

# Nicolai

Nr. 1 – november 2011

**SPIS TANG!**

**MILLIARDER AT HENTE  
PÅ ORDBLINDE**

**VAND PÅ FLASKE  
– ER DET EN GOD IDÉ?**

... fordi netværk handler om mennesker

**FO-Aarhus.dk**



## Udgives af

FO-Aarhus'  
medlemsforening  
Frederiksgade 78C  
8000 Århus C.  
Tlf.: 87 46 45 00  
E-mail:  
nicolai@fo-aarhus.dk

## Ansvarshavende redaktør

Torben Dreier

## Redaktion

Inge Madsen  
Palle Vinther  
Torben Dreier  
Jette Bach

## Oplag

4600

## Layout & tryk

Opsætning & layout:  
Sputnik Reklame  
www.sputnikreklame.dk  
Tryk:  
Strandbygaard Grafisk a/s  
tlf: 96 80 07 00

## Nicolai

udkommer 4 gange om året. Bladet postbesørges til FO's kursusedtagere samt lægges frem på biblioteker og offentlige kontorer.

## AftenskoleKlubben

AftenskoleKlubbens formål er at udbrede folkeoplysning indenfor almene, økonomiske, politiske, sociale og kulturelle emner; samt at arbejde for de idealer som De Forenede Nationer står for, samt at sikre medlemmernes indflydelse på FO's virke. Ved tilmelding til et af FO's kurser bliver man automatisk medlem af FO's medlemsforening for 10 kr., som overføres fra tilmeldingsgebyret.

## DEBAT

*Torben Dreier*

Skoleleder



# NETVÆRK

**Ordene „Fordi netværk handler om mennesker“ har været en tro følgesvend til vores logo i mange år. Det er et slogan vi har valgt, fordi vi synes, det dækker det vi står for, og er en god overskrift på alt det vi beskæftiger os med. Netværk og mennesker – netværk af mennesker.**

Men betydningen af ordet netværk har i de seneste par årtier fået en facet mere. Vi har fået mange påmindelser om, at mennesker også indgår i netværk med den natur, der

omgiver os og som vi samtidig er en organisk del af – vi er selv natur. Klimaændringer og global opvarmning er påmindelser om, at hvis vi ikke tænker grønt – og vel at mærke også handler grønt, kan vi på få år ødelægge en balance, hvis bevarelse i bogstavelig forstand er os livet om at gøre. Diskussioner om, hvorvidt disse fænomener er helt eller delvist menneskabte er på sin vis overflødige, for hvis vi ender med at ødelægge det netværk, er resultatet det samme.

Du finder i dette nummer af Nicolai et par artikler, der fra forskellig vinkel beskæftiger sig med denne livsvigtige balance. Den ene handler om det vigtige i at omgås vores grundvand på en sådan måde, at vi bevarer

det i den høje kvalitet det har i dag. Det er tankevækkende så lidt der skal til for haveejere at medvirke, og i Sabro viser de flot vejen!

Den anden artikel jeg vil fremhæve, handler om den føde vi kan udvinde af havet der omgiver os. Her drejer det sig ikke om fisk, men om tang. Læs reportagen fra en kursus-aften med et af vores mange madhold og bliv lidt klogere på hvilke rigdomme af næringsstoffer, der ligger klar til gratis afhentning i vores farvande. Bag begge aktiviteter står to af de grønne guider hos FO-Aarhus. De grønne guider arbejder med projekter som støtter en miljøvenlig udvikling i Aarhus Kommune. Et arbejde, som vi synes giver rigtig god mening!

# KONKURRENCEN

Svarkuponen sendes/afleveres til FO-Aarhus, Frederiksgade 78C, 8000 Århus C. Du kan også sende dit svar via email til nicolai@fo-aarhus.dk. Besvarelsen skal modtages senest den 23. januar 2012

Til vinderen er der 2 flasker god rødvin.

**1. Hvor mange procent af befolkningen i den erhvervsaktive alder menes at være ordblinde?**

**2. Hvor mange procent af de kontrolboringer, der blev foretaget af grundvandet i 2008, indeholdt rester af sprøjtemidler?**

**3. Hvornår flyttede Aarhus Festuge ind i FO-byen**

**Vinder af sidste nummers konkurrence:**

Margit Sletting, Hedemannsgade 5, 8000 Aarhus C

**Svarene på konkurrencen i Nicolai nr. 1, 2010**

1. 3 år
2. cradle to cradle
3. Innovation Lab

**Navn:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_



# FORBEDRING AF *ordblindes* LÆSEFÆRDIGHEDER GIVER MILLIARDBESPARELSE



Af: Linda Gjaldbæk Hansen, kommunikationsmedarbejder, Nota

**Der er store samfundsøkonomiske gevinster ved at øge beskæftigelsesgraden blandt ordblinde.**

**Det viser nye beregninger, som analysefirmaet CEDI har lavet for Nota – Nationalbibliotek for mennesker med læsevanskeligheder.**

1,8 milliarder. Så meget kan der spares på de offentlige finanser, hvis samfundet satser på at øge indsatsen over for ordblinde og gøre dem til mere selvhjulpne læsere. Det viser nye beregninger foretaget af CEDI, Center for Digital Forvaltning, for Nota.

- Beregningerne viser, at hvis en øget indsats over for ordblinde blot kan styrke beskæftigelsesgraden og den gennemsnitlige erhvervsindkomst med fem procent, så vil nettoindvirkningen være en forbedring af de offentlige finanser på 1,8 milliarder kroner – alene på baggrund af øgede indkomster via skat og reducerede udgifter til overførselsindkomster, siger Michael Wright, der er direktør for Nota.

## **Ikke råd til at lade være**

CEDIs beregninger tager udgangspunkt i, at fire procent af befolkningen i den erhvervsaktive alder med rimelighed kan betegnes som ordblinde. Det viser undersøgelser fra blandt andre Servicestyrelsens videnscenter for ordblindhed og DPU, Danmarks Pædagogiske Universitet. I 2010 drejede det sig om 142.321 personer mellem 16-64 år. CEDI har også beregnet den gennemsnitlige

personlige årsindkomst per beskæftiget ordblind til 244.720 kroner. Beregningerne, der bygger på tal fra Danmarks Statistik, viser, at hvis en øget indsats for at forbedre ordblindes læse- og skrivekompetencer øger beskæftigelsesgraden med fem procent, svarer det til, at yderligere 7.000 ordblinde kommer i beskæftigelse. På samme måde vil den øgede indsats forbedre de beskæftigede ordblindes gennemsnitlige erhvervsindkomst med fem procent, hvilket svarer til en gennemsnitlig indkomststigning på 12.236 kroner per ordblind, hvilket igen giver en gennemsnitlig, årlig indkomst på knap 257.000 kroner. Ordblinde har en markant lavere beskæftigelsesgrad og lavere indkomst end den øvrige befolkning og at øge begge med fem procentpoint er faktisk ikke særlig ambitiøst.

- Tallene taler deres helt klare sprog. Vi er nødt til at foretage en øget indsats for ordblinde. Faktisk har vi slet ikke råd til at lade være, siger Michael Wright.

## **Læsning hjælper**

-Via analysefirmaet Epinion har Nota tidligere fået dokumenteret, at lettere adgang til eksem-

pelvis lydøger har haft en signifikant positiv indvirkning på unge ordblindes læsevaner, lektievaner og uddannelsesplaner. Samtidig viser tal fra Danmarks Statistik en direkte sammenhæng mellem uddannelsesniveau og størrelsen af den personlige indkomst.

- Det er derfor ikke urealistisk at antage, at ordblinde, der får styrket deres læse- og skrivekompetencer, på længere sigt også vil opleve en indkomststigning, siger Michael Wright. Et omfattende studie gennemført på vegne af det norske undervisningsministerium støtter Michael Wrights udsagn; Studiet viser blandt andet, at personer, som i voksenalderen øger deres kompetencer ved supplerende uddannelsesforanstaltninger, oplever en signifikant højere beskæftigelsesgrad i deres efterfølgende arbejdsliv. - Efter min mening er der ingen tvivl om, at en øget indsats for at forbedre ordblindes læse- og skrivekompetencer vil forbedre de offentlige finanser. Dertil kommer de rent personlige vindinger, som denne del af befolkningen følgelig vil få mulighed for at opleve. Og dem kan der jo ikke sættes nogen pris på, slutter Michael Wright.

# DRIKKEVAND PÅ FLASKE – HVORFOR EGENTLIGT

**Vi har rent vand i Danmark direkte leveret i alle vandhaner. Alligevel stiger salget af drikkevand på flaske fortsat, men det er ikke helt uproblematisk at hente sit vand i supermarkedet.**



Foto: iStock

Det kildevand vi køber på flaske er også grundvand ligesom det vand vi tapper fra hanen i Danmark, men vi betaler mere end 300 gange så meget for det. Én liter vand tappet fra hanen i Aarhus koster knap 5 øre, så hvad er du villig til at betale for tilsvarende vand på flaske? Helt ens er det selvfølgelig ikke. Det kildevand vi køber hældt på plastikflasker har været udsat for transport og opbevaring, der kan forårsage, at der i vandet ofte vil

være flere bakterier og rester af plastikstoffer med østrogenlignende virkning. I Danmark stilles der faktisk skrappe krav til vand fra hanen end til vand på flaske. Udover disse ulemper ved „det rene vand“ er der også en øget miljøbelastning ved at købe vand på flaske. Der bruges store mængder emballage, som både er en miljøbelastning, når flaskerne skal fremstilles, og når de efterfølgende skal bortskaffes, og yderligere er der også mange flasker, som ender i naturen. Desuden ligger der en miljøbelastning gemt i transporten af vand på flasker. Både når vandet skal transporteres til forretningerne, og når vi som

forbrugere transporterer det hjem, forårsager det udstødningssgasser til miljøet.

## **Pas på grundvandet**

Uanset om man er til vand fra hanen eller flaskevand, så er der god fornuft i at passe på vores rene grundvand i Danmark. Det er jo som sagt grundvandet, der leverer vandet både til hanen og til flaskerne. Derfor er det vigtigt at vi alle sammen, både landmænd og haveejere, er omhyggelige med vores aktiviteter ovenpå jorden. Undgå vi at bruge sprøjtemidler, så er der ingen risiko for at der kan komme sprøjtegifte ned til grundvandet. Det vand, der leveres i vandhanerne i dag, indeholder ikke sprøjterester, men i 40 % af de borer, der blev taget i 2008 for at overvåge grundvandet i Danmark, blev der fundet sprøjtegifte, så det er på høje tid, vi tænker os om og får begrænset brugen af sprøjtemidler væsentligt. I de borer, hvor der er fundet sprøjtegifte, stammer vandet ca. lige hyppigt fra oplande med landbrugsjord og oplande med parcelhuse, så landmænd og haveejere har ikke noget at lade hinanden høre. Det kræver en fælles indsats at undgå sprøjtegifte i vores fremtidige

# ND

Af grøn guide Birte Buhl

## IG?

drikkevand. Det er derfor dejligt at sikring af grundvand og begrænsning af brugen af sprøjtemidler er et af de emner, hvor den nye regering har nogle ambitioner.

### I Sabro er de godt i gang

I foråret havde Vandplanudvalget i Aarhus i samarbejde med det lokale vandværk i Sabro en kampagne, som satte fokus på både landmænds og haveejernes brug af sprøjtemidler. Et af indslagene i kampagnen var at folk kunne samle en stor posefuld mælkebøtter med rod og få dem byttet til en fuglekasse. Det resulterede i mere end 55 nye boliger til småfuglene i Sabro. Vi håber derfor at beboerne i Sabro er blevet så gode til at tage mælkebøtter op, at de ikke vil bruge sprøjtemidler i fremtiden og fuglene hjælper også med at tage noget af det utøj, som ellers kunne få haveejerne til at gribe til sprøjtemidlerne. Det handler om at samarbejde med naturen! Du kan også allerede nu sætte fuglekasser op. Fuglene bruger dem gerne til overnatning her om vinteren og så er de klar til foråret, når der skal ruges og ungerne skal fodres op med bladlus og andet. Lav selv en fuglekasse eller ønsk dig en i julegave eller giv dine venner som har have en fuglekasse i julegave.

## KORT NYT siden sidst

89-årige Gudrun Hansen har fået udgivet sine erindringer med den livsbekræftende titel: „Erindringer fra et dejligt liv“. Bogen udkom den 15. november og ifølge pålidelig kilde var der indløbet mange forudbestillinger efter at Gudrun og hendes rådgiver Jan Baltzersen fra FO-Aarhus´ „Skriv dit liv“ var i TV2-Nyhederne for at fortælle om det at skrive sine erindringer. På tv2.dk kan man se eller gense klippet.



Foto: Henrik Gram

En af de mere populære værker fra sommerens Sculpture by the Sea, Raquel Justos „Ossservando la fantasia“ blev købt af Harbo Skilte A/S i Hasselager. Efter lukningen af udstillingen udtalte direktør Dennis Harbo til den lokale presse, at han forestillede sig at den skulle kunne lånes ud til institutioner eller firmaer, der havde et godt sted til opætningen af værket. FO-Aarhus´ Torben Dreier var på pletten og det resulterede i, at skulpturen, i daglig tale kaldet „Dinglende ben“, foreløbig kan ses på den altan på Folkeoplysningens Hus, der vender ud mod Vester Allé.

Tilbage i maj udloddede Filmlab Aarhus og FO-Aarhus 25.000 kr. til de personer, som kunne finde på den bedste idé til en film, der passer til Aarhus Festuges tema, „Beautiful Mistakes“. Det er lederen af det anerkendte Austin Film Festival, Barbara Morgan, der har stået for at udvælge den bedste idé, og valget er nu faldet på de to film- og medievidenskabsstuderende Trine Berg og Franz Bomberg fra henholdsvis Syddansk Universitet og Københavns Universitet. Et stort tillykke til dem!

Den 6.-10. dec. sidste år løb et solidaritetsprojekt af stabelen i FO-Aarhus´ Idé-butik i Frederiksgade 78, hvor de hjemløse i Århus fik en chance for at hjælpe andre hjemløse. Det var en gruppe studerende på Peter Sabroe Seminariet, der havde lavet arrangementet som en projektopgave. Nogle hjemløse samledes for at male en række malerier sammen med en lokal kunstner. Derudover blev der serveret æbleskiver, suppe, kaffe, the og de hjemløse kunne som tak for indsatsen få soveposer, jakker og varmt tøj med „hjem“.

Som afslutning blev der holdt en fernisering og auktion over malerierne med borgmester Nicolai Vammen som auktionarius. De indkomne beløb går til hjemløse, bl.a. Perron 4 som er en varmistue i Randers. Man skønner at ca. 2.000 danskere går rundt i gaderne som hjemløse i vinterkulden.

Der har været flere pengegaver til uddeling. Den 22. dec. kl. 12.00 overrakte rådmænd Hans Halvorsen på vegne af FO-Aarhus to checks på hver 5.000 kr. En gik til ADHD-foreningen i Aarhus og en til Hus Forbi. Det foregik i ventesalen ved siden af modeltoget på Aarhus Banegård. Penge kom fra en besparelse på 10.000 kr., da FO-Aarhus igen i 2010 undlod at sende julekort ud med almindelig post men brugte e-mail i stedet.



# TANG PÅ MENU

Af Ulla Skovsbøl

Blenderen snurrer, suppegryderne bobler og fiskefrikadellerne sprutter på panden. Luftene i FO-Aarhus' kantinekøkken er mættet af dejlige dufte, og femten kursister knokler ved køkkenbordene med aftenens store udfordring: Tang på ti forskellige måder. De hører til de heldige, der har fået plads på kurset *Mad med tang* hos det aarhusianske oplysningsforbund. Mange andre har forgæves forsøgt at komme med, og de grønne guider, som står bag kursustilbuddet, er overvældede over interessen. De har måttet oprette venteliste til kommende kurser med tang på menuen, og haft næsten 100 tilhører til et foredrag om spiselig tang og tangfiskeri nede ved den Permanente.

## Blæretang bliver som nudler

- Jeg fik ideen til det her madkursus, fordi mine to guide-kolleger Birte Buhl og Sussie Pagh

har haft kæmpe succes med deres åbne tangarrangement på stranden to gange tidligere, forklarer madkursets underviser Erik Stryhn Rasmussen. Han er selv ansat som grøn guide i byen og uddannet ernærings- og husholdningsøkonom, og nu går han rundt og giver gode råd om, hvordan man bedst renser den friske blæretang, der står på et af køkkenets stålborde i en stor hvid spand.

- Der er en vældig interesse for at lære om tang, og da jeg selv er blevet glad for at bruge det i madlavningen derhjemme, syntes jeg, det var oplagt at lave et madkursus i forbindelse med et af vores åbne tangarrangementer på stranden, siger han.

Han kigger Jytte Engsted over skulderen. Hun står sammen med sin datter Josephine og hakker den friskopfiskede blæretang. Den skal bruges i en kyllingesuppe med hvidløg,

chili og ingefær, og når tangen kommer i suppen, får den karakter af nudler, forklarer Erik Stryhn Rasmussen. De fleste andre af aftenens madteam slipper for rensarbejdet, for de har fået udleveret pakker med tørret tang til deres retter. Man kan lave stort set alle tangretter med frisk dansk tang, men kursisterne skal have lov til at afprøve de tørrede produkter, man kan købe i butikkerne, så de oplever, at tang er en råvare, det er nemt og overkommeligt at bruge. Det er for besværligt, hvis man skal til stranden med vaders og vandkikkert, hver gang man får lyst til et drys tang i salaten – men det er bestemt muligt.

## Husmor på glatis

Inge Mette Strehle har også hentet lidt af blæretangen fra den hvide spand og lagt det på sit skærebræt sammen med en avocado.

- Det her er virkelig husmødre

på glatis, siger hun, mens hun chopper løs på blandingen. Hun har meldt sig til kurset sammen med to jævnaldrende veninder, og de har fået deres sag for: de skal lave advocadosalat med blæretang og kelpchips med tangdip. Hendes makker, Karen Bachmann, skærer kelp i fine firkanter og gør dem klar til frituregryden. Om lidt vil de tørre tangplader være forvandlet til sprøde, salte chips, som skal drysses med sesam, før de bliver serveret med en dip af nori-tang og avocado.

- De opskrifter, jeg har valgt er enkle og hverdagsagtige, siger Erik Stryhn Rasmussen. Jeg vil gerne lære folk at integrere tangen i den daglige madlavning. Det er fint med sushi og japanske specialiteter, man tang kan bruges i alle mulige retter.

- Man kan komme det i brødet og i pandekagerne, i omeletter, i salaten og suppen. I nogle til-



## KORT NYT siden sidst

Og så fik FO-byen nye beboere, da Aarhus Festuge flyttede ind i marts måned. Det skete efter tre år i Mejlen i Hans Hartvig Seedorffs Stræde. Den nye adresse „ligger centralt, og vi har i forvejen et godt samarbejde med FO-Aarhus,“ siger festugedirektør Jens Folmer Jepsen til JP Aarhus. Velkommen til!

FOkoret Local Vocal har placeret sig godt og grundigt på det musikalske verdenskort. En spontan ide om at lægge en video med korets mix af et udvalg af 90'ernes største eurodance-klassikere ud på YouTube viste sig at være en god idé. Åbenbart havde koret ramt en nerve, for folk strømmede til. „Med 1,4 mio brugere på Youtube på halvanden måned for en dansk gruppe er det vist kun Aqua, der kan overgå dette“, sagde en stolt Jane Poulsen fra koret til Stiften i begyndelsen af september. Men det stoppede ikke der. I skrivende stund har 2,2 mill. set klippet. Godt gået!

## Æbleopskrift

Ovnbagte juleæbler

4 æbler  
25-30 g marcipan  
25 g smør  
2-3 dl flødeskum

Tag kernehuset ud af æblerne, brug en kernehusudstikker. Fyld hullet op med marcipan og kom lidt smør på toppen. Sæt æblerne i et ovnfast fad og bag i ovnen ved 200 grader i 10-12 minutter. Serveres lune med iskoldt flødeskum.

## EN Tang er en ny råvare i det danske køkken, men man behøver hverken være til sushi eller miso-suppe for at blive tangspiser. Tang kan bruges i stort set al slags mad, det er sundt, det smager godt – og man kan selv hente det ved de danske strande.

fælde ser det bare flot ud, men i andre tilfælde fylder det mere og giver en virkelig god smag.

### Super som kosttilskud

Erik Stryhn Rasmussen begyndte selv at spise tang, da han havde problemer med en tennisalbue. Han kunne ikke slippe af med den, og for forsøgets skyld tog han et kosttilskud af blæretangsekstrakt. Det skulle angiveligt hjælpe mod inflammationer – og det gjorde det! Tennisalbuen gik i sig selv igen. Hans kone spiste med, og hun fik bugt med en dårlig albue og fik tilmed sænket sit forhøjede kolesteroltal. Tang indeholder nemlig en række bio-aktive stoffer, som virker i et komplekst samspil og bl.a. nedsætter blodets indhold af skadeligt kolesterol, og det har også en gunstig virkning på for højt blodtryk. I Japan udgør tang en væsentlig del af kosten. Japanerne er verdensberømte for deres

sundhed og høje levealder, og der er ingen tvivl om, at tang vitterligt er sundt. Indholdet af essentielle aminosyrer er højt og der er specielle essentielle flerumættede fedtsyrer, som vi ellers kun finder i fisk. Der er store mængder af sporstoffer og vigtige mineraler i tang og vitaminer i rå mængder. Men maden skal ikke kun være helseprodukt, understreger Erik Stryhn Rasmussen, den skal også være lækker og smuk.

### Lækkert og smukt

Nu kører blenderen igen. En fantastisk grøn drik er på vej. Det er en smoothie med juice, banan og frisk ananas, men det, der gør den grøn, er et pulver af blågrønalg spirulina. Blenderføreren uddeler smagsprøver, og den skriggrønne drik viser sig at smage himmelsk. Boller og frugtmuffins med tang kommer ud af ovnen, og middagen er næsten

parat. Alle sætter sig spændte og sultne til bords med grøn smoothie i glassene og tallerknerne fyldt med lækkerier. Jytte og Josephine Engsted var en overgang bekymrede over, at deres blæretang-suppe ikke smagte af nok, men den er endt med at blive rigtig god, og suppegryden bliver lige så hurtigt tømt som resten af bufetens skåle og fade.

- Jeg tror, jeg vil prøve at bage de der tangboller i morgen, siger Josephine begejstret. Hun er meget positivt overrasket over, hvor godt tangmaden smager. Hun har én gang før spist frisk tangsalat fra fiskehandleren og det var ikke nogen succesoplevelse. Men det her – det er ren fornøjelse. De grønne guider i Aarhus er på vej med en særlig hjemmeside om indsamling og brug af tang i Danmark. Gå ind på [www.fo-aarhus.dk](http://www.fo-aarhus.dk) og klik på Grønne Guider.

# FO-Aarhus

Fordi netværk handler om mennesker

## GENERALFORSAMLING I FO-AARHUS' AFTENSKOLEKLUB

Torsdag den 23. februar kl. 16.00

I Folkeoplysningens Hus, Vesterallé 8, i Café Nicolai

Generalforsamlingen indledes med et foredrag af en rigtig aarhusianer, Anders Errboe, med titlen På hat med Aarhus. Errboe er nok bedst kendt som ankermand i Østjysk Musikforsyning, men her vil han fortælle om 50 års musiceren i Aarhus. Om alt fra originaler til kunstinstitutioner. Med et smil på læben – det bliver bestemt ikke kedeligt.

Generalforsamlingen afholdes efter foredraget med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Forslag til kurser, foredrag og aktiviteter til FO-Aarhus' kursusprogram.
3. Valg af 1 repræsentant (for et år) til FO-Aarhus' bestyrelse.
4. Eventuelt.

### Forhåndstilmelding

Forhåndstilmelding skal ske på [www.fo-aarhus.dk](http://www.fo-aarhus.dk) eller på 87 46 45 50 (holdnummer 12-1155). Du kan også medbringe nedenstående tilmeldingsblanket.

På generalforsamlingen er man stemmeberettiget, hvis man har været tilmeldt mindst ét arrangement eller kursus hos FO-Aarhus inden for de seneste 5 år.

NAVN \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

FØDSELSDATO \_\_\_\_\_

Jeg bekræfter med min underskrift at jeg har været tilmeldt mindst ét af FO-Århus' arrangementer indenfor de sidste 5 år.

UNDERSKRIFT \_\_\_\_\_



**FO-Aarhus**

Frederiksgade 78C • 8000 Århus C • Tlf.: 8746 4500 • [www.fo-aarhus.dk](http://www.fo-aarhus.dk)