

VORES HJEM

En række familieportrætter med fokus på bæredygtighed i et bredt perspektiv:
økonomisk, socialt, miljømæssigt og mentalt.



Familien Bidstrup



**Familien Husted
og Nielsen**



Familien Tanderup



Familien Sandberg

Energibyen Skive 2022

Energibyen
Skive.dk



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning.....	4
Introduktion til familieportrætterne.....	6
FAMILIEN BIDSTRUP.....	8
FAMILIEN TANDERUP.....	14
FAMILIEN HUSTED OG NIELSEN.....	20
FAMILIEN SANDBERG.....	26
Afslutning.....	33

Indledning

Vores Hjem er et samarbejdsprojekt mellem Energibyen Skive, Region Midtjylland og et lokalområde i Skive Kommune med landsbyen og sognet Lihme i Vestsalling som centrum.

Tilgang

Hensigten har været at undersøge en tilgang til folks holdninger og ønsker til den grønne omstilling, der tager udgangspunkt i hverdagen, i hjemmet og i lokalsamfundet, man bor i. Tilgangen står ikke i modsætning til, men alligevel overfor, en tilgang hvor den grønne omstilling introduceres til borgerne via kam-pagner eller projekter med fokus på tekniske eller fagspecifikke handlinger, eller via projekter der tager udgangspunkt i en global tilgangsvinkel, hvor vendinger som "vor tids klimakrise" og "Verdens miljømæssige tilstand" sættes forrest.

I Vores Hjem er det nære i folks eget hjem og nærmiljø samt den personlige livssituation og fremtidsdrøm udgangspunktet, og med netop det udgangspunkt har vi undersøgt indstillingen til og motivationen for at tænke grønt i hverdagen og i fremtiden hos en række "almindelige" mennesker.

Metode

Også metoden har været med rod i det nære og i det enkle. Fire familier, der er repræsentative for Skive Kommune og for det valgte lokalområde, er blevet interviewet og har dannet projektets undersøgelse-scenes. De er ikke blevet interviewet ud fra et stringent spørgeskema. I stedet er hverdagstemaerne: hjemmet/boligen, mad/råvarer og den nære natur/haven blevet drøftet på fire vandringer med de enkelte familier i deres lokalområder. Det har været vandringer udgående fra hjemmene og på steder, der betyder noget særligt for familierne. De har på disse ture delt deres liv, tanker og drømme med os og givet lov til, at resultatet kan bruges ind i projektet.

De fire familietyper har været: Småbørnsfamilien, familien med både mindre børn og teenagere, familien der fortsat er erhvervsaktiv, men med børn der er flyttet hjemmefra og familien med pensionister. Alle familier har ejet deres eget hus: en familie i et parcelhus i landsbyen, en familie i et fritliggende hus på landet, en familie i en ejendom ved et sommerhusområde og en familie i en nedlagt landbrugsejendom på landet. Før og efter vandringerne har familierne været inviteret til workshops integreret i fællesspisning, julehygge og i andre relevante initiativer i lokalsamfundet. Her er temaet bæredygtighed i bred forstand blevet debatteret med fokus på både social, mental, økonomisk og miljømæssig bæredygtighed. I Skive Kommune sammenfattes det ofte til begrebet "RENT LIV". De mange input omkring bæredygtighed er efterfølgende indkredset til at indgå i de fire Familieportrætter, hvor fokus naturligt er på den grønne omstilling.

Samspil med DK 2020

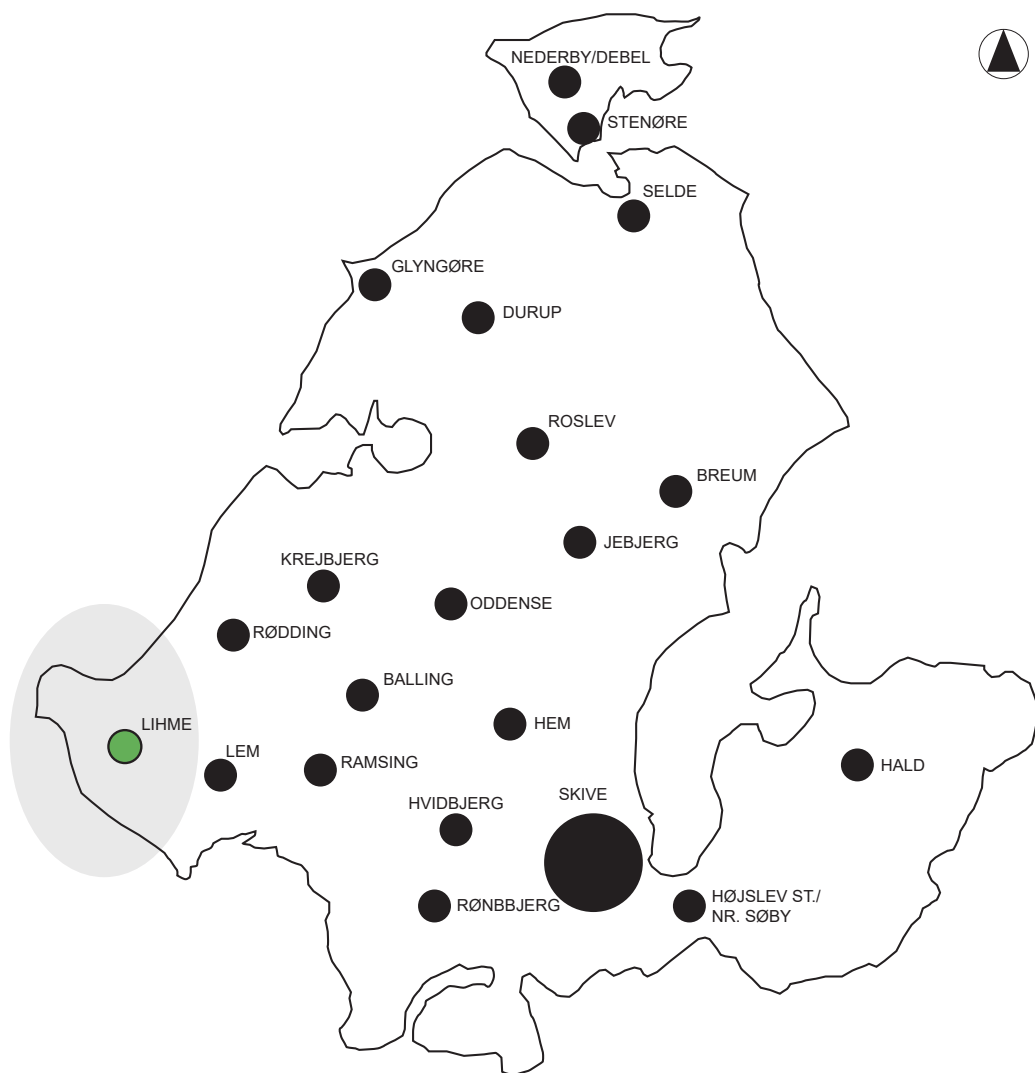
Sideløbende med arbejdet med Familieportrætterne har Energibyen Skive som en del af Skive Kommunes DK 2020 indsats gennemført en spørgeskemaundersøgelse om borgernes tilgang til den grønne omstilling i hele Skive kommune. Godt 12% af borgerne i kommunen deltog i undersøgelsen, og resultatet viser, at folk i Skive Kommune er bevidste om den grønne omstilling, og at mange også allerede foretager grønne handlinger i hverdagen og ikke mindst i hjemmet. Spørgeskemaundersøgelsen satte fokus på de samme hverdagstematikker, som danner grundlaget for indholdet i Vores Hjem. Med en hhv. kvantitativ og kvalitativ tilgang til at afdække hverdagens grønne omstilling hos borgerne i Skive Kommune supplerer de to undersøgelser/projekter hinanden og er spændende afsæt til det videre grønne samarbejde mellem borgere og Kommune i fremtiden.

Det er hensigten, at produktet, Familieportrætter skal give Energibyen Skive og Region Midtjylland konkret og jordnær viden om, hvad der motiverer folk til at handle på den grønne omstilling i et repræsentativt område af Skive Kommune. Samtidig kan Familieportrætter, i en kombination med den viden der er indhentet fra spørgeskemaets resultater under DK 2020 satsningen, give inspiration til at tilgå andre lokalområder med grønne bæredygtighedstiltag.

Samspil med andre projekter

Det har været et mål med Vores Hjem at bruge processer, finde samarbejdsformer og komme frem til grønne ideer, der passer ind i menneskers hverdag og i de steder og fællesskaber, vi alle er en del af. Derfor er afviklingen af projektets sidste workshop også blevet integreret med to andre udviklingsprojekter i hhv. Energiby og i Lihme, nemlig EU projektet "Stronger Combined" og egnsudviklingsprojektet "Så syng da Lihme..." Målet har været at sætte endnu flere faktorer på menneskers motivation til at tænke og handle grønt, at lade deltagere og idémagere fra forskellige projekter erfaringsudveksle på tværs og endelig at kunne brede projektets resultater endnu mere ud både lokalt og i den øvrige del af Energibyens arbejdsfelt.

Med venlig hilsen
Energiby
Skive.dk



Der er i projektet blevet taget udgangspunkt i et lokalområde i Vestsalling centreret omkring landsbyen Lihme. Alle deltagere har eget hus, men hustype og placering varierer, lige som også alder og familiesammensætningen

Introduktion til familieportrætterne af familien Bidstrup, Tanderup, Husted/Nielsen, samt Sandberg.

I portrætterne præsenteres fire helt almindelige familier, der repræsenterer egnen og kommunen. Portrætterne illustrerer herved også, hvordan en almindelig familie forholder sig til den grønne omstilling.

De fire familieportrætter er bygget op omkring en kort intro af familien: hvordan bor de? hvorfor bor de lige netop her? og hvordan ser hverdagen ud i et grønt perspektiv?

Herefter følger en vandring rundt i hjemmet i bred forstand, som er centreret omkring hverdagstemaerne: hjemmet/boligen – mad/råvarer – den nære natur/haven. Hver familie deler via ratings deres tanker omkring, hvad der kan motivere dem til at blive grønnere i hverdagen. Ratings er bygget op i de samme hverdagstemaer og runder det enkelte portræt af. Sidst men ikke mindst deler hver familie deres tips til en grønnere hverdag, for en helt almindelig familie i Danmark.



Familien Bidstrup



Familien Tanderup



**Familien Husted
og Nielsen**



Familien Sandberg

FAMILIEN BIDSTRUP

Berit, Adam, Viktor, Oliver og Julie



”Det bedste ved stedet, hvor vi bor, er at det er lige her”

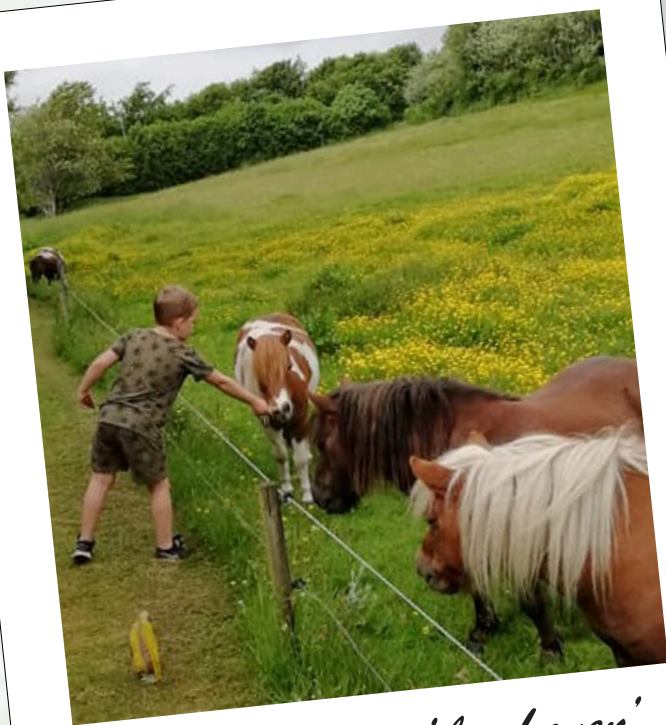
Husstanden består af Berit (mor) og børnene Adam på 8, Viktor på 14, Oliver på 16 og Julie på 18 år. Oliver bor der dog kun hver 2. weekend. Berit har fuldtidsarbejde og har netop fejret 25 års jubilæum som lægesekretær på Skive Sygehus. Alle børnene går i skole, Julie den ældste år på gymnasiet. Berit kommer fra Lihme, og familien har altid boet i byen. Det samme gør Berits forældre.

Huset er et parcelhus i Lihme by, og familien har boet i huset i 25 år. Huset har fået nogle renoveringer gennem årene, f.eks. nye vinduer, og der er også blevet bygget til for at få mere plads. Huset skal måske have taget malet inden for de næste år. I løbet af det sidste år er værelserne blevet renoveret med maling, nye tæpper m.v.

Familien og den grønne omstilling

I det daglige er familiemedlemmerne ikke bevidste om den grønne omstilling. De tænker f.eks. ikke særlig meget over forbrug af el og varme, bare det virker. De affaldssorterer, fordi de skal, før gjorde de ikke. Alle i familien kan lide kød, og spiser meget kød. Ingen i familien kan lide at smide ting ud. Derfor er der så godt som intet madspild, og mange ting bliver købt på og afleveret til genbrug. Der handles meget lokalt, og der støttes op om lokalsamfundet så meget som muligt. Den lokale natur bruges dagligt og meget også til ferieaktiviteter.

Familien bruger ikke og kender heller ikke rigtig til, om der er ordninger eller steder, hvor man kan få rådgivning til at renovere eller bygge om med fokus på grønne løsninger. Det er primært den øvrige familie, der hjælper med at finde løsninger, hvis der skal laves noget ved huset. Desuden spørges også de lokale håndværkere om råd.



'Vores' heste i 'baghaven'



Sheltertur i Gyldendal



På kol i Gyldendal

Den grønne omstilling tager vi stilling til, hvis vi bliver pålagt det – og så er det ellers med at komme ud i naturen

Familieportræt: Berit og Adam (og Viktor, Oliver og Julie, der også hører til husstanden)

Der er dømt parcelhuskvarter af den lidt lukkede slags, da vi ruller ind på Blomsternavne-vej i Lihme og finder det sirlige hus med stram forhavebeplantning. Men det skal ikke vare længe, før billedet krakelerer. Efter at vi har ringet forgæves på et par gange, får vi øje på to, der vinker ivrigt til os nede for enden af vejen. Vi skal på gåtur med Berit og hendes søn Adam på 8 år – det må være dem.

Da vi får parkeret bilen det rigtige sted, hilser også en glad hund velkommen. Det viser sig at være naboens hund, der er på besøg og hjemmевant tager en runde i indkørslen, inden den lidt modvilligt lader sig kalde på ovre fra nabohaven. Der er hyggeligt ved Berits hus med bænke, krukker, blomster, sten og strandfund langs muren, og da vi efter de indledende snakke kommer om i haven smuldrer den sidste forestilling om lukket parcelhus. Haven åbner sig op direkte ned mod en stor eng med græssende heste og udsyn til kirkelunden, der kranser Lihmes kirke, der er en af Jyllands ældste. "Jeg gravede simpelt hen hækken op, så vi fik udsigt til engen" fortæller Berit, mens vi inspicerer haven. Her er højbede, drivhus, et legehuse, som Berit og Adam nu sover ude i om sommeren – lige så længe de kan – og for enden af haven et solcelleanlæg. På vores spørgsmål om hvornår og hvorfor det blev installeret, må Berit melde pas. Det var hendes fraskilte mand, der sørgede for det, og det var sikkert fordi, det kunne betale sig økonomisk. Nu er anlægget der, det virker, og det giver godt. Familien tænker ikke så meget



over el-forbrug i hverdagen. Det samme er tilfældet med varmen. De har fjernvarme og supplerer med brændeovn, og det er fint.

Vi har aftalt at gå en tur med Lihmestien, en vandre- og cykelrute rundt om og gennem byen. Egentlig er der tre teenagere i husstanden også, spredt fra 14 til 18 år. Men af en eller anden grund har de andet at lave sådan en lørdag end at gå tur gennem landsbyen med konsulenter og kommunefolk, der vil "spørge ind" til deres vaner. Mellem haven og engen er der kun én ting, nemlig Lihmestien, så det er let at starte turen. Adam er i front. Han er vandt til ruten, som ofte tages sammen med mor eller med en god ven. På vej væk med stien runder vi lige haven: Jo, der plejer at være grøntsager i højbedene og tomater, agurker og peberfrugter i drivhuset. Men i år er det godt nok ikke blevet til så meget. Vi forstår, at det er en travl hverdag som nyskilt mor med fire børn, hus, have, fuldtidsjob og en aktiv fritid oveni. Berit er klart den sporty og energiske type. Hun underviser i Dance Fitness i Lem hallen en gang om ugen, men samtidig er der også noget afslappet i al den energi, hun udstråler.

Berit italesætter selv, at hun i dagligdagen ikke nødvendigvis tænker så meget på klima og miljø, og spørger man til de fire børn, fornemmer man, at de heller ikke ligefrem er følgere til Greta Thunberg. Men vi skal alligevel kun lige åbne det næste emne, før det kommer frem, at familien står samlet omkring i hvert fald et klimavenligt tiltag. Nul madspild! "Det er egentlig ikke fordi, vi laver alle mulige smarte resteopskrifter. Men vi køber ikke mere, end vi har brug for, og vi sørger for at få brugt det, vi har. I begyndelsen var det måske mest mig, men nu er det mine børn, der løfter pegefingeren, hvis jeg vil smide en kogt kartoffel ud. Husk, den er god på et stykke rugbrød i morgen, siger min datter så." Vi kan

Vi vil gerne dele...

Vores bedste ferietip: Vær turist i dit eget nærområde

I mange år rejste vi meget i vores ferier. Vi var f.eks. utallige gange i Ægypten. Vi har dog også altid prioriteret at være hjemme i Danmark om sommeren. Da jeg blev skilt fra min mand, fik jeg pludselig en masse "alenetid". Jeg har altid godt kunnet lide naturen, men der har ikke rigtig været tid til at nyde den. Nu er det blevet en vane, som jeg vælger at prioritere flere gange i ugen. Men det har også medført, at vi i familien bruger naturen og nærområdet meget mere i vores ferier. Vi er turister på vores egen egn, og det kan anbefales, du kan f.eks.:

- Indrette et gammelt legehus, skur ol. hyggeligt til primitiv overnatning. Udenfor kan du tænde et bål, lave mad og riste skumfiduser til dessert. Se solen gå ned og opdage det nære dyreliv i haven ved aftenstid, inden du kravler ind i soveposen.
- Bruge de gode naturområder, du har omkring dig til både korte og lange ture måske med madpakke, måske med stop sjove steder, måske med en badetur osv.
- Finde det nærmeste shelter eller en teltplads og sove der i nogle dage, så du kommer til at opleve de måske kendte steder på helt nye måder. Du får fantastiske naturoplevelser, ser vilde dyr og møder måske nye mennesker langvejsfra, der også er på ferie.
- Give dig selv og familien en tur på den lokale restaurant.
- Tage masser af flotte feriefotos som du ville gøre, hvis du holdt ferie på fjerne destinationer.

At være turist – og specielt i naturen – i dit eget nærområde er lettilgængeligt, børnevenligt og kan være med til at støtte din egns udvikling. Du sparer rejsetid, og du belaster ikke miljøet med CO2 ift. transport.

HUSK, naturen må gerne bruges, men vi skal passe godt på den.

forstå på Adam, at han hælder til det italienske køkken, men også gerne medisterpølse. Alle i familien spiser kød, og gerne meget af det.

Snakken om ikke at smide mad ud fører naturligt videre til emnet, genbrug og affald. "I vores klasse har vi tre spande", fortæller Adam, "en til papir, en til madaffald og en til plast". Familien affaldssorterer, fordi det er blevet et krav i kommunen. Før gjorde de ikke. Igen er det børnene, der er kommet i front. Adam er ikke sen til at korrigere, hvis Mor får puttet noget i den forkerte spand.

Adam løber i forvejen ned til legepladsen ved den nedlagte skole. Her er nu vuggestue og børnehave og, ikke mindst, byens medborgerhus. "Vi bruger byens lille motionsrum under børnehaven, det er dejligt at have muligheden i byen, så vi ikke skal køre efter det", fortæller Berit. Fællesskabet i Lihme er stærkt og vægtes højt. Familien deltager, så vidt det er muligt, i byens forskellige begivenheder året rundt. Vi passerer også Berits forældres hus på vejen. Adam kommer der meget og kender også her vejen videre. "Jeg ville aldrig drømme om at bo andre steder, og jeg håber også, at mine børn vender tilbage hertil og bosætter sig her, når de en gang er færdige med deres uddannelser. Jeg taler af erfaring, når jeg siger, at det er guld værd at have sin familie tæt på. Mine forældre har altid været en stor hjælp, hvis jeg f.eks. pludselig havde syge børn og brug for pasning", siger Berit på vej ned ad hovedgaden. Vi går forbi den lokale Brugs, hvor familien lægger langt størstedelen af sin handel, og hvor Julie har fritidsarbejde efter gymnasiet. Herfra fortsætter vi ned til kirken.



Ved kirken forsvinder Adam ind i lunden til skovsøen. Vi følger efter, og mærker stedets særlige atmosfære. Energiske Lihmeboere foranledigede for nogle år siden i et samarbejde med Skive Kommune, at den gamle kirkelund med søen i midten blev renoveret med stier og broer rundt om søen. Adam viser os stedet, hvor en andemor kom frem med sine ællinger i forsommeren, og så fortæller mor og søn ellers ivrigt om deres daglige brug af stien om Lihme, hvor der både cykles og løbes, og ikke mindst glæden over den nære natur. Stranden ved Gyldeendal er et yndlingssted til oplevelser, afslapning og genopladning. Også sommerferien er blevet tilbragt ved Gyldeendal: på stranden, i vandet og med overnatning i shelters, hvor besøget af en odder i solnedgangen var et højdepunkt. Her er simpelthen en familie, der er turister i eget nærområde. Det er i hvert fald ikke med rejser til fjerne mål, dyre hoteller eller besøg i resorts og forlystelsesparker, at familien belaster miljøet.

Der er noget befriende over den måde, hvorpå Berit ganske enkelt ser Lihme som Verdens navle, samtidig med at der er masser af udsyn. Berit har oplevet, lært og rejst og har også måttet se sig selv tage del i nogle af livets alvorlige sider. Men hun har valgt sit lokalområde til og bruger helt og fuldt både det sociale liv i byen, den omgivende natur og de muligheder der er for at handle lokalt og bruge de erhvervsdrivende på egnen. Det står klart, at det i høj grad er i det valg, at hun henter sin afslappede energi.

Berit har et tredje øje – kameraet i mobiltelefonen – med det fortæller hun smukt og åbent om sin og om familiens hverdag, ofte fulgt af en enkel betragtning til eftertanke:

"Ingen dage er ens, men omgivelserne er ens for os alle. Det gælder bare om at nyde den fantastiske natur vi alle er omgivet af. Elsker at bo lige her." (Facebook, 19 marts 2021)

Hvad kunne motivere dig/er til at blive mere grøn i hverdagen?

BERIT

I hjemmet

- Gode tilbud og rådgivning fra lokale håndværkere 
- Inspiration og viden fra/i lokalområdet, f.eks. fra andre boligejere 
- Gratis rådgivning fra en professionel grøn vejleder, f.eks. inde ved Kommunen 

Omkring maden

- Gode tilbud, udvalg og kampagner i Brugsen 
- Flere muligheder for køb og brug af lokale råvarer 
- Inspirationsmaterialer f.eks. foldere med madtips, kokebøger ol. 

I naturen

- Bedre grøn adgang til naturen, f.eks. flere vandre- og cykelstier i naturen 
- Flere oplevelsesmuligheder i naturen, f.eks. shelters, fugletårne, fiskepladser ol. 
- Information om grønne handlinger i naturen, f.eks. via naturvejleder eller infobaser 

FAMILIEN TANDERUP

Elsebeth og Søren



"Det bedste ved stedet, hvor vi bor, er, at der er afstand til naboerne og mere plads og luft end i byen".

Husstanden består af Elsebeth og Søren, der begge er pensionister og har voksne børn, der er flyttet hjemmefra.

Huset er et fritliggende landhus ved en grusvej et lille stykke fra asfaltvejen, og familien har boet her i 40 år. Der er gode udhuse og en ret stor have beliggende med udsigt over fjordlandskabet ved Gylden-dal. Der er lille stykke jord til ejendommen. Familien har en pony og en kat. Huset er blevet renoveret løbende gennem årene med fx gulvvarme og nyt tag; og så er der også blevet bygget til for at få mere plads. Huset skal måske have nye vinduer inden for den næste årrække, men ellers er der ikke de store projekter i sigte.

Familien og den grønne omstilling

Mange af de ting, familien gør, kan ses som grønne, f.eks. etableringen af jordvarme, diverse el-spare foranstaltninger og køkkenhaven. Men det grønne er ikke den første bevæggrund, for familien handler det mere om sund fornuft. Desuden skal det kunne betale sig økonomisk, og så må det ikke være besværligt. Komforten vægtes højt.

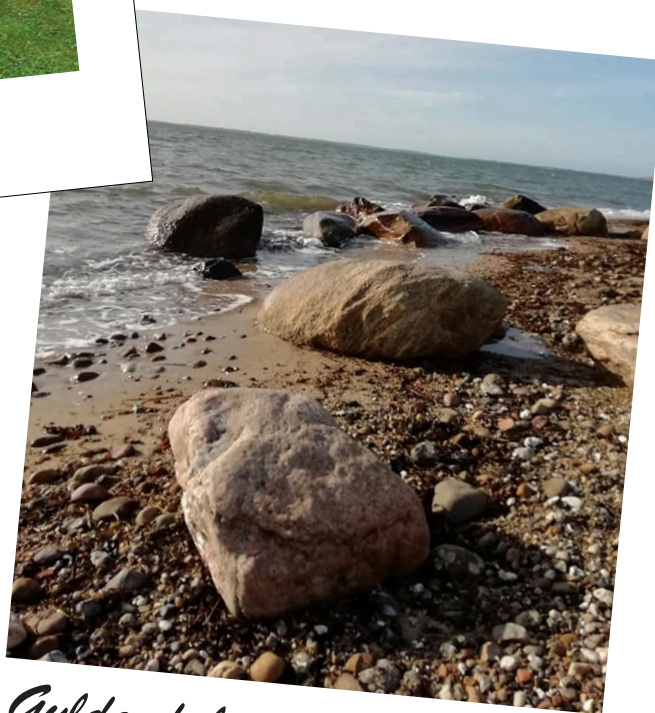
Familien bruger altid lokale håndværkere, og det er også her de søger rådgivning. Råd og viden fra folk i omgangskredsen, eller hvis de ser eller hører noget ved naboer eller andre i lokalområdet, tages også med i overvejelserne.



Vores søde lille pony



Vores køkkenhave



Gyldendal er vores baghave

For os handler den grønne omstilling om at bruge sin sunde fornuft - og så skal det heller ikke være for besværligt

Familieportræt: Søren og Elsebeth

Vi drejer ind på en grusvej, der bugter sig om en lille fold, hvor en pony går og græsser. Det er her de bor, Elsebeth og Søren, og de tager kort tid efter ankomst imod os på gårdspladsen. Her er hyggeligt med græskar, planter og et fint udhus, der støder op til hovedhuset. Det lå egentlig ikke i kortene, at de skulle bo her, for de havde bygget et nyt hus i Skive på Dølbyvej, men de savnede større afstand til naboerne, de åbne vidder, mere plads og luft og flyttede derfor ud af byen.

Parret fortæller, at de for 25 år siden byggede til og fik gulvvarme i stuen. Også garagen er siden blevet renoveret. "Vi renoverer mest for egen komfort", fortæller Elsebeth og smiler, mens hun fortsætter: "Søren kan godt lide at have det varmt. Vigtigst er stuen, men uanset årstiden skal der altid være varme på gulvet på badeværelset". Og varmen er der bogstavelig talt styr på. Søren finder en lille notesblok frem, hvor han sirligt noterer forbruget ned måned for måned. Engang bestod opvarmningen af olie og brændsel, som blev skiftet ud med et pillefyr. En i familien introducerede en dag jordvarme for dem, og da det viste sig at være en økonomisk, fornuftig løsning, overgik de til det, da pillefyret ikke kunne mere. Der tænkes generelt på forbruget i hjemmet, for også alle pærer er skiftet ud med LED-pærer, hårde hvidevarer er min. energiklasse A, og så er der blevet både hulmursisoleret og efterisoleret, det der nu kunne, i forbindelse med etableringen af et nyt tag. Søren og Elsebeth er født i en tid, hvor bekvemme-



lighederne i husene var anderledes end i dag, og de har prioriteret at indrette deres hus komfortabelt, når de har skullet renovere eller bygge til. Ikke alle renoveringer er dog sket for komforten alene, for i 2006 blev huset ramt af et lyn med en sådan kraft, at gnisterne stod ud af stikkontakterne. Forsikrings-selskabet sørgede for, at der blev penge til blandt andet at reetablere el-systemet. Der var dog ikke megen rådgivning ift., om de kunne gøre det på andre måder end den, forsikringsselskabet igangsatte, så hvor grønne løsninger der var tale om, ved de ikke.

Vi går ud på grusvejen med retning mod Gyldendal Havn, mens vi spørger mere ind til det grønne. "Vi kender ikke til de muligheder, der er for støtte og rådgivning om grønnere valg", siger Søren og fortæller, at de typisk bare ringer til de lokale håndværkere og rådfører sig med dem. "Men vi bliver ofte ringet op af el-selskaber, der vil spare os for penge og sælge grøn el", supplerer Elsebeth, "og det er altså lidt irriterende. Vi gider ikke have det døje med at skifte hele tiden – heller ikke for en lavere pris".

Nær havnen passerer vi et rekreativt område med sø og shelterpladser, og de fortæller, hvordan både dette område og områderne længere ned ved fjorden er steder, de går dagligt, og som også børnebørnene nyder godt af på varme sommerdage. Også Hostrup og Vendal går de til, men altid i områder de kan nå på gåben eller på cykel. Den daglige brug af naturen er især kommet med alderen, men de har også tidligere brugt fjorden meget, og har haft både net og robåd. Naturens spisekammer nyder de stadig godt af, hvor både bær, fisk og svampe finder vej hjem til køkkenbordet. Med flere år som formand for den lokale husholdningsforening ved Elsebeth nok, hvordan hun skal tilberede de mange lækre råvarer.

Vi vil gerne dele...

Vores bedste hverdagsopskrifter hvor vi bruger naturens lokale råvarer, og de ting du har i køleskabet:

Elsbeth og Søren's Solbær-aronia marmelade

Det skal du bruge:

1 kg solbær
½ kg aroniabær (surbær)
¾ kg sukker
Evt. 1-2 tsk. geleringsmiddel

Sådan gør du:

Bærrene blandes og koges til de er møre. Sukkeret tilsættes under omrøring og koger med et par minutter. Hvis man ønsker en fast marmelade tilsættes geleringsmiddel efter anvisning på pakken. Til slut fyldes marmeladen på skoldede og Atamon-skyllede glas.

Elsbeth og Søren's Hindbær-ribs marmelade

Det skal du bruge:

1 kg hindbær
1 kg ribs
1 kg sukker
2-4 tsk. rød melatin

Sådan gør du:

Bærrene blandes og koges til de er møre. Sukkeret tilsættes under omrøring og koger med et par minutter. Rød melatin tilsættes efter anvisning på pakken. Til slut fyldes marmeladen på skoldede og Atamon-skyllede glas.

Elsbeth og Søren's "Tøm-køleskabet" omelet

Det skal du bruge:

Fyld:
½-1 løg i tern
En rest kartofler (3-5 kogte)
En rest kogte grøntsager og evt en rest kød
Evt. en rest revet ost

Æggemasse:

3-4 æg
En rest syrnnet mælk, fx creme fraiche, tykmælk eller mælk (1,5-2 dl)
Tørrede eller friske krydderurter efter smag
Salt og peber
En rest revet ost (50-100 g)

Sådan gør du:

Løg brunes på en mellemstor pande. Brun efter et par minutter kartofler med i 2-3 min og tilsæt herefter de kogte grøntsager og evt lidt kød og/eller ost.
Bland herefter æggemassen: Pisk æggene let sammen og tilsæt den syrnede mælk/mælk, ost og krydderurter. Smag til med salt og peber.
Hæld æggemassen over fyldet på panden og skru ned på svag varme. Lad stå til æggene er stivnet. Drys med frisk purløg når omeletten er færdig. Spises evt med et stykke brød til.

Vi når havnen og nyder den storslåede udsigt og det maritime miljø. Gyldendal er en lille, bitte havn i Skive Kommune, men den synes at have det hele: Masser af lystbåde, fiskerstemning, vinterbadeklub, havkajakklub, havnerestaurant, legeplads og en lang badestrand direkte i forlængelse af havnen. Fra havnen spreder smukke, velholdte huse sig videre op i skrænterne. Elsebeth fortæller om, hvor svært det er at tiltrække yngre mennesker til husholdningsforeningen, og at hun kan se, at det samme gør sig gældende i flere af egnens øvrige foreninger. "De har nok for travlt med arbejde og for mange fritidsinteresser", konstaterer hun. Da de selv var yngre, og Søren var afsted i flere dage som chauffør, fyldte det lokale fællesskab meget, og det har det gjort siden. Det har altid været en selvfølgelighed for dem at støtte op om det lokale, hvad enten det er fagfolk som fx håndværkere, den lokale Brugs eller initiativer som fx Spøttrup-studene, der producerer lokalt kød. "Og så er der altså en helt anden nærhed. Jeg kan fx godt spørge uddeleren i Brugsen, om han ikke vil få en ny vare hjem, som jeg savner i sortimentet, og han er lydhør hver gang", fortæller Elsebeth.

Vi bevæger os hen langs med fjorden og drejer op ad en smal asfalteret vej, der fører tilbage til huset. Herfra ser vi haven, der bugner med bærbuske, frugttræer, stor køkkenhave og et drivhus. Meget omkring haven har en fornuftig nytteværdi, selv ponyen der flere gange årligt leverer frisk gødning. "Men vi er altså ikke bange for at bruge kunstgødning, hvis det bliver nødvendigt", bedyrer Søren. Størstedelen af råvarerne sørger haven for, på nær gulerødder der ad flere omgange har drillet med ormeangreb. Her rådførte de sig hos en økologisk landmand i omgangskredsen, men fik det aldrig til at virke, så nu bruges den fede muld til andet grønt. Kød spises der meget lidt af. Dengang pengene var små, blev kødet suppleret med masser af grønt. I dag er det ikke økonomien, men vanen der er forklaringen. Også



Strikketrojen i restgarn



Vores gule af prøverester

allerede dengang - før det blev en trend og et krav - blev der sorteret og kørt på genbrugspladsen eller i genbrugsbutikken. "Vi synes, det er forkert at smide gode ting ud. Vi passer på vores ting, og kan lide at se tingene blive brugt helt", fortæller Søren. Både arvegods og genbrugsting hilses velkommen i familien, og madspild er der ikke noget af, for som Elsebeth udtrykker det: "Opskrifter er jo kun til vejledning". Vi inviteres ind på kaffe og sætter os ind i en hyggelig og varm stue. Søren fortæller, at parret har set på el-biler, for de havde egentlig tænkt, at det var det, de skulle have. Men det var et krav fra deres side, at den kunne trække campingvognen, og så blev el-bilerne så dyre, at det slet ikke kunne svare sig. "Det er altså også lidt bøvl et ift. optankning, når vi skal til Norge og Sjælland og besøge familien, og så betyder sikkerheden også bare rigtig meget for os", fortæller han, mens Elsebeth nikker samtykkende. Man fornemmer tosomheden, der også smitter af på deres fælles tilgang til ikke at smide ting ud. I entréen har Søren fx lagt et helt unikt korkgulv af en bunke gulvprøver, der ellers bare skulle have været smidt ud, mens Elsebeth tryller med mad- og garnrester. Sidstnævnte får liv både som frugtposer, til når der skal handles og som varme striktrøjer. "Jeg synes, det er fint, der kommer afgift på plast, for det irriterer med alle de plastikposer", siger hun og viser de fine, hækledede poser frem.

Tiden skal nydes, så familien har valgt ikke at have travlt og at tage en dag ad gangen. Hvor længe de vil blive boende, ved de ikke, men vinduerne skal nok snart skiftes. Her vil de rådføre sig ved en lokal tømrer og tage stilling til, om det kan betale sig at skifte, for som Benjamin Franklin engang udtrykte det: "tid er penge", og med fornuft kan der købes meget tid.

Hvad kunne motivere dig/jer til at blive mere grøn i hverdagen?

SØREN

I hjemmet

- Gode tilbud og rådgivning fra lokale håndværkere 
- Inspiration og viden fra/i lokalområdet, f.eks. fra andre boligejere 
- Gratis rådgivning fra en professionel grøn vejleder, f.eks. inde ved Kommunen 

Omkring maden

- Gode tilbud, udvalg og kampagner i Brugsen 
- Flere muligheder for køb og brug af lokale råvarer 
- Inspirationsmaterialer f.eks. foldere med madtips, kogebøger ol. 

I naturen

- Bedre grøn adgang til naturen, f.eks. flere vandre- og cykelstier i naturen 
- Flere oplevelsesmuligheder i naturen, f.eks. shelters, fugletårne, fiskepladser ol. 
- Information om grønne handlinger i naturen, f.eks. via naturvejleder eller infobaser 

ELSEBETH

I hjemmet

- Gode tilbud og rådgivning fra lokale håndværkere 
- Inspiration og viden fra/i lokalområdet, f.eks. fra andre boligejere 
- Gratis rådgivning fra en professionel grøn vejleder, f.eks. inde ved Kommunen 

Omkring maden

- Gode tilbud, udvalg og kampagner i Brugsen 
- Flere muligheder for køb og brug af lokale råvarer 
- Inspirationsmaterialer f.eks. foldere med madtips, kogebøger ol. 

I naturen

- Bedre grøn adgang til naturen, f.eks. flere vandre- og cykelstier i naturen 
- Flere oplevelsesmuligheder i naturen, f.eks. shelters, fugletårne, fiskepladser ol. 
- Information om grønne handlinger i naturen, f.eks. via naturvejleder eller infobaser 

FAMILIEN HUSTED OG NIELSEN

Marianne og Poul



"Det bedste ved stedet, hvor vi bor, er, at der er fred og ro!"

Husstanden består af Marianne og Poul. De har fire børn sammen, der er flyttet hjemmefra, hvoraf den yngste er ude at rejse og dermed semi-hjemmeboende. Marianne har fuldtidsarbejde i Holstebro, og Poul arbejder fuld tid som udøvende kunstner og underviser i Skive. Marianne kommer fra egnen, mens Poul kommer fra Vinderup-egnen.

Huset er en ejendom tæt på sommerhusområdet i Gyldendal, og familien har boet i ejendommen i 30 år. Der er løbende blevet renoveret, og meget af det har de selv stået for, fx nye vinduer hvor det trængte. Der er flere bygninger, bl.a. et atelier og et udstillings- og musikrum. Der er lidt jord til ejendommen, og familien har både hest, et selskabs-æsel, høns, hunde og en kat.

Familien og den grønne omstilling

Den grønne omstilling fylder meget for Marianne og Poul, både når der tænkes og handles, og så gør det heller ikke noget, hvis det også gør noget godt for økonomien. Bæredygtighed, miljøet og hvordan kloden har det, er en fælles interesse, og parret orienterer sig i bøger både hvad angår praktiske anliggender omkring at leve grønt i hverdagen og mere overordnet i forhold til klima, miljø og bæredygtighed.

Særligt Poul kan rammes af forbrugs-lede, og de køber hellere lidt i en god kvalitet, der holder i mange år, hvis det, de har, ikke kan repareres eller erhverves brugt.

Familien både bruger og kender til grønne støtteordninger. Grønne løsninger er også et naturligt fokus, når der skal renoveres på huset. Her spørges der konkret ind til det ved håndværkerne, ligesom de også selv undersøger, hvilke grønne løsninger der er – både via nettet, bøger og på de uddannelsesinstitutioner, de er i forbindelse med på forskellige måder.



Vores hest



Frisk salat, 2. såning i år



Vi elsker roen og naturen

For os giver den grønne omstilling rigtig meget mening – væksttankegangen fylder for meget i samfundet

Familieportræt: Marianne og Poul

Vi triller ned ad en grusvej i et beplantningsrigt område med sommerhuse, og parkerer bilen foran den skønneste ejendom. Man fornemmer straks, at her er kreative sjæle til stede, for vi mødes af stensamlinger, skulpturer og det smukkeste batak-inspirerede legehuse. En kælen kat strækker sig på bænken ved hoveddøren, og mens vi overgiver os, og giver den fuld opmærksomhed, går døren op og Marianne og Poul byder velkommen.

Vi går sammen over til en imponerende køkkenhave. "Vi forsøgte os med at så anden gang i år, og det er lykkedes ret godt", fortæller Marianne. De er stort set selvforsynende med grønt og nyder at kunne gå ud og grave og plukke fra haven. "Ja, der er faktisk altid lige til en god gang suppe", siger Poul. De fortæller, at to af børnene blev vegetarer allerede som små. Den ene fordi det var synd for dyrene. "Vores søn fulgte så trop og blev vegetar, da han var i Schweiz sidste efterår," fortsætter Poul. Der spises dog stadig kød, men det er beskedent, og kun det Poul selv skyder. Det nedlagte vildt får de oftest røget og lavet spegepølser af ved en slagter på egnen, ligesom også supplerende indkøb sker lokalt. Både fordi det gør hverdagslivet nemmere, men også fordi det er med til at holde liv i egnen og dermed øge egnens attraktivitet.

Vi spørger, hvad det bedste er netop her, og enstemmigt siger de: "At der er fred og ro!". Der er ikke



sket de store renoverings- eller tilbygningsprojekter, og der vedligeholdes i det omfang, det er nødvendigt, og de gør det meste selv. For 15-20 år siden købte de et brugt træpillefyr og fik i forbindelse med det også en solfanger. Pillefyret er siden blevet udskiftet igen, men solfangerne giver stadig varmt vand, og det nyder særlig Marianne godt af, for hun elsker, modsat Poul, varme bade. Soveværelset er de til gengæld enige om skal være koldt; ligesom de også er enige om at deres fire brændeovne giver en behagelig varme. "Vi fyrer med resttræ fra Genfa, og jeg elsker varmen fra brændeovnen, fordi den både kan mærkes, ses, duftes og høres", fortæller Poul, og supplerer: "Men det er også lidt usundt for huset, hvis vi kun bruger brændeovnene som opvarmning. Hjørnerne bliver aldrig helt opvarmede." De overvejede på et tidspunkt jordvarme, men deres forbrug var så lavt, at det ikke kunne svare sig økonomisk. For der tænkes over forbruget: "Engang var det af økonomiske årsager, at vi fx ikke havde en tørretumbler, hvor det i dag er et bevidst valg", fortæller Marianne. Når der købes hvidevarer, er det også vigtigt, at de er energirigtige og nye, men ellers købes det meste brugt. Af samme årsag er bilen stadig benzindreven, men så kører den til gengæld langt på literen. Marianne fortæller, at de for år tilbage fik nye vinduer i lærk. Her havde hun, via arbejdet, hørt fagfolk fortælle om lærketræ, der både var lokalt produceret og selvimprægnerende. Det gjorde det til et valg. Næste år skal de skifte vinduerne på nord-siden. Her har de søgt Energipuljen og får den lokale tømrer til at skaffe vinduerne og montere dem.

Vi bevæger os ud på grusstien, og en hyggelig knasende lyd danner en rar baggrundsmusik. Snakken falder igen over i genbrug, og de fortæller, at genbrugsbutikken i Kåstrup er et sted, de handler meget,

Vi vil gerne dele...

Vores bedste forbrugertips (eller ikke-forbrugertips): Der findes mange lokale muligheder for at sætte et grønnere aftryk, uden at det nødvendigvis koster ekstra. Faktisk kan der også være en økonomisk gevinst ved det:

Poul:

- Jeg går på jagt i lokalområdet, og som tak leverer jeg noget lækkert kød, som er skudt og tilberedt lokalt. Vi beholder altid lidt selv til vores eget beskedne forbrug.
- Jeg havde et ret dyrt stykke værktøj, der var gået i stykker, og det kunne de reparere i Repair-cafe'en i Rødning. Det var både en social oplevelse, mindskede mit forbrug og sparede mig for mere end 1000 kr.
- Genbrug hvor du kan, og reparer når noget går i stykker frem for at skifte ud. Vi har fx repareret vores lædersofa med en rest skind fra en gammel jakke. Sofaen kan nu klare flere år, og jakken lever videre i en ny sammenhæng. Det er bæredygtig rotation.
- For kødspisere er der rigtig fine muligheder for at købe lækkert kvalitetskød lokalt. Fx lam fra Kås eller æblegris fra Rødning. Har du muligheden, hvor du bor, kan du også have dyrehold til eget forbrug.

Marianne:

- Man kan have et væld af planter og urter i vindfang, drivhus og vindueskarme. Det er lækkert at have friske krydderurter og grønt lige ved hånden.
- Jeg har sået anden gang i køkkenhaven, og det har givet fantastisk godt. Her i november måned har vi fx helt frisk salat.
- Du kan finde både lokale, gode og billige træsorter. Vælger du en selvimpregnerende sort, slipper du både for at bruge tid på vedligehold, omkostninger til maling, og så er det bedre for miljøet.
- Gentænk traditioner: kan vi gøre det på en mere bæredygtig måde, uden afsavn?

både møbler, tøj osv. Vi når ned til den stenede fjordstrand, mens vi vandrer videre på den tur, de gerne tager dagligt. "Stranden bruger vi året rundt", fortæller Marianne. Poul rider gerne et par gange om ugen og elsker naturoplevelserne på hesteryg, mens Marianne hellere hopper i løbeskoene. Også i deres ferier har naturen fyldt. De har altid rejst meget og gør det stadig. Da børnene var små, var det typisk cykelferier, men også oversøiske rejsemål i fjerne afkroge. Cykelferierne har også fyldt meget de senere år. Sidste år købte de en interrail-billet og rejste til Nordkap, og konstaterer i samme sætning: "Og vi kommer nok ikke til at flyve så meget mere af klimahensyn".

Vi drejer ind mod det kuperede sommerhusområde igen. Marianne og Poul har et sommerhus her, som deres børn kan låne, når de er hjemme, og som ellers lejes ud. I et stuehjørne sidder en række "tvær-ringer": "De er lavet af pap, der ellers bare skulle have været smidt ud", fortæller Poul. Øjnene er sten fra stranden og pappet er farvet ind, så det ligner læder. På terrassen står en kasse til affaldssortering. Egentlig er sommerhusområderne fritaget for at sortere, men for Marianne og Poul er det helt naturligt, at der også her skal affaldssorteres. Selv har de altid affaldssorteret, og nyder at det nu er blevet nemmere, da det er blevet et krav. Også sommerhuset er vedligeholdt, men intet er overgjort. Det er nymalet, og det lille badeværelse har fået en makeover. I gangen hænger en skitsetegning af en bi med gasmaske på. Lang tid før der blev snakket om klimakriser i den almindelige offentlighed, begyndte Poul at have et fokus på bæredygtighed i sit kunstneriske virke. Da vi kommer tilbage til huset, kigger vi ind i værkstedet, hvor et stort lærred har fået de første spæde penselstrøg over sig. "Det bliver til en række malerier, der handler om klimaet, og jeg kalder det klimakunst", fortæller han.



'Genbrugskunst'



Vores husegård

Vi går ind i huset, hvor et par glade hunde tager imod os. Der er hyggeligt i køkkenet, og den hjemmelavede figenmarmelade og de friskbagte boller står klar. Over kaffen fortæller de om, hvordan de på forskellig vis forsøger at bringe bæredygtigheden i spil på arbejdet. Marianne fortæller, at hun tænker det ind på de tekniske uddannelser, for "hvis man får bæredygtighed og FN's Verdensmål som fokus i uddannelsen, får man det ind under huden", som hun siger. Poul fortæller, at han også tænker genbrugsmaterialer ind, fx i forbindelse med etableringen af et materialelegenbrugslager til kommunens institutioner, som nu har bredt sig ud til det øvrige 4S. "Jeg tænker egentlig ikke kun grønt pga. klimaet, men mere fordi jeg synes, det er noget svineri med alt det forbrug, vi har i samfundet", siger Poul. Han fortæller, at han er opvokset under ydmyge kår, hvor de i barndomshjemmet var nødt til at gøre en indsats for at have et minimalt forbrug. "Når vi så sidder juleaften og vælter rundt i forbrugsgaver, eller når vi bogstavelig talt lader pengepungen gå op i røg nytårsaften, ja så rammes jeg altså af forbrugslede". For Marianne er gaver en vigtig del af juletraditionen, og de er derfor kommet frem til et kompromis: Alle i familien går sammen om gaver, så man får én god ting, der holder og bruges i flere år. "Eller vi giver hinanden noget, der giver os en indsigt, som fx den her bog Marianne fik i fødselsdagsgave" siger Poul. "Den kan virkelig anbefales. Den hedder 'Hvis vi vil' og er en guide til, hvordan vi kan bremse klimakrisen, før det er for sent. Og det kan vi. Hvis vi vil".

Hvad kunne motivere dig/er til at blive mere grøn i hverdagen?

POUL

I hjemmet

- Gode tilbud og rådgivning fra lokale håndværkere 
- Inspiration og viden fra/i lokalområdet, f.eks. fra andre boligejere 
- Gratis rådgivning fra en professionel grøn vejleder, f.eks. inde ved Kommunen 

Omkring maden

- Gode tilbud, udvalg og kampagner i Brugsen 
- Flere muligheder for køb og brug af lokale råvarer 
- Inspirationsmaterialer f.eks. foldere med madtips, kokebøger ol. 

I naturen

- Bedre grøn adgang til naturen, f.eks. flere vandre- og cykelstier i naturen 
- Flere oplevelsesmuligheder i naturen, f.eks. shelters, fugletårne, fiskepladser ol. 
- Information om grønne handlinger i naturen, f.eks. via naturvejleder eller infobaser 

MARIANNE

I hjemmet

- Gode tilbud og rådgivning fra lokale håndværkere 
- Inspiration og viden fra/i lokalområdet, f.eks. fra andre boligejere 
- Gratis rådgivning fra en professionel grøn vejleder, f.eks. inde ved Kommunen 

Omkring maden

- Gode tilbud, udvalg og kampagner i Brugsen 
- Flere muligheder for køb og brug af lokale råvarer 
- Inspirationsmaterialer f.eks. foldere med madtips, kokebøger ol. 

I naturen

- Bedre grøn adgang til naturen, f.eks. flere vandre- og cykelstier i naturen 
- Flere oplevelsesmuligheder i naturen, f.eks. shelters, fugletårne, fiskepladser ol. 
- Information om grønne handlinger i naturen, f.eks. via naturvejleder eller infobaser 

FAMILIEN SANDBERG

Simon, Jane-Elisabeth, Henrik og Ellen



"Det bedste ved stedet, hvor vi bor, er, at der er fred og ro, og plads til at nørde med projekter"

Husstanden består af Jane-Elisabeth (mor), Simon (far) Henrik på 7 år og Ellen på 5 måneder. Simon arbejder fuld tid i Skive og Jane arbejder deltid i Lem, men er lige nu på barsel.

Familien er tilflyttere og købte stedet for ca. 12 år siden. Det er en nedlagt landbrugsejendom med en stor have og en smule jord omkring husene i området ved Nørhede. Parret endte lidt tilfældigt netop her, fordi priserne på egnen passede til deres økonomi, og de faldt for stedet.

Huset har netop fået efterisolering, nyt tag og nye vinduer. Familien laver så meget som muligt selv, når noget skal renoveres eller laves om. Det gælder både ude og inde. Der suppleres med lokale håndværkere, når det er nødvendigt.

Familien og den grønne omstilling

Familien er bevidste om den grønne omstilling og har en stor viden om og interesse for området på så godt som alle planer. Når de vælger grønne løsninger til eller fra er det med økonomien som afgørende faktor, selvom bekvemmelighed og komfort også har en rolle at spille. De har mange grønne fremtidsdrømme om både hus og have.

Familien har på mange måder genbrug som en hobby og bruger tid på at opfinde gode løsninger med f.eks. brugte ting, ting fra lagersalg eller udgåede varer, der skaffes for få penge. Jane-Elisabeth bruger både den aktuelle mødregruppe til erfaringsudveksling om grønne løsninger og forskellige netværk i den digitale verden. Simon er teknologiinteressert og har stor viden på området. Derfor undersøges og beregnes der også løsninger til hjemmet, både via nettet og i omgangskredsen, der kombinerer det grønne og den nyeste teknologiske udvikling.



Henrik elsker høsttiden



Dagens skralde-fangst



Vi nyder naturen sammen

Vi synes, det er sjovt at nørde med den grønne omstilling – og så ligger der altid gode genbrugstilbud lige rundt om hjørnet

Familieportræt: Jane-Elisabeth, Simon, Henrik og Ellen

"Vil I ind og have en kop kaffe, inden vi går? Vi skal lige have skiftet Ellen og gjort hende klar", kalder Simon fra døråbningen, da vi ankommer til familiens nedlagte landbrugsejendom ved Nørhede. Vi bliver vist ind i et hyggeligt køkken-alrum, der udpræget signalerer børnefamilie med forskellige scenarier af legetøj og babyudstyr der har fået plads på borde, på gulve og i vindueskarme. "Vil du ikke lige se min nye snitter" spørger en ung stemme. Det er Henrik på 7, og inden længe går snakken om landbrug og ikke mindst landbrugsmaskiner, mens vi har hovederne nede i maskinhuset i gulvhøjde. Der er rigtig meget legetøj omkring os, og snitteren er ny. Men helt nyt legetøj viser sig at være en sjældenhed i hjemmet. Det lækre Duplo og Lego, de mange børnebøger og de fine landbrugsmaskiner er primært arvestykker, byttehandler eller genbrugsfund. Henrik på 7 og Ellen på kun 5 måneder er velklædte og veludstyrede, men alt fra den fine barnevogn til den seje mountainbike er genbrug. Det finder vi alt sammen ud af, da vi får Ellen puttet i barnevognen og kommer afsted med kurs mod Vestsallingstien, der løber få hundrede meter fra huset. Henrik henter sin cykel - det er meget bedre end at gå - så han er foran det meste af vejen.

Vestsallingstien er en kombineret cykel-, vandre- og ridesti, der følger trachéet af den nedlagte jernbane mellem Skive og Rødding i Vestsalling. Følger man den til fods, på cykel eller på hesteryg, giver den en



smuk og helt anderledes oplevelse af landskabet, end man får fra landevejene. Familien bruger stien meget: Når Simon cykler til og fra arbejdet på kasernen i Skive. Når Jane-Elisabeth og Ellen skal til aktiviteter med mødregruppen. Eller når familien sammen tager på tur ud i naturen, hvor der næsten altid er garanti for at se flokke af rådyr eller fuglevildt. Der er stor ros til områdets rekreative infrastruktur fra familiens side. Stierne forbinder både de lange stræk i kommunen og de korte strækninger i selve lokalområdet. Jane-Elisabeth og Simon overvejer rent faktisk at købe en el-cykel i stedet for en bil nummer to. Sikkerheden er vigtig, når man er en småbørnsfamilie, og der er tung trafik fra både landbruget og fra lastbiler på vejene i området. Derfor er cykel- og vandrestierne helt centrale for familiens mobilitet, og strækninger uden stiforbindelse er en udfordring, når man skal rundt i lokalområdet til fods eller på cykel med små børn.

Simon og Jane-Elisabeth bruger Lihme og lokalområdet meget, herunder i høj grad også det lokale fællesskab. "Vi har jo ikke bedsteforældre tæt på, men ved at være med i fællesspisningen i Lihme, har vi mødt og fået "reservebedsteforældre", der rigtig gerne vil bruge tid sammen med Henrik" fortæller de. Det var også til fællesspisning, at de faldt i snak med en landmand, som de overtog en stor presenning fra. Den er blevet brugt til at dække et større jordstykke i haven med, der skal gøres klar til køkkenhave. Den sociale bæredygtighed er vigtig for parret, der f.eks. fremhæver, hvordan de kan mærke, at deres børn har gavn af små grupper i institutionerne, så børnene er trygge og leger mere på tværs. Det kan godt opleves som en udfordring at bo så langt ude på landet, hvor der nogle gange skal gøres en ekstra indsats for at knytte de daglige menneskelige kontakter, eller hvor der uden bil er langt til f.eks. uddan-

Vi vil gerne dele...

Unika-udsmykning til din fest eller til andre hyggelige anledninger:

Det er altid muligt at finde gode og sjove løsninger til bordpynt og andet udsmykning, så du ikke belaster hverken miljøet eller økonomien. Du kan finde ting både i naturen, i genbrugsbutikker eller i forskellige butikkers afdelinger med udgåede varer, der alternativt bare smides ud. Du kan også låne, få eller bytte dig til ting i din omgangskreds, der måske bare lige skal pudses lidt op eller bruges på en ny måde. Her viser vi som eksempel bordpynten til vores datter, Ellens barnedåb:



Vores pynt til barnedåben



*Dåbskjole af broderi anglaise
brudekjole fra en genbrugsbutik*

- Vinglas og borddug er købt i genbrugsbutikken i Kåstrup.
- Spejlet er købt på et lagersalg i Løgstrup.
- Kuvertlysene var en udgående vare ved Creative Company og derfor sat utrolig meget ned (fragten kostede mere end prisen på de 70 lys tilsammen).
- Sutterne er indsamlet i mødregruppen og har fået nyt look med en spraymaling (brug en miljøvenlig naturligvis).

nelse og jobmuligheder. Men det opvejes af egnens natur, roen, at man har albuerum og af de gode sociale initiativer i landsbyen.

Den lokale imødekommenhed har fået familien til bevidst at vælge landsbyen og egnen til. De tøvede ikke med at flytte deres dagligvarehandel til Lihme Brugs, da de hørte, den havde det svært, og de fortsætter deres handel her - også på grund af den venlighed de møder i butikken. Jane-Elisabeth går efter disken med "Red maden", og menuen sammensættes ofte ud fra indholdet heri. Brugsuddeleren er begyndt at hilse hende velkommen med en oplysning om, hvad der er af gode ting til aftensmad i dag, hvis hun vil "redde maden". Grøntsager på sidste dato købes med, snittes og fryses. De køber desuden gerne grøntsager ved de lokale vejboeder. Deres egen køkkenhave er i udvikling. De lærer stadig jorden at kende og drømmer om mere hjemmedyrkning. Bortset fra det, så er de som familie ret konservative med, hvad de spiser, så der er måske ikke så mange eksperimenter, men dermed heller ikke megen madspild. Kød, kan de alle sammen godt lide.

Snakken om mad, råvarer og fremtidens store køkkenhave har bragt os med stien tilbage til den nedlagte landbrugsejendom. Vi får et kik ind i udhusene og her træder familiens hobby med at genbruge og også bruge ting i nye sammenhænge tydeligt frem. Her er hylder og kasser med ting, der er alt for gode til at blive smidt væk, partier af udgåede varer fra lagersalg købt for ingen penge og genbrugsfund, der nok skal komme til nytte. Både udenfor og indenfor bærer hjemmet præg af den opfindsomhed, de begge har med hensyn til at få ting og sager til at komme til live i nye og kreative sammenhænge.



*Vi har lavet et bålsted i haven.
vi her graver ud til.*



*Brugte pallerammer med blom-
ster til sommerfugle og bier.*

Velgørenhedstanken i, at ting kan komme til nytte, er også en tydelig del af familiens handlemønstre. Når Simon er udstationeret, kommer brugt legetøj med, sidst til gavn for et børnehjem i Afrika, ligesom der købes ind i Mødrehjælpen også for at støtte det gode formål. "Vi har også altid affaldssorteret, og vi blev glade, da det blev et krav. Men lige nu er vi faktisk ret frustrerede over, at vi alligevel ikke har nok plads til restaffald - hvor bleer skal i." siger Jane-Elisabeth med en anelse skarpheid i stemmen.

"Vi gør så meget vi kan selv ved huset, og vi vil gerne på mere grøn el og varme" fortæller Simon, "men der er ikke økonomi til det nu". Parret har undersøgt flere forskellige løsninger blandt andet jordvarme, solceller indbygget i tagplader, luft til vand systemer og husstands vindmølle. Lige nu bruges træpiller og fast brændsel til opvarmning, og vandvarmen kan om sommeren slås over på el. På sigt vil familien gå efter grønnere løsninger i forhold til både el, varme og renovering i det hele taget. De holder sig á jour med den grønne udvikling og de tekniske løsninger, der kommer på markedet. De er bare nødt til at have økonomien til at følge med også.

"Vi er nok grønne lidt med hver vores fokus", slutter Jane, mens hun løfter Ellen, der har sovet som en sten på hele turen, ud af barnevognen. "Jeg er ret bevidst om mange ting i det daglige og i husholdningen, f.eks. at vi skal slukke lyset, lukke døre af hensyn til varmeforbrug og sådan. Simon er mere med det tekniske, hvor vi efterhånden har en del "smart home" løsninger, som han har hygget sig med at finde ud af."

Hvad kunne motivere dig/er til at blive mere grøn i hverdagen?

JANE-ELISABETH

I hjemmet

- Gode tilbud og rådgivning fra lokale håndværkere 
- Inspiration og viden fra/i lokalområdet, f.eks. fra andre boligejere 
- Gratis rådgivning fra en professionel grøn vejleder, f.eks. inde ved Kommunen 

Omkring maden

- Gode tilbud, udvalg og kampagner i Brugsen 
- Flere muligheder for køb og brug af lokale råvarer 
- Inspirationsmaterialer f.eks. foldere med madtips, kokebøger ol. 

I naturen

- Bedre grøn adgang til naturen, f.eks. flere vandre- og cykelstier i naturen 
- Flere oplevelsesmuligheder i naturen, f.eks. shelters, fugletårne, fiskepladser ol. 
- Information om grønne handlinger i naturen, f.eks. via naturvejleder eller infobaser 

SIMON

I hjemmet

- Gode tilbud og rådgivning fra lokale håndværkere 
- Inspiration og viden fra/i lokalområdet, f.eks. fra andre boligejere 
- Gratis rådgivning fra en professionel grøn vejleder, f.eks. inde ved Kommunen 

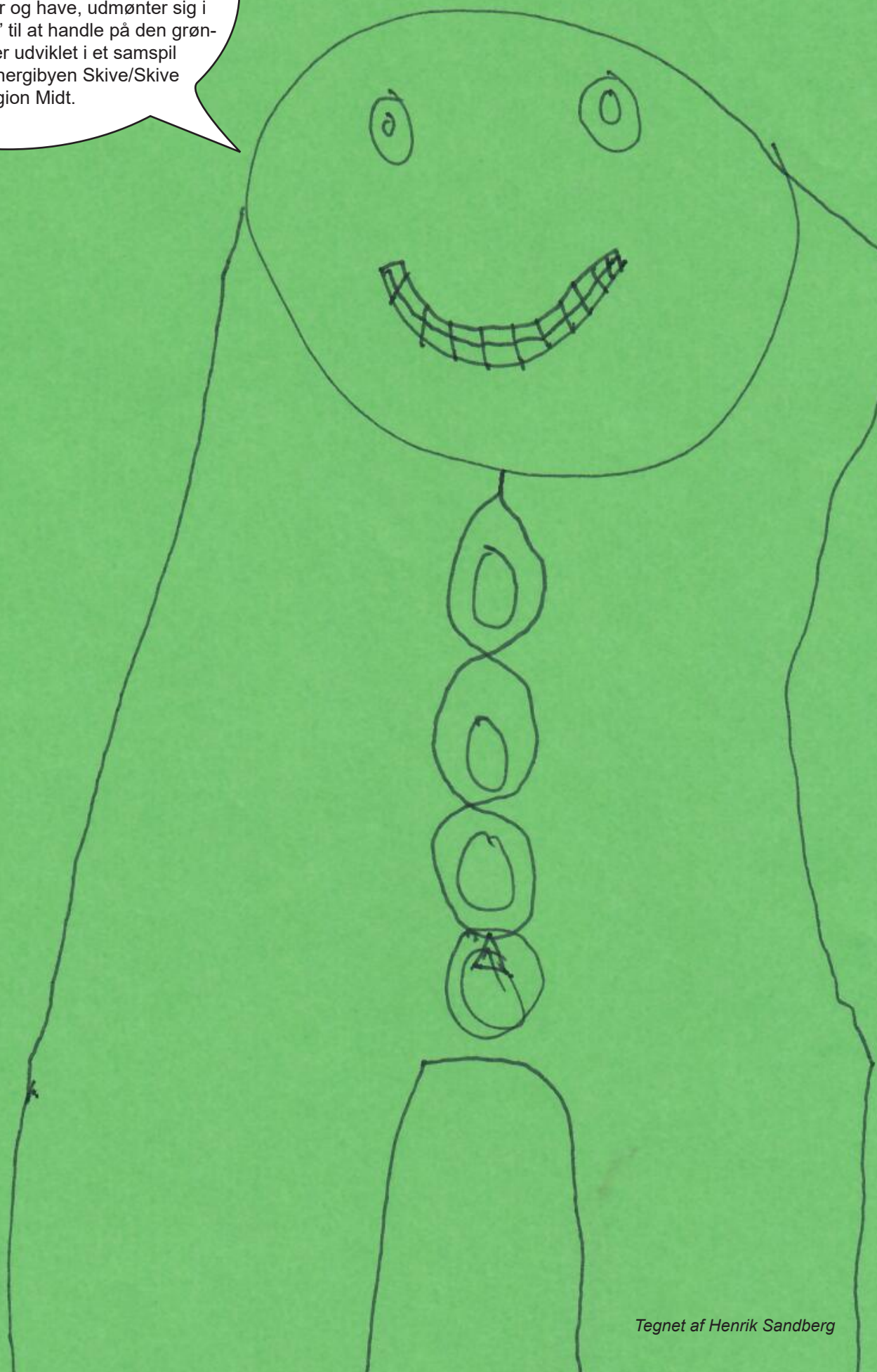
Omkring maden

- Gode tilbud, udvalg og kampagner i Brugsen 
- Flere muligheder for køb og brug af lokale råvarer 
- Inspirationsmaterialer f.eks. foldere med madtips, kokebøger ol. 

I naturen

- Bedre grøn adgang til naturen, f.eks. flere vandre- og cykelstier i naturen 
- Flere oplevelsesmuligheder i naturen, f.eks. shelters, fugletårne, fiskepladser ol. 
- Information om grønne handlinger i naturen, f.eks. via naturvejleder eller infobaser 

Vi slutter Familieportrætter af med et afsnit, hvor de temaer, der rummes i både Vores Hjem og i Skive Kommunes DK 2020 undersøgelse: Energi- og varmekonsum i hjemmet – Mere genbrug og mindre affald – Grønnere mobilitet – Flere grøntsager på tallerkenen – Natur og have, udmønter sig i en række "hverdagsideer" til at handle på den grønne omstilling. Ideerne er udviklet i et samspil mellem borgerne, Energibyen Skive/Skive Kommune og Region Midt.



Afslutning

Energi- og varmemeforbrug i hjemmet

Grønt ambassadørkorps

Mange bruger deres naboer og omgangskreds som kilder til viden, når de skal foretage en større renovering eller nyanskaffelse. Prøv at systematisere den viden til gavn for flere og sæt samtidig fokus på miljø og klima. Det kan f.eks. være i form af en kontaktliste til tilflyttere eller nye boligkøbere: Vil du vide noget om jordvarme, så snak med... Har du brug for noget teknisk viden om solceller, så spørg hos... osv. Ambassadørkorpsen kan evt. suppleres med lokale håndværkere og erhvervsdrivende, der tilbyder grønne løsninger og rådgivning.

Professionel og uvildig grøn vejledning

Flere ønsker at tage nogle ret store skridt i retning af en grøn omstilling og søger rådgivning og inspiration mange forskellige steder. Det kan overvejes, om man i f.eks. Kommunen kan tilbyde en uvildig rådgiver, der kan guide omkring hverdagens grønne omstilling. Lokale håndværkere, ejendomsmæglere osv. kan evt. i et fælles netværk være med til at formidle og styrke et sådant tilbud.

Grønne erhvervsvirksomheder som øjenåbnere

I forbindelse med arrangementer, workshops osv. kan det være en idé at samarbejde med en lokal erhvervsvirksomhed, der har fokus på den grønne omstilling, og som har gode lokaler. Kommunens klimamesse kan f.eks. lige så godt – og måske bedre – finde sted i opvarmede industrihaller hos en lokal, grøn virksomhed end i de traditionelle messehaller. I utraditionelle rammer, der samtidig viser en grøn retning, åbnes der for, at fagfolk, borgere og andet godtfolk kan mødes mere frit.

Gensidig brug af events til at udbrede viden om bæredygtighed

De fleste landsbyer holder arrangementer. Det kan være alt fra en byfest til større events omkring noget, der er særligt knyttet til lokalområdet. På samme måde inviterer Kommunen til begivenheder relateret til f.eks. Kommunens satsninger omkring bosætning, erhvervsfremme mv. Der er mange muligheder i at samarbejde her. Landsbyerne tager gerne nye aktører og input ind til f.eks. byfesternes markedsdage eller debatter. Ligesom input fra lokalområderne kan give nye vinkler, når Kommunen eller instanser relateret til Kommunen gennem f.eks. temadage eller messer sætter fokus på grøn innovation mv.

Grøn undervisning og læring

Det kan være en mulighed at udvide fagrækken i folkeskolen til fag, der f.eks. hedder "grøn time". Meget undervisning kan måske med fordel foregå mere lokalt og med udgangspunkt i lokale aktiviteter, så alles øjne åbnes for at inddrage lokalområdet i den grønne omstilling. Omvendt kan der måske laves et grønt netværk for børneinstitutioner på kommuneniveau eller på regionsniveau, hvor der kan udveksles ideer og erfaringer omkring den grønne omstilling, der kan tages med tilbage til gavn for lokale initiativer. Der kan også hentes inspiration i landsdækkende tiltag som Grøn skole og Grønne spirer.



Grøn undervisning og læring



*Gensidig brug af events
til udbredelse af viden*

Mere genbrug og mindre affald

Gå på opdagelse i genbrugspladsernes muligheder

Genbrugspladserne er fantastiske formidlingsområder. Her tilbydes rundvisninger for borgere og foreninger og undervisning for skoler og institutioner målrettet mange forskellige aldersgrupper og kompetenceniveauer. Nogle pladser tilbyder, at institutioner kan hente genbrugsmaterialer til kreative aktiviteter og forløb i deres lokalområder, og ved pladserne er der også ofte genbrugsbutikker.

Landsbyens genbrugsbase

Det kan være en boghylde i forsamlingshuset eller dagligvarebutikken med byttebøger. Det kan være et hjørne i parken med urtepotter, der kan byttes til andre størrelser. Eller det kan være et helt skur eller rum med landsbyens bytte- eller genbrugsting, der frit kan benyttes. Afhængig af størrelsen og omfanget kræver det, at der er en person eller gruppe, der ser efter, at stedet ikke bliver til en aflæsnings- eller rodeplads. Det kan også være en mulighed at lave byttehandler på landsbyens facebooksider eller i andre sociale grupper på nettet.

Repair-cafe

Der findes en landsdækkende forening med et netværk af repair-cafeer i Danmark. I cafeerne kan du få ordnet køkkenmaskiner, værktøj, smykker, tøj mv. gratis af frivillige, der samtidig hygger sig med at gøre en god gerning i fællesskab, og der er altid kaffe på kanden. Det kan også være en mulighed at oprette en repair-cafe i lokalområdet, hvis der ikke er en i forvejen, og hvis der er frivillige, der har lyst. Man kan få råd og vejledning i foreningen for repair-cafeer.



Repair-cafe



*Lokale råvarer kan evt sælges
i den lokale dagligvarebutik*

Flere grøntsager på tallerkenen

Fokus på klimavenlig mad i den lokale dagligvarebutik

Mange handler i den lokale dagligvarebutik. Flere dagligvarekæder arbejder med forskellige klimavenlige tiltag på landsplan, og det kan være en mulighed at afsøge mulighederne på lokalt niveau. Kan butikken lave klimadag med smagsprøver? Kan der købes lokale råvarer eller sæsonvarer? Kan der være et tiltag med lokale "madkasser"? Der kan være nogle begrænsninger for de lokale butikker ift., at de er del af en landsdækkende indkøbsordning. Men meget kan imødekommes, hvis det efterspørges nok.

Fællesarrangementer med klimavenlig mad og madlavning

I landsbyen er der mange gode arrangementer i årets løb. Det er oplagt at give nogle af dem et grønt præg, hvor der laves og serveres f.eks. vegetarmad eller mad med lokale råvarer, og hvor man giver hinandens erfaringer videre med hjemmeavl, vejeboder, opskrifter mv.

Brug biblioteket

Biblioteket har kompetente formidlere, der leverer spændende og opdateret viden, og de bevæger sig gerne ud i landsbyer og lokalområder. Bøger og læsning har naturligvis en central rolle, men viden og kultur i bred forstand har bibliotekernes fokus. Man kan f.eks. samarbejde med biblioteket om en oplæsningsaften i forsamlingshuset omkring "Vores jord" eller en inspirationsaften om grønne kogebøger, havebøger mv. På bibliotekernes hjemmeside findes kontaktoplysninger, og man kan læse om nogle af de mange muligheder.

Grønnere mobilitet

App til samkørsel

Et lokalsamfund kan, evt. i samarbejde med andre eller med Kommunen, gå sammen om at få en app til koordinering af samkørsel. Der findes flere virksomheder, der tilbyder forskellige løsninger.

Arbejde hjemmefra – sammen

Mange mennesker, der er bosat på landet, kører langt for at komme til og fra arbejde. Men der gives bedre og bedre muligheder for at arbejde hjemmefra. Der kan i landsbyerne, f.eks. i medborgerhuset, laves en fælles arbejdsstation, hvor man kan arbejde sammen, så der på samme tid spares kørsel og etableres et fællesskab.

Hjælpe-hinanden gruppe(r)

Det kan være en mulighed at danne lokale ressourcegrupper, der hjælper medborgere, der ikke har bil, eller som har svært ved at komme til offentlig transport, foretage indkøb ol.

Fælles formidling af kollektiv transport

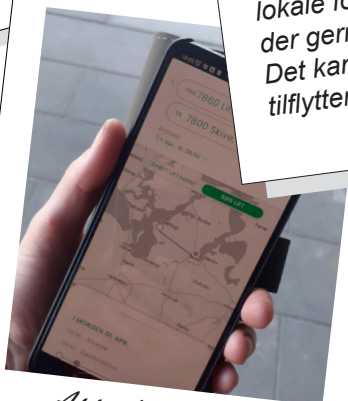
Øget information og målrettet formidling om eksisterende kollektive transportmuligheder i et samarbejde mellem trafik-selskabet, Kommunen og lokale instanser kan være med til at skabe grobund for, at flere får øje på disse muligheder og vælger dem til.



*Fælles formidling af
kollektiv transport*



*Arbejde hjemmefra
- sammen*



App til samkørsel

Fortæl om det

Husk at give jeres viden om de mange muligheder for grønne og bæredygtige arrangementer, tiltag, og ordninger videre til andre. Hverken lokalsamfundene eller de offentlige instanser har store markedsføringsbudgetter. Men der er gode forbindelser og kontaktmuligheder på tværs alle steder, der kan bruges til at bringe den gode historie videre og sætte nye bevægelser i gang.

Grønne tiltag og ideer kan også markedsføres gennem de lokale medier, f.eks. landsbyens facebookside, lokale ugeaviser og publikationer samt på hjemmesider. Forskellige temagrupper tilbyder digitale fællesskaber, der kan være med til at fremme de grønne tiltag. Mange lokalområder har en centralt placeret opslagstavle, der kan bruges af alle.

Kommunen kan evt. være tovholder på udarbejdelsen af en folder, hvor lokale kontakter og muligheder samles. Den kan formidles ud digitalt til lokale foreninger som så får den på hjemmesiden, FB osv. Er der andet, der gerne skal rundt i hele kommunen, kan det evt. formidles med her også. Det kan også tænkes ind som en del af en kommunal velkomstpakke til nye tilflyttere.

Natur og have

Landsbyens jord

I de fleste landsbyer og lokalområder er der pletter af jord, der ligger ubenyttet hen, eller ikke rigtig bruges – eller kan bruges bedre. Det kan være en mulighed, at landsbyen går sammen om at plante fælles frugttræer eller bærbuske på jordarealerne. Frugter og bær kan så efterfølgende komme alle, der har lyst til gode. Det kan evt. suppleres med fuglekasser, blomster osv. Det er også muligt at hente inspiration i landsdækkende tiltag som f.eks. Vild med vilje.

Grønne gruppeudflugter

Foreninger, menighedsråd, pensionistklubber m.fl. arrangerer årlige busture og fælles udflugter for medlemmer og for lokalbefolkningen. Hvorfor ikke lade nogle af turene gå til udflugtsmål, der sætter fokus på den grønne omstilling? Det kan være til økologisk drevne slotte og herregårde eller til besøghaver og naturområder med fokus på biodiversitet og miljøvenlig vedligeholdelse. Der kan evt. udarbejdes en fælles inspirationsliste til sådanne steder, og grønne besøgsmaal kan efterspørges hos busselskaberne, der er medarrangører.

Brug naturvejlederne

Naturvejlederne formidler naturen i hverdagen gennem de nære og lettilgængelige naturoplevelser. Der er næsten altid en naturvejleder i nærheden: i kommunen, på det lokale museum, på naturcentret, i fritidsklubben eller lignende. Man kan f.eks. samarbejde med naturvejlederen om en naturdag eller en naturvandring i lokalområdet og modtage viden, så man på sigt selv kan være lokal naturformidler. Det er ofte muligt også at låne forskelligt grej. Naturvejlederen er et godt indslag til mange arrangementer, f.eks. byfesten.

Tænk sundhed med

Sundhed hænger sammen med natur, miljø, klima og den grønne omstilling, og er et område mange forholder sig til og gerne vil gøre en indsats for både på det personlige plan og ind i fællesskabet. Sundhed hænger også sammen med mange former for grøn mobilitet: at vandre, løbe og cykle. Ligeledes er den mentale sundhed knyttet op på vores forhold til naturen. At være i naturen er mental opladning for mange. Derfor er der gode muligheder for også at slå et slag for det grønne, når der sker noget omkring sundhed.



Illustrationsliste

Med indre andet er nævnt, er billeder og illustrationer fra Pro-vins ApS.
I familieportrætterne har familierne bistået med supplerende billedmateriale.

S. 2: Foto: Susanne Jensen

S. 6: Foto: Susanne Jensen

S.34: Foto: Poul Gerner (Repair-cafe)

S.36: Foto: Hanne Juul (Landsbyens jord)

S.37: Foto: Susanne Jensen

En stor tak til alle der på forskellig vis har bidraget til denne publikation.

