

Nicolai

KULTUR • AKTIVITET • FOLKEOPLYSNING

Fordi netværk handler om mennesker

9. årgang nr. 1 februar 2001

Tegninger: Signe Thur



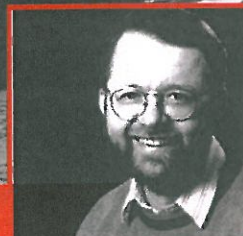
HVOR DANSK ER DANSK?

Focus på vores sprog



NÅR TUNGEN SLÅR KNUDER

Interaktivt sprogkursus



MED FUU TIL UDLANDET

Leder/debat med Torben Dreier



FRIT OPLYSNINGSFORBUND



Udgives af

Frit Oplysningsforbunds
medlemsforening
Guldsmedgade 25,
Postbox 159
8100 Århus C.
Tlf.: 86 12 60 00
E-mail:
fo-aarhus@fo-aarhus.dk

Ansvarshavende redaktør
Torben Dreier

Redaktion

Henriette C. Andersen
Henrik Gram
Inge Madsen
Torben Dreier

Oplag
9.000

Layout & tryk

Opsætning & layout:
KGB-grafik tlf: 86134774.
Tryk: Jydsk Centraltrykkeri
Trykt på miljøpapir

Nicolai

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

AftenskoleKlubben

AftenskoleKlubbens formål
er at udbrede folkeoplys-
ning indenfor almene, øko-
nomiske, politiske, sociale
og kulturelle emner; samt
at arbejde for de idealer
som De Forenede Nationer
står for, samt at sikre med-
lemmernes 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.

LEDER

**År 2001 er i de højere,
vise, internationale
cirkler udpeget til
sprogår.**

Dette selvfølgelig for at sætte
fokus på emnet og få noget
mere gjort ved de mangler, vi
formodentlig alle har på områ-
det.

Men her vil jeg tillade mig at
sætte fokus på et allerede eksis-
terende tiltag. I Danmark har vi
nemlig en ungdomsuddannel-
se, der giver mulighed for
ekstraordinær og effektiv
sprogindlæring, nemlig Den Fri
UngdomsUddannelse (FUU),
hvor eleverne kan vælge at
lægge en del af uddannelsen i
udlandet. Desværre er medier-

ne faldet for fristelsen til at
pege fingre ad denne uddan-
nelse og især TV2 har bevidst
skubbet til folks misundelse ved
forarget at fortælle om FUU-
elevernes rejser til Bali og andre
eksotiske steder "på statens reg-
ning" som det hed.
Virkelighedens verden er dog
en anden. FUU-eleverne betaler
for det første selv og for det
andet består deres udlandsop-
hold af koncentreret uddannel-
se/arbejde og den seneste PLS
evalueringsrapport af FUU for-
tæller da også, at de unge
under udlandsophold både får
forbedret deres sprogkundska-
ber og samtidig får nye kultu-
relle impulser og udfordringer,
der styrker deres personlige
udvikling. Dvs. eleverne får flere

sidegevinster ved denne form
for sprogundervisning end
f.eks. en gymnasieelev i et klas-
seværelse med kridt på tavlen
og stilehæfte i tasken.
Kultur- og lokalkendskab frem-
mer sprogfærdighederne og
sprogfærdighederne fremmer
kultur- og lokalforståelsen. Den-
ne logik har Den Fri Ungdoms-
Uddannelse forlængst indset
og taget til sig, og hermed har
den faktisk i mange år allerede
opfyldt det internationale spro-
gårs målsætninger: f.eks. at ska-
be bevidsthed om den sprogli-
ge mangfoldigheds værdi, at
gøre opmærksom på fordelene
ved at kunne flere sprog, at for-
midle information om sprog-
indlæring.

KONKURRENCEN

Vind en Speak Write CD-rom

Klip ud & send

Du kan deltage i konkurrencen, hvis du svarer
rigtigt på spørgsmålene.
Vi udlodder 3 SpeakWrite CD-rommer til en
værdi af 580 kr. pr. stk.

1. **Hvad er FUU en forkortelse for?**
2. **Hvilket år påbegyndtes arbejdet med
Jysk Ordbog?**
3. **Er 'Krop, sind og kost' et kursus i finere,
fransk madlavning - ja eller nej?**



Afleveres/sendes til Frit Oplysningsforbund,
Guldsmedgade 25,
8000 Århus C.

Eller send svaret på e-mail:

fo-info@fo-aarhus.dk
Send din besvarelse senest 19. marts.
Husk at skrive navn og
adresse på kuponen.

Vinder af konkurrencen i Nicolai nr. 4, 2000:

M. Eriksen, Rydevænget 45, 1.th., Århus V

Svaret på sidste nummers konkurrence:

2. Mallings

Parlez vous francais? Do you speak English? Sprechen Sie deutsch?

Af Henriette Corvinus Andersen

NÅR TUNGEN SLÅR KNUDER

Kender du det – du står i en lille butik i et fjernt udland og skal gøre dig forståelig med tegnsprog og fagter, fordi du ikke taler sproget???

Det er ikke let og så er det også, du beslutter dig for, at det skal være slut. Til efteråret vil du tage det kursus i spansk, engelsk, tysk, italiensk eller hvad det nu er, du længe har tænkt på, men aldrig har taget dig sammen til at melde dig til. Og måske har du undgået at melde dig til f.eks. engelsk, fordi du hver gang du har taget tilløb, kommer til at tænke på den strenge overlærer Madsen, du havde til engelsk i skolen? Men ham og hans metoder kan du godt glemme alt om. Hos FO-Aarhus er det nemlig muligt at melde sig til undervisning i engelsk efter andet end den 'gammeldags' facon. Hos FO undervises også efter SpeakWrite-metoden, hvor man lærer det, man mest har brug for og i sit eget tempo. Sprogundervisning er ikke, hvad det har været.

Interaktivt sprogkursus

Kurset er bygget op på sådan en måde, at man efter en fælles introduktion arbejder selvstændigt med kursus-materialet, som er på CD-rom. Undervisnin-

gen foregår altså ved en computer, men der kræves ikke kundskaber til edb og slet ikke noget PC-kørekort, for at være med. Dog er det bedst at kunne en smule engelsk på forhånd. Lene Jørgensen har undervist i engelsk med SpeakWrite i et par år. "SpeakWrite-kurset er godt for de kursister, der er lidt eller let-øvede, og det kan også bruges, hvis man vil have et genopfriskningskursus. I undervisningen bruges SpeakWrite CD-rommen, som nærmest fungerer som et sproglaboratorium med billeder, tekst og lyd. Og man arbejder med det, man har mest behov for", siger Lene Jørgensen. Man kan altså både komme med forskellige kundskaber og forventninger, så der er flere fordele for de kursister, der er trætte af den traditionelle undervisningsform. Der er også gammeldags klasseundervisning indlagt i kurset med samtale og skriftlige opgaver, men hvis det ikke er relevant for det, man er i gang med, kan man springe det over.

Indlæring i eget tempo

En anden af grundene til, at du ikke har meldt dig til et sprogkursus endnu er måske, at du ikke vil binde dig til 24 timers undervisning hen over foråret eller efteråret. Men den undskyldning er nok ved at være passé. "Lige nu bliver SpeakWri-

te kurset også tilbudt på et af FO's projekter som seminarundervisning", fortæller Lene Jørgensen. "Det er planen, at der skal være tre dage med undervisning og ind i mellem skal kursisterne så selv arbejde videre med materialet alt efter behov og ambitioner. Planen er ikke lagt helt fast endnu, så måske skal det være flere gange og måske færre". Tiden er ved at løbe fra mange af de lange kurser, så fremtidens tilbud vil være kortere forløb, hvor man kan melde sig på moduler, der passer bedst ind i ens øvrige aktiviteter.

Nærmeste fremtid og det nyeste

Hos FO er man ikke i tvivl om, at SpeakWrite metoden er fremtidens indlæringsfacon, når det gælder fremmedsprog. Man er allerede i gang med videreudviklingen af metoden til browser-baseret undervisning, som kan foregå over Internettet - og så behøver man ikke engang at bevæge sig udenfor sin dør. Endnu en (dårlig) undskyldning må lægges på hylden. Nyeste skud på stammen indenfor SpeakWrite er et kursus i litauisk fra dansktalende eller dansk for litauere. Denne CD-rom er blevet til på baggrund af et europæisk samarbejde, der omfatter fire partnere fra tre lande, støttet af EU-midler. Fra England kommer Quadrant Learning, der har

udviklet SpeakWrite, og som har stået for software, systemintegration og master CD'en. I Litauen har man samarbejdet med det Skandinaviske Institut på Universitetet i Vilnius om det sproglige indhold. I Roskilde har Dalia Kommunikation lavet indhold, tekster og lyd. FO-Aarhus har lavet grafik til CD-rommen og herfra styres alt det administrative i projektet.

Flere sprog med SpeakWrite?

Et andet videre skridt, man kan forstille sig er, at flere fremmedsprog vil blive udbudt på denne måde. Det næste vi kommer til at se på CD-rom er nok tysk og fransk. Også her har mange danskere en basisviden. I forhold til engelsk er den måske nok gemt noget længere tilbage i de små skuffer i baghovedet. Men helt grønne er vi ikke, og vi kommer til at lære mere, hvis det står til dem, der står bag det Europæiske Sprogår.

Hvis du vil vide mere om Speak Write kan du slå op på: www.fo-aarhus.dk/speak



Tegning: Signe Thur



Vort modersmål er dejligt –

af Henriette Corvinus Andersen

År 2001 er udnævnt til Europæisk Sprogår og det har fået Nicolai til at se nærmere på, hvordan det danske sprog har det.

År 2001 er udråbt til Europæisk Sprogår under overskriften 'Sprog åbner døre', hvor der sættes fokus på sprogets betydning som kommunikationsmiddel. Formålet med sprogåret er at medvirke til at fremme samarbejde, udveksling og dialogen med andre lande. Udgangspunktet for et godt samarbejde med andre lande er ifølge EU, at man ved noget om de pågældende landes samfundsforhold, befolkninger og kulturer. Det forudsætter, at man kender og kan kommunikere på andre sprog. I Danmark, hvor vi er så få, som taler et mærkværdigt kaudervælsk i forhold til de andre europæiske lande, har vi længe vidst, at det er vigtigt at kunne andre sprog. Og vi er gode til fremmedsprog – vi suger dem til os, og er nu nået dertil, hvor mange udenlandske gloser og fraser er brugt så ofte, at de er kommet til at 'hænge fast'.

Lånte ord er blevet danske

Dansk er et gammelt blandingssprog, hvor vi har lånt ca. 20% af vores ord i Tyskland, 2-4% i Frankrig, 4-8% fra græsk og latin, og 2% fra engelsk. Engang i en fjern fortid var det tysk og senere (i 16-1700 tallet) de franske udtryk, der blev indlemmet mellem de danske gloser.

De er nu så integrerede i det danske sprog, at vi ikke tænker på dem – jo måske de franske, når vi skal til at stave dem. Lige nu er der mange engelsk/amerikanske udtryk, der har trænet sig ind i det danske sprog. Det vækker bekymring hos sprogforskerne, for vi danskere tager ordene til os, som var de danske, selvom de sagens kan oversættes – i øvrigt noget fransk-mændene, islændingene og nordmændene gør. Og hvorfor har vi egentlig ikke gjort det samme? Hvert år har vi brug for omkring 100 nye ord, og heraf opstår de fleste som danske (f.eks. hadegave, museskade og tørklædesag), mens andre, der bl.a. kommer ind via IT- og reklamebranchen, ikke når at blive oversat, inden de bliver taget i brug af så mange mennesker, at det er for sent at ændre på det. Kirsten Rask, som er sprogkonsulent, har på denne baggrund lavet en 'Sprogrenserordbog' med 900 forslag til danske ord som alternativ for de udenlandske. Hun ved godt, at med mange af de engelske udtryk er det for sent at erstatte dem med et dansk ord – karakterejse f.eks. Bogen har hun derfor lavet som inspiration til de mennesker, der har størst indflydelse på det danske sprog. Kirsten Rask har ikke kun gjort det for at vise, at der findes brugbare ord på dansk, men også med en forhåbning om, at de vil tænke lidt mere i dansk og oversætte i stedet for at bruge de engelsk/amerikanske ord. Hvis ikke der gøres noget ender det måske med, at

det danske sprog bliver trænet, på samme måde som vores dialekter er det?!

De danske dialekter på vej ud

Nogle dialekter er allerede forsvundet, men hvorfor? Nicolai har haft kontakt til Jysk Institut på Aarhus Universitet. Det er her, der forskes i de jyske dialekter og hvor man er i færd med at udarbejde Jysk Ordbog. Viggo Sørensen, som er lektor på instituttet, svarede på spørgsmålet: "Folk er ikke så stedbundne som tidligere, hvor mange mennesker knapt kom udenfor sognets grænser og dermed blev de ikke påvirket af en rigsmålsnorm. I 1950'erne begyndte dialekterne at gå i defensiven med købstadskulturens indtog. Man begyndte at holde aviser og orienterede sig i det hele taget både i og udenfor landets grænser. Stedet for kulturudbredelse blev København og der blev standarden for rigsmålet også sat. I dag bliver vi født et sted, uddannet et andet og får arbejde et helt tredje sted i landet". Indflydelsen fra rigsmålet og den øgede mobilitet har altså været medvirkende til, at flere dialekter er forsvundet på den bekostning. Lige nu er vi også under kraftig indflydelse af angelsaksiske ord, så ender det med, at det danske sprog bliver én dialekt eller måske endda forsvinder helt? "Det er sket før, at det danske sprog har været under kraftig påvirkning udefra, f.eks. i 1200-tallet, hvor det var nedertysk. Men jeg tror ikke at det danske

sprog forsvinder. Til gengæld tror jeg, at flere danskere på sigt vil tage til udlandet for at arbejde. Den yngre generation lærer jo tidligt at tale engelsk i forhold til før i tiden og de bliver bedre til det. Deres muligheder for at få arbejde i andre lande eller udenlandske selskaber herhjemme bliver dermed forbedret. Man kunne så forestille sig, at engelsk bliver en form for 'job-sprog' for dem, og at man også herhjemme kommer til at bruge engelsk som et 'branchesprog' – og her vil engelsk vinde over alle andre sprog", mener Viggo Sørensen. "Det kan så godt være, at dansk ender som én dialekt, hvor detaljerne ikke bibeholdes, men hoveddialekterne jysk, øsmål og bornholmsk vil stadig kunne skelnes. Men man skal ikke tro, at det kun er jyder/fynboer, der bliver påvirket af københavnsk. Det går også den anden vej. De jyske ord bøv og møvre f.eks. er blevet så udbredte i det danske sprog, at man kan finde dem i retskrivningsordbogen i dag", fortæller Viggo Sørensen. Det lyder lidt betryggende, at også jyderne har haft indflydelse på den danske sprognorm, hvis vi skulle ende med én dialekt. Et særpræg bliver nok reddet, men Viggo Sørensen mener dog ikke, at dialekterne står til at redde selvom vi skulle få en sprogpolitik – den skal til for at redde det danske sprog.

Initiativer til styrkelse af det danske sprog

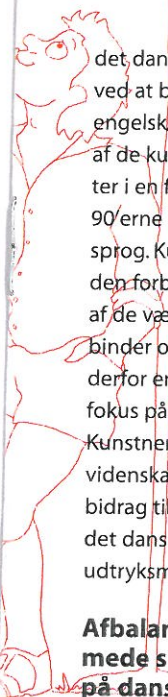
Men hvad skal der gøres, når nu de lokale nuancer forsvinder og



eller er det?

TANKSTELLE

Tegning: Signe Thur



det danske sprogs særpræg er ved at blive oversvømmet af engelsk/amerikanske udtryk? Et af de kulturpolitiske fokuspunkter i en femårsplan fra sidst i 90'erne er netop det danske sprog. Kulturministeren skrev i den forbindelse: "Sproget er en af de væsentligste faktorer, der binder os sammen som folk og derfor er det vigtigt, at sætte fokus på:

Kunstneriske, mediebarne, videnskabelig og folkelige bidrag til at bevare og udvikle det danske sprog og dets udtryksmuligheder".

Afbalancering af fremmede sprogs indflydelse på dansk

Som en følge heraf blev der afholdt en sprogkonference i juni sidste år, og der er blevet udarbejdet en mediaaftale for år 2001-2004, hvori det hedder, at "DR's og TV2's public service-forpligtelser skal præciseres og udbygges, bl.a. i forhold til dansk kunst og kultur, herunder dansk sprog". Styrkelse af det danske sprog kommer altså til at hænge sammen med en udelukkelse af den amerikanske kultur, vores medier er under stærk indflydelse af.

Er løbet kørt?

Det ser ikke lyst ud. Håndskriften bruges mindre og mindre i dagens IT-kultur. Dialekterne og det lokale særpræg forvinder. Ikke nok med det, bliver vi bombarderet med engelsk/amerikanske ord gennem reklamer og i computer-verdenen, så vi helt glemmer, at

vi kan lave nye ord på dansk. Bliver der da slet ikke noget tilbage af det, der giver os hver især det helt personlige særpræg? Det er vigtigt at bevare det danske sprog, for det binder os sammen og giver os en samhørighed. Vi har nemmere ved at associere på vores eget sprog end på andre, så måske er løbet kørt for de unge og her hjælper ingen dansk sprogpolitik? Hvis vi skal have de unge med, bliver det nødvendigt med en politik, der rækker langt videre end til flere danske produktioner på TV-kanalerne. Det ideelle ville være at inddrage de unge i arbejdet med sprogpolitikken. De har styr på de nyeste udenlandske slangudtryk og de en fornemmelse for, hvor de synes det danske sprog ikke dækker. Lad dem komme med i arbejdet med at dække det ind og gør eventuelt en sport ud af at finde på nye danske ord for de udenlandske. Det Europæiske Sprogår kunne vi så bruge til at sætte fokus på dansk, som jo også er et europæisk sprog? Vi kan slå et slag for vores modersmål i det europæiske opland og udbrede det danske sprogs fortrin og fortræffeligheder for vores naboer, så vores døre åbnes for dem. De mange engelsk/amerikanske udtryk, som vi har åbnet dørene for, er nok en dille, der finder et naturligt leje på et tidspunkt, ligesom det er sket med de tyske og franske ord i tidens løb.

Europæisk Sprogår 2001

Du kan hente mere viden om det Europæiske Sprogår på hjemmesiden www.europasprog.dk, hvor du bl.a. kan finde information om aktiviteter, projektstøtte og 'broer' med links til andre sider på nettet.

Jysk ordbog

Jysk Ordbog blev startet i 1932 af professor Peter Skautrup ved Institut for Jysk Sprog og Kulturforskning, men først i 1950'erne kom der rigtig gang i indsamlingen af de jyske dialekter. Indholdet i ordbogen byggede på tidligere tiders ordbogsoptegnelser, og frivillige medarbejders oplysninger om deres dialekter. Siden 1950'erne er materialet blevet udbygget med en spørgeliste-samling med besvarelser om udtale, betydninger, bøjninger m.m. Det var hensigten at lave en trykt udgave af ordbogen, men i slutningen af 80'erne opstod muligheden for en elektronisk publicering, og derfor kan man nu finde ordbogen på Internettet. I 1999 var redaktionen kommet til bogstav G, men man kan ved henvendelse til Jysk Institut få oplysninger om spørgsmål til afsnit G - Å. Se mere på www.jyskordbog.dk og/eller www.hum.au.dk/jysk.

Sprogpolitik under udarbejdelse

Med afsæt i en sprogkonference i juni 2000 er Kulturministeriet i færd med at udarbejde en kulturpolitik for det danske sprog. Det sker i samarbejde med Undervisnings-, Forsknings-, Erhvervs- og Udenrigsministeriet under overskriften "Det danske sprog skal styrkes - ikke værnes". Sprogpolitikken vil understrege betydningen af den danske kulturproduktion for det danske sprogs position og udvikling. Sprogpolitikken vil også give et bud på, hvorledes sprogets betydning kan understøttes i uddannelsessystemet, i forskningsverdenen, i erhvervslivet, i IT-udviklingen, i internationale sammenhænge og i det offentlige. Regeringens udspil forventes at være klar til sommer. Se bl.a. Kulturministeriets hjemmeside www.kum.dk.

Liste over nogle af Kirsten Rasks forslag i 'Sprogrenserordbog - tal dansk!'

Fra Politiken 5/1-01

Autocamper: Husbil, husvogn

Backlash: Bagslag

Boost: Saltvandsindsprøjtning

Browser: Oversigtsprogram

Burger: Bollebøf

Bypass: Forbikobling

Catwalk: Pantersvaj, modelgang;

Chatte: E-snakke

Data: Oplysninger

Direct marketing:

Måltrettede reklame

Download: Nedlaste

Fancy: Kunstfærdig, overbroderet, raffi

Fastfood: Lynmad, minutmad

Gatecrashe: Voldgæste

Ghostwriter: Fantomskribent, neger, hjælpeforfatter

Groovy: Fantastisk, fed, glimrende

Hacker: Edb-sabotør

Hardliner: Høg, strammer

Highbrow: Højpanedet, intellektuel, kulturnob

Hustler: Stræber

Insider: En fra inderkredsen, en indefra,

Insiderhandel: Staldtipshandel

Junkfood: Trivimad, gademad

Lipgloss: Læbeglans

Mountainbike: Terræncykel

Peptalk: Peptale

Snailmail: Fodpost

Surprise party: Bagholdsfest

Website: Præsentationsside, kontaktside

World wide web: Verdensnettet

Spiselige, vilde planter

Sussie Pagh, midtbyens grønne guide

I MARTS

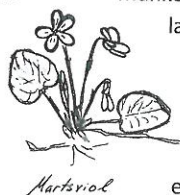
Tegninger: Sussie Pagh



Foråret starter ifølge kalenderen d. 1. marts og vinteren kæmper nu en forgæves kamp mod forårssolen.

Mange af de længe savnede forårsblomster står i fuldt flor, skovbunden og markerne bliver hurtigt grønnere, og sidst på måneden kan man begynde at samle de første spiselige vilde planter. Det gælder f.eks.

martsviol, skvalderkål, bellis, og brændenælde. Det giver en fantastisk dejlig ro, at tage sin kurv med ud i skoven og samle ingredienserne til en smuk og vitaminrig middag. Efter en lang vinter med grøntsager, som enten er transporteret langt eller er fra sidste sæson, er det en sand fryd at samle disse nyudsprungne urter. Man kan ligefrem mærke, hvordan vitamindepoterne fyldes, og energien vender tilbage efter en portion brændenældesuppe tilberedt af friskplukkede skud. Brændenælde, hvad enten det er liden nælde eller stor nælde, indeholder en lang række vitaminer og mineraler. De har f.eks. et højere indhold af jern end spinat og er især rig på a- og c-vitamin. Desuden indeholder de en del kalcium og kaliumsalte, som renser blodet. I gamle dage lovede man brændenælden for dens mange gode egenskaber, og brugte den i madlavning f.eks. i retten „7-kål“ og som



Martsviol

lægeplante mod luftvejssygdomme, gigt, kvindesygdomme og meget andet. De lysegrønne brændenældeskid kan anvendes som spinat eller til te. Også skvalderkålens lysegrønne skud er meget velsmagende i salater, stuvet som spinat eller i frikadeller. Skvalderkål er ikke en oprindelig dansk plante, men er formentlig indført af munkene, der brugte den som

lægeplante mod podagra. Skvalderkåls latinske navn er netop podagraria.

Martsviol og bellis, eller tusindfryd som den også kaldes, lyser op i hhv. hegn og på græsplæner. De små blomster kan spises, og anvendes til kagepynt som de er. Violblomsterne kan desuden kandiseres og opbevares i glas, så de kan benyttes til kagepynt resten af året.

Gode råd ved indsamling af spiselige vilde planter:

Medbring en kurv evt. med fryseposer til indsamlingen. Pas på ikke at beskadige planterne ved indsamlingen, ryk ikke rødderne op, medbring evt. en saks. Pluk friske skud og nyudsprungne blomster og bær lige når de er modnede. Indsaml altid i tørvejr og aldrig lige efter et regnskyl, da planterne hurtigt gærer, hvis de er våde. Undgå forurenede planter. Pluk mindst 25 m fra offentlig vej og sti. Skyl planterne godt, når du kommer hjem. Pluk



Stor nælde



Bellis

ikke planter på lossepladser, møddinger og på steder, hvor der kan have været sprøjtet. Du skal være 100% sikker på, at du har den rigtige plante. Husk at plukke, så ingen kan se du har været der af hensyn til andre som gerne vil nyde de vilde planter.

OPSKRIFTER

Brændenældesuppe

Ca. 1/2 kg store kartofler

En 2 liters pose fyldt med topskud af brændenælde

2 dl cremefraiche

evt. 250g skinke eller kalkun i tern gerne røget salt og peber

Kartoflerne skrælles, skæres i tern og koges ud. Kartoflerne moses så vidt muligt ud til en jævn kartoffelsuppe. Brændenælderne skyldes grundigt, findes og tilsættes sammen med kødet. Brændenælderne koges med kartoflerne i ca. 10 min. Cremefraiche tilsættes og suppen smages til med salt og peber.

Hellefiskefæd med brændenælde

500 g kartofler

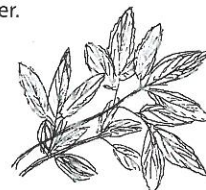
100 g brændenældeblade

150 g røget hellefisk

150 g flødeost med urter

Kartoflerne skrælles og fordeles i et ildfast fad som sættes i ovnen i 15 minutter ved 200° C. Brændenældebladene skylles og snittes fint. Bladene lægges i en kasserolle, hvor bunden er dækket af lidt vand. Brænde-

nældebladene dampes hvorefter flødeosten røres i. Hellefisk skæres i strimler og lægges over kartoflerne. Flødeostesovsen med brændenælderne fordeles over kartofler og fisk. Det hele bages i ovnen i 30 minutter.



Skvalderkål

Skvalderkålsfrikadeller

Ca. 1/2 kg unge skud af skvalderkål blendes sammen med 2 æggeblommer og 5 spsk. rasp. Efter omrøring er farsen færdig. Den formes til små frikadeller og steges over svag varme. Man kan også blande hakkede skvalderkålsblade i kødfrikadellerne.

Opskriftsbøger

Er man interesseret i opskrifter med vilde planter findes en lang række bøger om emnet. *Spis dit ukrudt* af Anemette Olesen. Forlaget Land og by. *Lægeplanter i natur og have* af Anemette Olesen og Nina Rehfeldt. Natur og Museum. *Grøn Mad fra naturen* af Edel Broeng. Politikens Forlag. *Naturens Køkkenhave* af Bjarne Engholm. Lademans Forlag. *Naturens grønne mad* af Ana-Elise Torkelsen. G. E.C Gads Forlag. *Spiselige vilde planter* af Herluf Petersen. Carit Andersen Forlag.

Sussie Pagh
Grøn Guide, Århus Midtby

SIDEN FORÅRETS ARRANGEMENTER

Tilmelding til og information om samtlige kurser og arrangementer fås i FO's kursusbutik, Guldsmædgade 25, 8000 Århus C. Telefon: 86 12 60 00.
Priser i rødt: Særpris for pensionister, efterlønnere, handicappede og arbejdsledige.

KULTURELT

Italiensk for begyndere

– dogme med aftenskoletema

Tag i biografen med Nicolai. Torsdag den 5/4 kl. 19.00 inviterer vi læserne med i biografen for at se 'Italiensk for begyndere' i Øst for Paradis til halv pris, 30 kr. Sæt kryds i kalenderen og se eller gense Lone Scherfigs roste dogme-film. Tilmelding og betaling hos FO på tlf. 8612 6000. Holdnr. 9805.

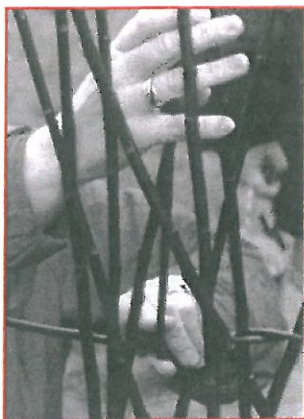


Foto: Henrik Bojsen

KURSER

I samarbejde med det Jydske Haveselskab Vejby-Risskov kreds og den Grønne Guide i Risskov, Erik Stryhn Rasmussen, har vi sammensat nogle havekurser med emner, som flere haveejere ønsker at vide mere om. Kurserne ligger på lørdag eftermiddage i løbet af foråret og varer tre timer.

Pileflet i haven

Pil ofte en smuk og enkel løsning på mange haveønsker. Hvad enten man skal have afgrænset krydderurtebedet, lavet støtte til blomster, skabe sig en hyggelig lækrog eller en hytte til børnene, så er der muligheder med pil. På kurset fortælles om pileydning og der demonstreres, hvordan man fremstiller forskellige blomsterstativer, et belgisk hegn, en flytbar runddase, højbede og en hytte. Desuden vil der være inspiration af hente for dem, som gerne vil tiltrække fugle til haven. Der vil være mulighed for at købe pileskud på stedet.

Alle får lov af flette et blomsterstativ, som kan tages med hjem. Medbring en urtepotte 20-30 cm. i diameter, en rosensaks og evt. eftermiddagskaffen. NB kort tilmeldingsfrist: 5. marts
 3 timer pris 150 kr.

Holdnr. 9800 lø 10/3 kl. 13-16
 Sussie Pagh
 Vejby Lokalcenter, Vejbygade 9

Høns i haven

Har du lyst til at holde høns, så gør dette kursus dig klar til at starte et velfungerende hønsehold i din have. Vi vil runde emner så som hønsehistorie, hønseplads i den økologiske husholdning, hønseracer, adfærd, hønsehus og hønsegård, pasning, foder, sygdom, avl, rovdyr, skadedyr, salmonella, slagtning, m.v. Vi vil også tage ud og kigge på et hønsehus og hønsehold. Der vil være god tid til spørgsmål og diskussion.

3 timer pris 125/110

Holdnr. 9801 31/3 kl. 13-16
 Erik G. Vestergaard
 Vejby Lokalcenter, Vejbygade 9

Podning – Lav dit eget æbletræ

Et æbletræ kan udformes så det giver forskellige æbler. For at få denne praktiske seværdighed i egen have skal man pøde sit frugttræ, og podeskunsten kan man lære på dette kursus. På kurset stifter man bekendtskab med de forskellige podetekniker og alle deltagerne får mulighed for at håndpode deres eget unikke æbletræ, som tages med hjem. Der kan vælges mellem 10 udvalgte æblesorter, som man ikke normalt kan finde i planteskolerne. Udover podning vil der blive understøttet i vedligeholdelse og beskæring af havens frugttræer. Underviseren er frugtavlser Anders Hastrup fra Hjortshøj. Medbring Stanleykniv (hobbykniv). Der er mulighed for at købe flere træer. Materialeudgifter på 25 kr. skal lægges oveni kursusrprisen.

3 timer pris 125/110

Holdnr. 9802 lø 21/4 kl. 13-16
 Anders Hastrup
 Vejby Lokalcenter, Vejbygade 9

Ovnbygning og brænding af keramik

Bygning af en kombi-ovn til forglødning og Raku-brænding med stenkul og træ. Bygning og brænding af Pit-ovn. Du vil få konkrete svar på anskaffelse og anvendelse af bedste og billigste byggematerialer til ovnbygning, samt en grundig indføring i metoden til en succesrig brænding af dit keramik på nye måder og med nye udtryk. Kurset er en oplagt start, hvis du

påtænker at lave udendørs aktiviteter for børn og brænding af keramik. Kurset kører over 2 weekender. Materialeudgifter på 200 kr. skal lægges oveni kursusrprisen. Ler kan købes på stedet. Du er velkommen til at ringe til Thyge Thomasen på tlf. 8693 1757, hvis du ønsker at få flere detaljer.

30 timer pris 620/540

Holdr. 5050 lø/sø 17-18/3
 og 24-25/3 Thyge Thomasen
 Norsmindevej 36 D, Ajstrup

Træskulptur kursus

I dette kursus vil der såvel blive lagt vægt på håndværket i omgangen med træ, som samspillet mellem materialet – de forskellige træsorter – og det kunstneriske udtryk. Højneret vil være det mest anvendte stykke værktøj, men også sav, økse og motorsav vil blive brugt. Vi vil komme omkring billedskæring af relieffer, udformning af skulpturer i tørret træ, samt træstamme-skulpturer. Arbejdet vil primært foregå i nordiske træsorter som eg, birk, ask, elm og lind. Kurset kører med daglig undervisning fra kl. 9.00–12.00 over 10 uger med start 17/4 og afslutning 22/6.

150 timer pris 5390/4995

Holdnr. 9804 start 17/4 ma-fr.
 Ulrikke Stokholm

NB: Lokale oplyses ved tilmelding

Postbesørget blad
(8245 ARC)



FRIT OPLYSNINGSEFORBUND

Fordi netværk handler om mennesker

Krop, sind og kost

Af Henriette Corvinus Andersen

– ET KURSUS FOR OVERVÆGTIGE KVINDER

Som noget nyt har FO-Aarhus i dette forår et helhedsorienteret kursus for overvægtige kvinder på programmet. 'Helhedsorienteret' betyder, at kursisternes vægttab sker ved at anskue og arbejde med overvægt ud fra flere livsstilsrelaterede faktorer. På dette kursus er disse faktorer som følger:

*det fysiske – herunder ernæring
det psykiske – herunder følelsesliv
det sociale – herunder kontakt og kommunikation
det mentale – herunder tanker og spiritualitet*

Forløbet består af en kombination af motion og kostvejledning, samt undervisning, der giver indsigt i psykiske, mentale og sociale områder. Kursusleder Merete Schmidt Rasmussen er uddannet afspændingspædagog og hun fortæller, at resultaterne er positive: "Kvinderne taber sig ret langsomt, og det kan måske i starten virke lidt frustrerende, men i stedet sker der andre mærkbare ændringer ret hurtigt. Når kosten er justeret til at være mere hensigtsmæssig, stiger energiniveauet og en følelse af lethed i mave-/tarmsystemet breder sig, så den

opsvulmede fornemmelse forsvinder. Letheden forplanter sig til humøret, selvværdet stiger, og dette virker motiverende for mere bevægelse og aktivitet. I det hele taget mærkes mere overskud. I denne periode fortæller kursisterne bl.a. om, hvor dejligt det er at kunne bukke sig for at fodre katten uden at skulle knappe bukserne op først. Samtidigt med at bevidstheden øges i forbindelse med en god, ernæringsrigtig slankekost, taler vi meget om vigtigheden af at kunne mærke, hvordan det enkelte måltid virker på krop og psyke og på den måde også bevidstgøre, hvad der føles rigtigt at spise. Vi arbejder også med hensigtsmæssig motion – hvad er den bedste form for motion til den enkelte. Ikke alle er gearet til det samme, men vi prøver at finde frem til, hvad der er sjovest og hvordan det bedst kan lægges ind i hverdagen for hver især. Det kan f.eks. være at gå til og fra arbejde, ja, hvad som helst for at bevæge sig mere. I anden fase af processen ligger motionen som regel mere som en naturlig del af hverdagen, men så går det måske mere trægt med at ænd-

re nogle psykiske mønstre, som efterhånden er blevet bevidstgjort hen ad vejen, og som kan være en medvirkende årsag til overvægt. Det kan være mindre sociale justeringer, der skal til, men det kan også være store ændringer i form af arbejds-skift, flytninger, oprydning i parforholdet, eller noget femte, der skal til, for at få styr på kiloene. I tredje fase ved de fleste godt, hvad årsagen til deres overvægt er, men her handler det så om at holde fast og fortsætte stilen indtil det nye er blevet mere hverdagsagtigt, og der er kursisternes opbakning til hinanden guld værd. For at styrke denne process arbejder vi med 'tanker der slanker', som er en mental, positiv visualisering af sig selv i forskellige situationer. På denne måde kan en yoyo-effekt forhindres og vægttabet kan gøres varigt, men det kræver et stykke solidt arbejde. Nogle af kursisterne har tabt mellem 7 og 12 kilo på ca. et år og det kan måske lyde af lidt, men processen fortsætter, og samtidigt er der sket så meget andet i deres liv, som er værdifuldt og som motiverer til, at de fortsat tager bedre vare på sig selv og der-

ved højes selvrespekt, glæde og et evt. yderligere vægttab". Merete ved godt, hvad det vil sige at skulle tabe sig, og hvordan man kan reagere på overvægt. Hun arbejder selv med sin egen overvægt, som hun fik efter en fødsel for nogle år siden. Hun har nu tabt 12 kilo, men mangler stadig mindst 15 mere. Hun har arbejdet med kurset siden 1998 og står selv for undervisningen på alle områder. Noget nyt er dog, at en kinesiolog er blevet tilknyttet for at lave individuel kostvejledning via test af kursisternes kost og psykiske balance. En forudsætning for at deltage på kurset er, at man vejer mindst 15 kg. for meget. En anden er, at man skal ikke kun skal være indstillet på kun at arbejde med sin overvægt via selvindsigt og personlig udvikling, men man skal også have taget en beslutning om, at det er her og nu, der skal tages fat om overvægten og ikke senere. Hvis du er interesseret i at høre mere om kurset eller kender en der er, kan du få mere at vide hos FO på tlf. 8612 6000 eller hos kursusleder Merete Schmidt Rasmussen på tlf. 8624 1413.



FRIT OPLYSNINGSFORBUND

Guldsmedgade 25
8100 Århus C.
Tlf.: 8612 6000
www.fo-aarhus.dk