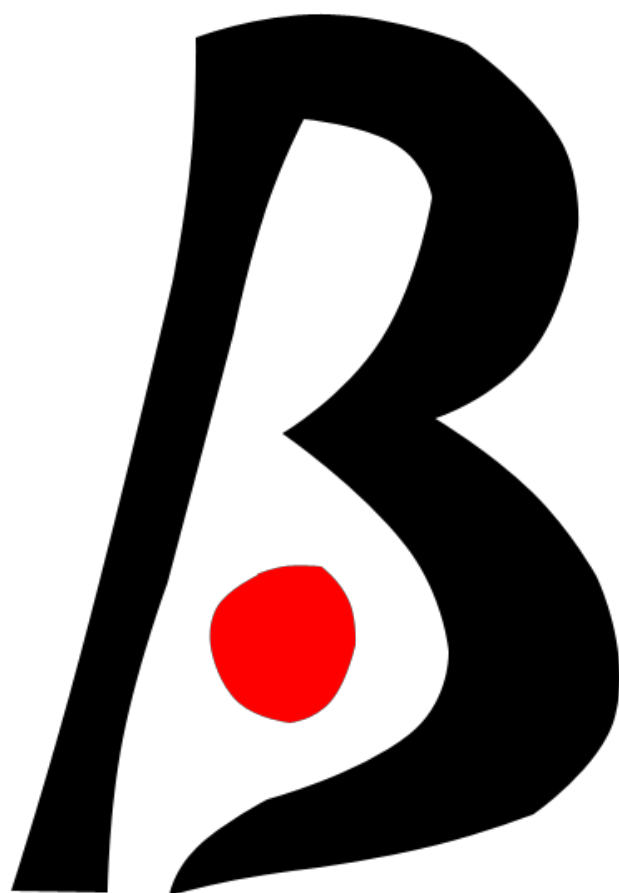


BERGSLAGS- KOMPOSTEN

Nr. 1

2017

Pris: 0 kr



PREMIÄR!!!

LEDARE



Den stora resan som vi påbörjar när vi sätter foten innanför dessa dörrar på Bergslagens folkhögskola är otrolig.

Vi kommer alla hit med samma mål, antingen att få högskolebehörighet, gå klart grundskolan eller klara av kurserna inom SFI så att vi behärskar det svenska språket i både tal och skrift.

Motivationen vi har kan dock vara olika från person till person och vissa kan behöva en extra knuff för att klara det gemensamma målet.

Att många sedan kommer att göra en otrolig inre utveckling är vi dock omedvetna om när vi tar det där avgörande klivet över tröskeln.

Jag har lärt mig ett nytt uttryck som jag tycker beskriver denna resa väldigt bra och det är *metamorfos*. Detta ord betyder helt enkelt förvandling.

Att ett inte allt för svårt ord kan ha en så stor innebörd.

Vi omges dagligen av begåvade pedagoger som inspirerar många till att prestera på topp. Pedagoger som själva säger att de bara sköter sitt jobb, men det är få skolor som har pedagoger som är så dedikerade till att göra ett så bra jobb som möjligt. De får visserligen betalt för att vara här men moralen är alltid på topp och dem finns alltid där för oss deltagare för att vi tillsammans ska åstadkomma så bra som möjligt.

Att vi tillsammans på hela skolan åstadkommer och bibehåller denna atmosfär och stämning gör också att vi med hjälp av varandra utvecklas, anser jag. Vi får plats och vi blir sedda för de individer vi är.

Det finns inga speciella fack man stoppar in oss i och vi måste heller inte följa samhällets typiska normer för att passa in här. Jag ser denna skola som en individanpassad och normbrytande skola.

Att det finns människor som inte ser att man gör denna inre resa under denna period kan man förstå, men jag anar att dina kompisar runt omkring dig inte riktigt håller med.

Jag anser att vi alla gör någon slags resa här för att vi ändå kommer från så olika kulturer och min uppfattning är att man lär sig av varandra både medvetet och omedvetet.

Jag ser bara i min egen omgivning ett flertal människor som gått från att vara en i mängden till

att faktiskt våga ta mer initiativ och våga ta klivet till att prata i större grupper. När jag ställer mig framför spegeln så kan jag se min egen resa jag gjort under min tid här och den har varit helt otrolig.

Man skulle kunna beskriva denna skola med ett ord och det ordet är *extraordinär*.

Jag avslutar min spalt med att skriva,
Bergslagens
folkhögskola - kom
som du är, bli vad du
vill!!

SARA ÅHLÉN



ÅTERKOMSTEN AV ELSA ANDERSSONS KONDITORI

Nybygget av Elsa Anderssons Konditori är på god väg framåt. För varje dag som går ser man en stor gul byggnad ta form. I diskussion med lokalborna har man konstaterat att den nya byggnaden kommer bli större än den gamla. I en liten by som Norberg har torget och de gamla byggnaderna på torget alltid omringas av Elsa Anderssons Konditori.

Elsas Konditori hade alltid hållit ett prestigefyllt värde i Norberg och länge bevarat den idyll om småsamhället och svensk tradition som fanns att återskapa än idag.

I viljan om att få tillbaks det man förlorat hade ägaren och kommunen planerat för en återuppbyggnad.

Man kom fram till att det enda man kunde göra för att efterlikna känslan och stämningen av

gammalt var med hjälp av inredning.

Auktioner runt om i bygden har blivit välbesökta för att leta efter gamla arkeologiska och historiska föremål till det syftet, allt för att försöka få tillbaka den känsla som fanns.

Vi sörjer när människor dör precis som vi sörjer hus och byggnader som försvinner. Vi sörjer eftersom vi har minnen från att ha upplevt den platsen.

Norberg ger en inblick i hur samhällen kunde se ut och hur människorna bodde för i tiden.

Ägaren och kommunen kunde inte återge och bygga en exakt kopia av Elsa

Andersons Konditori men de lovade att försöka.

En tid tillbaka var man inte ens säker på att lilla Norberg skulle få tillbaka sin kära mötesplats och konditori.



Nu är det närmare 2 år sedan som Elsas Andersons konditori brann ner. På torsdagsnatten den 20 augusti 2015 tändes Elsa Andersons konditori på. Ingen blev skadad men byggnaden kunde inte räddas.

Jag kommer ihåg det så väl, det var fyra dagar in på höstterminen.

Jag var utvilad och taggad för ännu en fredag och helgen som väntade. Jag gick min vanliga rutt, av vid busshållplatsen och tog mig de fåtal meter mot och över vägen.

Där möttes man tragiskt av avspärningar med röd- och vitrandig tejp. Där Elsas hade stått fanns det inget längre något kvar. Endast lite

bråte, förkolnat trä och husgrunden av sten och grus.

Luften var fortfarande fylld av dis och rök. Röken efterlämnade en bekant doft. En doft som tidigare hade varit förknippad med varma soliga sommardagar, valborg och härliga fester i vänners goda sällskap.



Det enda jag kunde känna nu var lättnad över att vår skola stod kvar. Det var tur, brandmännen hade gjort ett bra jobb så att inte branden hade lyckats sprida sig vidare.

Jag ville gå ner och in i skolan men vi blev tillsagda att gå mot tingshusparken.

Där möttes jag av mina klasskamrater. Vi fann varandra och pratade om händelsen och jag fick svar på frågor

Bergslagens folkhögskola ligger alldeles bredvid och nu har vi som gått här dessa terminer suttit och sett förvandlingen genom våra ögon och fönstret. Hur utvecklingen och uppbyggandet tagit fart av det nya Elsas. Livet fortgick och fortsattes och för varje dag som gick kunde man se mer och mer av den nya byggnaden ta form.

kring vad som verkligen hade hänt.

Lektionerna blev inställda den dagen, man var tvungen att se om potentiella rökskador fanns i

lokalerna. Inom den närmsta timmen tog jag en buss hemåt igen.

I efterhand kom jag ihåg intrycket av några förbipasserande, väldigt angelägna om att fråga frågor och andra upptagna med att ta bilder. Polisbilar och brandmän befann sig fortfarande på platsen.





Nu är det ett fåtal veckor kvar till nyöppningen och det är redan prat om hur mycket folk man tror ska komma till invigningen. Personal från Bergslagens folkhögskola har konstaterat att de kommer vänta tre veckor efter invigningen för att besöka konditoriet. För att man tror det kommer komma så mycket folk att det blir fullsatt den närmsta tiden. Här är lite bakgrundshistoria till minnet av Elsa Anderson.

Huvudpersonen kring Elsa Andersons konditori hette Elsa och hon föddes den 2 augusti 1884 i Gubbetorp utanför Vadstena.

Elsa utbildade sig tidigt som konditor. Jag tror hon var en familjekär godhjärtad tjej som ägnade mestadels av sin tid i familjen och släktens sällskap. Det kanske var en

självklarhet för henne att jobba som konditor eftersom hennes egen familj ägde ett konditori i Örebro.

Genom av en tillfällighet, ett besök i Norberg med familjen, så träffade Elsa sin blivande make Emil Bergvall. Han var handlare där.

Elsa lämnade Vadstena, tryggheten och familjen för att få vara med sin Emil. En arbetsglad och nyförelskad Elsa började först arbeta som husmor på det gamla lasarettet i Norberg.

Planen och deras gemensamma yrken frodade en idé om att en dag få äga deras eget konditori.

Senare på 1800-talet blev den drömmen sann efter att de hittat en lämplig plats precis på torget och även en fin byggnad som flyttades dit ända från Salbohed.

Elsa döpte konditoriet i sitt eget namn. Jag tror Elsa bar på en stolthet

som hon ville visa sin familj, att det gick bra för henne och genom det föra vidare släktens namn.

Elsas arv till Norberg blev större än vad hon under sin livstid kom att kännas vid. Den historien kommer leva

kvar i Norbergsbornas hjärtan.

En ny början, en ny tid och en ny byggnad står nu öppen för att fyllas med nya minnen. Ändå lever platsen runt omkring kvar och Elsas vackra kärlekshistoria.



FRIDA LINDBERG

REPORTAGE

Överlevnad med Andreas Ahlsén



Hur många av dagens moderna människor skulle kunna överleva i skogen utan mobil eller kontakt med omvärlden?

Jo, en person skulle det i alla fall och det Andreas Ahlsén. Han är en glad och positiv person som verkligen njuter av att få vara i skogen.

Andreas lyser verkligen upp när han är på Bergslagens folkhögskola och berättar om hur man överlever i skogarna.

Han ger även tips på vad man kan använda i skogen. Andreas är expert på överlevnad och reser runt och föreläser om detta.

Om du vill känna av hur det känns att leva utan ström och rinnande vatten ska du prova på att sova i Kolarbyn i Skinnskatteberg, berättar Andreas.

Där finns skogskoJOR som är gjorda med naturliga material öppen spis, men varken rinnande vatten eller el.

I Kolarbyn finns även överlevnadskurser som går att boka. Den som vill bort ifrån det hektiska stadslivet borde boka in någon helg i Kolarbyn.



Andreas får bra kontakt med klassen. Ibland bollar han över frågor till gruppen.

”Vad ska ni tänka på innan ni går i skogen?”

Gruppen fick fundera och diskutera en stund. Sedan berättade Andreas att man ska klä sig rätt, gärna lager på lager. Tanken är att skydda sig för kyla. Det viktigaste att ha med sig i skogen är kniv och kompass. Glöm inte vatten!

Avslutningsvis demonstrerar Andreas hur man använder eldstål på en bomullstuss som klassen får prova på själva. Eleverna tycker att det är häftigt och roligt att prova på att använda eldstål.

Så vad har lärt oss nu? Jo, att vi har bättre chans att överleva om vi går vilse i våra skogar utan mobiler och teknologi, tack vare Andreas.

CONNYSYLWAN

KRIS



Se ljuset i tunneln

Den 2:e februari hade vi besök av KRIS som berättade vad de står för och vad de gör.

KRIS är en förening som står för Kriminellas Revansch I Samhället.

De stödjer dem som suttit inne eller missbrukat som behöver hitta rätt väg i livet.

KRIS var här och berättade om sig själva och hur deras liv såg ut innan dom hittade till KRIS och hur de har lyckats med livet efteråt.

De berättade att man måste vara drogfri när man kommer dit och visa att man vill bli bättre och kämpa för sitt fria liv.

Det är ingen förening som försöker få folk till sig utan man får själv söka sig dit om man

känner att man vill.

De är ofta i fängelser och berättar om vad de gör och hur de arbetar så fångarna som sitter där inne ser att det finns en chans till ett bättre liv när de kommer ut om de tar det steget.

KRIS är emot både alkohol, narkotika och mediciner så man får inte äta några mediciner om man vill vara med där.

KRIS står för 4 saker:

HEDERLIGHET

Vi begår inte brott. Vi är ärliga mot varandra och oss själva.

DROGFRIHET

Vi strävar efter att leva ett drogfritt liv.

KAMRATSKAP

Vi bryr oss om våra vänners väl och ve, och respekterar våra medmänniskor.

SOLIDARITET

Vi hjälper, respekterar och bryr oss om varandra. 24 timmar om dygnet.

NADJA NORLING



Klädbytardagen

Den 15:e februari var det klädbytardag i Norberg, Allmänskurs på folkhögskolan höll i evenemanget. De hade öppet från 11-18.00 och det verkade gå jättebra.

Klädbytardagen är ett årligt evenemang under hälsoveckan i Norberg och i år kom det ca 40 besökare som bytte eller köpte kläder.

Hela konceptet klädbytardag går ut på att rensa sin garderob och kolla om det finns kläder man inte längre använder som fortfarande är i fint skick så att någon annan skulle vilja ha

dom. Sen lämnar man in dom under klädbytardagen.

Man kan byta till sig lika många klädesplagg som man lämnade in och på så sätt förnya sin garderob. Det är ett bra sätt om du har t.ex. barn och kanske inte har så mycket pengar att köpa nya kläder för.

Du kan lämna in kläderna som är för

små och byta dom till kläder i rätt storlek om någon har lämnat in sådana. Så länge du lämnar in kläder själv så är det helt gratis, annars kostar varje klädesplagg 20 kronor.

Det verkade vara riktigt
roligt och folk trivdes
bra och det kom
människor i alla åldrar.
För barnen fanns det
pyssel att göra medan
föräldrarna kollade på

kläder och så fanns det
gratis fika för den som
ville ha.

Kläderna som blir över
när dagen är slut
skänkes till olika

välgörenhetsföreningar
så inga kläder går till
spillo. Det är bra för
både behövande
människor och miljön.

NADJA NORLING

INTERVJUER

Arent Persson, rektor på Bergslagens folkhögskola



Hur är det att jobba med Ulrika?

- Hon är en trygghet. Hon har koll på allt. Som person är hon trevlig och är social mot alla deltagare. Hon kan allt och är viktig. Hon svarar även på frågor som vi alla ställer.

Hur länge har du jobbat här?

- 1 januari 2008 startades den här skolan. Vi har 10-årsjubileum den 1 januari 2018 och då kommer vi att uppmärksamma detta på något sätt till våren. Så jag har jobbat här enda sen det startade.

Hur kom det sig att du blev rektor just på den här skolan?

- Jag jobbade först på CuLTUREN i Västerås. Jag kände Thomas Aronsson redan innan så Thomas frågade om jag ville starta Bergslagens folkhögskola här i Norberg så jag tackade ja.

Det var främst riktat att det skulle bli en kulturutbildning. Så linjerna som fanns då var musik, teater och konst men sedan har vi diskuterat och fått fram fler linjer.

Jag var nyfiken på nya saker. Det här jobbet blir ej långtråkigt då det händer nya saker hela tiden.

Trivs du på din arbetsplats?

- Ja, mycket bra.

Vad är dina uppgifter på skolan?

- Rektor! Jag har väl hand om allt de övergripande på denna skola och ser över allt som händer.

Ulrika Karlsson, administratör



Hur är det att jobba med Arent? Beskriv honom!

- Han är den bästa rektorn. Han delegerar och låter mig sköta mitt arbete. Han litar på mig och vi kommer bra överens.

Hur kom det sig att du blev administratör just på den här skolan?

- Jag bodde i Stockholm först men trivdes inte där. En väninna kontaktade mig och tipsade om det här jobbet så jag ansökte spontant och fick jobbet inom två veckor.

Hur länge har du jobbat här?

- 25 år

Trivs du bra på din arbetsplats?

- Ja! Det känns som att jag nyligen börjat här.

Har du några andra uppgifter än administration?

- Jag gör väl allt möjligt. Ordnar med beställningar och all administration.

INTERVJUER

KATERINA WESTLING

FOTO

CONNY SYLWAN

SFI och Allmän Kurs, hand i hand



BFHSK Allmän kurs tog sig an att göra en kort undersökning och intervju angående SFI:s känslor gällande dessa två separata linjers samspel. Tre vänliga studenter har tagit sig tid att svara på våra frågor!

**Dessa individer är följande inklusive aktuell studietid:
Harutyun Sargisian (2 år), Mahari Habtemichael (9 månader),
Nourshan Amin (2 år).**

Vi frågade hur samspelet fungerar med dessa två linjer när det kommer till gemensamma aktiviteter och samspelet mellan kurserna.

”Ja, Det fungerar bra när vi är med allmän kurs. Det är kul när vi har sport med varandra.”, ”Jag tycker det är roligt. Det är bättre än min förra skola!”

Medans uppfattningen är relativt positiv generellt så fanns dock vissa förslag. Bland annat önskades mer gemensamt med allmän kurs, och intresset för information angående allmän kurs.

Vi frågade om det fanns intresse för mer samarbete mellan dessa två linjer och de tre studenterna vi frågade ansåg att det gjorde detta. ”Ja, det hade jag velat.”.

Vi nere i Allmän kurs vet om att SFI är en separat linje, men vi

samarbetar ofta. Detta resulterar att vi trots samarbetet har relativt låg kunskap gällande SFI utanför fysiska aktiviteter.

Vi frågade dessa tre studenter hur de känner sig när de studerar i SFI:s linje och vad deras mål var.

”Det är bra att komma, jag kommer till skolan för att studera, om jag inte ville studera hade jag kunnat stanna hemma.”, ” Jag vill bli klar med SFI och gå i kurs som Allmän!”.



Elever i ett av SFI:s klassrum.

Vi undrade om det fanns några klagomål och generell konsensus var att det var då för kallt utanför! Och på den punkten kan jag nog hålla med.

Vi tackar för tiden ni tog ur er dag för att svara på några av våra frågor, och önskar er en bra och framför allt varm sommar!

INTERVJU

FREDRIK BÄCKSTRÖM
EMMA GUSTAFSSON

FOTO

CONNYSYLWAN

HUSDJUR

Spara pengar med husdjuren



När man har husdjur som student så kan kostnaderna för underhåll dra iväg om man inte känner till knep för att spara in på pengar. Kanske man köper det dyrare spånet till sin gnagare i bur för att man är allergisk mot damm.

Har man större djur så kostar det mer och drar iväg snabbt som hund och katt. Veterinärkostnader blir dyrare för större djur och man behöver betala försäkring ifall djuret blir sjukt.

Här kommer lite tips och tricks för att spara en extra slant i månaden!

Tips för hund- och kattägare

Som student får man tillgång till Mecenat-kortet, man får mängder med rabatter hos olika företag.

Bland annat som hund- och kattägare får man 10% rabatt på djursidan Vetzoo genom Mecenat om man beställer.

Vid 500 kr bjuder de på frakten och man får paketet hem till dörren.

Mat till både hund och katt kan kosta rätt mycket, så man kommer lätt upp i 500 kr. Man kan välja ett bättre märke och de slipper äta skräpmat

som säljs på ICA eller Coop.

Det finns märken runt 400-450 kr som är rätt bra för djurets hälsa. Man får då plats med annat som djuret kan behöva för att komma upp i 500 kr och med Mecenat-rabatten får man råd med lite mer.

Tips för gnagarägaren

Även om man har gnagare så kan det fortfarande dra iväg, kanske man är allergisk mot damm och inte kan ha spån.

Al spån är ett dyrare märke som inte dammar men blir dyrt

i längden.

Carefresh är ett annat dyrare märke som också är bra för allergiker, det är en pappersmassa.

Ofta omplacerar man sin gnagare för att man inte har råd med

dyrare spån i längden.

För att göra det billigare för sig själv kan man tillverka eget carefresh och gnagarmat, det är enkelt och behöver inte vara dyrt.



Carefresh-recept:

- Ica Basic, papper, 8 rullar: 12 kr
- Vatten

Ta så mycket papper som får plats på ugnsplåten, kasta rullen inuti och knöla ihop papperet till en klump och blöt i vatten.

Krama ur vattnet och riv sönder papperet över plåten i små tussar.

Det ska värmas i ugnen på låg värme, har man en äldre ugn får man sätta något mellan ugnsluckan så fukten kan komma ut och pappersmassan torkar.

På detta viset får man hemmagjort carefresh för en billig peng och helt allergi vänligt.

För att blanda egen mat hemma blir första kostnaden ganska mycket men i längden billigare för man har större mängd än de man köper på påse och mer hälsosam mat för djuret.

Det första man ska göra är att söka information om vad djuret ska äta i sitt basfoder för att få i sig allt den behöver och göra en inköpslista.

Gnagare äter också vissa växter som finns lätt att få tag på ute, som maskrosblad.

Man torkar växterna i ugnen på låg värme så håller de mycket länge och fodret blir mer hälsosamt.

EMMA GUSTAFSSON

Perfekta studenthusdjuren



Som student känner man sig ofta fattig men kanske ändå vill ha ett husdjur.

Man tänker på om tiden kommer räcka till, vad det kommer kosta, det finns lyckligtvis djur som trivs bra med att vara studenthusdjur.

Ett djur som sköter sig själv i stort sätt, man brukar föredra nattdjur för de behöver mest tillsyn under kvällen, man kan då plugga ostört under dagtid.

Första konstnaden blir alltid störst när man skaffar alla tillbehör som behövs och själva djuret om man inte köper allt begagnat. Oftast får man hela paketet för några hundra kronor om någon behöver omplacera sitt djur.

Här kommer en lista på de perfekta studenthusdjuren som inte kräver så mycket och är snälla mot plånboken!

Fiskar

Kostnad i längden: Lite

Aktiva: Märks inte av

Livstid: Varierar mellan arter

- **Akvarium:** Priset varierar mellan några hundra och några tusen, beror på storlek och om det är nytt eller begagnat. Köper man nytt eller begagnat så får man oftast pump och lysrör som följer med.
- **Matkostnad:** 50 kr per burk som räcker i en månad eller längre.
- **Fiskar:** Kostar mellan 50-60 kr beroende på sort och mängd man köper.



- **Underhåll:** Flaskor som stabiliserar vattnet från klor och diverse ämnen kostar 70 kr styck. För att neutralisera eget vatten, fyller man en hink och låter stå i några dagar. Veterinärkostnad är noll och det behövs ingen försäkring.

Det många inte vet om akvariefiskar är att det inte behöver vara mycket jobb eller dyrt att ha som hobby eller bara som hudsjur.

Ett litet akvarium är svårt att ta hand om, ju större det är, desto lättare blir det. Det stora akvariumen får som ett eget ekosystem som sköter sig självt.

För att dra ner på kostnader och bespara sitt mindre akvarium på elaka virus, bakterier och sjukdomar.

Kan man ta bort växter och bara behålla inredning eller ta bort alltihop om man vill. Det enda man sköter då är fiskarna, vattnet och pumpen vilket blir busenkelt!

Hamster

Kostnad i längden: Lite

Aktiva: Natt

Livstid: 1-2 år

- **Buren:** Liten dunabur kostar runt 300 kr helt ny medan populära plastlådan på Ikea som heter Samla kostar 25 kr. Ett annat populärt val från Ikea är vitrinskåpet Detolf 499 kr. Begagnat är dock alltid billigast.



- **Hamstern:**

Guldhamster kostar cirka 200 kr styck.

Dvärghamster cirka 250 kr styck.

- **Mat:** Egen blandat kostar runt 300 kr.

Färdig mat på påse 30-80 kr.

- **Underhåll:** Spån kostar 40-70 kr beroende på vilken sort man föredrar, trähus 70-150 kr.

Veterinärkostad är några hundra kronor och de behöver generellt sätt ingen försäkring då det oftast inte går att göra något när de blir sjuka.

Guldhamster ska bo själv medan dvärghamster ska bo två eller fler.

Ju mindre bur man har desto mer jobb blir det och ju större den är desto mindre jobb.

En större bur med måtten: basen 75 och djupet 45 exempelvis, städas en gång i månaden medan liten duna en gång i veckan. Med större bur sparar man pengar i längden för det går åt mindre spån per månad.

De vill ha stora matskålar och en stor vattenskål men inte djup. De är ökendjur och dricker därför inte mycket vatten med större skålar slipper man fylla på ofta. Springhjul är inget måste men bra om man har spralliga djur, kostar 40 kr för ett hjul i bra storlek.

Blandar man eget foder får man nästan en mängd för hela hamsterns livstid vilket sparar pengar i längden.

Råttor

Kostnad i längden: Lite

Aktiva: Dag/kväll

Livstid: 2-3 år

- **Buren:** Kostar runt 500-600 kr helt ny men några hundra för begagnad.
- **Råttan:** 150-250 kr styck.
- **Mat:** Mellan 30-50 kr för en påse med basmat och de ska ha mycket färskföda.
- **Underhåll:** Spån kostar 40-70 kr beroende på vilken sort man föredrar.

Trähusen kostar runt 200 kronor. Veterinärkostad är några hundra kronor och behöver generellt sätt ingen försäkring.



Råttan ska vara två eller fler, buren ska vara hög för de gillar att klättra. De är inte kräsna med inredningen. De gillar att mysa i korgar man kan hänga upp i buren eller en kartong de kan krypa in i och samtidigt kunna bita sönder med tänderna.

Mycket lätta djur att sköta om som gillar äventyr men det blir mycket städa efter dom i rummet de vistas i då de gillar att gömma mat bakom bokhyllor och i skrymslen.

Färskfödan skall vara det du själv ätit till middag och blir perfekt mat till råttan och gör den billig i längden, de är allätare och inte kräsna.

Tar basfödan slut är det ingen panik, de klarar sig ett tag på färskmaten.

Möss

Kostnad i längden: Lite

Aktiva: Dag/kväll

Livstid: 1-2 år

- **Buren:** Kostar runt 300 kr för en helt ny bur.
- **Mössen:** 60-100 kr styck.
- **Mat:** Mellan 30-50 kr för en påse med basmat och de ska ha mycket färskföda.
- **Underhåll:** Spån kostar 40-70 kr beroende på vilken sort man föredrar. Trähus kostar 70-150 kr beroende på modell. Veterinärkostad är några hundra kronor och behöver generellt sätt ingen försäkring.



Mössen vill vara två eller fler, buren skall vara gallerbur och inte duna, då de gillar att klättra. Precis som råttan är de inte kräsna med inredningen och nöjer sig med kartonger att bo och sova i.

Mycket lätta att sköta om och gillar äventyr. De äter i stort sätt samma föda som råttan gör och gillar mycket färskmat.

Buren bör städas en gång i veckan eftersom de oftast bor i mindre burar än andra gnagare.

EMMA GUSTAFSSON

Recept

Kycklingwok med nudlar, 4 personer



Ingredienser:

2 kycklingfiléer

Sweetchilisås

Kokosmjölk

Salt

Peppar

Grönsaker

Smör eller olja till stekning

Gör så här:

1. Skär kycklingfiléerna i små bitar och stek dem med smör eller olja och krydda med salt och peppar.
 2. Häll i wokgrönsakerna när kycklingen nästan är färdig. Häll sedan över kokosmjölken och låt det sjuda några minuter. Smaksätt sedan med sweetchilisås. Tillsätt mer salt och peppar om det behövs.
 3. Koka nudlar och häll sedan över dem i stekpannan och blanda runt allt.
-

Vegetarisk lasagne



Ingredienser:

Lasagne

Krossade tomater

Aubergine

Ostsås

Quorn

Kryddor

Lasagneplattor

Gör så här:

1. Stek quornfärsen och krydda med salt, peppar och basilika.
2. Lägg i lasagneplattor och häll först över hälften av färsen, sedan aubergine och krossade tomater.
3. Gör sedan ett lager till och ha lasagneplattor överst.
4. Häll sedan över den nygjorda ostsåsen och ställ in i ugnen.

Ostsås:

2 msk smör

2 msk mjölk

4 dl mjölk

Salt, peppar och sedan ost. Rör tills det tjocknat.

Panerad fisk med kokt potatis, gröna ärtor och citronsås



Ingredienser:

Torskfilé

Mjök

Potatis

Ströbröd

Mjöl

Citronpeppar

Gör så här:

1. Panera fisken med mjöl mjök och ägg och sedan ströbröd.
 2. Stek fisken på ena sidan och krydda sedan med citronpeppar, stek sedan på andra sidan.
 3. Koka potatisen.
 4. Citronsåsen: Gör en vanlig vitsås på smör, mjöl och mjök. häll sedan i mycket citronpeppar och en grönsaksbuljong. Koka ärtorna.
-

Hemmagjorda hamburgare



Ingredienser:

Köttfärs

Ströbröd

Paprikapulver

Salt

Vitlökspulver

Svartpeppar

Ägg

Gör så här:

1. Blanda köttfärsen med ägg och ströbröd tills den går att rulla till bollar.
2. Salta och peppra. Tillsätt paprikapulver och vitlökspulver efter smak.
3. Platta till burgarna och stek dem.

NADJA NORLING

Musselsoppa



Tid: Ca 15 min.
2 portioner

Ingredienser:

1 pkt blåmusslor med skal
5 msk olivolja
3 schalottenlökar
6 klyftor vitlök

2,5 dl matlagingsvin (vitt vin)
2,5 dl vispgrädde
Salt och peppar efter smak
Bladpersilja

Gör så här:

Lägg i musslorna i ett durkslag. Skölj dem med kallt vatten och skrubba skalen.
Släng musslor som har trasiga skal.
Skala och hacka lökarna. Fräs dem i en kastrull i olivolja.
Lägg i musslorna och häll på vin.
Lägg ett lock över kastrullen och låt det koka i 2-3 min.
Släng musslor som inte öppnat sig.
Häll sedan ner grädden i kastrullen och koka i några minuter.
Smaksätt med peppar och salt. Häll sedan i persiljebladen.

Till servering:

Häll upp musslorna med musselsoppan i en djup skål.
Ät gärna med en varm baguette till.

KATERINA WESTLING

Efterrätter

Chokladfondant



4 portioner

75g mörk choklad
75g Arla, Svenskt smör
(rumsvarmt)
½ dl strösocker

1 äggula
2 ägg
2 msk vetemjöl

Till servering:
2 dl Arla vispgrädde

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader. Smält chokladen i mikro eller över vattenbad. Låt svalna lite. Vispa smör och socker poröst. Tillsätt äggen ett i taget och sist äggulan. Rör i chokladen och mjölet. Klicka ner smeten i smorda portionsformar. Grädda i nedre delen av ugnen ca 10 min. Stjälp upp på assietter och servera dem varma med körsbärssylt och lättvispad grädde.

Fruktsallad



Du behöver:

Plommon
Äpple
Banan
Hallon
Persika
Melon
Kiwi

Jordgubbar
Ananas
Mango
Björnbär
Färska myntablåd
Florsocker

Ingefärasås:

5 cm ingefära (skalad)
1 dl socker
2 dl apelsinjuice

Gör så här:

Frukt - Skär samtliga frukter i lagom stora bitar och lägg i en skål.

Sås - Hyvla ingefäran och finstrimla den.

Lägg i ingredienserna till såsen i en kastrull.

Koka upp och låt sjuda i 5 min.

Kyl såsen. Blanda frukterna med den kalla såsen.

Garnera med färsk mynta och pudra gärna med florsocker.

KATERINA WESTLING

Visste du att?



1. Ön Rhodos har flest soldagar av alla öar i Grekland och deras medeltemperatur ligger på 26 grader.



2. Inflammationer i kroppen kan påverka ditt psyke. Därför kan anti-inflammatoriska mediciner hjälpa mot det.



3. Aziz brukar gå runt och dansa i skolan.



4. Norbergs äldsta bebyggelse ligger vid Norbergsån som rinner genom orten nära Norbergs kyrka, med gårdar som härstammar från medeltiden. Många nuvarande byggnader finns kvar från 1700-talet.



5. Vickan ger dig en guldta för nästan vad som helst som hon tycker är bra.



6. Bild-Karin har världens coolaste hus.



7. I västvärlden har maten blivit mindre näringsfattig och mer kaloririk genom åren. Tillsammans med dålig motion skapas viktuppgång, hjärt- och kärlsjukdomar samt cancer. Därför är det viktigt att du tänker på vad och hur ofta du äter.



8. Sömn och vila är jätteviktigt för din kropp, det minskar stressnivån väldigt mycket. Samt att du äter bra måltider och flera gånger under dagen för att din kropp ska fungera så pass bra som möjligt. När du rör på kroppen bildas ämnen som gör dig lugn och du mår mycket bättre. Faktum är att du behöver göra dig av med alla måsten och göra saker som får dig att må bra, stressa inte upp

dig för saker i onödan. Man kan tänka så här:

- Vad behöver jag just nu? När mådde jag riktigt bra senast? Vad gjorde jag gå? Pröva sedan att just göra det.



9. Om du mår dåligt ska du kontakta din närmaste vårdcentral och är du under 25 år kan du kontakta ungdomsmottagning. Känner du starkare ångest och oro kan du kontakta vuxenpsykiatri.



10. Det dör mest barn under 5 år i Afrika.



11. Näringsbrist är det största hotet på vår jord.

Rolig Historia



Det var en tysk, en ryss och Bellman som flög i ett flygplan. Plötsligt fick de motorhaveri och var tvungna att slänga av några saker som tyngde planet.

Tysken slängde ner ett bananskal och ryssen hittade en äppelskrutt som han hivade ut. Men Bellman, han slängde ner en atombomb. Den tog ju ändå så mycket plats.

Nere på marken stod två små pojkar och grät på torget. En dam kom oroad fram till honom och frågade:

- Varför gråter ni, små vänner? Ska inte ni vara i skolan så här dags?
- Jag halkade på ett bananskal, sa den ena.
- Och jag fick en äppelskrutt i huvudet! sa den andre.

En tredje pojke kom skrattandes förbi och sa:

- Och när jag fes så sprängdes hela skolan!

EMMA GUSTAFSSON