifiserte virksomhetene, ikke de som deltar på årsmøtet og stemmer over veivalgene til Debio. Det ønsker vi å gjøre noe med. Derfor har vi tatt en prat med Bernt Bucher-Johannessen, daglig leder i HANEN, for å bli bedre kjent med en av medlemsorganisasjonene.

Mange har sett Veghanen-skiltene langs veien.

Hva driver HANEN egentlig med?

– Vi er en medlemsorganisasjon for bedrifter som driver med gardsmat og bygdeturisme. Vi hjelper bedriftene med å nå sine kunder og er deres talerør i møte med andre organisasjoner og myndigheter. Vårt mål er å sikre gode vilkår for omsetning av lokal bygdebasert reiseliv. Ser du Veghanen, betyr det at du er på vei mot et sted som for eksempel selger lokalmat i en gårdsbutikk eller et overnattingssted på en seter.

HANEN har eksistert i 22 år. Bernt tar oss med på en historisk reise hvor han beskriver organisasjonen som et ektefødt barn av etterkrigs-Norge.

– Jeg pleier å dele inn i norgeshistorien i tiden etter 1951 og etter 2001. I 1951 ble det innført et forbud mot salg av upasteurisert melk. Dette var en tid da hermetikken fikk høy status: Inn med fremskrittet, standardisering og monokultur, vekk med seterkultur og alt gammeldags. Med denne holdningen til matproduksjon og gårdsdrift, ble den norske mathukommelsen svekket.

– På 1980-90-tallet kommer en internasjonal trend til Norge, med økte interessen for bygdeturisme, dyrevelferd, for lokalmat og «terroir». Den førte med seg en reorientering i hvordan man så på norsk landbruk. I 2001 fikk Hans Voll på Jæren tillatelse til å produsere og selge upasteurisert ost og etter det ble forbudet opphevet. Det tok tid før markedet virkelig responderte på endringen, men dette

markerte startskuddet for en tid med fornyet interesse for gardsmat, for det tradisjonelle og stedeagne. Folk skjønte igjen at det å slippe dyra løs på beitet ikke bare var plunder og heft, men en del av gårds hverdagen.

– Utviklingen i landbruket i etterkrigstiden har helt klart hatt sine positive sider også, men noe har også gått tapt. Da er det flott at vi har flere strie bønder der ute som har brutt ut og villet noe annet, enten det var å gjeninnføre seterdrift, produsere oster, hente tilbake gamle sidertradisjoner, ta slaktingen tilbake til gården, eller som ønsket å selge direkte fra egen gård. Vår rolle er å legge til rette for deres drift.

I 2018 var HANEN hovedarrangør for oste-VM og fikk arrangementet gjennomført i Bergen.

Hvordan gikk det til at dere fikk oste-VM til Norge?

Da blåmuggosten Kraftkar vant pris i 2016, tenkte jeg «fader heller, selv om vi er langt unna San Sebastián og det store utland, kan det ikke skade å ta kontakt med Guild of Fine Food.» Vi fikk ja til å arrangere VM i Bergen. Jeg tror mange i utlandet oppfatter Norge som et slags gastronomisk Ultima Thule, nærmest utenfor sivilisasjonen. Med dette arrangementet har vi kanskje sådd noen frø slik at flere vil assosiere Norge ikke bare med natur, men også matkultur.

Samme gjelder for norske forbrukere, sier Bernt:

– Vi har jo en tendens til å tro at ost må være ital-

iensk eller fransk for at det skal være noe «schwung» over den. Det stemmer jo ikke, spesielt ikke i dag. Konkurranser som oste-VM er gode verktøy for å øke bevisstheten hos forbrukere om kvalitetene til norsk ost.

– Vi ønsker å skape synlighet, stolthet og nå fram til de som står foran ostedisken om at det produseres varer i Norge av høy kvalitet. Oste-VM ble en stor suksess etter vår mening. Vi fikk med oss hele verdikjeden i et stort samarbeid, og vi fikk vist fram gode, unike norske oster, pasteuriserte som upasteuriserte.

Det er flott at vi har flere strie bønder der ute som har brutt ut og villet noe annet, enten det var å gjeninnføre seterdrift, produsere oster, hente tilbake gamle sider-tradisjoner, ta slaktingen tilbake til gården, eller som ønsket å selge direkte fra egen gård. Vår rolle er å legge til rette for deres drift.

– Høydepunktet for meg var ikke arrangementet i seg selv, men det å få løfte fram stoltheten over eget produkt og å øke forståelsen over hvor langt vi har kommet. Det er den norske agronomien og de halvgjerne bøndene som vil noe som har brakt fram alle disse gode ostene.

Mye av det dere jobber med handler om gründervirksomhet.

Kan du si noe om hva du tror trengs for å lykkes med bygdeturisme og gardsmat?

– Det er tre elementer som jeg mener er avgjørende. Du må være sta og du må være villig til å jobbe hardt. Samtidig må du ikke være så sta at du ikke

hører på andre og du må ikke jobbe så mye at du går i veggene. Det tredje elementet er at ideen din må ha kommersiell verdi. Det er ikke feil å bry seg om dyrevelferd eller hvilket avtrykk aktivitetsbedriften din setter i naturen, men det å kunne drive en virksomhet handler om å forstå markedet, ta vare på kundene sine, og å være et vertskap folk er villig til å betale for.

HANEN eier sertifiseringsordningen Norsk økoturisme. En av virksomhetene i ordningen, Trasti & Trine, vant nylig Nordnorsk økomatpris.

Kan du fortelle oss om ordningen?

– Norsk økoturisme er en sertifisering som skal komme både naturen og lokalbefolkningen mest mulig til gode. Aktiviteter som sertifiserte virksomheter tilbyr skal ikke føre til noen negative konsekvenser, hverken for natur eller kultur. Ordningen ble utviklet av miljøorganisasjonen Grip og senere Innovasjon Norge. Vi tok over da den holdt på å bli lagt ned. Vi tenkte at dette er den eneste gjennomarbeidede sertifiseringsordningen spesifikt for reiselivsnæringen, den er internasjonalt anerkjent – den kan ikke skrotes.

– Virksomheter som ønsker sertifisering må dokumentere ikke bare innkjøpene de gjør eller at de viser hensyn til miljøet, men også at de bidrar til å styrke det lokale nærings- og arbeidslivet. De skal samarbeide og være positiv til å løfte felles næring, kort og godt være en ansvarlig aktør.

– Trasti & Trine er et godt eksempel på noen som har brukt denne sertifiseringen som et konkurransefortrinn. De har tatt et valg om å fokusere på bærekraftig drift og er dyktige til å formidle det, enten det handler matens opphav og betydning av å redusere avtrykket i naturen. Det er en meget velfortjent pris.

– Sertifisering kan være omfattende for en virksomhet. Man må som sagt rapportere på veldig mange ulike områder. På den ene siden ønsker vi

å forenkle søknadsprosessen, men på den andre siden ønsker samtidig vi å beholde den beinhard kvaliteten. Det skal bety noe at en virksomhet har godkjent-stempelet. Vi jobber mye med å øke kjennskapen til merkeordningen for gi merverdi for de medlemmene som er sertifiserte.

– En overordnet målsetting for oss er at når store, offentlige aktører bestiller overnatting, skal også bærekraft ligge tydelig til grunn. I det siste har det vært et «race» på bærekraft på reiselivsfeltet, mye prat og seminarer, men jeg savner konkrete resultater. Det kan du sitere meg på.

Hva er bakgrunnen for at HANEN meldte seg inn i Debio?

–Jeg så på medlemsoversikten over Debios medlemmer og tenkte «herregud, her er jo hele landbruket». Det er jo de organisasjonene vi samarbeider med året rundt. Samarbeid er sentralt for vår virksomhet og vi må være med i de arenaene hvor vi kan bidra med noe. Dessuten har vi mange medlemmer som er Debio-sertifiserte og som mener denne sertifiseringen er viktig for dem. Det som er viktig for våre medlemmer, er også viktig for oss!



HANEN er en landsdekkende næringsorganisasjon for virksomheter innen bygdeturisme, gardsmat og innlandsfiske i Norge.

HANEN har i overkant av 500 medlemsbedrifter over hele landet.

HANEN samarbeider med Statens vegvesen om vegskiltsymbolet 650.40 for «Gardsmat/bygdeturisme», den såkalte Veghanen.

HANEN eier sertifiseringsordningen Norsk økoturisme.

Medlemsorganisasjonen Debio

Debio er en medlemsorganisasjon som skal sikre tillit og samarbeid mellom alle parter innen produksjon, omsetning og forbruk av økologiske varer. Også organisasjoner som ikke selv produserer eller foredler disse varene, men som ønsker mer økologisk og bærekraftig mat fra fjorden, på jorden og bordet, kan være medlem i Debio. I dag har Debio 19 medlemmer. Du finner alle på debio.no/organisasjonen-debio/

En organisasjon som ønsker medlemskap skal kunne dokumentere positiv holdning til utvikling av økologisk og bærekraftig produksjon, og et ønske om å arbeide for Debios formål. Enkeltvirksomheter knyttet til Debios merkeordning kan ikke være medlem. Medlemmer i Debio kan delta på Debios årsmøte og velges inn i vårt styre, og de får også invitasjon til våre møteplasser gjennom året, og rabatterte priser på kurs og foredrag.

Ta gjerne kontakt på kontor@debio.no hvis du ønsker mer informasjon om medlemskap!

**I 2018 kjøpte de kommunale
barnehagene i Bydel
St. Hanshaugen
35 % økologisk mat.
Uten at det kostet mer.**

Matvalget gjør det mulig.

matvalget.no



Bydel
St. Hanshaugen

Matvalget



Oslo



*Astrid Regine Næsslander på kjøkkenet. Foto: Åsmund Seip – Heia Folk
Foto for- og bakside: Per Sollerman*



KONSEPT OG PRODUKSJON

Heia Folk
DebioInfo

REDAKSJON

Åsmund Seip – Heia Folk (red.)
Peter Møller
Idun Bjerkvik Leinaas
Ole Petter Bernhus

Debio

ANSVARLIG UTGIVER
Organisasjonen Debio

*

Direkte distribuert til alle
Debio-godkjente virksomheter

DESIGN
Heia Folk

SATT I
Eames Century Modern,
Sofia Pro og DTL Documenta

OPPLAG
3.500

RETURADRESSE: DEBIO, ØSTRE BLIXRUDVEI 7, 1940 BJØRKELANGEN

Gi magasinet i gave til noen du bryr deg om: debio.no/fordidubryrdeg

*Det e ikkje alltid du når landet før vinden har snudd
Det e ikkje alltid det går sånn som du hadde trudd
Men der e du ikkje aleina der e vi mange som ror
og krysse kverandre i mørket over en åpen fjord*

OLA BREMNES & KARI BREMNES

