

Vårt dagliga bröd...

Om mat och bra råvaror



Märitys gårdsmusteri

Lindgårdens kök

Skogens skaffereri

Gröna hagars kött

Gud och maten

Närodlat, ekologiskt och miljöhänsyn...

Låt dig inspireras av andras engagemang

Höstens nummer av församlingstidningen Mitt i livet handlar om mat och närodlat råvaror. Vi besöker ett litet gårdsmusteri och följer med ut i skogen och plockar svamp. Det blir också ett besök på en av gårdarna som utgör Gröna hagars kött. Ett reportage från restaurangköket på Lindgården finns också med. Vi pratar med ICA-handlare om vilka trender de ser när det gäller vilken mat fagerstabor köper.

Läs kyrkoherde Henrik Rydbergs text härintill om församlingens miljöarbete. Prästen Per-Arne Bengtsson skriver om måltiden och en text om Gud och maten.

Reine Ullén, som överlevde den stora skogsbranden 2014, besökte Lindgården en oktoberkväll och berättade om sin upplevelse av olyckshändelsen och hur det gick sen.

Tova Andersson och Rebecka Viklund är engagerade i tjejkvällarna i kabelparken vid Eskiln.

Prästen Heléna Markfjärd brinner för att stödja människor i sorg och andra svårigheter. Birgitta Hellman, diakoniarbetare, har startat en promenadgrupp för pensionärer.

Jag är så imponerad av människor som verkligen vågar satsa på något de tror på, som lägger ned hela sin själ och rättar sitt sätt att leva efter tanken om att jorden och andra människor ska må bra. Jag låter mig inspireras av dem och hoppas att jag kan finna mina vägar för att verka för människors och jordens bästa. Tack för att det finns människor som har mod och kraft att leva efter sin övertygelse om en bättre värld!

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Miljön och klimatångesten

Hittills har vi inte fått många frågor om församlingens policy när det gäller miljöfrågor och klimatet men det kanske ändå är dags att tydliggöra några ställningstaganden och några problematiseringar som inte kan sägas utgöra en policy men som ändå är viktiga när vi beslutar i olika frågor.

Våra fordon är till stor del dieseldrivna eftersom det är den förbränningsmotor som har högst verkningsgrad så ur koldioxidsynpunkt så är den att föredra framför en bensinmotor. Vi har också några eldrivna fordon och en del handredskap är också eldrivna numera. Vid nyanskaffning tittar vi alltid på om det finns alternativ som ger mindre miljöpåverkan till ett rimligt merpris.

Uppvärmning av byggnader görs numera nästan uteslutande av värmepumpar med el som spetsvärme. Den sista oljepannan kommer innan årsskiftet att bytas ut mot värmepump. Värme från krematoriets kylnings- och reningsanläggning tas tillvara för uppvärmning av skogskapellet och sporthallen som nu byggs kommer också att värmas med överskottsvärme och värmepump. Vi bevakar ständigt möjligheten att använda biobränsle i krematoriet. Det har hittills inte varit möjligt men det kommer sannolikt att bli så inom kort.

Debattens vågor går höga när det handlar om livsmedel och om man bara läser debattartiklar så kan man förledas att tro att det är alldeles självklart att man för klimatets skull borde vara vegetarian eller kanske till och med vegan. Om man summerar data från jordens alla databaser så kan man komma fram till att mänskligheten bör äta mindre kött och därav drar många slutsatsen att vi även i Sverige bör äta mindre kött. Det är däremot inte alls säkert. Säkert är att vi bör

undvika importerat kött eftersom det svenska odlingslandskapet, för biologisk mångfald, kolinlagring, energieffektivisering, bibehållande av mullhalt i åkerjord, långsiktigt hållbara växtföljder och en mängd andra miljöskäl faktiskt är beroende av betesdjur dvs huvudsakligen kor. En sak som är viktig med husdjurskötsel och inte minst kor är att de utfodras med inhemskt foder så vi kommer bort från importerat sojaprotein från monokulturer i skövlad regnskog eller utarmade jordar som kräver stora givor av mineralgödsel och väldiga transporter.

Vi försöker göra seriösa analyser av miljö- och hållbarhetsfrågorna och för vårt kök har vi kommit fram till att den ursprungliga inriktningen fortfarande håller nämligen; närproducerat kött och chark från Siljans chark, enbart svensk kyckling, närproducerat och gärna ekologiska grönsaker efter säsong, närproducerat och gärna ekologiska mejeriprodukter, FSC-märkt fisk och svensk frukt så långt det är möjligt..

Om våra matgäster skulle acceptera det så skulle vi gärna byta ut det importerade riset, vars odling genererar stora metangasutsläpp, mot inhemskt odlat korngrön, mathavre och matvete. I Lindgårdsköket pågår ett ständigt utvecklingsarbete för en bättre miljö.

Den som önskar att vi skulle införa en "köttfri måndag" eller något annat som det propageras för i debatten kommer nog att bli besviken men den som för sin egen hälsas, eller egen övertygelses skull vill äta vegetariskt, hittar alltid ett sådant alternativ där vi serverar mat.

På det hela taget kan vi säga att vi gör så gott vi kan och försöker sova gott om natten samtidigt som vi vet att vi också kan förbättra oss och att vi lägger en hel del energi på det.

Henrik Rydberg, kyrkoherde

Trenden är svensk och vegetarisk mat

Allt fler fagerstabor handlar svenska råvaror, gärna lokala produkter och vegetariskt. Den trenden kan Håkan Lundman och Anna-Maria Muselli på ICA Centrum i Fagersta se.

Anna-Maria, som ansvarar för grönsakerna på ICA Centrum ser en tendens hos ICA i stort att företaget erbjuder enbart svenska och ekologiska grönsaker av vissa sorter, till exempel färska kryddor och kruksallad. Svenska äpplen är en annan vara som numera finns hela året. Både Anna-Maria och Håkan vill gärna få sina kunder att handla svenska, helst närodlade produkter med tanke på klimatet.

Håkan Lundman är handlare på ICA Centrum. Han berättar att de tar hem varor från närområdet så långt det är möjligt, till exempel potatis från Roslunds i Stora Skedvi, ägg från Alsbo ägg i Krylbo och bröd från Skedvi bröd. Det mesta köttet i den manuella disken är från Siljans chark. Lokalproducerad honung från Västerfärnebo finns också i hyllan. Många mejerivaror kommer från Grådö mejeri i Hedemora. -Jag tror inte att vi i framtiden kommer att kunna handla som vi gör idag, säger Håkan. Vi transporterar alldeles för många matvaror för långt, och det har stor miljöpåverkan.

Anna-Maria håller med. -Det är inte rimligt att vi ska kunna äta färska hallon året runt. Färska hallon som säljs i svenska butiker vintertid är odlade i Sydamerika. Bären transporteras och packas om i Europa och fraktas sedan till butiker i Sverige. Hållbarheten på färska bär i konsumentförpackning är inte särskilt lång, och det gör att man måste kassera många bär som blivit dåliga. Och hur många äter äpplena som de har i sin egen trädgård? funderar Anna-Maria. Många kör bort äpplen från tomten och köper istället äpplen från Italien för att de är godare. Det är inte heller klimatsmart.



Håkan Lundman och Anna-Maria Muselli på ICA Centrum erbjuder kunderna närodlade varor utifrån säsong, till exempel morötter och lök.

Anna-Maria berättar att personalen på ICA Centrum försöker lära kunderna att välja varor med ett "bäst före-datum som passar mig". -Om jag vet att jag ska använda en vara samma dag eller dagen efter, så behöver jag inte köpa en vara med bäst före-datum om två veckor. Det är en enkel sak som var och en kan göra för att minska matsvinnet. Alla måste ta sitt ansvar och göra det man kan. De flesta varor går bra att använda även efter bäst före-datum. Man ska lita på sina sinnen. Lukt och smak visar när maten har blivit otjänlig. Det enda mögel som är farligt att äta är brödmögel, och man känner tydligt på smaken när bröd är mögligt. När kött är härsket känns på smak och lukt. Anna-Maria är glad för att man nyligen tagit bort datummärkning på potatis och morötter. Ost borde inte heller vara datummärkt, tycker Håkan. -Om en ost börjar mögla kan man skära bort möglet och äta resten av osten. En lagrad ost är en bra ost med bättre smak.

Håkan vill gärna erbjuda så mycket närodlade varor som möjligt i butiken, men som handlare måste han se till att ha det sortiment som efterfrågas. Många har inte tid att laga mat och väljer då snabbmat. Problemet är att

ju färskare varor kunden vill ha desto besvärligare är transporten. Många är inte heller beredda att betala en merkostnad för extra bra kvalitet eller särskilda färska varor.

På Ica Centrum har man börjat med att tillaga mat i butiken och sälja den i delikatessdisken. -Det är väldigt uppskattat av kunderna när de vet att maträtterna är tillagade hos oss. Vi använder butiken som skafferi och lagar maten på de råvaror som finns här. Försäljningen av färska färdigmat ökar, förklarar Håkan.

En helt ny sektion har under hösten byggts på ICA Centrum med vegetariska och veganska varor, eftersom många kunder efterfrågar det. Man har samlat ihop de varorna på ett ställe så att det blir lätt för kunderna att hitta.

-Man styr med plånboken när man handlar. Det finns ett otroligt prisfokus hos kunden, men jag tycker att maten är för billig. Vi måste se matens rätta värde. Konsumenten förstår ofta inte hela kedjan. Om maten är för billig så får ju inte matproducenterna tillräcklig ersättning. Och har vi för få mjölkbönder och salladsodlare i Sverige så går vi miste om våra öppna landskap.

Måltiden = tid för målet = maten

Fransmännen lagar mat tillsammans och äter i tre timmar. Italienarna pratar intensivt i mun på varandra och berättar om sina älsklingsrätter så att det går att bli mätt på det. Tyskarna diskuterar vilket vin de ska dricka till maten och dricker sedan öl. Vi svenskar vill bli serverade med mammas köttbullar och bryr oss inte om att det är mamma Scan som maskinrullat bullarna.



Samlades för att äta tillsammans

En gång var jag i en liten stad i södra Frankrike och min värd berättade att alla som bodde på hans gata samlades varje söndag. Alla grannar dukade ett långbord och var och en tog med sig något att äta. Först gick alla till kyrkan sedan började festen som pågick minst i tre timmar. En annan gång var jag på studiebesök i USA. Alla dagar fick vi köpa en påse som innehöll lunchen. Vi åt den samtidigt som vi ”jobbade vidare.” På kvällen åt vi middag på en restaurang. Här gällde det att äta den största biffen. Den som åt mest blev vinnaren. När jag var i Tyskland såg jag iveri i blickarna när det serverades tjugo sorters korv till frukost. Så var det Sverige och jag säger bara IKEA Västerås med tolv tusen portioner på en lördag där sextioprocent är köttbullar. Allt under rubriken av den fria viljan.

Måltidsgemenskapen

Ordet gemenskap handlar om att skapa något tillsammans. När vi äter skapar vi ett stöd i vår utsatthet när vi möter livet. Känslan av tillhörighet är en av de starkaste krafterna i en människas liv. Det ger en identitet som skapar självförtroende. Att några tror på oss och vi kan vara trygga med den tron vi har på andra. Vi kan känna trygghet eftersom vi har en fribiljett in i en gemenskap som vi inte behöver

kvalificeras oss till. Maten kommer att räcka till ”för mig också” eftersom jag är inräknad. Att äta ensam skapar en känsla av bestraffning. Ingen vill äta med mig. Ett tillstånd som isolerad människa kan vara nedbrytande, något saknas. En gemensam upplevelse handlar om att dela livsenergin som kommer från samma källa. Ett potatisuppkok som sedan delas ut till personerna i gemenskapen.

Ineffektiv matsmältning

Våra kroppar har sin egen tidsinställning och det gäller framför allt matsmältningen. Om kroppen inte får sköta den processen utifrån sina egna villkor så protesterar den. Får matsmältningen inte möjlighet att fungera utifrån sina behov så uppstår det ett krig mellan kropp och psyke. I dagligt tal använder vi ordet *stress* för tillståndet vi befinner oss under. Vi är i krig med oss själva. Det leder till en omedveten isolering. Vi väljer att vara ”duktiga” istället för gemenskapen, och det är ett sätt att utestänga oss från det vi behöver. Måltiden handlar om att bekräfta vilka vi är. Människor har genom alla tider samlats för att dela dagens energibehov. Det är en helig handling att äta tillsammans och ge oss ett perspektiv på vilka vi är i gemenskapen och i förhållande till naturen och jorden.

Kasta i sig nåt på lunchen

Att vilja var effektiv på lunchrasten och kasta i sig något på vägen till något annat är i grunden det mest idiotiska vi kan göra. Kontraproduktiv eftersom matsmältning även handlar om själens matsmältning som bör gå hand i hand. Måltiden handlar om att lyssna till sig själv och till sin egen kropp men också till själen. Om vi negligerar detta grundbehov kommer det att straffa sig. Psykisk ohälsa kanske inte botas med piller utan är en fråga om att tänka rätt om sig själv och tiden. Ge måltiden en chans att bli upprättad som värdering.

Hälsa och ohälsa

Vi joggar, går på gymmet, och behöver behandlingar men om vi vill nå balans mellan det andliga, psykiska och kroppsliga, så måste vi lyssna till våra basbehov. Till det viktiga hör att få ingå i en måltidsgemenskap utan några som sitter på nålar för att hinna med så mycket som möjligt på lunchen. Slipper vi dessa ”flåsare” så kanske vi kan känna hur maten smakar. Låt måltiden förlängas med en stunds vila. Titta på molnen, andas frisk luft eller sitt tyst och njut av tystnaden i tio minuter och du kommer att bli en ny människa.

Per-Arne Bengtsson, präst

Eva är skogstokig

Eva de la Vaux ger sig ofta ut i skogen för att plocka svamp och bär. Sommartid plockar hon gärna smultron, hallon, blåbär och murklor, och när hösten kommer blir det både lingon, kantareller och karljohansvamp. Hon tar helt enkelt vara på det som finns i skogens skafferier under hela sommarhalvåret.

-Jag är skogstokig, skrattar Eva. Jag kan inte låta bli, det är som en drog. Jag plockar bär och svamp för att komma ut i skogen. Det är ett sätt att må bra. Fler borde få utskrivet på recept att gå ut i skogen. Om jag har ont i ryggen någon dag så går jag min skogsrunda och så känns ryggen bättre. Man får lyfta på benen och det är bra motion. Jag promenerar flera dagar i veckan, mer under höst och vinter när jag inte har trädgården att sköta.

Stövlarna är alltid med i bilen

Eva tar mig med ut i skogen till ett ställe där det brukar finnas sommarkantareller, och vi hinner inte gå så långt förrän några gula fina svampar skymtar i mossan. Hon har lärt sig att se på skogen var det kan finnas svamp och det händer ofta när hon åker bil att hon stannar till och ger sig ut för att titta efter svamp. Hon har alltid stövlarna med sig i bilen, och i väskan på magen har hon en liten renskniv, en plastpåse och så mobilen, ifall det skulle hända något så hon behöver ringa efter hjälp. Hon kan omöjligt gå förbi ett svampställe utan att plocka svampen, och när hon beger sig till något av sina riktiga svampställen brukar hon skoja och säga att hon åker och "hämtar" svamp.

När hon fått så att det räcker till det egna hushållet så fortsätter hon att plocka både bär och svamp för att ge bort. -Det är roligt att ge bort till andra som inte kommer ut i skogen, tycker hon. Det är ett nöje att plocka svamp. Jag kan inte gå ut i skogen utan att ha en påse med mig.

Tycker om att laga mat

Väl hemma igen ska bär och svamp rensas, men det är inget problem, tycker Eva. Hon brukar hålla till på verandan så även det momentet sker ute i friska luften. Lingon håller hon i durkslag och sedan på en frottéhandduk och

då fastnar skräpet på handduken samtidigt som bären torkar lite. Eftersom hon alltid plockar för hand istället för med bärplockare så blir det inte så mycket skräp som följer med. Svampen grovrensar hon ute i skogen medan hon plockar, så det brukar inte vara så mycket att ta reda på när hon kommer hem. I svamptorken torkar hon både trattkantareller och murklor.

Eftersom Eva tycker mycket om att laga mat så använder hon gärna svamp i matlagningen. Särskilt roligt tycker hon att det är att laga mat när hon ska ha gäster. Tidigare i livet har hon haft matlagningskurser för män inom ett studieförbund. -Häromdagen kokade jag en soppa på nyplockade trattkantareller, ädelost, grädde, tomatpuré och så färsk lök från trädgårdslandet. Det var så gott! Regniga dagar brukar hon ägna åt att baka matbröd och kaffebröd. En favorit är "hurtbulle" som är ett grovt matbröd med lingon.

Sköter trädgård och odlar grönsaker Eva sköter trädgården själv. Hon klipper gräs och har små odlingar med morötter, lök, potatis, dill, persilja och sallad. Vintertid skottar hon snö om den inte är för tung, men om det faller blötsnö så kommer grannen med traktorn och plogar planen framför huset. -Det är roligt att arbeta i trädgården. Så länge jag orkar sköter jag om gräsklippning och snöskottning själv. Jag skulle klättra på väggarna om jag inte hade något att göra.

Håller hjärna alert

Eva läser mycket, både tidningar och böcker. Hon löser även korsord och lägger patiens. Det är bra för hjärnan och ett sätt att hålla sig alert i huvudet, tycker Eva som är över 80 år. Tillsammans med några grannkvinnor har hon en bokcirkel som träffas hemma hos varandra en gång i månaden, och det är väldigt trevligt.

Lokalproducerat är garanterat premierat i Lindgårdens kök

På Lindgården driver man tesen att lokala KRAV-odlade råvaror är det som gäller. Om än inte alltid så i största möjliga mån. Ett viktigt kriterium för en leverantör är att man har en hög och jämn leveransgrad.

Om Lindgårdsköket t ex ringer och vill beställa 50 kg entrecôte med kort varsel måste också leverantören kunna leverera med kort varsel. Siljans Chark är en sådan leverantör. Dessutom har de utmärkt kvalité på sina produkter. Detta berättar Kerstin Långström, som är kökschef på Lindgårdens restaurang.

Mjolk från Grådö mejeri

Grådö mejeri i Hedemora är en annan ganska stor leverantör av mejeriprodukter. Kerstin berättar att de skulle vilja kunna beställa alla mejeriprodukter där men tyvärr kan man inte beställa de mängder av t ex grädde och mjölk som Grådö kräver. -Barnen dricker ju ganska mycket vatten idag istället för mjölk, förklarar hon.

Potatis från Stora Skedvi

All potatis man köper kommer från Roslunds i Stora Skedvi. I mån av tillgång är den KRAV-märkt.

En annan stor och ganska lokal leverantör är Avesta Grönsakshus. Anna Thorell som är kock berättar att man har en väldigt bra dialog med dem. De berättar och ger förslag på grönsaker som finns tillgängliga men också vad som är på gång lite längre fram.

All fisk som serveras är MSC-märkt. MSC står för Marine Stewardship Council och det är en internationell icke vinstdrivande organisation som främjar hållbart fiske. MSC-märkt fisk ska ha klarat deras miljöstandard och leverantörskedjan deras spårbarhetsstandard.

Varje dag lagas 350 portioner

Det är mycket mat som lagas i Lindgårdsköket. Varje dag tillagas 350 st skolportioner. Då är även maten till förskolan inräknad. Till det kommer alla restauranggäster samt eventuella konferensgäster. 500 portioner per dag är inget ovanligt. För att klara det krävs att man har en bra organisation i köket berättar Kerstin. - Vi är fyra personer just nu men inom kort kommer vi att vara fem och då känner jag att vi har rätt personalstyrka fortsätter hon.

Kerstin och Anna berättar vidare: - Vi har bra planering och mycket erfarenhet men ändå kan det hända oförutsedda saker. Vi kan inte trolla med knäna men vi har en stor frys som är vår backup när det händer saker som vi kanske inte räknat med. Det kan vara att det ramlar in många fler restauranggäster än vi beräknat eller en oförutsedd konferens. Då gäller det att vi kan improvisera och det är vi bra på säger båda två och skrattar.

Utöver allt detta tillhandahåller man även catering. Det kan vara allt från mat till större kalas och till smörgåstårter i varierande storlekar och fyllningar. Många har även minnestunder

efter en begravning och förtäringen där kan också variera väldigt mycket; från kaffe med kaffebröd till en komplett tre-rättersmiddag.

Många behöver särskild kost

En sak som kräver en hel del extra arbete är alla allergier som barnen har. Det är mycket hänsyn som måste tas. När det gäller så kallad "religionsanpassad mat" säger Anna att om det är någon mat som någon elev eller gäst inte kan eller vill äta så erbjuds vegetarisk mat.

Personalen berättar också med tveksam stolthet att de har tre kryddlådor som är så närproducerat något kan bli. De är placerade bara ca 5 meter från Lindgården och drogs igång för några år sen i det som blev kallat Projekt Fenix där deltagarna var nyanlända personer som hade fått uppehållstillstånd i Sverige. Ledare för projektet var komminister Per-Arne Bengtsson. När projektet tog slut fick barnverksamheten ta över dem. För tillfället är det lite viloperiod för kryddorna, berättar Anna Binning som jobbariförsamlingens barnverksamhet. - Planen är att vi ska försöka få lite mer liv i kryddlådorna till nästa sommar. Det är roligt för barnen att vara med och se när det kommer något grönt ur jorden. Kanske kan Lindgårdsköket få en knippa gräslök eller något att smaskigt att krydda maten med.

Stamgäster ger god respons

Att man serverar god mat på Lindgården är väl känt. Anna berättar med stor stolthet att de har sina återkommande gäster som ofta

kommer och äter. Från dem får de också bra respons om något är bra eller om det mot förmodan inte är bra. Kerstin tillägger att man ibland serverar något man kallar "klassisk mat". Det kräver dock lite extra planering och är därför inte så lämpligt om man har t ex många konferensgäster. "Klassisk mat" kan vara t ex fläsk eller stekt salt sill med löksås.

Jag frågar vem som tar fram menyerna och de berättar att det gör de tillsammans alla fyra i köket. De fyras gäng, som alltså snart är fem då ytterligare en kock ska anställas, är förutom Kerstin och Anna även Sarah Kubitschek och Madeleine Persson som jobbar med slevor och karotter.

Alltid en vegetarisk rätt

De berättar också att de finns en fastställd maträtt samt en vegetarisk rätt varje dag. Dessutom finns det alltid ytterligare en varmrätt som inte är planerad i förväg utan är en del av improvisationen, det där man är så bra på.

Utöver de som jobbar i köket finns Ulrika Hammarström på förskolan Linden och Malin Andersson på Brukskyrkans kafé. Allesammans bidrar de till att såväl stora som små får möjlighet att äta vällagad, näringsrik och många gånger närproducerad mat varje dag.



I köket på Lingården är det full fart med många byttor och kastruller när lunchen varje vardag lagas till konferensgäster, dagens lunch och till barnen på förskolan Linden och alla elever på Lindgårdsskolan.



Text och foto:
Staffan Riddersporre

Madeleine Persson, Anna Thorell och Kerstin Långström har allt klart och lunchserveringen kan öppna.

Märitys gårdsmusteri

Märity Sennerlöv älskar äpplen. Hon har många olika äppelsorter på den gamla släktgården i Nyhyttan mellan Ångelsberg och Västerfärnebo, där hon också har ett eget litet gårdsmusteri.

Märit visar mig runt i trädgården bland vackra växter och äppelträd som bär frukt. Hon berättar att hon har många olika äppelsorter som hon valt med stor omsorg. -Jag väljer äppelsorter utifrån deras olika egenskaper. De ska vara goda att göra must av. En del äpplen smakar inte alls särskilt bra att äta, men kan ge jättegott must.

Månar om gamla äppelsorter

Gamla svenska äppelsorter med stort kulturvärde är det extra angeläget att bevara, anser Märit, som både är medlem i Norbergs trädgårdsförening och ägnar sig åt släktforskning. Släktgården har funnits i byn sedan 1450-talet, och intresset för frukt har funnits i många generationer. Med hjälp av gamla dokument och bilder har Märit kunnat få fram att det fanns en trädgårdsanläggning på gården redan 1917. Det äldsta äppelträdet på gården är ett Åkeröträd som är minst 150 år gammalt. Ett kronträd som växer på egen rot kan bli mycket gammalt, men det ger kanske inte så mycket frukt på gamla dagar. Det är flera faktorer som påverkar hur mycket frukt ett träd ger. Anlag, jordmån, väderförhållanden och i viss mån även skötsel, förklarar Märit.

För 13 år sedan då Märit och hennes man tog över gården efter hennes föräldrar så var fruktträden i dåligt skick, men hon har skött om träden genom att skrapa bark och försiktigt beskära dem, och det har gett resultat. -Nu ger de hur fin frukt som helst, så det går att skaka liv i gamla äppelträd! ler Märit, som har hämtat och ympat in äppelsorter från flera gårdar i byn.

-Det är tråkigt att de gamla sorterna nästan har försvunnit, säger hon och berättar samtidigt att sorten "Karbenning" som härstammar från bygden är på väg att föras tillbaka till byn, och det tycker hon är roligt. Intresset för äpplen ökar i Sverige just nu och allt fler startar äppelodlingar och musterier.

Förra året var det ett riktigt äppelår trots att sommaren var så torr. Vädret i maj var fint och de pollinerande insekterna trivdes. I år blir det mindre mängder frukt och det tror Märit beror på trädens återhämtning. De blev helt enkelt utmattade av att producera så mycket frukt trots torkan, så i år går de lite på sparlåga.

Har anlagt en äppelhage

För fyra år sedan planterade Märit och hennes man 28 nya äppelträd på en åker intill gården. Några av de klena plantorna har tagit skada av vinden och andra har fått rotskador av sorkangrepp, men alla lever och en del börjar redan ge frukt. Träden i trädgården har haren skadat barken på, så när vintern kommer sätts ett skyddsnet runt varje träd och ett elstängsel runt äppelhagen stänger rådjuren ute. -Själva resan är grejen. Jag gör egna äppelträd och en fin odlingsplats. Några träd har börjat få frukt nu, men eftersom jag är 70 år så kommer jag nog inte att få vara med och se träden bli stora.

Must för familjens behov

Musteriverksamheten började med att Märit och hennes man åkte till Västerås för att prova att musta sina äpplen, och det blev jättegott. Så istället för att köra bort en massa ruttna äpplen från tomten så använder Märit dem till att göra äppelmust. Hon har även provat att göra äppelcider. -Jag har jäst mig igenom alla 15

äppelsorter för att få veta vilka egenskaper de har. När man gör cider så måste man vara väldigt noga med sockerhalt och ph-värde för att smaken ska bli rätt. Det var intressant och jag skaffade mig kunskaper som jag har nytta av även i mustningen.

Genom kurser lär hon sig mer om olika äppelsorter och sortbestämning. Dessa kunskaper delar hon sedan gärna med sig av till dem som kommer till musteriet med egna äpplen. -Jag vill att folk ska lära sig att ta hand om sina äpplen och inse vilken resurs de har i sina trädgårdar. Det kan också vara roligt att känna till namnen på sina äppelsorter, tror Märit.

Ett fallfärdigt garage har byggts om till musterier där Märit gör äppelmust i första hand för familjens behov, även till barn och barnbarn. Eftersom de dricker must varje morgon så går det åt en del under ett år. De år som träden ger mycket äpplen kan det bli så mycket must att hon säljer en del via REKO*, som är en sammanslutning av mindre företagare som säljer lokalproducerade varor. I mån av utrymme hjälper Märit även till med att musta åt bekanta och deras vänner om de har egen frukt med sig. Det händer också att Märit får möjlighet att plocka andras äpplen och göra must av.

Mustningen är ett hantverk

Processen att göra must är väldigt hantverksmässig. Först tvättas äpplena och eventuella skador skärs bort. Äpplena körs i hacken hela med skal, skaft och kärnhus och sedan pressas saften ur äppelmassan. Musten pastöriseras och värms försiktigt till 80 grader för att öka hållbarheten. Flaskorna värms innan de fylls med must. Korken destilleras och måste vara helt tät. En ny etikett skrivs ut på skrivaren för varje flaska. På etiketten står det vilka äppelsorter

musten är gjord av. Musten innehåller inga konserveringsmedel eller tillsatser utan bara naturliga ingredienser. Om musten förvaras svalt, till exempel i jordkällare, så håller den i minst två år. Öppnad flaska hanteras som färskvara och bör förbrukas inom några dagar.

Bikupor på gården

Märit använder ”äppelskrutten” (äppelmassan som blir över när saften har pressats ur frukten) som gödning till sina trädgårdsodlingar. Det är något som bina uppskattar. Det var i samband med den stora skogsbranden 2014 som Märit och hennes man erbjöd traktens biodlare att ställa några bikupor på deras mark, eftersom biodlarens kupor hade brunnit upp. Även växtligheten i området som bina behöver för att kunna producera honung hade brunnit. Nu jobbar bin från åtta bikupor på Märits äppelodling och hjälper till med pollineringen så att äppelblommorna kan utvecklas och bli färdig frukt.

Miljö och hållbarhet

Märit har många tankar om hållbarhet och miljö, och hon försöker att göra det bästa hon kan för att ta vara på de resurser som finns nära. Det är till exempel ett medvetet val att använda glasflaskor istället för plast. Solcellspanelerna på ladugårdstaket är ett annat synligt tecken. Ett nytt projekt är på gång med att ta till vara regnvatten för bevattning. På gården finns flera byggnader med ganska många kvadratmeter plåttak. Märit har räknat ut att 1 mm regn ger 600 liter vatten som kan ledas ned i gårdsbrunnen. Det räcker till en rotvattning av de 28 träderna på äppelodlingen, vilket kan vara skillnaden mellan liv och död för äppelträden under en torr sommar.

*REKO (Rejäl Konsumtion) är ett sätt att handla lokalproducerad mat, helt utan mellanhänder. Konsumenterna och producenter på en ort går samman och startar en REKO-ring där råvaror och produkter säljs direkt från producent till konsument.



Den vinröda äppelsorten Weiniöun är ett vinäpple från Estland. Äpplet är rött även inuti och ger röd must och cider.



Varje glasflaska får en fin etikett där det står vilka äppelsorter som just den här musten är gjord av.



En granne har fått ställa upp åtta bikupor på gården, och det är bra för pollineringen av fruktträdens blommor på våren.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Gud och maten

Under flera hundra år har teologer och filosofer liknat Gud vid en urmakare som byggt ett urverk som snurrar av egen kraft. Det gäller alltså skapelsen och Skaparen. Den naiva föreställningen ser Gud som en gubbe med skägg och kontrollbehov. Ibland är Gud en trädgårdsmästare och en biodlare. Men kan du tänka dig Gud som en gourmékok? Någon som serverar mat på sin egen restaurang, en mat med de allra godaste smakerna. Konsten att njuta av Guds mat får vi lov att träna upp genom att öva våra sinnen och se det gudomliga i det som finns. Om vi missar det så krymper vi som människor och maten blir bara en fråga om föda, något ointressant.

För att bli en framstående kock så börjar allt med förmågan att hitta och avgöra vilka råvaror som är de bästa. Kocken kan se längre än den kålrot han håller i handen och han vet vad den har för inneboende egenskaper som han nu vill få fram genom matlagningen. Med fantasi och intuition skapar en kock sin mat och i förlängningen förstår hon vad som kommer att bli gott. En underbar värld av smaker öppnar nya världar. Bevisligen är det så genom mänsklighetens historia att goda smaker öppnar vårt mänskliga sinne och får oss att slappna av. Matgästerna blir trevligare om de upplever en behaglig känsla. Allting börjar med konsten att välja råvaror och det är en fråga om tro på processen från kålrot till en smakrik soppa. Ibland visar sig även en kålrot inte hålla måttet när kocken satt kniven i den, om den är rutten inuti. Om Gud är en kock så kanske han ser hur vi har det inuti oss själva?

Vi kan läsa i skapelseberättelsen om hur Gud skapar världen. Först skapar han den fysiska miljön som vår moder jord är för att livnära allt skapat. Gud beskrivs som en maskulin kraft som hör ihop med himmelen och vattnet genom regnet. Jorden är motsatsen en feminin kraft som balanserar den maskulina. Det är som ett kärlekspar som med sin ömsesidiga kärlek föder fram livet på jorden. Himmelsguden blir synlig genom att moder jord föder fram allt levande.

Namnet Eva betyder ”moder till allt levande.” Strax efter att Gud skapat människan så kom frågan vad alla skall leva av. Tydligt står det att alla levande varelser får sin mat från sin Skapare. Gud har inrättat en näringskedja från jorden som ger gröna växter som ger föda till djuren och som sedan blir föda till människan. Det är en hierarkisk ordning som innebär att människan är skapelsens krona av majestätisk dignitet, eftersom människan har utvecklats med sina sinnen till att vara överlägsen allt annat skapat. Men det stora är att människan har ett grundbehov precis som allt annat levande och är därför släkt med allt som existerar på jorden.

Vi blir hungriga och behöver mat för att överleva precis som alla andra levande varelser. Vi dör om inte någon annan blir vår föda och dör för oss för att vi skall få liv. Något måste dö för att ge liv till en annan varelse. Det är ett grundläggande mönster som finns på vår planet och ett mönster som Jesus visade med sitt liv.

Liknelsen om bröllopsmåltiden använder Jesus som ett sätt att beskriva gemenskapen med Gud. Människorna är inbjudna till himmelriket som när en kung skulle gifta bort sin son och allt var klart för festen. Men det blev lite si och så med responsen. Helt klart var att de flesta missade gourmékokens läckerheter och valde istället vardagens grå föda för att slippa den omedelbara hungern i kroppen. Föda utan det själsliga djupet handlar om djurets mekaniska dödande enbart för sin egen överlevnad. Den födan blir en förnedring mot allt skapat, eftersom det utgår från en skräck för döden. En skräck som inte kan se att livsmönstret handlar om Guds väsen som är kärleken. Det kristen tro handlar om är att öppna sinnen så att vi ser kärlekens närvaro och inte bara dödshoten. Det är en process som vi genomgår och som styrs av vår tro på kärlekens under att kunna omvandla våra liv från att vara inlåst i skrällen till att öppna oss för kärlekens mysterium. Som ett pedagogiskt hjälpmedel har vi fått nattvardens måltid för att förstå detta stora sammanhang. Brödet och vinet blir symboler för den mat som Gud ger oss i sin kärlek. Det är ett mönster som öppnar oss för ett hemligt mysterium. Den maten är förtätad för att vi skall förstå vardagens måltid som en fest i livet.

Om vi kan se Gud som superkokken så borde vi kunna förbereda oss för att gå på restaurangen. ”Smaken och se att Herren är god” står det i psaltarepsalmen 34:9. Den som har skapat alla smaker kommer förmodligen att bjuda på en middag som det tar evigheter att äta.

En symfoni av smaker som kombineras i en oändlighet som en tornado. Vi vet att när vi ätit en god måltid så brukar det kännas bra att höja glaset och skåla för kockens insats. Det vi förstår är att om maten skall nå upp till höga höjder så är maten tillagad med kärlek. Om kärleken saknas så känns det omedelbart på maten. Den blir livlös, tråkig och intetsägande. Det är materiella produkter utan någon själ och det tråkar egentligen ut oss som om vi åt samma livlösa soppa som den som dagligen serverades i koncentrationslägren. Det var inte Guds mat utan ondskans, frånvaro av det goda kärleksfulla livet. Det blir då en själens tomhet som uppstår i en materiell värld. En tomhet som urholkar oss med sin tynande smak.

När någon älskar att laga mat och bjuder sina vänner på middag så uppstår det en glädje runt det hela. Allt hänger ihop och gästerna är en del av processen och är med och skapar gemenskap kring måltiden. Det blir inte roligt om matgästerna inte uppskattar maten och tvärtom; glädjen ökar om alla njuter av maten. Om Gud är en kock och vi är matgästerna så är det enkelt att förstå hur Gud reagerar på vår reaktion. Sitter vi och såsar och petar i maten så borde han som vilken förälder som helst tycka att det är otacksamt och jobbigt att behöva stå ut med en sådan grinig unge. Är vi bortskämda och tar allt för givet så missar vi matglädjen och insikten om hur stort det är att äta på Guds restaurang. Bortskämda ungar hamnar utanför och blir till sist slavar under pizza och korv, förstår inget annat än det och orkar inte leva annat än i en instängd värld utan smaker.



Foto: Kyrkobildd

Vi har fått höra att vi skall be bordsbön innan vi börjar äta. Gud skall välsigna maten. Det är den upp- och nedvända världen enligt bibeln. Maten är redan välsignad eftersom det är Gud som skapat maten och då är den redan i ett tillstånd av välsignelse. Istället för att Skaparen skall välsigna maten så uppmanar den judiska bordsbönen oss att välsigna Skaparen som låter mat framgå ur jorden för att mätta allt levande med nåd. Psaltaren 104:27. Det innebär att lyfta perspektivet på maten till att bli en fråga om människans förhållande till sig själv, till Gud som skaparen av livet, samt att alla varelser hör ihop i och genom behovet av maten som Gud skapat åt oss genom jordens skördar. Att upphöja livet i vardagen och göra det till något heligt är själva grundtanken i nattvardens mysterium.

Att vi tar tillvara bären i skogen och gör sylt av dem är en form av att fira gudstjänst. Vi blir medskapare till Skaparen och ser till att tillvarata alla skogens goda gåvor som vi kan skapa något mer av. Att göra sylt bli då en fråga om tjänst inför Skaparen. Det är vår upptäckt och vår livshållning som avgör om vi ser det så. Livet blir i varje fall mycket rikare i både känsla och tillit. Vi blir själva kockar som skall skapa livs-näringen till allt mänskligt liv. Att vilja utveckla den känslan och förståelsen ger också ett behov av gudstjänstfirande i en kyrklig miljö, en pedagogisk form för att bygga upp vår inre kyrka - andens tempel där Gud bor. Smaklig måltid nästa gång du välsignar Skaparen, kockarnas kock.

Per-Arne Bengtsson, präst

Gröna hagars kött säljer nötkött,



lamm och fläsk

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson



Korna är nyfikna och kommer gärna fram och hälsar på Anitha Barrsäter. I bakgrunden syns några av gårdens får. Linderödsgrisarna trivs när de får böka i jorden.

*Som privatperson kan du beställa köttlådor från Gröna hagars kött via hemsidan eller på telefon. Hur och när leveransen sker kommer ni överens om. Det går också bra att själv hämta kött på Fallängetorp.
www.gronahagarskott.se*

*REKO se förklaring på sidan 9.

På gården Fallängetorp finns

- 200 tackor (moderdjur som varje år får lamm)
- 3 grisar (linderöds-suggor som varje år får var sin kull med smågrisar)
- 8 kor (moderdjur som varje år får kalvar)
- På gården finns en särskild fyrhjulig terrängcykel som gör det möjligt för rörelsehindrade att ta sig ut i skogen.

Gröna hagars kött levererar

- nötkött från ca 75 djur/år
- lammkött från 250-300 djur/år
- fläsk från ett 30-tal djur/år. (Tillgången är begränsad eftersom den delen är ganska nystartad och det tar ca 1,5 år att föda upp en linderödsgris till slaktfärdig vikt.)

Gröna hagars kött är ett samarbete mellan tre KRAV-godkända gårdar i västerförnebotrakten. De levererar både nötkött, lamm och fläsk till privatpersoner, restauranger, skolor och konferensanläggningar i Stockholm och Mälardalen.

Företagsidén är lokalproducerat kött som är ekologiskt och smakrikt. Det innebär att både kor, får och grisar äter enbart gräs. Alla djur går ute dygnet runt året om. Bara tackorna får gå in när det är dags att lammas. Då tilläggsutfordras de också med spannmål från den egna gården. Det tar längre tid för djuren att äta sig till sin egen vikt på det här sättet jämfört med annan köttproduktion, och därför blir köttet dyrare att köpa men det smakar också mer. -Man kan jämföra det med skillnaden mellan en bodybuilder och en skogshuggare, säger Anitha Barrsäter på Fallängetorp, som är en av de tre gårdar som bildar Gröna hagars kött. Sedan 1992 är gården KRAV-certifierad för djur- och växthållning. På Fallängetorp finns både kor, grisar och får. Grisarna är av den gamla lantrasen linderödsgris, som har bevarandestatus.

Grisarna rensar ogräs

När vi går till grisarnas hage kommer de nyfiket fram och vill hälsa. De ser ut att trivas på den inhägnade åkern med ett mobilt vindskydd. Grisarna har bökat upp jorden ordentligt och snart är det dags att flytta grishagen till nästa del av åkern. Anitha förklarar att grisarna hjälper till med ogräsrensningen. Inga ogräsrötter finns kvar i jorden när det är dags att plöja och sedan så ny gröda på åkern. -Kvickroten är de fenomenalt duktiga på att äta upp. Grisar mår bra av att böka i jorden. De här grisarna mår inte bra i boxar i ett svinhus.

Köttet från linderödsgrisarna är smakrikt tack vare att det tillåts en fettrand som inte skärs bort före leverans. Även lamm- och nötköttet är marmorat med en viss mängd fett

insprängt i köttet. Fläsket bör tillagas med fett kvar och sen kan man skära bort det om man vill. Anitha berättar att många äldre personer som köper deras kött säger att det smakar som när de var barn. Även kockar på restauranger och konferensställen säger att det är ett smakrikt fläsk, och det är populärt att grilla. När en kock byter arbetsplats tar han gärna med sig Gröna hagars kött som leverantör till sin nya arbetsplats och på det sättet utökas verksamheten långsamt och metodiskt. Slakt och styckning är en tjänst som man köper, men det finns inga mellanled. Gröna hagars kött levererar det styckade köttet med egen transportbil och Anitha tycker att det är en stor fördel. -Direktkontakten med slutkunden är tillfredsställande. Då har vi också möjlighet att få feedback på det som är bra och på sånt som vi behöver ändra. Tankar finns på att bli en del i REKO*-ringen södra Dalarna och på att öppna någon form av gårdsbutik.

-Det ska vara så kort sträcka som möjligt från jord till tallrik. Det viktigaste är att människor i Sverige börjar köpa svenskt kött för det påverkar att det finns betande djur på landsbygden, och det bidrar i sin tur till positiva miljövärden.

Många besökare på gården

Gröna hagars kött är en del i verksamheten på gården. "Fallängetorp för fä och folk" är ett annat ben att stå på, och delarna kompletterar varandra. Båda benen är omistliga delar i hållbarhetstanken. Hemtrevligt, naturnära och tillgängligt är ledorden. Möjligheten att bo på lantgård i ett funktionshinderanpassat vandrarhem är inte så vanlig.

-Vi vill att gården ska vara tillgänglig för människor med olika behov. Det är vårt sätt att ge människor möjlighet att komma i kontakt med lantbruket. Det är tillfredsställande att jobba med men ekonomiskt har det varit en tuff resa, erkänner Anitha.

Verksamheten har certifieringen "grön arena", som är ett koncept inom Hushållningssällskapet för

utveckling av gårdar som erbjuder tjänster inom social omsorg, skola och hälsoområdet. Tjänsterna anpassas efter den enskilde individen för att nå personlig utveckling och en förbättrad livskvalité.

Hållbarhet på flera plan

Aktiviteterna utgår från gårdens arbete med djur, natur och trädgård. -För oss handlar det om hållbarhet både ekonomiskt, ekologiskt och socialt, säger Anitha.

På gården tar de emot både familjehemsplaceringar, migranter och personer i arbetsmarknadsinsatser. Studiebesök från förskolor och skolor, utbildningsgrupper och pensionärer, äldreboenden och LSS-boenden förekommer också. Familjer kommer och bor på gården över en helg eller en sommarvecka. Det blir ofta en generationsöverskridande samvaro, som inte är så självklar i andra sammanhang.

Anitha och de andra i familjen Barrsäter/Hellstrand som jobbar i verksamheten hjälps åt med att ta hand om besökare och ordna aktiviteter för dem. Att vara bonde för en dag och hjälpa till med det som behöver göras på gården just den dagen är uppskattat av många. En del vill hälsa på djuren och andra föredrar att gå till skogen. Matlagning utomhus är en aktivitet som är populär. Då får gästerna åka traktor och vagn till Kina, en närbelägen ruin som ligger en bit bort i skogen. Där lagas maten av råvaror från den egna gården. -Många uppskattar tystnaden och lugnet, särskilt besökare från storstäder och andra länder. För dem kan det vara helt fantastiskt att kunna gå ut och titta på stjärnhimlen en mörk kväll.

Anitha berättar mycket och engagerat om tillgänglighetsanpassningen på Fallängetorp och vilka möjligheter det ger personer med särskilda behov, som inte annars skulle ha möjlighet att få uppleva en lantgård och naturen på nära håll. Hon och hennes familj brinner verkligen för den här verksamheten.

Vem är du?

Heléna Markfjärd, präst



Heléna Markfjärd jobbar sedan den 1 september som präst i Västanfors Västervåla församling. En del församlingsbor känner kanske igen Heléna sedan hon gjorde sitt första år som präst i vår församling 2011.

-Jag älskar att jobba som präst, det är världens bästa jobb. Och det är roligt att vara tillbaka i den här församlingen. Jag ser fram emot att få vara mitt i livet hos dem jag möter, säger Heléna. Hon uppskattar personalstyrkan och att det är relativt nära till alla kyrkor där hon har gudstjänster och förrättningar, och så den goda maten på Lindgården förstås. Heléna ser det som en stor fördel att vara en del i ett arbetslag där det inte görs skillnad på vaktmästare, kontorspersonal och präster. Man jobbar ihop och fikar tillsammans och det gör att det blir en trevlig stämning i hela arbetslaget. Hon känner igen ganska många i personalen sedan hon jobbade här 2011, och även en del församlingsbor som deltar i verksamheten.

Sedan året som pastorsadjunkt (första året som präst efter

prästvigningen) har Heléna jobbat i flera församlingar i Dalarna. Hon blev tillfrågad om att arbeta som krispräst i Långshyttan under ett år i samband med att Outokumpu la ned fabriken där och 170 personer blev arbetslösa. Tjänsten var fristående och Heléna ordnade aktiviteter för dem som fått besked om uppsägning. Det blev både läsecirkel, föreläsningar, promenadgrupper, matlagning och bakning. Heléna har även jobbat som häktespräst i Falun.

Heléna har stor erfarenhet av att möta människor i kris eller sorg. -Jag kan säga till en person som har det jobbigt att jag förstår hur hon har det, och jag förstår det verkligen. Man kan inte ignorera sorg men man måste lära sig att leva vidare med den. Jag jobbar mycket inför varje begravning, för jag vet att det är så viktigt för dem som har förlusten. Dop tycker jag också är viktiga. Det är jättetrevligt att göra hembesök hos dopfamiljer och

få se glädjen hos dopföräldrarna. Genom livet har hon fått perspektiv och har formats till den hon är idag. Hon beskriver sig själv som en person som ser väldigt positivt på livet och tillvaron. -Jag har en positiv grundsyn och är nöjd i livet.

Heléna bor i Avesta tillsammans med sina två små hundar och två katter. De fem barnen är numera vuxna och utflugna, även en yngre extradotter. Heléna ser det som en fördel att arbeta i en församling som ligger en bit ifrån där hon är uppvuxen, så att hon inte behöver känna alla personer som hon begraver, för det är slitsamt. När hon behöver vila och hämta ny kraft tar hon gärna en promenad med hundarna eller simmar långt i badhuset.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Vill få fler tjejer att våga prova

Rebecka Viklund och Tova Andersson ordnar tjejkväll i kabelparken vid Eskiln flera gånger varje sommar. De vill få fler tjejer att våga prova att åka wakeboard.

-Många tjejer sitter osäkra på bryggan och tittar på, men vi vill visa att alla kan åka, säger Tova Andersson, som själv började åka wakeboard på tjejkvällarna.

Det var Rebecka Viklund som drog igång tjejkvällarna vid kabelparken för fyra-fem år sedan. Hon var en av de tjejer som satt på bryggan och tittade på när de vältränade killarna åkte, utan att själv våga prova.

-När jag väl började åka så undrade jag varför jag hade väntat två säsonger med att våga prova. Nu har tjejkvällarna och tjejhelgerna i Fagersta blivit riktigt populära med deltagare även från andra orter. Fagersta Cable Park är en av tre fullstora kabelparker i Sverige. På tjejkvällarna är parken öppen med åkning endast för tjejer.

Ger instruktioner och tips

Förutom att sköta själva maskinen med linorna, så hjälper de som jobbar i kabelparken nya åkare att starta och ger dem tips om åkningen.

-Många tror att det bara är att ställa sig på brädan och åka, men det är svårt med balansen i början, särskilt om man inte har provat någon brädspport tidigare. Och så blir man trött i armarna. Man får räkna med träningsvärk dagen efter de första gångerna, berättar Rebecka.

Den här kvällen är det Tova som jobbar i kabelparken. Hon går igenom starten och åkningen med en tjej som inte åkt så mycket förut. Hon berättar att varje kurva markeras med två röda bojar och visar hur man ska använda armarna. När linan kommer i rätt läge så ger Tova åkaren en hjälpande knuff



Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson

ut i vattnet. Man ska försöka vara avslappnad och inte ha för mycket bakvikt. Sviktande knän underlättar för att hålla balansen.

-Många spänner sig och då ramlar man lätt, säger Tova. Man måste vara mjuk i knäna. Starten är svår för det blir ett litet ryck i linan. Det går inte superlätt för någon första åket.

Alla måste ha hjälm och flytväst

Man måste vara simkunnig för att få ge sig ut i kabelparken. Flytväst och hjälm är obligatoriskt och vådräkt finns också att låna för den som vill. Om barn vill åka så är personalen noga med att först prata med föräldrarna. Man kan börja med att torrträna på land i den mindre banan lite vid sidan, som går rakt fram och tillbaka. Man måste kunna vända med brädan i vattnet. Första gångerna man ger sig ut i kabelparken kan en van person åka efter för att kunna hjälpa till när man ramlar i vattnet.

Kostar som ett liftkort

Att åka i kabelparken kostar ungefär lika mycket som ett liftkort. När man har betalat så får man låna hjälm, flytväst, bräda och vådräkt. Utrustning finns i alla storlekar. I shopen säljs även både ny och begagnad utrustning. Rebecka kommer alltid till

tjejkvällarna även om hon inte åker bräda själv varje gång. När det är mycket folk hjälps man åt med att fixa med linor, ta betalt, hämta utrustning, coacha och annat som behöver göras.

Positiv stämning

Det spelar ingen roll om man är ung eller gammal, vältränad eller otränad eller om man har provat någon brädspport tidigare. Tanken med tjejkvällarna är just att visa att alla kan vara med, och stämningen är positiv. Man backar upp varandra och ger varandra tips och råd för att åkningen ska bli bättre.

-Vi får ofta höra från andra att de tycker att tjejkvällarna här i Fagersta är roliga för att det är så bra stämning, och det är roligt, säger Rebecka. Man kan åka även på andra typer av brädor eller andra åkdon om man vill. Det viktigaste är att man har roligt!

Tova håller med.

-Alla kan åka! Ingen kommer att skratta åt en. Alla tipsar varandra och det är en härlig sammanhållning, säger hon. Vi vill uppmuntra tjejer på tjejkvällarna att stämma träff och åka tillsammans här i kabelparken även andra tider när det är öppet som vanligt. Vi vill skapa en gemenskap och vill att fler ska få regelbunden åkning.

Läs mer på fagerstacablepark.se

Reine överlevde skogsbranden

Reine Ullén överlevde mirakulöst den stora skogsbranden 2014. Den 8 oktober i år besökte han mat&prat på Lindgården och berättade om sin upplevelse av branden och hur det gick sen.

Reine börjar med att visa en filmsekvens från Aftonbladets Svenska hjältar-galan på TV3. Den 4 augusti när skogsbranden hade pågått i trakten runt Virsbo i några dagar befann sig Reine och en kollega i skogen i Stabäck strax utanför Ängelsberg för att kontrollera ett virkesupplag. De överrumplades av branden och blev instängda på en skogsväg mellan nedfallna träd. Kollegan Robban omkom i branden. Reine försökte åka från platsen med timmerbilen, men motorn stannade eftersom branden tog allt syre. Reine blev kvar på vägen mellan två brandhårdar och det tog två och en halv timme innan tre modiga brandmän kunde rädda honom. -Det gjorde fruktansvärt ont att ligga där på vägen mitt i branden. Hettan var obeskrivlig och jag kände hur huden började spricka på fingrarna. Jag bokstavligen kokade och hade dödsångest, berättar han. Det som gjorde att Reine inte gav upp utan lyckades hålla sig vid liv tills räddningen kom var upprepade telefonsamtal med frun Camilla och med sin mamma, som befann sig vid räddningstjänstens samlingsplats. De fortsatte att ringa och peppa Reine trots att han ville ge upp. Den robusta mobiltelefonen fungerade otroligt nog hela tiden.

I ambulans fördes Reine till sjukhuset i Västerås, sedan vidare med helikopter till universitetssjukhuset Linköping. Han hade tredje gradens brännskador över hela kroppen. Lyckligtvis klarade han ansiktet. Läget var kritiskt den första tiden och man visste inte om Reine skulle överleva. Han låg i respirator och under en tid genomgick Reine operationer och hudtransplantationer varannan dag

som varvades med omläggning av såren. Han minns bara fragment av den första månaden.

Det var till en början oerhört krävande bara att ta sig ur sängen och Reine, som beskriver sig själv som den manliga typen, tyckte att det var väldigt jobbigt att behöva hjälp med allt. -Jag kunde varken äta, duscha eller gå på toaletten själv. Första målet var att skita själv och det klarade jag efter en månad, berättar han med ett skevt leende.

Sjukgymnasten som hjälpte Reine beskriver han som ett hatobjekt som var makalös på att motivera. Han lyckades med ganska tuffa metoder att få Reine att resa sig från liggande ställning på golvet, och att träna upp reaktionsförmågan. All personal på sjukhuset som Reine kom i kontakt med får beröm. -Personalen var fantastisk! De kom med bullar och peppade mig med jordnötter som de visste att jag tyckte om. Jag betalar gärna skatt för jag vet att vården i Sverige är suverän, säger Reine.

I början fick han stark medicin mot smärta och han tar fortfarande smärtlindrande medicin. Huden är väldigt torr och Reine måste smörja in sig flera gånger varje dygn, även på natten och det tycker han är jobbigt. -Jag önskar att jag fick sova en hel natt, men jag måste gå upp och smörja in mig två till tre gånger varje natt, och allting som jag tar i blir kladdigt av salva.

Ekonomiskt är det tufft för familjen, eftersom Reine tvingades sälja en stor del av sitt åkeri, och han hade inte ordnat med de bästa försäkringarna. Han tycker ändå att han har haft tur. Han har haft bra människor omkring sig som har hjälpt honom på olika sätt. Reine har känt sig skyldig till kollegan Robbans död och han tycker att det var väldigt jobbigt att gå på begravningen. På årsdagen varje år besöker Reine minnesplatsen där Robban dog.



Foto: Johanna Sandberg Kehrein, Fagersta-Posten

Reine har fått diagnosen posttraumatisk stress och det visar sig på olika sätt. -Det har varit oerhört jobbigt och i början ville jag inte ha hjälp i form av samtal, men en dag kraschade allt och då hjälpte min fru mig att ringa det där telefonnumret som jag hade fått för att boka en tid för samtal. Det kommer och går och nu börjar jag lära mig att hantera det jobbiga. Jag är lättstressad och får ibland svårt att andas, men då hjälper det att stanna upp och andas långsamt.

Reines familj har inte fått så mycket stöd efter händelsen. Det är lätt att de närstående glöms bort i en sån här situation. -Alla frågar min fru hur jag mår, men det är inte många som tänker på att fråga hur hon mår.

Efter olyckan har Reine omvärderat sitt liv. Före händelsen var han en energisk entreprenör i transportbranschen som jobbade dygnet runt sju dagar i veckan. Det höll på att förstöra hans äktenskap. Efter olyckan prioriterar han familjen på ett helt annat sätt. Han har börjat köra lastbil igen och jobbar nu ungefär 75% beroende på hur mycket han orkar. -Jag försöker att se positivt på mitt liv, och jag har prioriterat om. Jag har nu fått chansen att se mina barn växa upp och jag är med på skolavslutningar och annat som jag aldrig var förut. Min olycka har räddat mitt liv.

Cecilia Kjellin Eriksson

Fråga juristen

Gifta och arvsrätt

Vad är det för skillnad mellan att vara gift och att vara sambo?

Ger det ett större skydd att vara gift än att vara sambo? Ja, svaret på den frågan beror på vad du själv anser vara ett skydd samt hur just er situation ser ut.

Kort kan man säga att mellan sambor finns ingen arvsrätt enligt lag. Ett par som bor i samboförhållande kommer alltså inte att arva varandra när den ena sambon dör. Då måste samborna skriva ett testamente där man ger den andre en arvsrätt.

Gifta makar har en särskild arvsrätt enligt lag. Dock finns det undantag från denna arvsrätt som är väldigt viktig att känna till. Om makarna har barn sedan tidigare (särkullbarn) så har dessa barn en rätt att få ut hela sitt arv istället för den efterlevande maken. Lagstiftarens tanke har varit att den avlidnes barn (som inte är gemensamma med den efterlevande maken) inte ska behöva vänta på sitt arv tills styvföräldern avlider, utan direkt få ut sitt arv efter sin förälder.

Exempel: ett gift par har båda barn sedan tidigare, men inga barn gemensamt. När ena maken dör så får den efterlevande ingenting i arv efter den avlidne, utan hela arvet tillfaller den avlidnes barn. Makarna måste skriva ett testamente om de vid detta tillfälle önskar arva en del efter varandra.

När en gift person avlider så sker två processer. Det här kan för en del vara förvirrande. Först görs nämligen en bodelning, därefter delas arvet ut genom ett arvskifte.

Bodelningen

Om inget äktenskapsförord finns, eller annan enskild egendom, läggs båda makarnas tillgångar minus skulder ihop för att därefter delas i två lika stora delar. Efterlevande maken/makan får ena halvan och den avlidnes dödsbo får andra halvan. Efter denna bodelning ska den avlidnes halva fördelas i arv.

Exempel: Den avlidne maken har 500 000 kr i kvarlåtenskap (tillgångar minus skulder) och efterlevande maken har 300 000 kr som sin kvarlåtenskap. Lägg ihop bådas kvarlåtenskap och dela i två lika stora delar: $500\ 000 + 300\ 000 = 800\ 000 / 2 = 400\ 000$. Detta innebär att vid bodelningen får den avlidnes dödsbo 400 000 kr och den efterlevande maken får 400 000 kr vid bodelningen.

Arvskifte

Efter att man gjort en bodelning ska arvet fördelas. Om det endast finns särkullbarn har denna rätt att få ut hela sitt arv direkt och den efterlevande maken ärver ingenting den avlidne.

Om det däremot finns gemensamma barn ärver den efterlevande maken (dvs. den andre föräldern) de gemensamma barnens andel. Om den avlidne har skrivit ett testamente där den bestämmer att den efterlevande maken ska arva före särkullbarnet så kommer maken att få del av arvet. Testamentet kan dock inte omfatta allt



Ida Jäder, jurist

arv, då särkullbarnet har rätt till sin lagstadgade laglott (hälften av barnets ursprungliga arv).

Exempel: Den avlidne efterlämnar en make och ett särkullbarn samt ett testamente som ger den efterlevande maken en rätt till arv. Särkullbarnet har alltid rätt att begära sin laglott, vilket i detta exempel utgör hälften av hela arvet efter den avlidne. Den andra halvan tillfaller den efterlevande maken genom förordnadat i testamentet.

Efter bodelningen (se exemplet ovan) finns det 400 000 kr att fördela efter den avlidne. Hälften, alltså 200 000 kr ($400\ 000/2 = 200\ 000$), tillfaller särkullbarnet och den andra halvan (200 000 kr) tillfaller den efterlevande maken.

Gällande sambor finns också en rätt till bodelning, men denna rätt är mycket mer begränsad än den som gäller för gifta makar. Mellan sambor kan egendom som utgör gemensamt anskaffad permanentbostad eller bohog. *Ida Jäder, jurist*

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå
tel 0223-434 76

För tidsbokning kontakta sekreterare
Maria Ulestig Eriksson kl 8-12.

Malingsbo rehabcenter flyttar till nya lokaler i Tolvsbo

Under hösten har Malingsbo rehabcenter flyttat till nya bättre lokaler i Tolvsbo. Malingsbo rehabcenter har köpt några av husen vid Tolvsbo bergsmansgård. Tommy Elmertoft, som är vd för Malingsbo rehabcenter, tycker att flytten är bra.

-Läget är vackert och husen uppfyller våra behov för rehabcentrets verksamhet, konstaterar han. Vi kunde flytta in med vår verksamhet direkt under hösten i befintliga lokaler och på längre sikt krävs det en del renovering. Ett nytt kök har redan byggts.

Malingsbo rehabcenter, som startade 2002, driver behandling för personer i arbetslivet med beroendeproblematik, även öppenvård i Örebro. Malingsbo rehabcenter AB ägs av Västanfors Västervåla församling.

Även föreningen som drivit konfirmandläger på Malingsbo herrgård på somrarna sedan 1982 har flyttat sin verksamhet till Tolvsbo, eftersom det inte fungerar att kombinera konfirmandläger och den nya ägarens planer för Malingsbo herrgård.



Huvudbyggnaden vid Tolvsbo bergsmansgård blir navet i verksamheten för Malingsbo rehabcenters verksamhet, som flyttade till Tolvsbo i månadsskiftet september/oktober.

Material till babypaket

Lämna gärna in material till församlingens packgrupp, som tillverkar babypaket till ett flyktiläger i Algeriet. Vi tar emot garn (även garnrester), lakan, handdukar, bomullstyger och barnkläder upp till 4 år.

Lämna in i Brukskyrkan eller på Lindgården. Tack för din hjälp! Packgruppen träffas i Brukskyrkan på torsdagar kl 13.30-15.30. För mer information kontakta Birgitta Hellman, diakoniarbetare, tel 0223-434 16.

Biskopsbrev om klimatet

Aldrig mindre än hopp - ett biskopsbrev om klimatet - har släppts. Tro och teologi är omistliga när vi står inför den kanske största krisen som hela mänskligheten samtidigt har att hantera. Klimatkrisen är också en andlig och existentiell kris.

Kraften i vår tro är efterfrågad: det behövs hopp och mod som befriar till handling och bär oss genom nödvändiga förändringar av vår livsstil.

Läs mer på svenskakyrkan.se/klimatbrevet



Trappa byggs till nytt område på kyrkogården



Arbetet med att anlägga en ny trappa på kyrkogården i Västanfors pågår just nu. Marken lutar brant ned mot sjön Kratten och trappan ska göra det lättare för besökare att ta sig mellan olika gravkvarter på kyrkogården. Mindre skogspartier i närheten ska röjas och göras i ordning för askgravar i naturmark, eftersom det är ett gravalternativ som många efterfrågar.

-Allt fler väljer alternativet askgrav för att en sådan grav inte kräver någon skötsel. Som närstående har man då en bestämd gravplats att besöka men man behöver inte sköta plantering eller betala för gavskötsel, förklarar kyrkogårdschef Benny Arnqvist.

På kyrkogården i Västanfors finns redan flera områden för askgravar och nu behövs alltså fler sådana gravplatser.

Församlingsnytt

Ny sporthall på Kyrkvägen

Markarbetet inför bygget av den nya idrottshallen på Kyrkvägen har påbörjats och bygglov har beviljats. Det är Bröderna Svensson i Smedjebacken som står för entreprenaden.

-Målet är att hallen ska vara klar att använda i augusti 2020, berättar Jonas Högberg som är fastighetsansvarig i Västanfors Västervåla församling.

Sporthallen byggs med fullstora mått och ska användas både för Lindgårdsskolans idrottsundervisning och kan hyras av föreningar och allmänhet övriga tider. Som ett led i församlingens miljötänkande kommer hallen att värmas upp delvis med spillvärme från krematoriet.

I byggnadskommittén ingår Anders Linger (POSK) Gun Alingsjö Bäck (POSK), Petronella Hjertqvist (POSK) och Tom Selnes (S), samt kyrkoherde Henrik Rydberg och fastighetsansvarig Jonas Högberg.

Fler hjärtstartare

En hjärtstartare finns nu även i Skogskapellet. Hjärtstartare finns sedan tidigare även på Lindgården, i Brukskyrkan, samt i Västanfors och Västervåla kyrka.



Ny personal

Prästen Helena Markfjärd arbetar i församlingen sedan den 1 september. Madeleine Persson har fått tillsvidareanställning i Lindgårdens kök. Alf Sunnerberg har börjat jobba som lärare i år 6 på Lindgårdsskolan. Wilma Svedberg jobbar sedan i juni som barnskötare på förskolan Linden. Ny skolsköterska är Linda Gallon.

Nästa tidning

Julens nummer av församlingstidningen Mitt i livet kommer ut den 15-16 december.

Höstens gudstjänster

Alla helgons dag **lördag 2/11**

kl 16 Minnesgudstjänst i Västervåla kyrka. Kyrkokören kl 18 Minnesgudstjänst i Västanfors kyrka. Kyrkokören Kyrkorna och Skogskapellet är öppna under dagen.

Kaffe finns i Västervåla kyrka kl 11-16.

På Lindgården serveras kaffe kl 14-17.30.

Söndag 3/11 kl 18 Gudstjänst i Lindgårdens vinterträdgård.

Torsdag 7/11 kl 19 Veckomässa i Västanfors kyrka.

Fredag 8/11 kl 19 Konsert i Västanfors kyrka med Västerås sinfonietta o Andreas Brantelid, cello.

Söndag 10/11 kl 15 Mässa i Brukskyrkan. Kaffe

Tisdag 12/11 kl 8 Morgonmässa i Västanfors kyrka.

Söndag 17/11 kl 10 Familjegudstjänst i Västanfors ka

Måndag 18/11 kl 14 Måndagsträff och andakt i Västervåla sockenstuga.

Torsdag 21/11 kl 19 Veckomässa i Västanfors kyrka.

Söndag 24/11 kl 11 Messu. Finsk mässa i Brukskyrkan

Söndag 24/11 kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan. Kaffe

Lördag 30/11 kl 18 Advent! Konsert i Västanfors kyrka med Rock- o pokören, Kyrkokören och Fagersta stadsmusikkår.

Söndag 1/12 kl 13 Gudstjänst och adventskaffe i Västervåla hembygdsgård.

Söndag 1/12 kl 15 Adventsgudstjänst i Brukskyrkan.

Anna-Beata Gunnarsdotter Engholm, trumpet. Kaffe.

Torsdag 5/12 kl 19 Veckomässa i Västanfors kyrka.

Lördag 7/12 kl 18 Konsert i Västanfors kyrka med Hemvärnets Musikkår Västmanland.

Söndag 8/12 kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan med allsångskören Full frihet. Kaffe.

Måndag 9/12 kl 14 Måndagsträff och andakt i Västervåla sockenstuga.

Tisdag 10/12 kl 8 Morgonmässa i Västanfors kyrka.

Tisdag 10/12 kl 18.30 Kulturskolans julkonsert i Västanfors kyrka.

Söndag 15/12 kl 13 Kauneimmat joululaulut, de vackraste finska julsångerna på Lindgården.

Söndag 15/12 kl 15 Luciagudstjänst i Västervåla ka.

Lördag 21/12 kl 17 Gränslösas julkonsert i Västanfors kyrka.

Mer information om gudstjänster finns i predikaturen i Fagersta-Posten och på församlingens hemsida www.svenskakyrkan.se/vastanfors

MITT i LIVET

Ansvarig utgivare: Henrik Rydberg, tel 0223-434 10.

Redaktör: Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06. **Tryck:** PRIMA-tryck, Hallstahammar. **Omslagsfoto:** Cecilia Kjellin Eriksson. Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan 
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA



Promenad med pensionärer ger tillfälle att träffa andra

Är du nybliven pensionär eller har varit pensionär en tid och känner en längtan efter sköna promenader i sällskap med andra? Då är du välkommen till Eskiln på tisdageftermiddagar.

Det är mulet men vindstilla den här eftermiddagen och efter en rask promenad i den friska luften känns hjärtslagen tydligt och kroppsvärmen stiger. Antalet deltagare varierar och den här dagen är vi sex personer som går spåret runt Eskiln tillsammans. Olika konstellationer uppstår under vandringen och man får nya personer att prata med. Samtalsämnen varierar från trädgårdsarbete och mördarsniglar till aktiviteter som händer i trakten. Ibland blir samtalet förtroligt och nära.

Lär känna nya personer

Birgitta Ekenberg har varit med varje gång sedan starten den 20 augusti. -Jag är relativt nyinflyttad så för mig är det ett sätt att lära känna

nya personer. Det är just det där att gå tillsammans som lockar mig. Även Margareta Bäckström är ny i stan. -Jag är inte så hemma här i Fagersta så för mig passar det bra att knyta nya bekantskaper samtidigt som jag får en långpromenad. Vi pratar om allt mellan himmel och jord.

Ing-Britt Rydén tar en promenad varje dag och tycker att det är trevligt att gå tillsammans med andra. Hon var även med på gåbingo i somras och på tipspromenader runt Eskiln tidigare år. -Vi pratar om allt möjligt och så lär vi känna varandra vi som går. Det var min dotter som hade sett en annons och tipsade mig om det här, säger Ing-Britt.

Även pensionärsorganisationer

Några av promenerarna är med även i andra verksamheter i församlingen, medan andra kommer via en av pensionärsorganisation. Doris Svensson fick informationen genom SKPF. Hon är med för första gången idag och planerar att komma igen och ta med sig några vänner.

Birgitta Hellman, diakoniarbetare i Västanfors Västervåla församling, berättar att den här aktiviteten startade utifrån önskemål från pensionärsorganisationer i Fagersta. -Med mitt förflutna som sjuksköterska så har jag med mig den förebyggande tanken. Det är viktigt med motion för att förebygga övervikt och olika sjukdomstillstånd och det är minst lika viktigt att möta andra människor i verkliga livet för att förebygga psykisk ohälsa.

Vi samlas på parkeringen och avlutar promenaden med lite småprat innan vi skiljs åt för dagen.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Promenad med pensionärer är ett samarbete mellan Svenska kyrkan i Fagersta och pensionärsorganisationerna SPE, SKPF samt PRO. Samling på parkeringen vid Eskiln på tisdagar kl 13.30. Vi fortsätter så länge vädret och underlaget tillåter. Ingen föranmälan behövs. Välkommen!