

Festivaludgave:

Bæredygtighed & Modstandsdygtighed



Økosamfund i Danmark

Medlemsblad for Landsforeningen for Økosamfund · Marts 2021



*'Fremtidens landbrug,
gældfrihed, mental
minimalisme og meget
mere ...'*

Bæredygtig og modstandsdygtig livsstil



Tilbage i efteråret, da æblerne var røde, og bladene lyste gyldent på træerne, fandt en månedlang bæredygtighedsfestival sted på Sydfyn.

Af: Alexandra Hasdorf, forperson i det tredelte formandskab i LØS

I disse tider kan det synes svært at forestille sig, at det for blot fire måneder siden lykkedes LØS at få stablet en festival på benene. Med 40 workshops fordelt hen over en måned, ønskede vi at give deltagerne praktiske redskaber til at blive mere bæredygtige og modstandsdygtige i deres hverdag. Heraf navnet: Bæredygtighed & Modstandsdygtighed Festival. Det blev muliggjort med midler fra CISU's Engagementspulje.

Det spændte bredt og kom omkring alt lige fra permakultur, svampedyrkning og skovbadning, til fermenteringsmetoder, et liv med gældfrihed og undersøgelse af, hvordan vi navigerer i et paradigmeskift som dette, hvor mange sidder med en fornemmelse af, at det gamle er ved at bryde sammen, samtidig med at det nye endnu ikke er skabt.

Og hvorfor så lige modstandsdygtighed?

Visionen til festivalen opstod som reaktion på corona-krisen tilbage i foråret 2020. Dicte Frost (festivalarrangør og suppleant i LØS' bestyrelse) og jeg selv snakkede sammen om, hvordan denne nye og uvante situation, vi pludselig befandt os i, afslørede ikke bare hvor sårbare vi er, når verden omkring os lukker ned, men også hvor afhængige vi er: af hinanden, af fællesskaber og af vores evne til at omstille os og leve en mere bæredygtig livsstil. Men hvad vil en bæredygtig livsstil overhovedet sige? Vi syntes, der var nok begivenheder, der behandlede bæredygtighed ud fra et intellektuelt plan. Hvor var de arrangementer, som kunne give os konkrete

redskaber i hverdagen? Undersøgelser viser, at på trods af samfundsmæssig vilje til at leve mere bæredygtigt, véd danskerne grundlæggende ikke hvordan. Her opstod idéen til festivalen, og derfor var modstandsdygtighed i centrum!

Gør økosamfunds-verdenen mere tilgængelig

Hvis du selv bor i et økosamfund, har denne tid måske fået dig til at se med nye øjne, hvor værdifuld en leveform den er, og hvor meget potentiale den har – måske især i kriser som denne. Med festivalen ønskede LØS at gøre økosamfunds-verdenen mere tilgængelig. At sprede bare lidt af den enorme mængde viden og erfaring relevant for

”

Undersøgelser viser, at på trods af samfundsmæssig vilje til at leve mere bæredygtigt, ved danskerne grundlæggende ikke hvordan de kan gøre det.

en bæredygtig omstilling, som de danske og internationale økosamfund rummer. Værdifuld erfaring opbygget over mange årtier, som kun synes mere og mere relevant for også resten af samfundet at få indblik i og på sigt forhåbentlig også integrere. Både på grund af corona-krisen, men også på grund af den langt større klimakrise, vi allerede mærker konsekvenserne af. Derfor fandt en stor del af festivalens workshops også sted i et af vore økosamfund - Den Selvforsynende Landsby.

Bladet du holder i hånden

I denne særlige festivaludgave af Økosamfund i Danmark dykker vi ned i netop bæredygtighed og modstandsdygtighed. Vi har artikler skrevet af oplægsholdere fra festivalen og interviews med bl.a. GEN Ukraine (det ukrainske økosamfundsnetværk), som var officiel samarbejdspartner i festivalen. De er rige på erfaring, hvad angår praktiske redskaber til at leve bæredygtigt og modstandsdygtigt, og dette delte de generøst ud af, da de gæstede festivalen på Sydfyn. Derfor har vi i festivalens ånd et ekstra stort praktisk fokus i dette blad. Du kan finde flere lækre opskrifter fra nogle af festivalens oplægsholdere, lære hvordan du dyrker dine egne spiselige svampe på køkkenbordet og få inspiration til nogle corona-venlige aktiviteter i det fri.

Artiklerne fordeler sig, ligesom på festivalen, efter en række tracks eller overemner: Dyrk, Sank-Lav-Spis, Zero Waste, Prepping, Økonomisk Omstilling og Indre Omstilling.

Uanset om du fik besøgt festivalen fysisk på Sydfyn i efteråret, fulgte med online, eller det her er første gang, du hører om Bæredygtighed og Modstandsdygtighed, håber jeg, bladet kan være med til at plante frø af inspiration og spirende håb for 2021 hos dig.

God læselyst!



Arrangørerne bag festivalen: Dicte Frost (t.v.) og Alexandra Hasdorf. Foto: Tatyana Dolgacheva

Indhold

Nyt fra cirklerne

Fem måneder i LØS' bestyrelse: Hvad har vi lært	4
Nyt fra Ressourcecirklen	7
Nyt fra sekretariatscirklen	8
Nyt fra udbredelsescirklen	9

Dyrk

Regenerativt skovlandbrug: En vision for fremtidens landbrug	10
Svampenes forunderlige verden hjemme hos dig selv	12

Sank-lav-spis

Vilde planter	15
---------------	----

Zero waste

Skrald er ikke skrald, før det havner i skraldespanden	17
--	----

Interview

GEN Ukraine på Sydfyn	19
-----------------------	----

Økonomisk omstilling

Det gældfri liv	22
-----------------	----

Prepping

Fermentering og syltning til evigheder	24
Hyben – en vitaminbombe fyldt med smag og næring	26

Indre omstilling

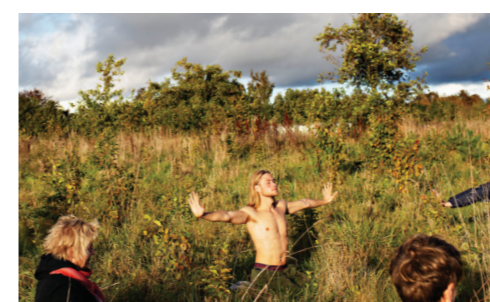
Mental Minimalisme	28
På udforskning i mørket	30
Snit og Snak	33

Anbefalinger til en filmaften

Festival i din dagligstue	36
---------------------------	----

Projektets vej ind i løs

38



Fem måneder i LØS' bestyrelse: Hvad har vi lært

Det skulle være let, legende og lærende at være i bestyrelsen for LØS. Indtil videre har det mest været lærende: Vi har brugt tid på at lære LØS at kende og finde ud af, hvordan vi vil være bestyrelse. Vi har indset, at vores opgave lige nu er at vende opmærksomheden mod de indre linjer: At få sekretariatsfunktionerne til at fungere og ikke mindst at opbygge den foreningskultur, vi ønsker, før vi for alvor kan vende næsen ud mod verden.

Af Pia Duus Jensen, Landsforeningen for Økosamfund

I oktober måned fik LØS ny bestyrelse. Lene og Camilla samlede vores lille flok på ti kvinder med ønsket om at stille samlet op

til bestyrelsen, og kort før generalforsamlingen i oktober holdt vi vores første møde under overskriften "kvindelisten".

Navnet "kvindelisten" blev dog hurtigt droppet. Dels fordi det meget hurtigt kom til at lyde som kvindeliste. Ikke at det i sig

selv var en grund til at droppe navnet, for vi mente, at der kunne findes både positive og negative vinkler på det ord. Men det vigtige er jo ikke, at vi er kvinder. Det vigtige er, at vi vil gøre en indsats for LØS og for at udbrede

økosamfundsbevægelsen – og at vi tror, vi kan løfte opgaven sammen.

Let, legende og lærende

Vi satte som motto, at bestyrelsesarbejdet skal være let, legende og lærende. At det skal være sjovt at være i bestyrelsen og præget af lystprincippet. At vi skal eksperimentere og afprøve, og det skal ske med glæde og latter. Det er fortsat vores grundprincipper, men lad det være sagt med det samme: Det er ikke altid lige nemt at holde fokus på det lette og legende.

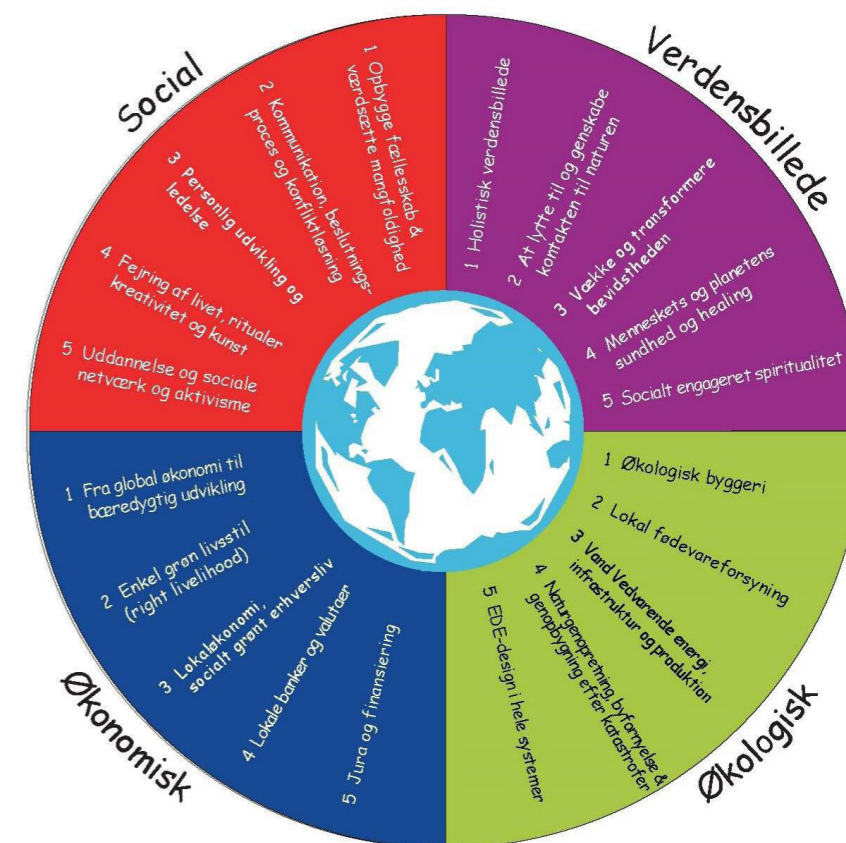
Det er hårdt arbejde at træde til, næsten grønne (i forståelsen uprøvede) bestyrelsesmedlemmer ind og skulle drive en forening med ansatte, projekter, medlemmer og frivillige, og af og til sidder vi med følelsen af, at vi bruger for meget tid på administrativt arbejde og for lidt tid på det meningsfulde arbejde. At vores fokus er på at få de grundlæggende foreningsstrukturer til at fungere, på bekostning af kontakten med medlemmerne og udvikling af aktiviteter og projekter. Og vi har af og til spurgt hinanden, "Hvornår begynder det lette, legende og lærende?".

Men vi har indset, at vores opgave - lige nu - er at vende opmærksomheden mod de indre linjer: At få sekretariatsfunktionerne til at fungere og ikke mindst at opbygge den foreningskultur, vi ønsker: En praksis eller måde at gøre tingene på, som afspejler vores og økosamfundsbevægelsens værdier. Når de to dele fungerer, kan vi vende næsen ud mod medlemmerne og sammen med jer gå ud i verden og fortælle om alle vores gode og værdifulde erfaringer.

Kulturudvikling

Der er tænkt mange gode tanker i LØS gennem tiden. En af dem handler om organisering og beslutningsprocesser, og ganske langsomt begynder vi rigtig at forstå den organisering, der er lagt et stort arbejde i at skabe: En omlægning af hele LØS' interne organisationsstruktur til en sociokratisk struktur (som vi må fortælle mere om en anden gang).

Som Karen (også nyt bestyrelsesmedlem) beskrev det, så har tidligere bestyrelser og andre frivillige i LØS bygget et fint



sociokratisk hus med en masse rum og strukturer. Vores opgave lige nu er at flytte ind i det hus. Tænde for lyset og varmen, skabe liv, fylde køleskabet op, sætte møblerne på plads, sætte en plade på gramofonen, øve lidt forskellige dansetrin og invitere gæster. Kort sagt skabe en kultur.

Hvis vi ser på bæredygtighedshjulet, som vi ofte relaterer til i økosamfundsbevægelsen, så er der fire dimensioner, vi kan forholde os til: Økologisk, økonomisk, social og verdenssyn. I bestyrelsen kunne vi tænke os en øget bevidsthed om, hvordan vi tænker de forskellige dimensioner ind i vores praksis som bestyrelse.

Lige nu har vi fokus på den sociale dimension og på at hele sår og misforståelser og skabe en foreningskultur, hvor man føler sig velkommen både som frivillig og ansat. Hvor der er mange rigtige måder at gøre tingene på og være med i LØS på. Hvor vi er præget af tydelighed, åbenhed, nysgerrighed, tillid og engagement. Vi skal ikke glemme de andre dimensioner og har på dagsordenen, hvordan vi sikrer, at vi kontinuerligt forholder os til dem også.

Tredelt ledelse

Et eksempel på en ny kultur er vores valg af forperson.

Gruppen havde via en sociokratisk valgproces fundet tre personer som alle ville egne sig godt som forperson, og bad derfor os tre - Alexandra, Camilla og jeg - om at finde ud af, hvordan vi ville organisere det. Vi valgte et tredelt lederskab, hvor vi alle tre kan repræsentere LØS som forperson, og vi trak lod om, hvem der skulle være den "officielle" forperson, altså den, som kan skrive under på officielle dokumenter.

Hvorfor? Fordi vi med en kollektiv ledelse undgår et stærkt hierarki, hvor forpersonen både står meget tydeligt frem, men også er meget sårbar. Vi oplever, at vi på den her måde er stærke sammen, fordi vi med vores forskellige baggrunde og kompetencer supplerer hinanden godt. Det er ikke bare godt for os selv og bestyrelsen, det er også godt for LØS.

For optaget af interne relationer

Da vi stillede op til bestyrelsen, stod ansatte og deres arbejdsvilkår måske ikke øverst på lystavlen. Ikke desto mindre har LØS pt ikke mindre end fire ansatte: En administrator, en bogholder, en



Med kollektiv ledelse undgår vi et stærkt hierarki, hvor forpersonen både står meget tydeligt frem, men også er meget sårbar. Vi oplever, at vi på den her måde er stærkere sammen... Det er ikke bare godt for os selv og bestyrelsen, det er også godt for LØS.

Nyt fra Ressourcecirklen

kommunikationsmedarbejder og en der laver det næste blad. De er ganske vist ansat få timer om ugen, men ligesom alle andre i et ansættelsesforhold har de (i varierende grad) brug for gennemskuelighed, faglig sparring og relationsopbygning.

Her har vi nok været for optagede af at opbygge de interne relationer i bestyrelsen og forstå de grundlæggende ting omkring LØS. I hvert fald har mindst én af vores ansatte, nemlig vores ex-bogholder Di, følt sig meget alene. Det har desværre

været en generel oplevelse for Di gennem deres [Di identificerer sig som non-binær, derfor bruger jeg pronomenet „de/dem/deres“ i stedet for „han“ eller „hun“] to års ansættelse i LØS, og de var allerede klar til at forlade LØS i forbindelse med generalforsamlingen, men blev, fordi de ikke ville svigte en helt nyvalgt bestyrelse. Desværre formåede vi ikke at ændre på Dis oplevelse af at stå alene og med for meget ansvar.

Heldigvis er Di et direkte menneske, der sætter relationsarbejde højt, så de

indvilligede i - eller faktisk insisterede på - at holde et møde med os i bestyrelsen efter sin opsigelse, så de kunne overlevere sin viden om at være ansat i LØS. Det var et meget smukt møde, hvor Di også bragte vores arbejde med at skabe en ny kultur mange skridt videre.

Vi er ikke færdige med at skabe den kultur, men vi er godt på vej.

En invitation

Selvom vi lige nu har fokus på udvikling af vores kultur og sekretariatet, lever vores andre eksisterende aktiviteter stadig videre. Som du kan læse i bladet her, har vi fortsat en ressourcecirkel og en udbredelsescirkel, hvor de mere udadvendte aktiviteter finder sted - og hvor vi gerne vil invitere dig med.

En anden ting, vi også vil invitere til, er at få ryddet op i dårlige relationer. Vi må starte med os selv, indbyrdes i bestyrelsen og med de mennesker vi hver især må have fordomme og historier omkring. Men vi vil også gerne invitere til, at du tager fat i os i bestyrelsen - som gruppe eller enkeltvis - hvis der er du har oplevet konflikter med os eller LØS gennem tiden.

Med tak, Karen, Kristiane, Alexandra, Line, Lene, Camilla, Kirsten, Dicte, Marie og Pia

Af Lene Dahl

Foto: Maria Fonfara

Ressourcecirklen i LØS har til formål at øge LØS' medlemmers kollektive kapacitet til at inspirere og muliggøre realiseringen af nye økosamfund og forbinde eksisterende økosamfund, for at de kan fremme innovation, udveksle viden og erfaringer samt forestå kapacitetsopbygning.

Aktiviteter i året der gik

Endnu et år er påbegyndt for ressourcecirklen i LØS. I januar blev første møde afholdt, og her blev der set tilbage på året, der er gået. Vi i Ressourcecirklen havde i begyndelsen af 2020 mange ambitiøse planer for, hvordan vi kunne bidrage med forskellige kurser og aktiviteter. Desværre satte Corona en stopper for det. Vi havde dog alligevel både små og store sejre i året, der gik, og kunne fejre at der blev afviklet et super godt årsmøde og den corona-venlige festival

„Bæredygtighed & Modstandsdygtigheds Festival“, som der kan høstes guldkorn fra i denne udgave af bladet.

Erasmus+

Derudover er der sket meget godt på projektsiden i 2020, hvilket er medvirkende til, at vi gennem Erasmus +, forhåbentligt i løbet af 2021, kan sende nogle LØS medlemmer på uddannelse rundt omkring i Europa, og dermed være medvirkende til at forestå en fortsat kapacitetsopbygning i de danske økosamfund.

Projekter i 2021

Derudover er der, som tidligere beskrevet i nyhedsbrevet fra december, gang i flere projekter som vil have vores fokus i 2021:

- Camilla Nielsen-Englyst arbejder på at få økologi på skoleskemaet i Ghana, gennem et skolehaveprojekt.

- GEN Ukraine og LØS arbejder nu på at skrive en ny CISU-ansøgning. Ansøgningen tager udgangspunkt i at styrke GEN Ukraines kapacitet som organisation.

- ”De Grønne Venner og Verdensmålene” er et projekt støttet af Kapacitetsudviklingspuljen hos Globalt Fokus, der skal samle de grønne foreninger omkring verdensmålene og deres strategiske relevans for os som organisationer. Kernen i projektet er, hvordan vi kan deltage kvalificeret som partnere med et strategisk fokus på at løfte FN's verdensmål, som civilsamlingsorganisationer både i Danmark, men også sammen med vores partnere i Ghana og i Ukraine. Samtidig skal vi dygtiggøre os i GAIA Educations kort om verdensmålene, der på en engagerende måde kan give retning for vores verdensmålsarbejde.

Vi håber, at vi også i år kan være medvirkende til at skabe et fantastisk årsmøde i efteråret og afholde kurser og aktiviteter for de danske økosamfund og økosamfundsinteresserede.

Vil du være med?

Ressourcecirklen afholder møde den anden tirsdag i måneden kl. 19, og der er plads til flere, som ønsker at støtte op omkring, hvordan vi udveksler viden økosamfund imellem, sikrer uddannelse af kvalificerede undervisere i danske økosamfund og muliggør realiseringen af nye økosamfund samt forbinder eksisterende økosamfund.

På vegne af Ressourcecirklen, Lene Dahl



Karen (bestyrelsesmedlem) guider rundtur i Den Selvforsynende Landsby i forbindelse med festivalen i efteråret

Nyt fra sekretariatscirklen

LØS sekretariatscirklen har en vision om organisatorisk at omfavne og understøtte foreningens forskellige aktiviteter og aktører i arbejdet hen imod et bevidst, robust og bæredygtigt Danmark.

I LØS sekretariatscirklen arbejder vi på at sikre en klar og tydelig kommunikation til både interne og eksterne interessenter. Vi vil sikre, at de gode fortællinger fra økosamfund og aktiviteter i LØS bliver spredt. Desuden ønsker vi i sekretariatscirklen at støtte den organisatoriske udvikling, læring og trivsel i LØS. Sekretariatscirklen har også ansvaret for en ordentlig forvaltning af foreningens økonomi og øvrige ressourcer. Vi tror på, at det at sikre organisatorisk og økonomisk bæredygtighed i foreningen og varetage relationen til og

med medlemmerne er en kerneopgave i LØS, som vil løfte vores forening.

Et stærkt sekretariat

Den nye LØS bestyrelse gik til valg med et ønske om at opbygge et stærkt sekretariat, og gerne et sekretariat hvor der arbejdes i fællesskab med andre grønne foreninger. Arbejdet hermed er godt i gang, og vi glæder os til at høste af de frø, som er sået.

Sekretariatscirklen i LØS står for udgivelse af LØS' medlemsblad „Økosamfund i Danmark“ og nyhedsbreve, samt opsætning og vedligehold af hjemmesiden: okosamfund.dk. Cirklen har også ansvaret for trivsel i LØS, herunder HR og foreningens ansatte. Sidst men ikke mindst, er det også her arbejdet

med medlemsadministration og foreningens økonomi finder sted.

Vil du være med?

Vi kan altid bruge flere frivillige i vores arbejde, så har du mod på kommunikationsrelaterede opgaver, markedsføring, SoMe, trivsel eller organisatorisk arbejde, er potentialet stort og mulighederne mange. Vil du vide mere om muligheder for frivillighed i sekretariatscirklen, kan du henvende dig til lene@okosamfund.dk

Nyt fra udbredelsescirklen

Invitation: Vil du være med til at udbrede økosamfundet?

I Udbredelsescirklen arbejder vi med udbrede økosamfundenes værdier og tanker. Det gør vi bl.a. i samarbejde andre grønne organisationer, universiteter, myndigheder, virksomheder og via den offentlige debat.

Vi er pt cirka seks aktive, og der er plads til flere gode folk. Det kan være, du synes det er spændende at sætte forskning i økosamfund på dagsordenen, etablere netværk mellem økosamfund, støtte etablering af nye økosamfund, gøre opmærksom på økosamfund i den offentlige debat eller...



Billede af LØS' bestyrelse, her ved Avnø Højskole i efteråret 2020. Fra venstre: Marie, Kirsten, Lene, Alexandra, Pia, Camilla, Dicte, Kristiane, Karen



Regenerativt skovlandbrug: En vision for fremtidens landbrug

Ved at bruge naturlige økosystemer som savannen som model, kan vi skabe et produktivt og samtidig biologisk mangfoldigt og kulstoflagrende landskab til glæde for alle.

Af **Karoline Nolsø Aaen & Tycho Holcomb**, jordbrugere, permakulturdesignere og forfattere. Permakulturhaven.dk
Fotos: **Karoline Nolsø Aaen**

Landbrug her og natur dér. Uanset om man er landmand eller miljøforkæmper, er der et stigende antal munde at mætte, udmagrede jorder at dyrke, økonomisk gældsætning og markedsregulering, et udfordrende klima og øget forurening. Vi mener, vejen frem er at skabe produktive landbrugsarealer, der samtidig leverer de helt essentielle funktioner såsom rent vand og luft, stabilt klima, regulering af skadedyr og sygdomme, bestøvning og ikke mindst et indbydende landskab med charme og minimal fossil afhængighed. Den moderne norm med at adskille "produktionsjord" og "natur" skal ændres, så der skabes plads til et landskab, hvorfra vi høster en bred skare af afgrøder, øger biodiversiteten og samtidig binder kulstof i jord og levende biomasse. Danmark er ikke sort-hvidt. Vi kan skabe smukke gråzoner, der imødekommer alles behov. Velkommen til vores fremtidsvision.

Træernes rolle

Det er ingen hemmelighed at vi har travlt, hvis det danske landbrugsareal skal omstilles til at være modstandsdygtigt og økonomisk rentabelt. Først må vi lære at kopiere den måde, som de naturlige økosystemer fungerer på ved hjælp af nyttearter. Det kan gøres ganske enkelt. I historiske og

naturlige landskaber findes der tre hovedtyper: græs- og engarealer, savanne- og mosaiklandskaber, samt skovområder. Som følge af et fugtigt klima og de danske jordbundsforhold, vokser træer naturligt frem. Lad os udnytte det i vores landskab. Træer bør integreres i vores produktion overalt hvor det er muligt. Træer der producerer frugt eller nødder, foder til dyr eller biomasse til opvarmning og tømmer.

Med træer i landskabet øges kulstofbindingen betydeligt, næringsstoffer forbliver i kredsløb og der opstår hjemsteder for insekter, fugle og andre dyr. Produktiviteten af et areal øges sågar ved at integrere træer, simpelthen fordi fotosyntese, næringsstoffer og vand udnyttes mere effektivt. Træer kan også integreres i afgrøder med en lavere højde, såsom grøntsager eller korn,



I en tid, hvor mange søger "tilbage" på landet, er vi ikke et sekund i tvivl om, at arbejdspladserne vil blive besat hurtigt. Hvem drømmer ikke om at bo og arbejde i naturen?

hvor de anbringes med en afstand, der tager hensyn til den lave afgrødes behov for adgang og lys. I et skiftende klima har træer noget, som de enårige afgrøder ikke

DYRK

På festivalens første track 'DYRK' handlede det om praktiske og let tilgængelige metoder til selv at dyrke sin mad, lige der hvor du allerede bor – i vindueskarmen, i parcelhus-haven, i den store baghave eller på en mark! Med Karoline og Tycho fra Myrrhis Permakultur dykkede vi ned i skovhaver og udforskede fremtidens regenerative dyrkningsmetoder.

har – modstandsdygtighed. Mens et år med dårligt vejr kan ødelægge høsten af en enårig afgrøde fuldstændigt og være årsag til økonomisk falliterklæring, er træer robuste. Nok kan træafgrøden lide under vejr og vind, men træet vil året efter igen give et afkast. Robuste afgrøder er lig med økonomisk robuste landmænd.

Eksemplets kraft

Lad os skabe et eksempel. Forestil dig at vi udtager 100 ha. (180 tdr.) landbrugsjord, der tidligere blev drevet af én landmand, og hvis vi er heldige skabte fødevarer til andet end grise. Af de 100 ha. beplantes 40 ha. med ægtekastanje og valnød med stor indbyrdes afstand, så landskabet ligner Dyrehaven mere end en plantage. En nøddesavanne. Træerne leverer stivelsesholdige kastanjer, der ernæringsmæssigt kan sammenlignes med ris, og valnødderne forarbejdes til



olier og måske lidt til at spise frisk. Omkring træerne skal vegetationen holdes nede for at fremme nøddetræernes vækst og gøre nøddehøsten mulig. Men hvem skal gøre arbejdet?

Et velfungerende økosystem er forbindelse mellem og integration af planter og dyr. Alle økosystemer har dyr, og derfor skal der også være dyr i landbrugets økosystem. Integration er nøglen til at efterlade et positivt CO₂-fodaftryk. Når dyr integreres med træer, efterlignes savannens økosystem, som er et af de mest produktive systemer i verden.

Drøvtyggere og fjerkræ har en helt særlig rolle i naturlige økosystemer. Foruden at skabe større biologisk mangfoldighed er dyrene medvirkende til at holde næringsstofkredsløb i gang og har direkte indvirkning på planters trivsel og vækst. Dertil kommer, at vi kan drage nytte af deres produkter, samtidig med at dyrene hjælper os med at holde landskabets beplantning som vi ønsker. Dyr har en unik evne til at omdanne uspiselige planter såsom græsser til protein og fedtstof, der gavner os. Antallet af dyr bør altid være nøje tilpasset det enkelte areal. Dyr skal gavne vegetationen, ikke kun os. I stedet for at importere foder til masseproduktion af animalsk protein til menneskeføde, er vi nødt til kun at spise den mængde, som vores jord kan understøtte. Landskabet skal dyrke fødevarer til mennesker. Hvorvidt man ønsker en plantebaseret kost eller ej, er op til hver enkelt at vælge. Uanset hvad, har vi brug for dyr til at minimere vores energiforbrug og dermed vores afhængighed af fossile brændsler.

Tilbage til vores eksempel. Vi vælger drøvtyggere til at afgræsse blandt træerne, men lad os efterligne den afrikanske savanne og også inddrage høns, der passende

kan rode i kokasser og spise insekter. Fra dyrene får vi æg og kød, men vigtigst af alt, vi får slået græsset.

Vi har nu brugt en stor del af arealet til nøddesavanne. På 20 ha. etableres frugtsavanne med æble- og pæretræer til most og ciderproduktion, igen med spredte træer, der tillader sollyset at nå græsset. Glade for græsmælk og glade køer, afgræsser malkekøer og deres kalve frugtsavannen. Det giver læ til dyrene og vi slipper igen for at slå græsset, samtidig med at vi får mælk, ost og smør.

Vi udtager nu 25 ha. til korn. Korn har nemlig sin plads. Men ikke kun korn. For at skabe læ, jordstruktur og højere produktivitet, vokser hassel i bæltet mellem alléer af korn. Fra hassel får vi lækker nøddeolie og pressekage til fjerkræets foder. Kornet dyrkes pløjefrit, så jordstruktur og kulstofbalance bevares. Arealet kan afgræsses, når kornet er høstet.

Med bare 15 ha. tilbage står vi overfor den mest intensive dyrkningsdel. Grøntsagerne. Baseret på erfaringer med 'market gardens', dyrkes enårige grøntsager i gravefri bede i alléer med frugttræer og bærbuske. Omkring frugt og bær dyrkes flerårige grøntsager og urter til te og



insekter. Skadedyr holdes i ave af høns og ænder, mens kaniner afgræsser stisystemet. Omstillingen er fuldstændt.

Mens de nøjagtige ernæringsmæssige kvaliteter og kaloriemæssige værdier kræver mere plads at gennemgå end hvad artiklen her kan omfatte, kan de 100 ha. brødføde alsidig kost til 1000 børn og voksne. Dette svarer til indbyggerne fra en lille landsby. Nogle er vegetarer, andre kødspisere. Alle får fødevarer fra et kulstoflagrende landskab, der skaber levesteder for vilde insekter og dyrearter. Og arbejdspladser. Fra at have været et enkeltmandsfirma, er de 100 ha. transformeret til et alsidigt jordbrug, der kræver mange kompetencer og hænder. I en tid, hvor mange søger "tilbage" på landet, er vi ikke et sekund i tvivl om, at arbejdspladserne vil blive besat hurtigt. Hvem drømmer ikke om at bo og arbejde i naturen?

Vi skal spise det, der gerne vil dyrkes lokalt. Det har vi gjort før og det må vi gøre igen. Lokal og økologisk produktion understøtter lokale landbrugssamfund og økonomier, samtidig med at landmændenes sundhed og vores fælles luft-, vand- og jordressourcer opretholdes. At omstille vores landskab så radikalt kan synes naivt eller urealistisk, men vi kommer ingen vegne ved ikke at prøve. Det er sundt og fornuftigt at integrere vores moderne viden og mangeårige erfaring med at dyrke fødevarer. Ved at se på vores jorders reelle bæreevne og ved at spise det, der kan leveres i regenerative, integrerede produktionssystemer, kan landbruget have en positiv indvirkning på både miljøet og menneskers sundhed. Vi skal være stolte landmænd.

Svampenes forunderlige verden hjemme hos dig selv

Forestil dig, at du står i dit køkken. Du har lige lavet en kande kaffe og nyder den første kop. Men hvad gør du nu med kaffegrumsen, der er tilbage i kaffemaskinen – smider det ud? Niks. Du hælder det i den isbøtte, du har stående på hjørnet af køkkenbordet, hvor du kan se, at myceliet fra din hjemmedyrkede østershat har spredt sig som et fint, hvidt dunet lag. Nu er din bøtte fuld, og om et par uger kan du nyde hjemmedyrkede svampe.

Af Julie Holm / TagTomat

Fotos: TagTomat

I TagTomat elsker vi at dyrke svampe. Svampe, som er en hel organismegruppe for sig selv, en vigtig del af naturens kredsløb, og svampedyrkning er en genial måde at lære mere om svampe på – hvad enten det er i undervisningssammenhæng eller hjemme i dit køkken eller i din have. Det giver dig mulighed for at følge naturens processer og en ellers forholdsvis skjult organisme på tæt hold, og glæden ved at se svampene

vokse fra dag til dag, er så umiddelbar, så det næsten er umuligt ikke at vække dit indre barn. Samtidig får du mulighed for at udnytte ressourcer, der ellers ville gå til spilde, og så smager svampene selvfølgelig godt. Bedre bliver det vist ikke.

Naturen helt tæt på

Svampe består af et netværk af hyfer: meget små (typisk 5–10 µm), rørformede strukturer med faste vægge, som forgrener sig og tilsammen giver det store netværk, vi kalder svampens mycelium. (Medmindre svampen lever i et vandigt miljø, så består den af encellede gærceller). I naturen skal du grave lidt i skovbunden eller det døde træ for at se myceliet, men når du dyrker dem hjemme i enten kaffegrums eller halm, kan du med stor fascination følge myceliets vækst helt tæt på.

Når svampene laver frugtlegemer, er det fordi de formerer sig kønnet (med krydsning af dna). På samme måde som æblet på æbletræet, er formålet med frugtlegemerne altså at sprede nye organismer ud i verden. Den præcise mekanisme afhænger af hvilken gruppe af svampe, der er tale om. Mange af de spiselige svampe hører til basidiesvampene, hvor sporerne skydes afsted ved hjælp af energi fra to dråber vand som smelter sammen. Det sporedannende lag sidder derfor godt beskyttet for regnvejrr mv. under frugtlegemets 'hat', og sporerne føres

DYRK

Gør-det-selv svampedyrkning blev hurtigt vores nye yndlingshobby, da Julie Holm fra TagTomat kom forbi og indviede os i svampenes cirkulære kredsløb, og hvordan man dyrker spiselige svampe derhjemme. Det er ikke bare bæredygtigt, det er også sjovt – og overraskende let!

afsted med vinden enten fordi frugtlegemet gror ud fra et træ eller fordi hatten løftes op i luften af frugtlegemets 'stok'.

Når dine hjemmedyrkede svampe begynder at danne frugtlegemer, gælder det om at følge godt med. Du kan nærmest se, hvordan de vokser time for time, og det kan være helt spændende at se, hvor store de er blevet, når du kommer hjem om eftermiddagen.

Kend din svamp

Svamperiget er mangfoldigt, både når det kommer til svampenes udseende og levevis. Generelt er svampe rigtig gode til at nedbryde forskellige substrater til næring og sukkerstoffer. Men når du selv skal dyrke svampe, er det vigtigt at sætte dig ind i, hvordan den svamp, du gerne vil dyrke ernærer sig. Nogle svampe – som

østershatte – er gode til at nedbryde mange forskellige ting. Andre kræver et mere specifikt substrat, og andre igen – som kantareller og Karl Johan-svampe – lever i symbiose med forskellige træer. Her lægger myceliet sig som en smuk kappe rundt om de fineste rødder. Svampen sørger for lettilgængelig næring til træet, og træet forsyner til gengæld svampen med sukkerstoffer fra fotosyntesen. Det er virkelig smukt at se på nært hold i en stereolup eller lignende, og forskning viser, at træerne også bruger netværket af svampe til at kommunikere med hinanden. Desværre er det lidt svært at dyrke dem derhjemme.

Er du ny i svampedyrkningsverden, anbefaler jeg, at starte med nogle af de mange forskellige slags østershatte, der findes. De kan, som sagt, lidt af det hele og er nemmest at have med at gøre. Og så findes de både i forskellige farver og udformninger.

God dyrkningslyst!



Det er spændende at „klappe“ svampene.

Om TagTomat

Artiklens skribent kommer fra TagTomat - et lille firma med base på Nørrebro i København. TagTomat arbejder med grønne fællesskaber i byen på mange forskellige måder: Fra udvikling af produkter, som upcycler restmaterialer og gør det nemt for alle at få grønne fingre, til skolehaveundervisning og opstart af fælleshaver i boligforeninger og på arbejdspladser. Hvis du vil have flere tips eller har brug for hjælp til din svampedyrkning, så se kategorien "svampedyrkning" på forum.tagtomat.dk - her er et virtuelt fællesskab klar til at hjælpe dig videre. Del også meget gerne dine egne erfaringer, så vi sammen kan blive klogere. Har du brug for grej til at komme i gang, så se evt. TagTomat's udvalg af mycelium og forskelligt dyrkningsudstyr på www.tagtomat.dk/produkt-kategori/svampedyrkning/

Dyrk på kaffegrums i køkkenet

DU SKAL BRUGE:

- En beholder på min. 1 liter
- Mycelium, fx af østershatte
- Kaffegrums eller snittet halm
- Luftgennemtrængelig tape (englehud)
- Husholdningssprit eller lign. til desinfektion
- Boremaskine og et bor på ca. 20mm (gerne et trapebor til plast)
- Evt. elkoger, skål og dørslag/si

SÅDAN GØR DU:

1. Find noget at dyrke i. Det fungerer bedst med en (fødevaregodkendt) plastbeholder med låg på min. 1 liter, fx en brugt isboks eller skyrbøtte. Bor 3-4 huller med en diameter på ca. 2 cm.
2. Desinficer din beholder og alt udstyret med kogende vand og/eller husholdningssprit.
3. Dæk hullerne i beholderen til med den luftgennemtrængelige tape.
4. Brug kaffegrumsen så snart det er kølet ned efter din kaffebrygning, for at minimere risikoen for kontaminering. Grumsen skal være fugtig, men ikke vådt, når du bruger det. Hvis du ikke drikker kaffe kan du også bruge snittet halm i stedet. Overhæld halmen med vand, der er mellem 65-82 °C, lad det suge godt.

Lad herefter halmen dræne og køle ned. Halmen skal være fugtig, men ikke våd, og have stuetemperatur, når du skal bruge den.

5. Fordel et lag kaffegrums på 2-3 cm i bunden af din beholder, og bland herefter med mycelium. Vent herefter et par dage til du kan se, at myceliet har bredt sig som et hvidt, dunet lag, og tilsæt så mere grums. Fortsæt sådan til din beholder er fyldt. Hvis du bruger halm (evt. blandet op med lidt kaffegrums), behøver du ikke vente til myceliet har spredt sig. Bland i stedet alt halmen med mycelium, så bøtten er fuld med det samme.

6. Tjek dit dyrkningskit jævnligt, mens du venter. Der vil gå omkring 2-3 uger fra din beholder er fuld til der dannes frugtlegemer.

Høst dine svampe, når den største hat er skarp i kanten. Du kan genbruge myceliet efter surdejsprincippet og gentage processen. Flyt ca. en 1/3 til en ny klargjort beholder, og tilsæt mere substrat. Hvem ved, hvor mange bøtter, du ender med?

Se evt. videoen fra TagTomats workshop på Bæredygtighed & Modstandsdygtighed Festival 2020. Du finder den her:

www.bæredygtighed-modstandsdygtighed.dk

Der findes mange forskellige østershatte. Her ses den almindelige østershat ovenpå en pink østershat.

Dyrk på træ i haven / på altanen

DU SKAL BRUGE:

- **Dyvler (eller små træpinde på 8-10 mm i diameter) af løvtræ, gerne bøg eller birk**
- **En kævle eller træstub af løvtræ, gerne bøg eller birk**
- **Mycelium, fx af østershat eller shiitake svampe**
- **Gammelt syltetøjsglas med låg**
- **Hammer og søm til at lave huller i låget med**
- **Luftgennemtrængelig tape**
- **Sprit**
- **Skål, gryde og dørs slag**
- **8-10 mm bor og boremaskine**
- **Bivoks eller stearin**
- **Pensel**

SÅDAN GØR DU:

1. Læg dyvlerne i blød i en skål med vand i 1-2 dage. Kog herefter dyvlerne i 20-30 minutter. Lad dem efterfølgende dryppe af og køle ned til stuetemperatur.
2. Lav huller i låget af dit syltetøjsglas med hammer og søm, og desinficér dit syltetøjsglas grundigt (med kogende vand og/eller sprit). Sæt luftgennemtrængelig tape over hullerne.
3. Hæld dyvler og mycelium i dit syltetøjsglas. Sørg for at have rene hænder, og undgå så vidt muligt at røre ved dyvler og mycelium. Sæt låget på og ryst glasset til mycelium og dyvler er godt blandet. Placer derefter syltetøjsglasset et mørkt sted ved stuetemperatur.
4. Vent 3-4 uger, mens dyvlerne gennemløbes af mycelium. Når myceliet har spredt sig som et hvidt lag på dyvlerne, er de klar til brug.

5. Bor huller til dyvlerne rundt omkring på din kævle eller træstub. Hullerne skal være 1/2 cm længere end dyvlerne, så der er plads til lidt luft i den inderste ende af huller, og gerne lidt bredere end dyvlerne, så det er nemt at få dem i. Sæt de gennemløbne dyvler i hullerne.

Smelt voks i et vandbad, og smør et tyndt lag ud over hullerne med en pensel.

OBS: Hvis du bruger en kævle så læg den i blød 1-2 døgn inden du går i gang, og placer din kævle på et fugtigt og skyggefuldt sted når den er podet.

Hvis du borer i toppen af træstub eller kævle, så bor tæt ved barken, da svampene etablerer sig bedst i stykket mellem bark og trækerne.

6. Væbn dig med tålmodighed og vent, mens myceliet spreder sig ud i kævlen eller i stubben. Der kan godt gå 1-2 år, før du får frugtlegemer, når du dyrker i hårdt træ. Hvis du dyrker i en kævle, er det vigtigt at vande den jævnligt, så den ikke tørrer ud.
7. Når den største hat har foldet sig helt ud og er blevet 'skarp' i kanten, er svampene klar til høst.



Myceliet spreder sig som et hvidt dunet lag. Det træned øje vil måske bemærke, at der er en smule mug i midten.



Shiitake-svampe på kævler.



Østershatte i en gammel mælkekarton.



Vilde planter

Af Niklas Milthers, landmand, Nordhøj Permakultur
Fotos: Maria Fonfara

Sommeren for en håndfuld år siden sagde jeg min lejlighed, samt mit job op. Flyttede fra byen, og flyttede tilbage til min mor, lillebror og lillesøster. Dengang, på min mors hylde, fandt jeg en lille lommebog om vilde planter. Efter planternes blomsterfarver kunne man identificere de vilde planter og finde det latinske navn. Jeg gik lange ture omkring Gyresting sø, langs skov og skel, langs forfædres stille gravhøje og dyrefyldte enge og samlede planter, imens raven så på. Det latinske navn på planterne søgte jeg så på www.pfaf.org - en database med næsten alle planter. Den samler forskellige kilder sammen og er et fantastisk værktøj. En anden måde at finde info om spiselighed/ anvendelse af planten, er på wikipedia - her søger jeg så på det latinske navn og læser på de udenlandske sider (google-oversæt). Plantens navn på forskellige sprog fortæller også meget om plantens anvendelse. Et eksempel er:

Latinsk: *Ficaria verna*. Dansk: Vorterod (fortæller at rødderne er små som vorter eller/og er blevet anvendt imod vorter). Tysk: Scharbockskraut (fortæller at den er brugt mod skørbug, altså indeholder c-vitamin). Norsk: Vårkål (fortæller at den kommer om foråret og er blevet spist). Vorterod skal

spises i små mængder og kun i det tidlige forår, før den er i blomst.

Gederams (*Chamerion angustifolium*)

Uden job og hjem, tog jeg 3 måneder til Sverige. Her i familiens lille Soldatertorp, fandt jeg en svensk urte og svampebog. Det var her jeg lærte den smukke og majestætiske Gederams at kende! Den er nu stadig min favorit the-urt. De små skud kan spises, og blomster og blade (juli-august) kan tørres til en helt fantastisk urte-the, der er på niveau med grøn the, bortset fra der ingen koffein er i den. Bladene fra Gederams kan også "fermenteres", og her kan man lave "russisk the". I Rusland er det stadig en stor tradition, og den kan købes kommercielt. Jeg krøller bladene sammen i klumper og stopper dem så ned i et syltetøjsglas, hvor de skal presses meget hårdt sammen. Hermed sættes låg på, og så skal den stå og fermentere i 3-5 dage (mere eller mindre efter temperatur og smag - prøv dig frem). Hvorefter det skal tørres eller ristes. Jeg plejer at sprede det ud i net-kasser et sted med skygge og vind. Her tørres de så i nogle dage, indtil det hele er helt tørt.

Sanke i vinteren

At vandre tilbage igennem vilde planter, vækker noget tabt til live igen. Stort set alt, hvad vi befinder os omkring i dag, er menneskeskabt; en stor kulisser. Hvis du vil vandre lidt tilbage, så kan jeg anbefale

SANK-LAV-SPIS

At 'sanke' betyder at samle, og her betyder det at samle det, vi kan finde ude i naturen. Der er meget spiseligt at finde ude i den danske natur. Fremfor delikatesseretter med vildt-pynt, viste Niklas Milthers fra Nordhøj Permakultur, hvordan bastant og næringsrig

vildt-høst kan udgøre en generøs del af din hverdagskost.

Hunderoser/den lille vilde skovhyben (*Rosa canina*). Når de har fået frost, bliver de bløde og søde - normalt i jan-marts. Jeg spiser dem direkte fra busken. Man skulle tro, de var skabt for os mennesker: med kun 10g har du dækket din daglige dosis C-vitamin. Jeg bruger dem lidt som bolsjer og spytter frøene ud (de er for hårde at spise, synes jeg, men de skulle være fyldt med E-vitamin).

En anden god vinterspise er Judasøre (*Auricularia auricula-judae*), som vokser på hyld. Fantastisk i supper, helt fint skåret. Gul Fløjsfod (*Flammulina velutipes*), er også en lækker vintersvamp, igen lækre i vintersupper.

Niklas' græskarsuppe

med vilde ingredienser du kan finde i det fri



Frø fra almindelig bjørneklo



Vild merian



Frø fra vild gulerod

Græskarsuppe m. bjørneklo frø

- 4 kg græskar (jumbo banana græskar)
- 1 kg kartofler
- 1 kg gulerødder
- 3 hele hvidløg
- salt
- 4 L vand
- **Vildskab:** ristede gulerodsfrø og almindelig bjørneklo frø
- ca. 10 frøstandere fra vilde gulerødder
- ca. 5 frøstandere fra almindelig bjørneklo
- 4-5 buketter vild merian

Frøene ristes på en tør pande ved høj temperatur omrøres godt (ca. 5 min). og hældes i suppen.

Tilbehør:

Friterede mælkebøtterødder Renses først for jord. Roden skæres i tynde skiver med en tyndskræller. Steges i godt med olivenolie og salt (ca. 10 min) til kanterne tager farve. Lægges på et klæde og dryppe af.



Skrald er ikke skrald, før det havner i skraldespanden

Af Gittemarie Johansen, forfatter til bogen **Bæredygtig Badass**, foredragsholder og affalds-aktivist, @Gittemary

I 2015 faldt jeg tilfældigt over en artikel som omhandlede en kvinde, der kunne havde 3 års affald i et syltetøjsglas. Jeg havde aldrig set noget som det før, og ærligt, så overvejede jeg blot at klikke videre, men jeg endte med at læse artiklen færdig, heldigvis. Artiklen handlede om zero waste livsstilen, og hvordan nogle affalds-aktivister kunne undgå så meget skrald i deres hverdag, at det kunne være i lommen. Jeg tror, at det fangede min opmærksomhed, fordi det fik mig til at stille spørgsmålstegn ved mit eget forhold til skrald. Og det var sådan set der, det hele begyndte.

Et zero waste eksperiment

Siden den dag har jeg stillet spørgsmål og undret mig over mit, og vores kollektive, forhold til affald. Hvordan det er, at det her aspekt af samfundet på en og samme tid

tilhører ingen og alle. Når vi smider noget ud, om det er derhjemme, eller i en offentlig skraldespand, så ophører ejerskabet til skraldet i det sekund, det forlader vores hænder. Når vi har gjort vores job som borger og smidt det i skralderen, så er vi done, det var det, vi har gjort det, vi skulle. Det her forhold, vi har til affald, kommer ekstra klart til udtryk, når vi beder nogen om at samle noget op. Det er ofte altafgørende, når det kommer til – om vi samler affald op fra gaden eller ej – om vi er direkte skyld i, at det havnede der i første omgang. Heldigvis, er det ikke alle, som har det sådan længere, og med clean-up events over hele verden bliver attituden til, hvis ansvar skrald er, og hvem der ejer det, konstant udfordret. For vi ejer vores affald, også selv om vi har smidt det ud. Vi ejer vores skrald, også selvom vi ikke længere kan se det. Det er ihvertfald sådan, jeg begyndte at tænke på skrald, da jeg kastede mig ud i mit zero waste eksperiment for knap 6 år siden.

ZERO WASTE

Zero Waste er en bevægelse, der ikke bare handler om at blive affaldsfri, men også handler om et ændret værdisæt, og en anden måde at være i verden på. Her må vores personlige oplevelse af det gode liv gå hånd i hånd med det gode liv for alt andet liv omkring os. Gittemarie har gjort det til sin levevej, og på festivalen vendte hun alt fra personligt aftryk, og hvordan man bliver en bevidst forbruger, til drivhusgasser, genbrugsguides og plastik emballage

Jeg ville prøve at leve en måned uden at generere affald, og i løbet af den måned fandt jeg ud af to ret vigtige ting. Jeg fandt ud af, at jeg har haft en masse rutiner og vaner på rygraden, som har involveret engangsprodukter. Jeg fandt også ud

GEN Ukraine på Sydfyn

” Hvis vi vender hele balladen på hovedet og prøver at redefinere, hvad et godt liv er for os selv, hvad kvalitet er, hvad prestige er, og hvad gode værdier består af, så kommer vi meget hurtigere i mål.

af, at det tager lidt mere tid end blot en måned at blive zero waste. Så jeg fortsatte og begyndte at holde foredrag om plastik-forbrug, særligt om overforbrug og grøn affalds-aktivisme.

Men hvorfor lige plastik?

Det er et godt spørgsmål, og der er mange, uendeligt mange, steder at starte, når man gerne vil leve grønnere. Plastik gav mening her, fordi det er et af de store fokuspunkter i zero waste livsstilen. Jeg brugte en masse tid på research. Jeg læste bøger og rapporter, og det første jeg lærte giver stadig genlyd bagerst i hovedet: Alt plastik du nogensinde har brugt findes stadig et sted på jorden. For selvom vi brænder plastik af, så er det baseret på et fossilt materiale, som ikke bare forsvinder. Ydermere, så går det heller ikke i kredsløb med noget. Det komposterer ikke, det bliver bare til mindre stykker plastik. Jeg begyndte hurtigt at se meget anderledes på de plastikprodukter, jeg brugte i min hverdag og begyndte med det samme at lede efter løsninger, alternativer og metoder, så jeg kunne undgå mest muligt af det.

Bæredygtighed handler om meget mere, end hvad vi smider ud

Ja plastik og det fysiske affald, som havner i skraldespanden, var der, jeg startede mit arbejde og min interesse for bæredygtighed. Men man må også sande, at bæredygtighed handler om meget mere, end hvad vi smider ud. Faktisk så udgør det fysiske affald, vi kan gemme i et glas, sende til forbrænding – eller en losseplads i Malaysia, kun en lille

del af det samlede aftryk af vores forbrug. Med zero waste som udgangspunkt, som springbræt, satte jeg mig gradvist ind i andre aspekter, som er mindst lige så vigtige. Jeg begyndte at sætte fokus på det ressourceforbrug, som vi ikke kan se, men som sammenlagt har enorm betydning. Det er ting, som hvad vi spiser, og hvordan man kan minimere aftrykket af sin kost ved at fjerne animalske produkter. Det er ting, som hvordan man bruger internettet, og hvad det egentligt kræver at være online. Det er også transport og rejser, elektronik og nyt tøj. Når man remser det hele op, kan man godt blive lidt stakåndet, fordi der er rigtig meget – det er blandt andet derfor, at jeg valgt at skrive en bog, som kunne være et grønt opslagsværk, så det måske bliver lidt lettere for os alle sammen.

Et spørgsmål om at ændre sine værdier indefra og ud

Jeg står tilbage med, hvad jeg selv mener, er en af de vigtigste lektier, jeg har lært. At ændre sin livsstil til det grønnere kan være svært og virke uoverskueligt af mange årsager, men én særlig grund er, at det er langt sværere at ændre sine gamle „udadgående“ vaner, hvis man stadig har de samme interne forbrugerværdier. Derimod, så kommer alle de små rutineændringer helt naturligt, hvis man ændrer sine værdier indefra og ud. Hvis man giver sig selv et frirum til at revurdere sine værdier som forbruger, hvad man står for, hvad man støtter, og hvordan man gerne vil have, at fremtiden skal se ud. Hvis man gerne vil være grønnere, men stadig ønsker at shoppe nyt tøj hver uge, købe de nyeste mobiltelefoner, flyve på charterferier to gange om året, have ny bil, og spise større oksebøffer, hvis man synes genbrug er ulækkert, at skrald er andres, eller næste generations problem – jamen, så kan det føles uoverkommeligt. Så vil det at ville leve bæredygtigt føles som en pligt, noget der skal overstås, og noget som man finder meget lidt glæde ved. Hvis vi vender hele balladen på hovedet og prøver at redefinere, hvad et godt liv er for os selv, hvad kvalitet er, hvad prestige er, og hvad gode værdier består af, så kommer vi meget hurtigere i mål.

4 tips til affaldsreduktion:

1. Kig i din skraldespand og kortlæg for dig selv, hvilke ting du kan ændre med det samme. Find ud af hvad dine daglige behov er og lav en liste over dem. Så kan du ændre en ting ad gangen og forberede dig, så du undgår unødigt affald en anden gang.
2. Smid ikke dine gamle ting ud, bare fordi du har fundet en ny livsstil. Du behøver heller ikke skynde dig ud og købe en masse nye ting. De bedste zero waste hjælpemidler er dem, som du allerede har.
3. Skrald er ikke skrald, før det havner i skraldespanden. Se derfor på ting, som du normalt smider ud og overvej, hvordan de kunne udnyttes bedre. Det kan være små ting som at pante, genanvende og affalds-sortere, men det kan også være større ting som at lave en kompost til madaffald og bruge engangsemballage til nye formål derhjemme.
4. Genanvendelse er et godt sted at starte, men et dårligt sted at stoppe. Vores renovations system er ikke perfekt, og derfor er det en god idé at kigge ud over genanvendelsen og se på, hvad man kan gøre for at undgå affaldet helt. Således genanvender man faktisk mindre med zero waste, fordi man generelt skaber mindre affald i første omgang.

I det ukrainske netværk for økosamfund, Global Ecovillage Network (GEN) Ukraine, besidder de en dybdegående viden om bæredygtig og modstandsdygtig livsstil. En viden der i store træk er gået tabt i Danmark gennem de seneste generationer, men som stadig bruges aktivt i Ukraine. Det var med inspiration fra et lignende festivalkoncept, som GEN Ukraine lavede i sommeren 2020 som respons på corona-krisen, at LØS fandt på at lave en dansk version. Det blev til Bæredygtighed & Modstandsdygtighed Festival.

Af: Alexandra Hasdorf

Fotos: Tatyana Dolgacheva

I løbet af festivalen på Sydfyn i september og oktober fik vi besøg af fem medlemmer fra GEN Ukraine: Anton, Diana, Iryna, Maksim og Tatyana. De bragte guldkorn fra den ukrainske bæredygtighedsbevægelse og holdt flere oplæg og workshops om alt fra vildhøst og traditionelle fermenteringsmetoder til 'zero waste'-tricks i hverdagen og at leve ud fra en livsfilosofi om frivillig simplicitet. Et par måneder efter festivalen var overstået, mødtes vi til en snak om oplevelserne fra festivalen, hvad vi hver især havde lært og om samarbejdet mellem LØS og GEN Ukraine.

Hvad kan danskerne lære af de ukrainske økosamfund og deres tilgang til bæredygtighed og modstandsdygtighed?

Iryna:

Vores traditionelle, lavpraktiske teknologier. Vi oplevede på festivalen, hvordan danskerne var interesseret i mange af vores dagligdags løsninger. Ofte ting, som vi tænker er så simple, at de da ikke kan være interessante for jer at høre om, men det var det tilsyneladende! Jeg kommer til at tænke på vores workshop til „Zero Waste“-track'et, hvor Diana viste, hvordan man kan vaske op uden sæbe, men bare ved brug af lidt kaffegrums, du har tilovers fra din morgenkaffe, og at det er mindst lige så effektivt.

Diana:

Og deltagerne var for eksempel også meget forundrede over, at man kan gro sin egen opvaskesvamp af luffa [red: plante, også kaldt egyptisk agurk], så man på den måde slipper for den mikroplast, som mange andre opvaskesvampe udleder i afløbsvandet. Det er jo en gammel teknik, så det er ikke specielt innovativt, men mange har åbenbart glemt, hvor nemt og bæredygtigt det kan gøres, efter plastiksvampene kom på markedet. Mange af de traditioner, der er blevet overleveret fra generation til generation, som er blevet bevist gennem så mange år, at de virkelig virker! - de er blevet glemt af dem, der lever deres hverdag i mere kapitalistiske omgivelser.

Anton:

En anden ting, danskerne måske også kan finde inspiration i fra ukrainske økosamfund, er, hvor lidt vi har brug for for at være tilfredse. I Ukraine er det utroligt simpelt. Du behøver hverken kloaksystemer eller elektricitet for at kunne skabe et økosamfund. Det er jeg ikke sikker på, at danskerne faktisk er bevidste om. Vi kan sagtens give slip på mange af vores materielle goder og stadig leve det gode liv, forbundet med naturen.

Maksim:

Ja, og rent økonomisk kommer vi også fra et system, hvor man ikke tager lån på samme måde som her. Mange økolandsbyer i Ukraine er blevet skabt uden en speciel stor kapital på forhånd. Du har, hvad du nu har, og så prøver du at skabe noget nyt ud fra det. Det behøver ikke at være perfekt.

GEN Ukraine og LØS har samarbejdet omkring flere projekter. Hvad kan det her samarbejde?

Iryna:

For GEN Ukraine har det været meget lærerigt for os at opleve, hvor velstruktureret en foreningskultur I har. At være vidne til, hvordan I skaber events, for eksempel denne festival, har været inspirerende. Fra vores synspunkt er måden, I arbejder og kommunikerer på, meget konstruktiv, hvor det i Ukraine måske er lidt mere kaotisk og spontant.

Anton:

I og med at Danmark er det land med flest økosamfund per indbygger, har LØS været lidt som en slags storesøster for GEN Ukraine og tilbudt at tage vores hånd og følge os noget af vejen. Nogle gange kan du fint gå selv, og andre gange har du brug for support fra dem, der har mere erfaring.

Maksim:

Partnerskaber handler om ny energi. For os og for jer. Vi er stadig kun i startfasen i GEN Ukraine. Vi rykker os hurtigt, men der er stadig meget arbejde at tage fat i. Især visionsarbejde og at få spredt visionen om fordelene ved et fælles netværk til alle de ukrainske økosamfund. Ved at opleve nogle af de ældre økosamfund i Danmark, hjalp det os til at se vores egen vision tydeligere i horisonten.



Mange af de traditioner, der er blevet overleveret fra generation til generation, som er blevet bevist gennem så mange år, at de virkelig virker! – de er blevet glemt af dem, der lever deres hverdag i mere kapitalistiske omgivelser.

”

I og med at Danmark er det land med flest økosamfund per indbygger, har LØS lidt været som en slags storesøster for GEN Ukraine, og tilbudt at tage vores hånd og følge os noget af vejen. Nogle gange kan du fint gå selv, og andre gange har du brug for support fra dem, der har mere erfaring.

Iryna:

På trods forskelle mellem LØS og GEN Ukraine, er der flere fællesnævner, og vi inspirerer hinanden. Jeg er personligt virkelig taknemmelig for det her samarbejde med LØS. Det har været et stort skridt for os som organisation. Der, hvor vi er i dag, er i høj grad takket være LØS.

Hvilken oplevelse fra festivalen står ekstra tydeligt i jeres hukommelse?

Iryna:

Selve tilgangen til at lave events og jeres 'hygge'! Hvor det normalt måske handler om at samle så mange folk som muligt, var jeres tilgang anderledes – også på grund af corona, selvfølgelig. I valgte i stedet at fokusere på at samle færre folk fysisk, men så skabe mere intimitet mellem deltagerne, som åbnede op for et helt andet samvær og samtaler. Det skaber jo ægte 'hygge'! Måden det for mig at se var skabt med tanken om, at 'hygge' skulle være i centrum!

Maksim:

Diana lægger stadig ofte billeder op på de sociale medier fra vores tur til Danmark. Hver gang jeg ser et billede, bliver jeg mindet om, hvor stor en oplevelse det var. Jeg drømmer om at kunne sende flere medlemmer fra ukrainske økosamfund til danske økosamfund og blive inspireret.

Anton:

Hver dag bragte noget nyt, og fordi vi ikke havde nogle forventninger, kunne vi bare gå med flow'et og nyde hvert øjeblik. Hvis jeg skulle nævne én ting, ville det være festivalens 'learning by doing'-tilgang. At

det ikke bare handlede om at lære med hovedet, men at man skabte ting, f.eks. da vi vildhøstede og lavede fællesspisning efterfølgende. De oplevelser gør indtryk, og det er noget, deltagerne kan tage med sig.

Hvad gjorde indtryk i jeres besøg rundt til forskellige danske økosamfund?

[red:

Den Selvforsynende Landsby, Hallingelille, Makværket, Munksøgaard, Ananda Gaorii]

Anton:

Da jeg forlod Danmark, var jeg så inspireret! Det mest imponerende for mig var, hvordan folk kan skabe så store fællesskaber med for eksempel 250 mennesker, der bor sammen. Hvordan det kræver effektiv kommunikation og evnen til at tilsidesætte sit ego, så man kan samarbejde.

Iryna: Diversiteten! Hvert økosamfund var sit eget. Hvor det for nogen var spiritualiteten, der var i centrum, var det for andre det bæredygtige byggeri. Så man kan altid finde et økosamfund, der passer på ens egne interesser. I Ukraine er der primært Anastasia-økosamfundene og nogle få andre.

Maksim:

Den udogmatiske tilgang gjorde indtryk. Alle kan bo i økosamfund, det er ikke så ekstremt. Også i og med de færreste er helt off-grid. Mange økosamfund i Danmark ligger tæt på byerne, så man er ikke tvunget til at gro alt mad selv for overlevelse.

Hvis nogle læsere skulle være nysgerrige på at lære og opleve mere fra de ukrainske økosamfund med egne øjne, hvor ville I så anbefale et besøg i Ukraine?

Iryna:

Art-village Obyrok' er blandt de ældste i Ukraine og måske det mest veludviklet [red: nord for Kiev, grundlagt i 2007 af bl.a. Diana, som besøgte festivalen]. Kom om sommeren, hvor vi plejer at holde en stor festival. Den er fantastisk!

Maksim:

Tjek GEN Ukraine's hjemmeside ud, hvor vi har et kort over alle ukrainske økosamfund [red: www.genukraine.com.ua]. Hvis man vil opleve noget klassisk ukrainsk, vil jeg anbefale Anastasia-festivalerne. Der er bl.a. Zemletvorenje festival i august. Det kunne være interessant for danskere, der vil vide mere om 'simple living'-filosofi, og hvordan man overlever, når man bor 100 % off-grid. Hvis læserne er nysgerrige på mere, er de altid meget velkomne til at skrive til os på vores Facebook-side: www.facebook.com/globalecovillagenetwork.ua

GEN Ukraine var officiel samarbejdspartner i Bæredygtighed & Modstandsdygtighed Festival. Et samarbejde der blev muliggjort med støtte fra CISU's Engagementspulje - Civilsamfund i Udvikling.

Hvis du vil opleve nogle af de workshops, GEN Ukraine lavede til festivalen, kan du finde dem som videoer på festivalens hjemmeside: www.baeredygtighed-modstandsdygtighed.dk/videoer/

Det gældfri liv

Steen Møller er fortaler for civil ulydighed, mener at samfundets økonomiske rammer mest af alt er et fængsel, og er dyb fortaler for vores ret til at generobre tid og rum. Et par måneder efter hans festival-talk på Sydfyn, mødtes vi på hans hjemmebane: Grobund ved Ebeltoft, og dykkede mere ned i hans vision om det gældfri liv, og hvad han ser i krystalkuglen for fremtiden.

Af Alexandra Hasdorf
Fotos: Maria Fonfara

Hvad skal der til for at blive mindre afhængig af det finansielle system? Er det muligt at designe min økonomi efter det liv, jeg ønsker at leve, og ikke omvendt? Hvordan kan jeg ændre mine økonomiske aktiviteter til bæredygtige løsninger? Det var de spørgsmål, der drev os til at invitere Steen Møller forbi Bæredygtighed & Modstandsdygtighed Festival. Steen har været dybt involveret i udviklingen af først Friland og derefter Grobund. Begge økosamfund på Djursland, der fra begyndelsen har haft visionen om gældfrihed vævet ind i deres DNA.

Tilbage i efteråret

På Svendborgs halvø med udsigt til industriskibe og grå efterårsbølger befinder vi os i et værksted, som de lokale kalder "Aabjorns Skateboard Laboratorium". Der er

fyldt op af lige præcis det antal mennesker de daværende forsamlingsforbudsregler anviser. På klapstole omgivet af skateboardramper lytter vi til Steen, der med sin nordjyske dialekt og store armbevægelser fortæller om, hvordan det – ja! – kan lade sig gøre at leve en gældfri tilværelse. Jeg husker, at jeg noterer hans ord i min lille brune notesbog: "Vi kommer i en situation, hvor civil ulydighed bliver en nødvendighed for at tage ansvar for denne her verden."

Vi opfører os, som om vi er ved at gå på røven

Jeg nævner det for Steen, da vi mødes nogle måneder senere på Grobund ved Ebeltoft, at det var de ord, jeg tog med mig fra hans talk i efteråret. Han følger op med det samme og siger, at for ham handler det at være gældfri ikke bare om at dase den i en hængeskøjle – tværtimod handler det om at sætte os selv i stand til at kunne udforme en tilværelse, hvor vi kan tage ansvar for helheden, for hele vores verden. Og det er ikke mange forundt i dag, på trods af hvor rigt et samfund vi lever i.

"Selvom vi er så rige, som vi er, opfører folk sig som om, de er ved at gå på røven. Og situationen vi står i nu med corona er et rent luksusproblem, i forhold til hvad vi kommer til at stå i med ressourcer, der er ved at rinde ud. Det tror jeg ikke, folk har forstået: at vi kommer til at skulle leve helt anderledes... Og jeg tror på, at vi kommer til at skulle leve langt bedre!"

Økonomisk omstilling

Hvordan kan jeg få et mere økonomisk bæredygtigt liv? Det var hovedspørgsmålet bag festivalens track 'Økonomisk Omstilling'. Vi inviterede Steen Møller forbi til at fortælle om hans erfaring med at blive gældfri, og hvordan det fra starten har været en af de absolutte grundsten i både Friland og Grobund – begge økosamfund på Djursland, som Steen har været dybt involveret i udviklingen af.

Ud af hamsterhjulet

Steens kamp for det gældfri liv blev for alvor vakt, da han som gældsatt landmand tilbage i 80'erne, indså hvordan de økonomiske rammer sat af samfundet, får så mange af os fanget i et gælds fængsel.

"Når man uforvarende begynder at låne penge til bil eller hus og intet aner, og så pludselig sidder i fældten, og dommen lyder på 20-30 år. Da bliver man en slags livstidsfange og har svært ved at overskue andre muligheder eller tænke kritisk."

Som 38-årig valgte Steen helt at stoppe med at leve et liv, hvor gælden styrede hans tilværelse. Han ville undersøge, om det kunne lade sig gøre at leve 100% gældfrit; have en bolig kun med de penge han havde på lommen. Vende tilbage til den opsparingskultur, der ellers stort set har været ikke eksisterende siden 70'erne, hvor vi er blevet fortalt, at vi skal forbruge, og at vi ikke kan købe noget uden at låne først.



Det blev en frisættelse uden lige. Han fik bekræftet, at det gældfri liv ikke bare var en fiks idé. Det kan lade sig gøre, og for ham handlede det grundlæggende om at generobre tid og rum til livet i al sin mangfoldighed. Det giver gældfriheden mulighed for, fremfor i hamsterhjulet hvor alt drejer sig om penge, og man mister beslutningsmuligheder.

"Rummet, der dannes med gældsætninger, gør, at du bliver slave i egen tilværelse. Og vi er besatte af det. Det er destruktivt for klima, ressourcer og mennesker."

Tilbageerobring af ansvaret

Vi sidder omkring et rundt bord på Grobund, og selvom Steen utvivlsomt har talt om dette emne mange gange før, virker han utrætelig. Jeg spørger ham, hvad gældfrihed ifølge ham har at gøre med bæredygtighed og modstandsdygtighed, og det leder ham tilbage ind på det at kunne tage ansvar for denne verden.

"Gældfrihed sætter dig i stand til at tage ansvar. Ansvar for livet, hvor du er samarbejdspartner med naturen. Lige nu er der simpelthen ikke tid til at tage ansvar. Vi er for trætte. Når du har rum og tid, har du

"Vi kommer i en situation, hvor civil ulydighed bliver en nødvendighed for at tage ansvar for denne her verden."

mulighed for at spørge dig selv om, hvad du vil med det. Det handler grundlæggende om, at det at tage ansvar skal tilbageerobres."

Økosamfundenes rolle i visionen om et gældfrit samfund

Under sin rundvisning på Grobund, fortæller Steen om, hvordan Grobund i høj grad handler om at vise omverdenen, at vi kan leve på et materielt lavt niveau, men med et

"Rummet, der dannes med gældsætninger, gør, at du bliver slave i egen tilværelse. Og vi er besatte af det. Det er destruktivt for klima, ressourcer og mennesker."

højt niveau af livskvalitet. Kvantitet erstattet med kvalitet. Det handler om at være et eksempel på, hvordan vi kan arbejde sammen med naturen på nye måder, hvor ikke bare vi mennesker får et bedre liv, men også flora og fauna får det bedre. Jeg bliver rørt, da Steen kommer ind til, hvad jeg ser som kernen i hele den gældfri vision:

"Kan vi leve en tilværelse, hvor der er plads til så meget ro, at vi er i stand til at tage miraklet ved at være i live ind? Kan vi blive bevidste om det mirakel, vi går rundt i?"

Ifølge Steen, er økosamfundenes rolle at være en platform for inspiration, hvor vi forhåbentlig oplever frisættelsen og det livgivende ved at være en del af det. Det holder ikke i længden bare at demonstrere. Et økosamfund er manifestationen af, at vi er gået skridtet videre fra bare brok, til rent faktisk at vise, hvad det er vi vil.

Et kig i krystalkuglen

Jeg er nysgerrig på, om Steen grundlæggende ser sig selv som pessimistisk eller

optimistisk omkring vores fremtid. Hvad ser han i krystalkuglen?

"Jeg tror, vi skaber en ny virkelighed. I 70'erne blev der grinet af tanker om vedvarende energi. I 80'erne med fremkomsten af økolandbrug, troede folk, at vi skulle sulte. I 90'erne grinede folk ved tanken om økosamfund og var overbeviste om, at vi skulle til at bo i jordhuler. Fremtiden bliver defineret af samarbejdet med naturen. Med rum for liv. Hvor du er friset til at tage ansvar, men ikke friset til at klø dig selv bagi. Du må selv tage stilling til hvordan. Du må tage det, du kan, men heller ikke tage mere, end du kan klare. Lad ikke andre definere, hvilket ansvar du skal tage. Det er, hvad vores samfund gør i forvejen. Og det må vi bevæge os væk fra."



Fermentering og syltning til evigheder

Signe Engelhardt fra Permakultur Thorshøj er permakulturst, anarkist, unschooler, fermenteringsentusiast, øko-kok og selvbygger. På festivalens track 'Prepping' blev vi blæst bagover af begejstring over hendes vilde kraut, tomatchampagne-bomber og eddikesyltede grønt. Vi deler her et par af hendes opskrifter.

PREPPING

Jordens gaver spirer ikke hele året rundt, og hvis vi vil have mad og medicin fra naturen til hele året, skal vi lære at høste og opbevare det, vi høster, på en holdbar måde. Desuden kan råvarer skifte fuldstændig smag, form, farve og nærings sammensætning igennem forskellige opbevaringsmetoder! Dette track bød på praktiske og håndgribelige værktøjer til at tørre, fermentere, sylte og alt derimellem. Ren magi, næsten som et Hogwarts-kursus. Signe Engelhardts workshop var ingen undtagelse!



Fotos: Tatyana Dolgacheva

Tomatchampagnebomber

Ingredienser:

- **modne tomater**
- **krydderurter**
- **hvidløg**
- **salt**

Fyld et 1 liters glas med modne tomater. Stop dine yndlings krydderurter og hvidløg ned til tomaterne, dæk med vand fra hanen, og tilsæt en spsk salt. Luk og ryst glasset. Åbnes og håndteres som kraut. Spises dog oftest som en tidlig ferment, inden to uger.



Kraut tilsat vilde planter

Et kg blandet grønt og lidt frugt. Brug hvad du har, men sørg for, at det ikke er for meget lertilgængeligt sukker.

Grundopskriften:

- **1 stort kålhoved**
- **1 stor gulerod**
- **1 løg**
- **1 æble**
- **1 hvidløg**
- **1 håndfuld ingefær**
- **1 håndfuld gurkemeje**
- **1 håndfuld (30g pr kg grøntsager) salt**

Snit eller riv de rengjorte grøntsager, og masser dem med salt til væsken trækker ud. Put dem i glas eller fermenteringskrukker, og sørg for at åbne glasset, ind til den første del af fermenteringen er overstået. Du ved, at første del er forbi, når glasset ikke længere bruser og ånder ud, når det åbnes.

Krauten kan spises fra dag 4, men smag gerne dagligt fra en uge, og sæt på køl, når smagen i din mund er helt perfekt.



Cashew-spread

Ingredienser:

- **cashewnødder**
- **1 spsk, gerne mere, fermenteret væske**
- **krydderier efter smag**
- **evt. tomater, basilikum, frisk hvidløg**
- **salt**

Fyld et 1 liters glas med cashewnødder, tilsæt den boblende væske fra tomaterne eller anden levende ung ferment. En spsk starter fra en anden ferment kan være nok, men mere virker hurtigere. Top af med vand fra hanen, så nødderne er dækkede, og lad dem stå i blød i 1-5 dage.

Blend nødderne. Og tilsæt salt og krydderier efter smag. Flere fermenterede tomater, basilikum og frisk hvidløg er et evigt hit, men mulighederne er uendelige. Så har du en slags vegansk flødeost.

Flere opskrifter kan findes på festivalens hjemmeside: www.baeredygtighed-modstandsdygtighed.dk/videoer



Hyben – en vitaminbombe fyldt med smag og næring

Der er mange fordele ved at finde sin mad ude i naturen. Ud over at de fødevarer, vi finder i moder jords spisekammer, er gratis, er de også helt igennem bæredygtige. Hyben er en af de fødevarer, det godt kan betale sig at gå på jagt efter. Den orange frugt er nemlig proppet med vitaminer og andre sunde stoffer, og så har den samtidig en unik og delikat smag, der passer godt i et utal af retter.

Af Ditte Christina Lustrup, bachelor i ernæring og sundhed, og forfatter til kogebogen; Hyben - en vitaminbombe fyldt med smag og næring. Fotos: Maria Fonfara og Henrik Camillo (portræt)

Hyben er tæt pakket med næringsstoffer, og det i sådan en grad, at den overgår de fleste andre frugter og grøntsager, vi har i Danmark. Frugten er en af verdens rigeste kilder til C-vitamin, der bl.a. er vigtig for vores immunforsvar, humør og hjerne. Samtidig indeholder den pr. gram mere A-vitamin end gulerødder, mere calcium

end mælk, dobbelt så mange kostfibre som broccoli og flere antioxidanter end blåbær. Og så er den tilmed rig på særlige flavonoider, gavnlige stoffer, der bl.a. også findes i mørk chokolade.

Ud over dens høje indhold af næringsstoffer, er der også mulighed for at score en portion gratis D-vitamin, hvis du plukker først på sæsonen i august og september. Det at tilbringe tid i naturen kan samtidig mindske stress og hermed styrke helbredet. Hyben i køkkenet - en alsidig frugt med et hav af muligheder. Ud over at bruge hyben til marmelade, saft og suppe, er der mange andre lækre ting,

PREPPING

Ud fra en mission om at inspirere danskerne til at gøre brug af en af de sundeste og mest bæredygtigste frugter vi har i landet, delte Ditte på festivalens track 'Prepping' ud af hendes nørrede viden om hyben og deres

du kan lave med hyben. I det søde hjørne kan frugten fx bruges i muffins, kager, tærter, is og pandekager. Hyben kan også nydes i salater, spreads, tomatsovs, risotto, som topping på pizza, i boller og brød, eller steges

på panden med andre grøntsager. Den kan desuden bages til den er semi tør og anvendes som soltørrede tomater, ligesom den kan saltes, syltes eller marineres i olie. Mulighederne er uendelige, og kun fantasien sætter grænser.

Tip: Vil du lette udkerningsprocessen, er et godt råd at gå efter de største hyben når du plukker, og evt fryse dem ned inden de udkernes. Når de er frosne, er det meget lettere at fjerne kernerne. Samtidig kan du i mange retter nøjes med en lille håndfuld hyben, hvilket gør udkerningen meget mere overskuelig.

Helt igennem bæredygtig

De mest klimavenlige og bæredygtige fødevarer, vi kan spise, er dem, vi finder i naturen, herunder hyben. Da der hverken bliver brugt energi, gødning, pesticider

SOLSKINSGRANOLA

Granola er ristet mysli, her i en sød og sprød udgave med hyben, appelsinskal og et strejf af vanilje. Nyd den med mælk, som drys på din yoghurt eller alene som en sund snack. Ca. 180 g

Ingredienser:

- 30 g kokosolie
- 30 g mandler
- 50 g havregryn
- 50 g kokosmel
- 1 tsk vaniljepulver
- 40 g ahornsirup
- 110 g hyben, udkernede
- revet skal af 2 søde økologiske appelsiner

Fremgangsmåde:

- Smelt kokosolien i en gryde.
- Hak mandlerne groft og bland dem i en skål sammen med havregryn, kokosmel, vaniljepulver, ahornsirup og kokosolien.
- Mas hyben og revet appelsinskal let sammen med en gaffel i en anden skål og bland det herefter med de øvrige ingredienser, dog uden at ælte det for meget sammen.
- Spred massen ud, så den ligger i klumper på en bageplade belagt med bagepapir.

eller transport i naturens frembringelse af frugten, er dens CO₂-aftryk lig nul. Der bliver ligeledes ikke anvendt emballage, vand eller køleplads i supermarkedet, hvilket er med til at spare endnu mere på klodens ressourcer. Det eneste, der kan give et fodaftryk, er det brændstof, du evt. skal bruge for at køre til stranden, hvis du ikke lige har en hybenbusk i nærområdet. Her kan du kombinere din hyben plukning med en strandtur og dukkert i det blå. Og når du er derude ved buskene, så pluk endelig løs. Hyben kan nemlig fryses og holde sig i op til et år på frost.

Sæsonen for hyben strækker sig fra slut juli/start august til november. Visse hybenvarianter, som fx. den fra hunderosen, kan dog plukkes indtil sidst i januar.

Lær mere om hyben, og find flere lækre opskrifter: www.hybenliv.dk

- Bag den i ovnen ved 100 °C i ca. 1,5-2 timer, indtil den er tør og let sprød.
- Lad den herefter køle af. Når den er kold, bliver den mere sprød.
- Knæk evt. store stykker i mindre.
- Opbevar granolaen i en lukket beholder ved stuetemperatur

SALTEDE HYBEN

Saltede hyben smager lidt som ansjoser og kan fx bruges som topping på pizza eller brød. Før despises, skal de skylles grundigt med vand, så det meste af saltet fjernes. 1 glas

Ingredienser:

- 1 håndfuld udkernede hyben
- Salt

Fremgangsmåde:

- Dæk bunden af et glas med salt og kom et lag hyben i. Dæk dem med salt og kom endnu et lag hyben i og dæk dem med salt. Fortsæt, indtil glasset er fyldt, og det øverste lag hyben er dækket med salt.
- Sæt låg på glasset og lad hyben trække i mindst 4 timer. Kan holde sig et par uger ved stuetemperatur.



Mental Minimalisme

Af Calina Leonhardt, @NeoHippie, foredragsholder og forfatter til Bæredygtig Livsstil og Mental Minimalisme
Fotos: Maria Fonfara

Flere og flere af os begynder at stille spørgsmål ved, hvordan vi lever livet. Det er ikke mærkeligt, når man ser på vores samfund med utallige muligheder, materiel overflod og hvor stress er en folkesygdom. Og her er minimalisme i stigende grad blevet et værktøj for mange. Vi rydder op og rydder ud, og skaber på den måde et hjem, der er specifikt tilpasset vores individuelle behov og præferencer. Et hjem med overblik, færre distraktioner og som indbyder til større taknemmelighed for de ting, vi har valgt at beholde. Det er den materielle minimalisme, som mange efterhånden kender til, og som er en måske naturlig modreaktion på en desværre systematisk overflods- og spildkultur. Det er et værktøj, jeg selv har benyttet gennem mange år nu, og som jeg har opnået store fordele af, særligt i mit familieliv med små børn.

For nogle år siden besluttede jeg mig for at tage principperne bag den materielle minimalisme og brede dem ud over resten af mit liv. Når jeg praktiserer minimalisme, skærer jeg ind til benet af, hvad der betyder mest for netop mig, og giver slip på resten - og skaber på den måde mere plads og fokus. Det er et yderst nyttigt mindset, som kan anvendes til langt mere end oprydning i kælderen eller i køkkenskufferne. Det er, hvad jeg i dag kalder mental minimalisme; at rydde op i mit liv og mit sind. Jeg rydder op i og tager jævnlige stilling til, hvordan jeg bruger min tid, hvad jeg bekymrer mig om, mine ansvarsområder, hvad der giver mening for mig at prioritere og ikke mindst, hvad jeg med fordel kan give slip på.

Når vi prioriterer alt, prioriterer vi intet

Da jeg begyndte at brede mit minimalistiske mindset ud til flere områder af livet, blev det hurtigt åbenlyst, at ligesom jeg før havde rodede skuffer og en proppet garderobe af tøj, der egentlig ikke passede til mig længere, brugte jeg også min tid i hverdagen på en masse aktiviteter, som egentlig ikke passede til mig. Hvordan jeg brugte min tid var ikke gennemtænkt og ikke altid mest hensigtsmæssig i forhold til den hverdag, jeg ønsker, de mål og drømme jeg har, eller det menneske jeg ønsker at være og blive.

Jeg havde brug for at rydde op, rydde ud og give slip. Jeg er ikke et supermenneske, og jeg kan ikke være alle steder og være lige god til alt. Det er jeg okay med, men hvad jeg til gengæld ikke var okay med, var at jeg ikke havde plads og overskud til at fokusere på de vigtigste områder i mit liv i den grad, jeg gerne ville. Jeg indså, at nogle områder var for vigtige til at blive overladt til en lemfældig prioritering. Jeg havde brug for at målrette og prioritere skarpere i min tid og i mit overskud, hvis jeg skulle have mere energi til at arbejde for, pleje og værdsætte det, som betyder allermost for mig.

Mental minimalisme som konkret værktøj

Det jeg gør, når jeg bruger mental minimalisme som et værktøj, er at identificere de forskellige bolde jeg har i luften og anerkende, hvad der fylder for mig i praksis. Det kunne som eksempel være arbejde, tid med min partner og mine børn, generelt hushold, venskaber, træning, sygdom i familien, serier jeg ser eller brug af sociale medier. I virkeligheden bare alt det der udgør min hverdag og mine tanker: Hvad der gør mig glad eller ked af det, hvad jeg har ansvar for,

INDRE OMSTILLING

Et bæredygtigt og modstandsdygtigt liv handler ikke kun om at købe den rigtig kaffe og spare på vandet. Det, der foregår ude i verden, sker også inde i os selv, og vi må kigge på de kulturelle mønstre og indre tankemønstre, som altid er med os. Det var den røde tråd på festivalens track 'Indre Omstilling', som Calina Leonhardt gæstede med sin workshop om mental minimalisme. Hun har med sine mere end 30.000 følgere været med til at inspirere folk til at lade bæredygtighed være et simpelt og naturligt valg i en moderne hverdag, og mental minimalisme er hendes grundfilosofi.

hvad jeg snakker om, hvad der stresser mig og hvad jeg helt lavpraktisk bruger min tid og energi på i hverdagen.

Derefter holder jeg disse bolde – enten flere ad gangen eller bare en enkelt, alt efter behov og overskud - op mod mine personlige mål og ønsker for livet og hverdagen, mine ressourcer og mine udfordringer lige nu. Fx mit fysiske og psykiske overskud, mine personlige værdier, min langsigtede og kortsigtede plan for livet og mine største passioner.

Så vurderer jeg den enkelte bold og tager stilling;

Er denne bold; denne aktivitet, vane, relation eller daglige arbejdsopgave, i tråd med den hverdag, jeg ønsker?

Er den nødvendig, i forhold til det ansvar jeg har?

Er den hensigtsmæssig eller uhensigtsmæssig, i forhold til mine planer, drømme og følelser?

Er den vigtig at lægge energi i, arbejde på, sætte i fokus og prioritere højere?

Fylder den det, den skal?

Kan og vil jeg bruge mere eller mindre tid på den?

Kan jeg give slip på den og hvad ville det have af konsekvenser - både negative og positive?

Hvad skal jeg ændre og hvordan?

Ezn kontinuerlig proces

At opøve et minimalistisk mindset har været en lang proces, og det er en træning i at kende mig selv, mine værdier og mine begrænsninger, og det er ikke mindst en øvelse i at kunne give slip. Mange af os kender måske at have svært ved bare at give slip på gaver, vi har fået eller bukser, vi engang var glade for. Så at give slip på indgroede vaner og handlemønstre, relationer der ikke længere bidrager positivt eller meningsfyldt til vores liv eller måske give slip på forestillinger om, hvem vi er, fordi de ikke længere stemmer overens med vores faktiske situation eller det menneske, vi gerne vil være fremover – det er helt naturligt langt sværere for de fleste af os. Det har det i hvert fald været for mig.

Det kræver omtanke, det kræver mod og det kræver øvelse. Men min erfaring er, at det bliver nemmere, og jeg bliver mere motiveret for at prioritere aktivt og tage bevidste valg, som jeg løbende nyder fordel af, på grund af de tidligere valg jeg har truffet. Jeg lever i dag i et hjem med færre og nøje udvalgte ting, som alle bidrager positivt til min hverdag. Jeg har mere overskud, overblik og taknemmelighed. Jeg har lige, hvad jeg skal have - hverken mere eller mindre. Det har den materielle minimalisme hjulpet mig til.

Ligeledes lever jeg i dag med en stor indre ro, målrettethed og passion omkring min hverdag og mit liv. Jeg har overskuddet til at prioritere de aktiviteter, ansvarsområder

og relationer, som giver mening for mig og min familie og for de planer og drømme, jeg har i livet. Jeg har en langt større selvsikkerhed omkring mine daglige beslutninger, fordi jeg ved præcis, hvorfor jeg træffer dem. Både kortsigtet og langsigtet. Jeg har overblik og ser en mening i det store billede, der er mit liv. Det har mental minimalisme hjulpet mig til.

Og ligesom jeg jævnlige bliver nødt til at kigge skufferne igennem for krøllet papir og ødelagt legetøj og garderoben igennem for udslidt tøj, rydder jeg også kontinuerligt op i min tid og daglige aktiviteter. Ubevidste valg har det med at snige sig ind og blive til vaner, og områder der havde høj prioritet i én fase af livet, har måske mindre betydning i en anden. Derfor er både materiel og mental minimalisme en kontinuerlig proces af aktiv stillingtagen, hvor jeg jævnlige stiller mig selv spørgsmålene: Hvad er vigtigst - lige nu? Og hvordan prioriterer jeg så min tid bedst - lige nu?

Følg med i Calinas arbejde, tanker og dagligdag på hendes Instagram: @NeoHippie



”
Jeg er ikke et supermenneske, og jeg kan ikke være lige god til alt. Det er jeg okay med. Men hvad jeg til gengæld ikke var okay med var, at jeg ikke havde plads og overskud til at fokusere på de vigtigste områder i mit liv i den grad, jeg gerne ville.

På udforskning i mørket

Den mørke skov rummer mystik, frygten for det ukendte, ubestemmelige lyde og meget, meget mere, som for mange er ukendt og måske lidt skræmmende. I Natur Retur vil vi gerne bringe mennesker tættere på naturen, og inviterer til at være i naturen på nye måder. I efteråret 2020 deltog vi med en workshop om sanselighed i den natmørke skov på Bæredygtighed & Modstandsdygtighed Festival. Her følger nogle tanker om, hvordan udforskningen af mørke kan være med til at gøre os klogere på os selv og bringe os tættere på naturen.

Af Mathias O. Jacobsen, vært hos Natur Retur

Fotos: Line Beck/Natur Retur

Den mørke skov, det er en betegnelse, som nærmest er taget ud af et eventyr. De fleste af os tænker nok på skoven som et farligt sted at færdes i mørke. Vores stenalderhjerner er programmeret til at frygte mørket, hvor ukendte farer lur, og hvor vi risikerer livet ved at vove os ud af den varme og beskyttende hule. Skoven har været et sted for lovløse og udstødte i Europas middelaldersamfund, og vi har som børn fået tudet ørene fulde af historier om uhyrer, hekse og forbandede slotte i nattens skove.

Der har altså været en masse gode grunde til at frygte den natmørke skov, men det er et levn fra en tid vi ikke længere lever i, og en myte der holdes i live af gamle historier. For hvilke farer lur der egentlig i de danske skove? Vi har ingen farlige dyr, der kan angribe os, skovene er så små, at vi aldrig for alvor risikerer at gå vild, og der er heller ingen uhyrer, som er ude efter os. Nogle ville fremhæve,

INDRE OMSTILLING

Natur Retur formidler den simple glæde ved at være i naturen. De arbejder med det sanselige og simple til at give nogle anderledes oplevelser af at være i naturen. På festivalens track 'Indre Omstilling' betød det både skovbadning i nattemørket og et efterårsdyp i morgenstundens hav.

at der er mennesker at frygte, og den frygt er ganske reel, men den hører snarere til i byens natmørke parker og natlivet end i naturen. For fra overfaldsmandens synsvinkel er der udsigt til mange lange, kolde og fugtige timer med at ligge på lur i skoven med meget lille chance for det rette offer. Når først man har accepteret tanken om, at den mørke skov faktisk er et rigtig sikkert sted at være, og undt sig selv at gå på udforskning i den helt anderledes oplevelse det er at færdes i natten, opdager man hurtigt den ro, magi og sanselighed natten byder på.

Mørket forandrer skoven, klæder den i nye farver, anderledes dufte og fremmede lyde. Den samme rute gennem skoven er lige så forskellig fra dag til nat som fra sommer til vinter. Mørket forandrer også os, vi kommer i andre sindsstemninger, reagerer forskelligt på lyde og bevægelser omkring os, forholdet os anderledes til dem vi er sammen med. Det er nogle andre bevægelser og mønstre, som falder os naturligt, når vi ikke længere kan opfatte verden gennem synssansen, men må ty til dele af sansesystemet, vi normalt opfatter som sekundære. Vi bevæger os kort sagt forskelligt gennem lys og mørke, lige som vi bevæger os forskelligt gennem luft og vand. Vi finder nye måder at være på og at være sammen på.

Når vi møder verden på en ny måde, og er trygge i det møde, er vi mere åbne. Det giver os muligheden for at lære os selv, og dem vi er sammen med, lidt bedre at kende. Ikke mindst kommer vi tættere på naturen ved at opdage nye sider af den og ved at blive bevidste om, hvor stor en indflydelse den har på os. Tænk engang over hvor forskelligt vi opfører os og oplever vores omgivelser, når vi er i byen fremfor i skoven. Når der er stille frem for larmende, eller når der er mørkt frem for lyst. Vores omgivelser er ikke bare rundt om os, de er inden i os, og har en direkte påvirkning på vores væren og ageren. Det mærker vi ikke bare i mørket, men hele tiden, mørket er bare så fremmed og ukendt for os, at det bliver enormt tydeligt. Derfor er det så vigtigt, at vi lærer naturen bedre at kende og opbygger en bevidsthed om samspillet med vores omgivelser. Så kan vi ændre opfattelsen af, at naturen er noget "derude", og vi er "herinde". Naturen er en uundværlig del af os og vi af den.

Naturfællesskabet 'Natur Retur' foreningen Natur Retur arbejder vi på at skabe tættere relationer mellem mennesker og natur. Vi forsøger at bringe flere naturoplevelser ind i folks hverdag, og at gøre naturen mere tilgængelig for os alle. Det gør vi, fordi vi tror på, at naturen har utrolig meget at byde på for alle mennesker.





Vi kan som individer ikke tage ansvar for, hvordan menneskeheden forvalter dette ansvar, men vi kan forholde os til og dyrke den relation, vi hver især har til naturen.



Som samfund står vi overfor en række globale kriser: klimaforandringer, skovfældning, biodiversitetstab, udpining af jorden og omfattende forurening.

Alle store abstrakte problematikker som knytter sig til vores forhold til og brug af naturen. Som individ er det overvældende emner at forholde sig til, og der er stor risiko for at blive handlingslammet af magtesløshed og modløshed.

Det at skabe en tættere relation til naturen kan være et spørgsmål om at finde ro, balance og forbindelse til noget større for os som individer, som en vigtig del af at leve med mental sundhed. Det kan være et velfortjent pusterum fra en hektisk og travl hverdag. En tættere relation til naturen handler også om at finde ind til de store sammenhænge, vi er en del af og minde os om det ansvar, vi med denne bevidsthed har for hinanden og for hele kloden. Vi kan som individer ikke tage ansvar for, hvordan menneskeheden forvalter dette ansvar, men vi kan forholde os til og dyrke den relation, vi hver især har til naturen. Om ikke andet, så fordi det kan berige vores liv med nye erfaringer og bringe ro, nærvær og balance.

Så prøv engang, når du går tur ved aftenstide, at gå ad stierne uden belysning, slå et smut ned i skoven eller på stranden et stykke fra huse og veje. Lad telefonen og pandelampen blive hjemme, så dine øjne ikke forstyrres af lys, og oplev hvordan dine øjne vænner sig til mørket. Mærk hvordan de andre sanser forstærkes og understøtter oplevelsen mere intenst end de plejer. Det er ikke sikkert det bliver spektakulært, men det kan være en del af at bringe lidt mere magi og mystik ind i din hverdag. En måde at komme lidt nærmere på dig selv og naturen på.

Af **Bente Hovendal**
Fotos: **Maria Fonfara,**
samt **Bentes egne**

Snit & Snak

Lav din egen vandrestav. En kreativ workshop i naturen - med stilhed, bål og højt til himlen.

SNIT... dine mål, drømme og visioner ind i staven. Bliv klogere på, hvilken vej eller hvilke skridt du nu skal tage.

SNAK... så lidt som muligt! Vær sammen uden den så velkendte og ofte forstyrrende sniksnak.

SNIT & SNAK er en pause fra hverdagen fyldt med samvær, ro og fordybelse.

Snit og Snak

Titlen er i virkeligheden misvisende. For det handler om at snakke så lidt som muligt og mødes i et rum, hvor vi kan være i stilheden i fællesskab. Snit og Snak er en kreativ workshop, hvor du laver din egen vandrestav. Det foregår i naturen – med stilhed, bål og højt til himlen. Og så er det ikke mindst en corona-venlig aktivitet. Læs med nedenfor, og inviter din familie, venner, kolleger eller naboer med til en oplevelse i det fri.

En vandrestav har... i tusindvis af år været brugt af Det Oprindelige Folk i USA, Amazonas, Sibirien, Peru, Australien. Også på Island, blandt Kelterne og hos Naverne er det almindeligt at bruge staven som en trofast rejsefælle og støtte på vandringer. I tidernes morgen fungerede staven også som våben og redskab ved ritualer og ceremonier som et symbol på autoritet, styrke og en god jordforbindelse. På (livs) vandringer er staven en god støtte og følgesvend, der styrker og støtter kroppen, når forhindringer og stejle steder skal forceres. Staven er også kendt for at have livskraft og magiske evner, der kan forstærke og forbinde ejeren med både det himmelske og jordiske. En stav er personlig. Den snittes, skæres og formes i friskt træ, for måske at blive dekoreret med maling, snoninger, symboler, fjer, læder, perler - eller slet ingen? En vandrestav vækker beundring og

INDRE OMSTILLING

Bente Hovendal er kvinden bag woodn wonder. Hun arbejder med at inspirere folk til at bruge deres kreativitet gennem kunst, stilhed, naturen og genbrugsmaterialer som udviklingsværktøj. På festivalens track 'Indre Omstilling' inviterede hun deltagerne til en aften rundt om bålet til Snit og Snak.

respekt, og er også en slags "visitkort", der viser noget om ejerens evner og energi.

At finde den rette stav

Først skal du finde en frisk "yndlingspind" i skovbunden, eller måske skære den nænsomt ned og så hugge den til? Sørg for at bruge kniven på en sikker måde, og kig evt. over skulderen hos en mere dolk-kyndig



person for tricks til at kunne forme staven. Måske bliver du undervejs inspireret til at udsmykke den – eller måske skal den bare være rå og upoleret?

Rundt om bålet

Fra det øjeblik, du sætter dig til rette omkring det buldrende bål, er der en stærk oplevelse af samvær, nærvær og kontakt med naturens puls. Kreativiteten blusser op med udsigten til at kunne lave de spontane eller planlagte snit, symboler og tegn, der kendetegner dine drømme, håb og visioner.

Snit og Snak afsluttes med gode, uddybende snakke og refleksioner om snitprocessen. Tag en snak rundt om bålet: Hvad har du opdaget undervejs? Skal du gå en ny vej eller slå et vigtigt sving på den gamle? Hvordan får du mest gavn af staven?

Den færdige stav kan også bruges som 'huskeseddel' og udsmykning. At have den stående lige ved hånden vil minde dig om de opdagelser og erkendelser, du fik på workshoppen og huske dig på, hvilke skridt, der nu skal tages.

Snit & Snak egner sig som en god aktivitet til at skabe meningsfyldt nærvær og samvær i denne "vær sammen på afstand" tid. Sammen med de kreative udfoldelser omkring bålet, holdes hjertet varmt, refleksionerne i gang og humøret højt længe efter.

Om Bente Hovendal / woodwonder

Jeg inspirerer mennesker til at bruge kreativiteten og bruger kunst, stilhed, naturen, natur- og genbrugsmaterialer som udviklingsværktøj. Jeg laver skulpturer og installationer i naturmaterialer, designer kreative workshops, udviklingsforløb, events og giver personlig, kreativ sparring baseret på 24 års erfaring som billedhugger, designer, kreativ iværksætter og underviser i forskellige materialer og sammenhænge. Har base og værksted på havnen i Svendborg. www.woodwonder.com

Her er, hvad du skal bruge:

- Bålsted
- Pind til stav (for eksempel pil)
- Sav/økse til at hugge pind fri
- Dolk
- Pynt til stav
- (perler, fjer, ståltråd, saks, muslingeskaller, grankogler m.m.)



Festival i din dagligstue

Vidste du, at mange af festivalens workshops og foredrag blev filmet, så du har mulighed for at streame dem hjemme fra sofaen i din dagligstue? Det er alt lige fra regenerative dyrkningsmetoder med Niklas Milthers, til tanker om en livsstil med "frivillig simplicitet", som GEN Ukraine deler ud af. Så har du lyst til at drømme dig tilbage til efteråret i det sydfynske, eller få inspiration til et projekt her i corona-tiden, så læs med her, hvor fire festivaldeltagere deler deres film-anbefalinger med dig og oplevelser fra festivalen.

Sally, festival-frivillig fra Vester Skerninge



Er der en bestemt oplevelse fra festivalen, der gjorde et større indtryk på dig?

Det må være Karens guidede rundtur i Den Selvforsynende Landsby. Når man ikke selv bor i en økolandsby, eller kender nogen der gør, kan det være svært at forstå helt, hvad det er. Karen var sådan en god formidler, og gav indblik også i udfordringerne ved at bo sammen på denne måde, f.eks. de uendelige processer med at bygge selv, og hvordan det alligevel er det hele værd på den anden side.

Generelt gjorde det indtryk at møde så mange med samme interesse. Hvis man ikke selv bor i en økolandsby, kan man godt stå med en følelse af "er der overhovedet andre derude, der synes, sådan noget her er spændende?" Men til festivalen piblede det jo bare frem med så mange søde mennesker med de samme interesser.

Hvad fra festivalen vil du anbefale folk at se?

Steen Møller om gældfrihed! Fordi han er så radikal, at man næsten bliver lidt chokeret og tænker "kan han virkelig mene det?" Til hans oplæg opfordrede han os jo nærmest til civil ulydighed. Og det tror jeg, vi har brug for at høre! Vores generation er lidt for passiv og lovlydig, tror jeg.



ældfrihed / Steen Møller / ØKONOMISK OMSTILLING

João, festivaldeltager fra Rørvig



Hvad var din relation til økosamfund, inden du deltog i festivalen?

Jeg flyttede til Danmark fra Portugal for to år siden, og det var faktisk pga. de danske økosamfund. Jeg var nysgerrig på at opleve det land i Europa, måske verden, der har allerflest økosamfund per indbygger. Det var en unik mulighed for at studere øko-livsstilen. Jeg har boet bl.a. i Dyssekilde i en periode og Ananda Gaorii.

Hvad fra festivalen vil du anbefale folk at se?

"At navigere i et paradigmeskift" med forfatter Anders Holst Bodin og projektleder i den grønne tænketank CONCITO Mikael Bellers Madsen. Det var en vigtig diskussion om, hvordan vi navigerer i krisetider som denne, hvor vores kultur er i gang med en gigantisk transformation.



At Navigere i et Paradigmeskift / Anders Holst Bodin & Mikael Bellers / Indre Omstilling

Suzi, festivaldeltager fra Svendborg



Hvad synes du, du kan tage med dig fra festivalen?

Den energi og stemning, der var på festivalen, har givet mig et boost og en tro på at fortsætte med at blive endnu mere bæredygtig.

Hvad fra festivalen vil du anbefale folk at se?

Helt sikkert workshoppen om gør-det-selv svampedyrkning. Jeg har set den sammen med mine børn igen og har også allerede sendt den videre til venner.



Gør-Det-Selv Svampedyrkning / TagTomat / DYRK

Jacob, festival-frivillig fra København



Hvad fik dig til at deltage i festivalen?

Nysgerrighed for at lære, for at møde ligesindede, få perspektiv på hvordan ting kan gøres anderledes, og hvad der driver mennesker til at gå den bæredygtige vej. Og eventyrlyst! Rigtig meget eventyrlyst.

Hvad fra festivalen vil du anbefale folk at se?

Oplægget om "Frivillig Simplicitet" ved formanden for GEN Ukraine, Maksim. Det var så fedt, at GEN Ukraine var med på festivalen. Det blev tydeligt for mig, hvordan en bæredygtig og modstandsdygtig livsstil for folk i Ukraine i høj grad har været drevet af en nødvendighed. Landets historie har vist, hvordan man f.eks. har været for sårbar, hvis man ikke lærte at være selvforsynende. Hvor en bæredygtig livsstil i Danmark måske i højere grad vokser ud af en erkendelse af, at den materielle verden ikke kan tilfredsstille os.



Frivillig Simplicitet / GEN Ukraine / ØKONOMISK OMSTILLING

Alle online workshops og foredrag findes på festivalens hjemmeside

www.bæredygtighed-modstanddygtighed.dk/videoer

Herinde kan du også finde korte 10 min. videoer produceret af vores partner GEN Ukraine, hvor de deler ud af bæredygtige hverdagstricks og 'zero waste' løsninger. Du kan også finde os ved at søge på 'Bæredygtighed & Modstanddygtighed Festival' på YouTube.

PROJEKTERS VEJ IND I LØS

.....

Går du med en idé til et projekt, som LØS kan være platform for?

På en af de første sider i dette blad, kunne du læse om, hvordan Bæredygtighed & Modstandsdygtighed startede med en idé hos to LØS-medlemmer tilbage i foråret 2020. Idéen blev brygget videre på, fremlagt for bestyrelsen i LØS, og efterfølgende blev der søgt funding. På den måde blev en bæredygtighedsfestival skabt med LØS som platform.

Alle er velkomne til at fremlægge en idé til et projekt

LØS kan bruges som en platform, hvor medlemmer kan samles om at søge om projekter, der ligger inden for visionen. Projekter

er normalt forankret i undercirklerne, der behandler og indstiller projektforslag til bestyrelsen. Det vil typisk være enten Ressourcecirklen eller Udbredelsescirklen. Det vil sige, at alle medlemmer generelt er velkomne til at fremlægge én idé til et projekt, der efter behandling måske har mulighed for at blive realiseret.

Projekt mager i LØS-regi

En oplagt vej ind i arbejdet med projekter i LØS er gennem enten Ressourcecirklen eller Udbredelsescirklen. Så hvis du er interesseret i at udvikle og lede projekter, der har til formål at fremme bæredygtighed og udbrede økosamfundsværdierne i Danmark,

kan en start være at hoppe med til et møde hos en af de to LØS cirkler.

Ressourcecirklen mødes anden tirsdag i måneden kl. 19. Kontakt lene@okosamfund.dk for mere information. Udbredelsescirklen mødes tredje søndag i måneden kl. 19. Kontakt pia@okosamfund.dk for mere information.



Lars Pehrson [tidl. direktør i Merkur Andelskasse] og Mark Rasmussen [medejer af GreenSpeak] efter deres festival-talk om 'Økonomiske Alternativer'. Foto af Tatyana Dolgacheva.

LØS' vision

Et bevidst, robust og bæredygtigt Danmark, hvor økosamfund, økosamfundsværdier og økosamfundslivsstile er almindeligt udbredte.

Ressourcecirklen

arbejder for formidling og ressourceopbygning internt i LØS.

Udbredelsescirklen

har til formål at udbrede økosamfundstanken og LØS' værdier i samarbejde med eksterne partnere.



Økosamfund i Danmark

Er medlemsblad for Landsforeningen for Økosamfund (LØS). Bladet udkommer to gange årligt. LØS samler fællesskaber og økosamfund i Danmark, giver mulighed for erfaringsudveksling, arbejder politisk for at fremme dannelsen af flere økosamfund og inspirerer det øvrige samfund til mere bæredygtige livsformer. Læs mere: www.okosamfund.dk

Indholdet i de enkelte artikler udtrykker ikke nødvendigvis foreningens holdning.

Redaktionen:

Alexandra Hasdorf
Kirsten M. Andersen
Lene Dahl
Layout og DTP: Celine Hervik
Forsidefotos: Maria Fonfara
Bagsidefoto: Tatyana Dolgacheva
Trykt på FSC certificeret papir af KLS
Trykt hos KLS Grafisk Hus A/S

Forpersoner:

Alexandra Hasdorf, Pia Duus, Camilla Nielsen-Englyst
E-mail: ledertrio@okosamfund.dk
Giro: 596-6752
Bank: 8401-1007584
ISSN 1395-1270

Annoncer i bladet:

Rubrik: 200 kr (ingen billeder)
1/6 side: 340 kr
1/3 side: 600 kr
1/2 side: 800 kr
2/3 side: 1000 kr
1/1 side: 1600 kr
Bagside: 1400 kr
Alle priser er vejledende og ekskl. moms.
Se krav til materiale mm. på www.okosamfund.dk/annoncer og husk at du også kan annoncere på hjemmesiden.

Medlemskab pr. år i 2021:

* Enkeltperson: 300 kr.
* Enkeltpersoner bosat i fællesskaber: 200 kr.
* Fællesskaber og organisationer:
Fællesskab på vej: 500 kr.
Op til 20 deltagere: 1.000 kr.
Mellem 20 og 50 deltagere: 2.000 kr.
Over 50 deltagere: 3.000 kr.
Økosamfund på vej: 500 kr.
* Virksomheder i fællesskaber: 500 kr.
* Virksomheder: 1.000 kr.
* Light medlemskab uden fysisk blad: 150 kr.
Abonnement på bladet: 125 kr.
Medlemskabet løber til det opsiges.

Foreningen er stiftet 7. marts 1993

Medlemmer LØS:

Økosamfund og fællesskaber:

Økosamfundet Dyssekilde, Hundested
Hertha Levefællesskab, Galten
Hesbjerg, Blommenslyst
Svanholm Storkollektiv, Skibby
Andelssamfundet i Hjortshøj
Økosamfundet Hallingelille, Ringsted
Munksøgård, Roskilde
Resendal Mølle, Silkeborg
Tornsbjerggard, Hundslund
Det ny samfund (D.N.S.), Frøstrup
Den selvforsynende landsby, Vester Skerninge
Fri & Fro, Nykøbing Sj.
Toustrup Mark, Sporup
Christiania, København
Friland, Rønde
Åbakkehuse, Mern
Birkegården
(økosamfund på vej), Kirke Eskilstrup
Ananda Gaorii Ashram Community, Vig
Udgaarden, Sabro
Foreningen Frikøbing, Hvalsø
Tranehøj, Snertinge

Karise Permatopia
Andelsforeningen Himmerlandsbyen, Skørping
Økosamfundet SOLENG, Broager
Biodynamisk Landbofællesskab (øko samfund på vej), Ringkøbing/skjern
Torpegård Bofællesskab (økosamfund på vej), Diernæs, Sydfyn
OASIS Eco-village, Jystrup
Kirstinelund, Skanderborg
Sjællandsk Muld (økosamfund på vej) Lejre
Levefællesskabet Nordjylland (økosamfund på vej), Tårs Sæsing
Hegnetslund (økosamfund på vej) Herfølge
Overdrevet, Hinnerup
Økosamfundet Egeskoven (økosamfund på vej), Egebjerg Odsherred
Fryd (Økosamfund på vej), Sydfyn
Foreningen Hvideland (økosamfund på vej), Lejre
Grobund (økosamfund på vej), Ebeltoft

Sorø Økosamfund (økosamfund på vej), Sorø
Himmelbjerggården, Ry
Friskoven (Økosamfund på vej), Klemmenseker

Virksomheder:

Merkur bank, Købehavn
Nordisk Folkecenter for Vedvarende energi, Hurup Thy
Råd og Dåd Butikken, Brovst
Levende Lokalsamfund, Karise, Permatopia
Egen Vinding og datter APS, Ringsted
Kilian Water, Bryrup
Vestjyllands Højskole, Ringkøbing
Den Økologiske Butik Taraxacum, Hundested
Den Grønne Genbrugshal, Christiania
Brenderup Højskole, Brenderup
House Arkitekter, København
UNL/ Michael Thomsen, Roskilde
Gartneriet Rødmose, Viuf
Den rytmiske Højskole, Vig
Bærebo, Nørresundby



Afsender:
Sekretariatet
Landsforeningen for Økosamfund
Hallingsbjergvej 28
4100 Ringsted

Modtager:



LØS inviterer til generalforsamling 2021

Søndag d. 9. maj 2021 løber Landsforeningen for Økosamfunds generalforsamling af stablen. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen!

Kom og hør mere om mulighederne for at være en aktiv medskaber i LØS, cirklerne og projekterne.

For at møde de nuværende omstændigheder bliver det online. Så kan alle være med!

Et større årsmøde med workshops, vidensdeling, fællesspisning og andre aktiviteter kommer til efteråret, hvor vi forhåbentlig kan mødes sammen fysisk i et af de danske økosamfund.

Mere info følger på hjemmesiden, LØS' Facebook-side og i nyhedsbrevet.