

S

Et magasin til deg fra
Strømmestiftelsen

PÅ HJERTET

Trygve Skaugs
mestermøte

INSPIRASJON

Nyttige tips
til hagen

BARNESIDER

Eventyr og
konkurransse

NOK TIL ALLE

I dag produseres det nok mat til alle i verden. Likevel sulter nesten ti prosent. Finnes det smarte løsninger som gjør at flere får oppleve det samme som Miriam: Å ha nok mat?

2+2

Jeg har alltid strevd med logikk og matte.

Som dette:

Vi er 8 milliarder mennesker i verden. I dag produseres det nok mat til å brødfø oss alle.

Likevel går 828 millioner av oss sultne til sengs hver kveld.

Jeg klarer ikke gjøre rede for avviket på en meningsfull måte.

Eller når det er menneskene som har levd i pakt med naturen i generasjoner som mister hele avlinger på grunn av nye stormer og tørke. Mens vi som har stått for overforbruket som skapte nytt vær, sitter trygt.

Klarer du å se konturene av logikk?

Noen ganger virker det som at 2+2 egentlig blir 3. Eller kanskje 1?

Men betyr det da også at 2+2 noen ganger kan bli 5?

tekst KAREN KILANE
foto MOHAMED ABDU





Ansvarlig redaktør

Erik Lunde

Redaktør

Karen Kilane

Tekst

Trygve Skaug
Maria Øyggard
Rokiatou Dembélé
Karen Kilane

Foto

Mohamed Abdu
Egil Mongstad
Øystein Melhus Venås
Geir Ove Pedersen
Sekou Doucoure
Torleif Svensson

Illustrasjon

Geir Ove Pedersen
Barnesider: Hans Jørgen Sandnes

Design

Lyche Design, Irene B. Lyche

Opplag

18 300, fire utgivelser i året

ISSN 2703-8513

Trykk United Press

«S» er trykket på miljømerket, resirkulert papir og pakket i hundre prosent nedbrytbar biofilm som skal kastes i matavfall. Strømmestiftelsen er med i Innsamlingskontrollen.



Strømmestiftelsen bekjemper fattigdom gjennom utdanning, jobbskaping og samfunnsbygging i ti land i Asia og Afrika. Vi gir mennesker muligheten til selv å kjempe seg ut av fattigdom.

Adresse: Tangen 8, 4608 Kristiansand
Telefon: 38 12 75 00
E-post: post@strommestiftelsen.no
www.strommestiftelsen.no
Kontonr.: 3000.32.51000
Vipps: 03002



MAT NOK. Sulten i verden øker, og vil sannsynligvis fortsette å gjøre det. Men med enkle og miljøvennlige grep kan gode ting skje!

INNHold

- 6 På hjertet**
Trygve Skaug møtte mesterkokk
- 8 På riktig spor**
Mye i verden går bedre enn før
- 10 Matsikkerhet**
Miriam seksdoblet avlingen
- 18 På skolen**
Læring er viktig. Leken er viktigst
- 20 På jobb**
Theodora jobber med hudpleie og fotball
- 22 På sengekanten**
Konkurranser og eventyr for barna
- 24 Dyrk i fredstid**
Har du beredskaps-hage? Her er tipsene!
- 27 Kryssord**
Å lese bladet gir hjelp til å løse kryssordet



LEDER

MAT NOK

For noen år siden hadde jeg ikke trodd at Strømmestiftelsen skulle lage et eget tema-nummer om matsikkerhet.

Utdanning og jobbskaping er vårt hovedfokus.

Men etter pandemi, kornmangel og økte matvarepriser, står vi alle overfor nye utfordringer. Matsikkerhet har blitt et tema, også i Norge.

I mange av landene vi jobber, er det mer og mer vanskelig å få tak i sunn mat og nok mat.

Et sultent barn leker ikke med samme energi. Det klarer heller ikke å konsentrere seg om lesing og skrijving. Skolehager og skolemat er nye tiltak vi ser nytter.

Matsikkerhet og jobbskaping hører også sammen.

70 til 80 prosent av befolkningen sør for Sahara jobber med jordbruk eller fiske. Paradoksalt nok er det ofte de som også mangler mat.

Å satse på klimatilpasset jordbruk i jobbskaping er effektivt i fattigdomsbekjempelse.

Se på Miriam på forsiden av magasinet! Ikke rart hun har rak rygg og et trygt smil.

Med miljøvennlige og smarte grep seksdoblet hun avlingen og inntekten i fjor. Nå har hun endelig akkurat nok.

Tenk så fint om vi alle bare kunne hatt nok. Ikke for mye, ikke for lite.

Da hadde det kanskje vært nok til flere?



Karen Kilane
Redaktør

karen.kilane@stromme.org

Superkokkens læregutt

Jeg står undrende i hjørnet på kjøkkenet til en av de aller beste kokkene i verden: Edwin Gutierrez.

tekst TRYGVE SKAUG foto EGIL MONGSTAD OG TELLUS WORKS

Han reiser verden rundt og lager mat, men nå er vi ikke på en av restaurantene hvor han blir hyret inn som gjestekokk. Vi er på hans egen, midt i et av de fineste strøkene i London.

Kjøkkenet er strøket, knivene er blanke, og det er godt med benkeplass til å jobbe på. Det henger kokkeutstyr sirlig sortert rundt meg. På den ene benken ligger masse deilige råvarer av grønnsaker, kjøtt og mye greier jeg ikke har sett før inni skauen på Ørje, der jeg bor.

Edwin skal lage middag til meg, og han har spurt meg om å hjelpe til.

Jeg har lest om ham i et magasin før jeg kom. Jeg har lest om fortiden hans. Moren som ble drept av faren, alle søsknene som ble spredt for alle vinder rundt i Sør-Amerika. Han som vokste opp på gata, en *streetkid*.

Det første jeg la merke til da han møtte meg i døra var smilet hans, og de veldig snille øynene. Og at han er ganske liten. Og at han synes jeg er ganske lang. Veldig blid type, tenkte jeg.

Så tok han meg videre inn i den svære vil- laen, forbi vakker kunst, svære rom med rikelig plass mellom mange flotte møbler. Helt innerst i huset, med utsikt til den dei-

lige hagen, fant vi hjertet.

Jeg sa: «Wow, the kitchen of a master-chef». Da slo han ut armene og sa: «Voilà!»

Jeg spør: «How did you end up here?» Ansiktet hans sprekker opp i et litt oppgitt uttrykk, og han himler med øynene. Han sier: «Ouf, where do I start?».

Jeg forklarer at jeg har lest meg opp litt. Vet at han drev gatelangs i Bolivia i årevis. At han tjente penger på å bli en god slåss-hane. *Streetfighter*. Edwin slåss med andre gutter mens voksne menn veddet om hvem som kom til å vinne. Og at han var god. Jeg ser arrene i ansiktet hans, tenker de kommer derfra. Tenker jeg er glad jeg ikke ser arrene på de andre.

Han forklarer at det var beinhardt, ensomt og fullt av frykt. Om han ikke fikk eller gav juling til andre unger, ble han ofte jaget, fanget og banket av politiet, for gategutter lever hverdagen i fluktmodus. Han var nær ved å dø av et sånt møte med politiet og trodde han skulle dø en natt han ble liggende under ei bru. Da møtte han ei dame som ønsket å invitere ham til et måltid på et senter for andre som Edwin.

Det var den kvelden det snudde.

Edwin kom inn under Strømmestiftelsens vinger og startet raskt å hjelpe til med matlagingen. Han snakker lenge om en kyllingsuppe han var kjent for på senteret.

Fra gata, via barnehjem til restaurantkarriere.



Som han senere har reist tilbake og serverte ungene på senteret flere ganger. Han vil gi tilbake. «You must always know your roots, and be humble», sier han.

Så forteller han om alt som har skjedd etterpå. Årevis med hardt arbeid, om å stige i gradene, headhunting, egen restaurant, mye reising, lange dager og korte netter, og den elleville og strevsomme tida som tok ham til topps. Nå har han så mange fore-spørslers at han må ha manager. Han kan velge og vrake, og jobbe så lite eller mye han vil.

«I guess a lot of impossible things are possible if you work hard enough», sier han

ydmøkt til slutt.

Han er tydelig i instruksene til meg: Hold kniven sånn. Skjær slik.

Jeg merker at han har lært mange grønnskollinger som meg å holde en kniv og kna ut en deig. Jeg får enkle oppgaver. Dette skal jeg klare.

Jeg følger med på alt han gjør, og han bestreber seg på å gjøre ting sakte. Da jeg etterhvert kaster håndkleet over skulderen på eksakt samme måte som ham, ler han godt av eleven sin.

Vi lager mat og styrer på ganske lenge, jeg kløner fælt. Så spør han om jeg heller kanskje vil gjøre noe jeg kan. Han forsvinner et

øyeblikk og kommer tilbake med en vakert utsmykket boliviansk charango. Et lite strengeinstrument som har størrelsen til en ukulele, men med åtte strenger.

«Here you go», sier han.

Nå er det tydeligvis min tur, men jeg har aldri tatt i en sånn en før. Det har heldigvis nesten ikke han heller, men jeg føler på presset og stemmer strengene fort slik at jeg får spilt noe fornuftig.

Jeg tenker på hva jeg kan spille som han kanskje kan, og legger de første tonene på Amazing Grace.

Han stopper opp midt i kuttinga. Øynene til Edwin blir blanke på et

øyeblikk. Han nynnner med.

«Grace», sier han.

«That's what made me end up here.»

Så gråter han litt og sier: «If the right people finds you at the most needed time, life can be changed in one very night».

Det er til dags dato den beste maten jeg har smakt, og et av de mest spesielle menneskemøtene jeg har hatt.

Rause Edwin sendte med meg charangoen hjem, og jeg har døpt den etter ham.

Og hver gang jeg spiller på den tenker jeg at alt er mulig.

For ja: Amazing Grace, how sweet the sound. ■

VISSTE DU AT ...

... 170 000 barn har vært tilknyttet våre skoleprosjekt hvert år de siste tre årene? Til sammenligning: Vi har nærmere 60 000 førsteklassinger i Norge hvert år.

Ja til gratis bind!

FN melder at skoleelever i Taiwan får tilgang på gratis mensprodukter som bind og tamponger i grunnskolen.

Ifølge FNs befolkningsfond, UNFPA, innebærer menstruasjonsfattigdom at man ikke har råd til produkter som bind og tamponger og dermed blir hindret i å gå på skole og jobb.

I alle våre ungdomsgrupper er personlig hygiene og menstruasjon et naturlig og livsviktig tema. Noen grupper har til og med tatt saken i egne hender og kombinerer jobbskaping, folkeopplysning og hygiene i ett når de syr renselige og gjenbrukbare bind.

FOTO: STRØMMESTIFTELSE, GEIR OVE PEDERSEN



Hurra for familier i Norge og Nepal som lever mer miljøvennlig.

KOM IGJEN, NORGE!

NORGE OG ANDRE RIKE LAND bør gjøre mer for å hjelpe fattige land med å takle klimaendringene, sier barn og unge i Redd Barna og Miljøagentenes klimundersøkelse fra 2022. Vi er SÅ enige! I samme undersøkelse er 51 prosent enige i utsagnet «Min familie har blitt mer opptatt av å leve klima- og miljøvennlig de siste årene». Og det – det gir håp!

FOTO: STRØMMESTIFTELSE, EGIL MONGSTAD



Joda, det fungerer!

Får du noen ganger inntrykk av at alle piler i verden peker nedover? De gjør ikke det. Her har vi samlet nyheter som viser at felles innsats for det gode gir resultat!

tekst og foto REDAKSJONEN



Det nytter! Menneske for menneske, familie for familie, landby for landsby!



FOTO: STRØMMESTIFTELSE, EGIL MONGSTAD

Biokull, som du kan lese om i temasaken, gir rekordavlinger i Tanzania. Men visste du at biokull også kan brukes som ugressmiddel mot skvallerkål?



Gi henne plog og husdyr!

– **LIKESTILLING AV** kvinnelige småbrukere kunne potensielt ha redusert tallet på sultne mennesker i verden med 12 til 17 prosent, står det i Norges strategi for matsikkerhet i utviklingspolitikken.

I Tanzania kan jenter i våre livsmestingsgrupper velge å få opplæring i jordbruk og dyrehold som sin yrkesopplæring. For Einoth Lugene (17) betyr det en flokk på ti friske geiter – og en mulighet til å betale for barnas skolegang. Døtrene skal ikke giftes vekk slik jeg ble, når de en gang blir 14 år! sier Einoth.



FOTO: MOHAMED ABDU

Kvinner får dreisen på det meste. For eksempel jordbruk – og familieøkonomi.

MER MAT!

EN AV MØDRENE fra selvhjelpsgruppene våre i Haluaghat Sadar, Mymensingh i Bangladesh har også noe å si om at det nytter: «Før jeg ble med i gruppa hadde jeg toppen to daglige måltider mat til hvert av barna mine. Nå har jeg lært å dyrke og å ta vare på maten. Når barna spør om mat, kan jeg gi dem det! Jeg har grønnsaker, egg og kjøtt fra kyllinger. Jeg kan til og med sende med dem nistemat på skolen!»



ILLUSTRASJON: GEIR OVE PEDERSEN



Mat nok

Sulten i verden har økt, og sannsynligvis vil den fortsette å øke. Men med enkle og miljøvennlige grep kan gode ting skje. Som at jordbrukeren Miriam har seksdoblet avlingen og inntekten i løpet av ett eneste år.

tekst MARIA ØYGARD, ROKIATOU DEMBÉLÉ OG KAREN KILANE
foto MOHAMED ABDU, SEKOU DOUCOURE OG UTENRIKSDEPARTEMENTET

“

Til og med mannen min merker at jeg ser bedre ut nå.

Miriam

Trebarnsmoren går på rette stier mellom maisen, som denne sesongen er rekordhøy. Frøene her er ikke kastet tilfeldig utover, slik hun gjorde før; De er plantet i rekker med bestemt avstand. Miriam skyver vekk de siste bladene og går ut i sola, der solsikkene har begynt å bøye seg – klare til å bli høstet og gjort om til olje. De store blomstene står også i rader med gode mellomrom. Godt for jorda, godt for solsikkene, godt for Miriams lommebok og selvtilitt.

– I begynnelsen trodde naboene jeg drev med heksekunst. Men så fikk de sett at hele jordbruksgruppa mi oppnådde tilsvarende resultat som meg, sier Miriam og ler godt.

Latteren sitter løst. Bekymringene og de tunge tankene har lettet, den lave selvfølelsen har sluppet taket. Det er rett og slett deilig å bli respektert av lokalsamfunnet og familien, forteller hun. Hun har alltid visst at hun kunne få til noe, og nå har hun bevist det.

Nytt hus til familien. Selvsagt skal et såpass alvorlig intervju handle om næringsrik mat og overlevelse. Men først, siden jeg føler meg temmelig sikker på at Miriam ikke kommer til å få spørsmålet fra noen andre journalister fra utviklingsbransjen: «Har du fått høre at du stråler? Huden din, smilet, hele deg. Legger de andre merke til det, eller ser

de bare maiskolbene og solsikkene?»

Miriam ler lenge og inderlig.

Og innrømmer til slutt at ja, det er deilig å føle seg sterk og vakker. Og ja, hun har fått høre fra flere at hele hun ser annerledes ut.

– Til og med mannen min merker det! Og det skal jo noe til.

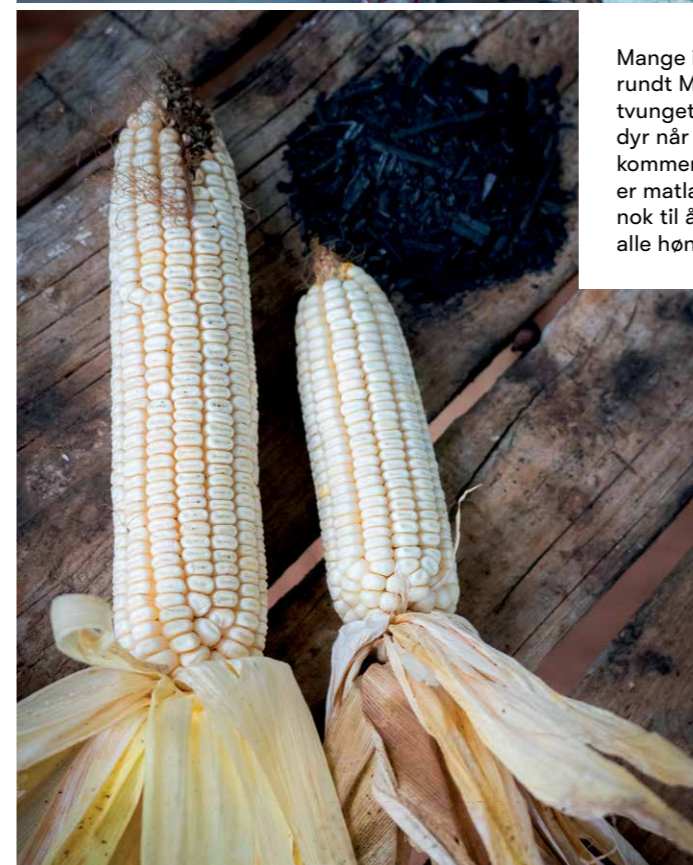
Miriam tar oss med for å vise fram tomatplanter og det nye huset hun selv har betalt for. Vi småprater med barna og ler. Over det hele er det en følelse av lettelse, å endelig ha hodet over vann. Lenge så det ikke lyst ut for familien. Miriam, mannen og de tre barna lå an til å bli noen av de 29 av 61 millioner i Tanzania som mangler mat.

For Miriam startet snuoperasjonen med at hun ble med i en jordbruksgruppe som sparer, handler frø, planter og selger grønnsaker sammen. De får tett oppfølging og opplæring i nye, klimatilpassede metoder.

– Været her har endret seg, sesongene også. De gamle frøene vi brukte før tåler ikke ekstremregnet og tørken som har kommet de siste årene. Sesongene for såing og innhøsting kan heller ikke forutsees som tidligere. I gruppa har vi lært når på året det er lurt å så i forhold til det nye været. Vi har også fått tilgang til økologisk gjødsel og frø som er spesialtilpasset jorda og været. Og en hemmelighet jeg må spare helt til slutt, sier Miriam og blunker.

Skolemat i Mali. Det er flere kvinner enn menn som er med i gruppa til Miriam. Slik må det være for at kvinner skal få sjansen til å ta igjen forspranget til mennene. Mer enn 150 millioner flere kvinner enn menn

Endelig er det mat nok til hele familien.



Mange i området rundt Miriam er tvunget til å selge dyr når tørketiden kommer. Men i år er matlageret stort nok til å beholde alle hønene.





Utviklingsminister Tvinneim brenner for matsikkerhet.



I Mali har skolemat ført til hundre prosent oppmøte blant elevene.

+ opplevde nemlig matmangel i 2021.

- Vi vet at om vi klarer å få matsystemene til å fungere mer på kvinners premisser, gir det bedre matsikkerhet for familier og mer økonomisk utvikling, sier utviklingsminister Anne Beathe Tvinneim til Strømmestiftelsen.
- Mat er en menneskerett! Mer lokal matproduksjon og mer kunnskap er en nøkkel til at folk vet hvordan de skal skaffe neste måltid og til at småbønder får mer penger i lomma, fortsetter hun.

Hun støtter seg blant annet på forskning som har vist at kvinner i større grad enn menn bruker inntekten til det bedre for hele familien.

Slik er det også for kvinnene i våre prosjekter i Mali. I flere landsbyer har de gått sammen om å lage «skolehager» og skolemat. Alle foreldrene på skolen bidrar med mat og brensel i samarbeid med lokale spare- og lånegrupper. Det hele kombineres med kurs i matsikkerhet.

- Barna leker, ler og lærer mer. De siste ukene har jeg besøkt omtrent ti landsbyer, og på de fleste skolene har skolemat ført til hundre prosent deltakelse i skolen – og tilsvarende gode skolerresultat, sier vår landdirektør i Mali, Rokiatiou Dembélé.

Matmangelen i området har blitt verre de siste årene. Stadig flere elever møter sultne på skolen, og de få som har med skolemat må ofte kaste den, siden den innen lunsj allerede har blitt ødelagt av varmen. De av barna som går hjem for å spise i lunsjen, returnerer sjelden til resten av skoledagen. Heller ikke hjemme er det nok mat, og barna orker ikke skoletimene etter lunsj.

- Barn trenger mat. Ikke bare for å overleve, men også for å lære, sier Rokiatiou.

Mette barn lærer mest. Utviklingsminister Anne Beathe Tvinneim er enig.

- For mange barn er skolemåltidet kanskje dagens eneste sikre måltid. Skolemat gjør at foreldre kan prioritere å sende barna på skolen, framfor at de må bidra til fami-

liens overlevelse utenfor skolen. Vi vet fra forskning at barn lærer mer når de har tilgang på næringsrik mat, sier utviklingsministeren.

- Nemlig! Elevene selv rapporterer at de setter veldig pris på å få mat på skolen. Mange av elevene våre sier at favorittmaten deres er ris, men at det er noe de bare får spist et par ganger i måneden. Flere sier at de kun får kjøtt en eller to ganger i året. Nå får disse barna skolemat som er næringsrik og sunn, forteller Rokiatiou.

Hun sier at skolene har blitt oppfordret av myndighetene til å ta et nytt og uvanlig valg: Servere skolematen på separate tallerkener – og la barna spise med skje i stedet for med hendene.

- Det er fremmed for mange av oss, men akkurat nå har vi mindre vann enn noen gang, og de fleste elevene strever med mageinfeksjoner. Vi håper at tallerkener og skjeer kan hjelpe, avslutter hun.

Åtteåringens ønske. Tilbake i Tanzania, nå på en barneskole i utkanten av Dar Es Salaam. Maria Øygard, som har vært utvekslingsstudent i landet gjennom Hald internasjonale skole, møter Evance (8). Han er en av 150 elever ved tredje klassetrinn ved Kiluvya skole. Hver dag får han mat på skolen.

- Mat er helt grunnleggende for at vi skal fungere til noe som helst, ingen av oss fungerer uten, sier læreren hans, Ally Kulinyangwa. Han har sett endringene i elevene +

Samlet innsats

– Hva er den største utfordringen når det kommer til matsikkerhet?

– Det er kombinasjonen av konflikt, klimaendringer og dyrtid, problemer som rammer de aller fattigste. Andre svært viktige faktorer, som ikke får nok oppmerksomhet, er jordhelse, bevaring og foredling av frø – frø som tåler klimaendringene bedre – og tilgang på kapital for småbønder og bedrifter innen matforedling.

– Hva er den største muligheten når det kommer til matsikkerhet?

– Det er at veldig mange land er opptatt av dette nå, og at vår politikk støtter opp om det afrikanske land selv etterlyser og vil ha. Det betyr at vi kan få til store endringer på bakken, når vi jobber sammen med gode krefter. Norge har stor innsats på alle disse områdene, og jeg er veldig glad for partnerskapene vi har med Strømmestiftelsen og andre organisasjoner for å bekjempe sult.

Anne Beathe Tvinneim
Utviklingsminister



Mer lokal matproduksjon og mer kunnskap er en nøkkel til å skaffe neste måltid – og mer penger.

Anne Beathe Tvinneim

+ siden skolen for to år siden begynte å servere skolemat.

Også ved denne skolen er det foreldrene som samarbeider om å dyrke grønnsaker på et område ved siden av skolen. Grønnsakshagen gir både inntekt til foreldrene – og mat til barna.

Barna må betale en svært lav sum for maten. Åtteåringen Evance er ikke så opptatt av jobbskaping, han synes det er viktigere at alle er mette og har energi nok til lek.

– Noen ganger har ikke Alan, vennen min, fått med penger til skolemat. Det koster 800 shilling for mat, og pappa gir meg alltid 1000 shilling. Da har jeg funnet ut at vi kan dele pengene mine slik at vi begge får mat for 500 shilling hver! Er ikke det smart? sier han.

Evance synes egentlig at alle skoler burde servert skolemat, og han mener maten burde vært gratis.

– Alan trenger jo også energi til å spille fotball etter skolen! Det er ikke hans feil at han ikke har penger til skolemat hver dag, sier Evance.

Svart gull. Lenger nord i Tanzania har Miriam forberedt formiddagsmat til de to yngste barna: ris og sardiner.

Eldstedattera er på skolen. De tre døtrene skal ikke måtte slutte på skolen, slik som Miriam selv ble tvunget til. Det er det mors inntekt som sørger for.

– Ikke gå enda. Vent til barna har spist opp, jeg har noe mer jeg vil vise dere, sier Miriam.

Vi vandrer sammen under den afrikanske sola. Den som brenner litt mer enn før. Men selv det kan maisvekstene til Miriam tåle bedre enn i fjor.

– Ser dere forskjellen?

Hun smiler det brede smilet, strekker ut armene og peker på to maisåkre.

Og endelig er det vår tur til å se det. Jordbruksgruppas del av åkeren er grønnere, sterkere, og har vokst seg høyere.

– Se nøye på jorda. Ser dere det svarte gullet?

Miriam viser oss rester av svart kull blandet inn i jordsmonnet. Norges Geotekniske Institutt (NGI) og Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) har bidratt til at Strømmestiftelsens grupper i området har fått opplæring i å lage biokull.

– Maisen som er plantet i jord med biokull visner ikke like lett i tørken. Biokull binder vannet, slik at det blir mindre ero-

sjon når styrtregnet kommer, og mer fukt i jorda når tørken slår til. Og om dere ikke tror meg: Se på disse to.

Miriam holder opp to maiskolber. En fra jordstykket hvor biokull er blandet inn i jorda, den mindre maiskolben finner hun fra jordstykket uten biokull.

– I år har vi bare testet biokull på noen få områder, til neste år blir det mer. Det koster oss ingenting å lage, vi får brent opp og kvittet oss med biologisk avfall – og det gir jorda næring uten at vi tar i bruk noen kjemiske stoffer. Min historie er ikke unik – jeg er bare en tilfeldig kvinne i gruppa vår. Er dere klar over hva sånne enkle grep kan bety for oss og våre barn? ■

Vennen min Alan har ikke råd til skolemat. Jeg deler maten min med ham, da blir det nok til begge, sier Evance.



FAKTA



**828 MILLIONER
MENNESKER
får for lite mat
hver dag.**

Det er ti prosent av verdens befolkning.

**En tredjedel
av all mat i
verden**

KASTES



75 PROSENT av verdens fattige bor på landsbygda. De fleste av disse **er avhengige av mat og inntekt fra landbruk.** Klimaforskning viser at endringer i nedbør, vind og temperatur fører til at flere mennesker vil oppleve redusert matsikkerhet og mer sult de neste 50 år.



Det er ikke min venn Allans feil at han ikke har penger til skolemat hver dag.



Evance

DETTE SYNES JEG ER DET BESTE MED SKOLE ...



TIRIL VÅGEN VENÅS

Skoleelev
Gym



GUDRUN SKRETTING

Forfatter

Å tegne. Og å skrive stil,
så klart, om akkurat det
jeg selv ville.



KAUNG

Skoleelev

Å leke med vennen min!



Bhismaraj er lagkaptein i alt som har med lek og moro å gjøre. Leking og trivsel legger grunnlag for læring og motvirker at barn dropper ut av skolen.

Bli kjent med ...

Navn Bhismaraj

Alder 5 år

Mitt favorittdyr Tiger! Menneskene hadde gjort sånn at det nesten ikke var tigere igjen i Nepal. Men så prøvde alle så godt de kunne, og nå er det mange tigere her igjen!

Min favorittaktivitet Spille på mobilen, leke gjemsel

Dette er jeg redd for Være alene hjemme

Dette er jeg skikkelig flink til Å leke gjemsel!

Min drømmejobb Kan man jobbe med å leke gjemsel?

Hvis jeg var president Ville jeg kjøpt gaver til mamma

Dette synes jeg er aller best med skolen Å spille fotball!

Lagkaptein i alt som er gøy

Så blir de stående, disse tre: tall, bokstaver og lek. Men viktigst av dem er leken.

tekst KAREN KILANE foto GEIR OVE PEDERSEN

Bhismaraj er den ivrigste i gjemsel. Han går aldri tom for energi i hjørnefotball og legger puslespill med beslutsomhet og kreative løsninger.

Det er kun når det kommer til bokstaver og tall at Bhismaraj blir akutt tom

for energi.

– Vi i førskolen har fått leker av Strømmestiftelsen. Noen av lekene bidrar inn i lesing, skriving og matte. Men de lekene som «bare» fører til ren lek er minst like viktige for å nå målet vårt: At flest mulig barn både skal begynne på skolen, trives her og fortsette ut skolegangen, sier læreren hans, Nima.

Læreren ser på Bhismaraj og smiler varmt.

– Se på ham og jentene han leker med. Ingen av dem er klare for å lese eller regne i timevis. Men de er så gløgge. Det de gjør nå forbereder dem for livslang læring og samhandling. Og når de er klare, da kommer de allerede til å vite at skole er et sted for trivsel, sier Nima.

Som Hjerterevnner hjelper du barn til en trygg hverdag, oppvekst og fremtid! Strømmestiftelsen hjelper barn i noen av verdens fattigste land. Bli med, du også! Sammen kan vi hjelpe enda flere.



Hjerterevnner
HJELPER BARN

Frisørsaks og trenarskjorte

Tre gonger i veka jobbar Theodora John (23) som fotballtrenar. Resten av tida driv ho sin eigen hår- og makeupsalong.

tekst MARIA ØYGARD foto MOHAMED ABDU

Langs vegen tuslar 18 gamle Theodora John, på hovudet ber ho ei tjue liters bøtte fylt med vatn. Det er to år sidan ho blei sjuk og ho måtte avslutte skulen og legge vekk alle eigne draumar.

Fyrst skal ho lage frukost, så skal ho sjå til far sin, før ho deretter skal begynne på klesvasken. Samstundes som «Dorah» skrubbar litesøstera sitt skjørt i kaldt såpevatn, vinkar ho farvel til veninner som er på veg til skulen; På timeplanen deira står det «framtidsmoglegheiter», på Dorahs står det «stagnasjon og rutineprega pliktarbeid».

– Det var kvardagen min før det ein mai-dag i 2021 banka nokon på døra mi.

Utanfor døra står tilbodet som snart skal bli vegen hennar ut av fattigdom. Seks månadar livsmeistringskurs etterfølgt av fire månadar yrkesopplæring, heilt gratis! Det er ein av Strømmestiftelsen sine lokale partnerar, Ocode, prosjektet heiter «Bonga» og målet er å gje ungdom som av ulike grunnar har falt utanfor skulesystemet, ein ny og viktig sjanse. Berre eit år etter at Dorah fullfører Bonga, står hennar eigen hår- og makeupsalong klar. Ho blir valt inn som leiar i Bonga – og så

kjem eit nytt jobbtillbod: Fotballtrenarjobb med trenarkurs – sjølvtilitt og styrke.

– Eg skal vere med på å endre livet til andre søstres og brør i Tanzania, slik Ocode endra mitt liv, seier ho med ein sjølv-sikkerheit som for fyrste gong blomstra i Bonga to år tilbake.



Sidan 2018 har 1829 jenter og 246 gutar frå Tanzania fått det Dorah omtalar som «ein ny sjanse til livet» gjennom Bonga-prosjektet.



Bli kjent med ...

Namn Theodora John

Alder 21

Bustad Dar Es Salaam, Tanzania

Sivil status Singel. Bur saman med bestemor og far sin.

Jobb Fotballtrenar

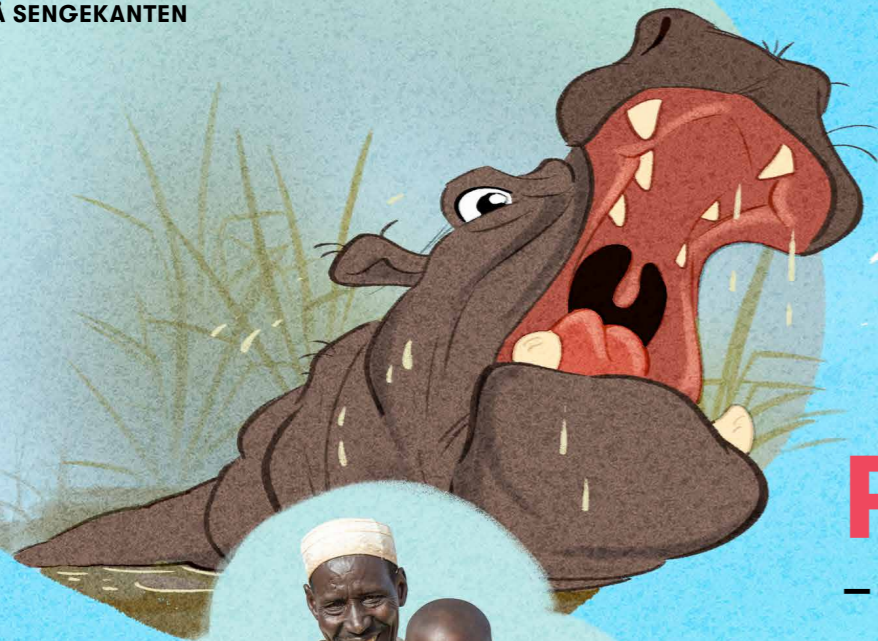
Hadde eg ikkje jobba med dette, hadde eg ønska å bli ingeniør.

Det beste med jobben min å være med på å overtyde lokalsamfunna om at jenter også kan spille fotball! I Tanzania finns det dessverre framleis mange fordommar mot dette, og derfor er jobben min så utruleg viktig.

Mest utfordrande med jobben min er manglande tilgang til gode fotballbaner og skikkeleg utstyr. Eg har så mange talentfulle spelarar, og det er verkeleg kjipt å ikkje kunne tilby dei den kvaliteten og seriositeten dei fortrenar.

Eg skulle ønske eg visste dette då eg starta at eg var god nok som eg var, og at erfaring kjem med tida. I starten samanlikna eg meg mykje med gode, kjente trenarar, og klandra meg sjølv for å ikkje oppnå like store ting som dei.

Min spesialitet å lære bort fotball til jenter som er heilt nybegynnarar. Det gir meg så mykje å følgje utviklinga deira, og å sjå at dei finn glede i sporten.



Finne Ro

– et eventyr i fire deler

Alle har vi lyst til å høre til hos noen. Det er ikke godt å kjenne seg alene. Har du lest om Sidokou fra Niger som manglet noen å høre til hos, slik som den lille bjørnen i eventyret? Sidokou fikk det godt hos bestefar. Men hvordan går det med den lille bjørnen i denne andre delen av fortellingen?

tekst KAREN KILANE
foto TORLEIF SVENSSON
illustrasjon HANS JØRGEN SANDNES



Dette har skjedd: Ro, storesøsteren min, hadde vært borte lenge, og den kalde regntiden var på vei.

Jeg orker ikke de lange, kalde nettene alene. Hvis jeg ikke finner Ro, må jeg finne noen andre. Hjertet mitt sa det så høyt det kunne: Det vil ikke at jeg skal være sånn helt, helt alene.

På den andre siden av åsen bor de store flodhestene. Jeg sto en hel dag bak et tre og kikket

på dem. Først da kvelden kom, begynte de første dyrene å gå opp fra elva. Jeg smatt inn i rekka av flodhester, og vagget med rumpa som dem. Hele natta gikk vi sånn. Fint, fint, fint, sammen, sammen, sammen, hvisket hjertet mitt i takt med potene mine. Da sola sto opp, var vi tilbake ved vannhullet deres. Jeg ville synke ned i vannet sammen med dem, da jeg kjente en rar lukt. Æsj! Alle flodhestene bare ... Og så i vannet, da! «Jaha», tenkte jeg. «Er jeg i flokken, så får jeg vel gjøre som flokken.» Plutselig steg to digre øyne opp av vannet foran meg. Dameflodhesten så på meg og snøftet så høyt at alle kunne høre det: «Det er en bjørn i vannet vårt!» Snart lå en hel flokk rundt meg: «En bjørn?»

«Ja. Og han har bæsjet!»
«Men jeg gjorde jo bare som ...»
«Æsj! Kom deg ut!»

Jeg vet at en flodhest kan bite en voksen bjørn i to ... så jeg hoppet ut av vannet så fort jeg kunne.
«Unnskyld, jeg prøvde bare ...» ropte jeg mens jeg løp.
Men ingen hørte, alle pustet og stønnet og prøvde å rense vannet etter meg.

Jeg hadde gått alene siden soloppgang da jeg fikk øye på henne. Hun suste forbi meg, forsvant bak noen høye strå, og så dukket hun opp igjen. Jeg måtte sette meg rett ned. Jeg glemte nesten å puste, så hardt dunket hjertet. Jeg ble sittende sånn lenge, fulgte hvert lange hopp med hodet. Hun var det vakreste jeg noen-sinne hadde sett.

Så dukket det opp flere impalaer, de flotte antilopene. Hele sletten var plutselig full av vakre dyr som hoppet og spratt.

«Her vil jeg være», sa det i hele meg. Jeg tok sats, lukket øynene, og så hoppet jeg også. Store, flyvende hopp. Midt mellom dem, slik at alle skulle se meg. «Nå hopper jeg som dem», tenkte jeg. Men da jeg åpnet øynene igjen, var alt forandret. De flyktet hoppende vekk, hultet til bulter, alle de vakre dyrene. Til og med hun jeg hoppet mine høyeste hopp

for, flyktet vekk fra meg. I skogkanten stanset hun og så tilbake på meg. De andre ropte til henne: «Ikke stans! Da kommer det fæle dyret til å spise deg opp!» Så dyttet de henne foran seg og forsvant.

Fortsettelse følger i neste nummer ...



Del 2 av 4

KONKURRANSE

FEM FEIL PÅ DE TO IMPALAENE

TA BILDE AV DE FEM FEILENE eller **FINN DE FEM FEILENE** og skriv dem ned og send inn på e-post: post@strommestiftelsen.no, merk BARNESIDER. Eller ring inn svarene på 38 12 75 00 mellom kl. 09.00 og 14.00 på hverdager. **Svar innen 1. august.** Vi trekker ut en heldig vinner som får to kinobilletter, en overraskelse fra et annet land og en bamse. Vinner av forrige konkurranse: Olai fra Kristiansand.



KLARER DU IKKE Å VENTE med å finne ut hvordan det går med bjørnen? Da kan du gå inn via QR-koden og lese hele eventyret. Her finner du også fortellingen om Sidokou fra Niger.

Anita S. Dietrichson

- Næringslivsleder, bybonde og hobbykokk
- Kjøkkenhageinfluenser kjent gjennom Drivhuset mitt
- Holder kurs i kjøkkenhage og bokashi

Dyrk i fredstid

Kjøkkenhage er spennende! En dag kan det kanskje også vise seg å være nyttig kunnskap?

tekst KAREN KILANE foto PRIVAT/ØYSTEIN MELHUS VENÅS/ERLING SLYNGSTAD-HÆGELAND

Kjøkkenhagene hoppet kanskje over en generasjon, men nå er interessen for matauk helt klart tilbake igjen, sier bybonde og kjøkkenhageinfluenser Anita S. Dietrichson.

Vi skal ikke lenger tilbake enn til andre verdenskrig for at plener – og selv Slottsparken – ble potetåkre. Bakgårdene til de beste villaer ble grisebinger og hønsesus. Nå har myndighetene i Norge igjen oppmuntret folk til å lage små beredskapshager.

Anita S. Dietrichson er en av dem som er selvforsynt store deler av året med både frukt, grønnsaker og, ikke minst, sin egen jord. Likevel var det ikke selvberging i forstand av matsikkerhet som vekket interessen hennes.

– For 20 år siden fikk jeg kreft – og da fikk jeg også drivhuset jeg lenge hadde ønsket meg. Å dyrke der ble en terapi, sier hun.

Beredskapshager. – Å lage sin egen jord og å dyrke sin egen mat er en veldig god følelse. Med lang fartstid i næringslivet

som toppleder, er det en befrielse å kunne kaste av meg de høyhælte skoene, vrenge av drakten og bytte til Felleskjøpet-dressen. Jeg vet ikke hva det er, men å dyrke gir meg livskraft og energi. Noen av de lykkeligste timene mine har jeg i drivhuset, sier Dietrichson.

Gjennom instagram-kontoen og kursene opplever hun at stadig flere, og spesielt unge, er opptatt av å kunne være mer selvberget med kortreist og økologisk mat.

Kanskje er det ikke så dumt å lære seg å dyrke i fredstid? +

“

Noen av de lykkeligste timene mine har jeg i drivhuset.

Anita S. Dietrichson



– Jeg vet ikke hva det er, men å dyrke gir meg livskraft og energi, sier Anita S. Dietrichson.



ANITAS GRØNNE VAFLER

- 100 gram grønt (spinat, bladbete eller grønnkål)
- 2 egg
- 2 dl melk
- 150 g mel
- 1 spiseskje olje
- 1 ts bakepulver
- 1 ts salt

Ha på rømme eller smørst – varier med skinke, avokado, laks og ørret-rogn. Topp med urter og blomster.

Ta alt i blender og kjøp til en røre – som til vaffelrøre. Regulér med mer mel/melk. La det sveller en times tid. Stekes i vaffeljern.



JORD

- matsøppel
- løv
- gressklipp
- tang
- gamle stokker (rusk og rask fra hagen)

Begynn med gamle stokker og bygg i lag – som en lasagne.

+ – Jeg har nedfrysde frøpakker. Det bør vi alle ha – slik vi også bør ha vann, tørrmelk og alt det andre vi har fått anbefalt. Min gode venn Anders Nordrum, som har skrevet «Beredskapshager», sier at for en familie på fire vil 200 kvadrat være nok til å bli selvforsynt. I en krisesituasjon vil igjen parker, midtrabatter og fellesareal kunne bli tatt i bruk for matdyrking. Men allerede nå kan det være fint å starte med noen krukker eller to kvadratmeter hvor du øver deg.

Gamle, gode metoder. Dietrichsons beste nybegynnertips er poteter. Det er også viktig å huske på at en beredskapshage skal kunne fungere med det du får tak i i umiddelbar nærhet av hjemmet – i en trillebårlengdes avstand.

– I tillegg må maten kunne oppbevares. Her er jeg veldig glad i de gamle metodene. Jeg sylter, safter og hermetiserer. I perioder fermenterer jeg. Det finnes gode metoder for matlagring uten fryser.

Å dyrke kan gi framtidshåp i seg selv.

– Da jeg var syk, bestemte jeg meg for å dyrke asparges. Det tar fem år fra du sår dem, til du høster. Da sykdommen var på det verste, tenkte jeg «dette skal jeg høste selv».

Dietrichson tar på seg sykkelhjelm med små diamanter, og setter seg på elsykkelen. Hun har nemlig hørt rykter om at noen har fått fram de første aspargesene for våren. ■



										XORD	SLEDE	SVEITSISK BUE-SKYTTER	KAOS	↓	IKKE DIN	REPARERE	↓	NAVNET	RIKET	VASER	FRISK
										1								LYD			
										HYPO-TESEN								TILLIT	→		
										STRØM			HERRE								
													FUKTIG								
										TRÆL				FORHEN-VÆRENDE	ANDELEN	DONERTE					
UOPP-FORDRET	↓	RE-KLAME	BE OM	ORDNER SENGEN	KV. NAVN	= NORGE	HIST-ORIER	TILBØYE-LIGHET												VERDENS-DEL	
↳						2									STRØK					LEDD	
FOR-TONER						Å KUNNE NOE PÅ ...								SKALL					MESTER-SKAP		
RUNDT						DATA-UTTRYKK								KNOKE					SKRIN		
↳		EKSPL-SIV	VILL										SARKO-FAGENE	SKOLE-UTTR.							
EVEN-TYR-SAMLER				RISP									DEKKER	KJEMMER							
LØFTE			OPP-FØRER	EIE-FORMEN		LITT AV HVERT	DYR	KOM TIL SYNE						KNAPP	USIKKER-HET					SERTIFI-KAT	
↳		SKRITTE	HOS		EDEN											MOTTOK					
TERNING-KAST	↳				JUNIOR											LYMF-KNUTE				LOVNAD	
BRUDD																				FORHOLD	
TYNN TRE-PLATE	↓					DELE UT		PLANK-ENE						TEKKE			DYRE-LÅT			DRA	
VILTER														SKJULTE			SLUKE				
↳		SLIT		SKOTTER								KULØR									
		VERSE-FOT		SPRE								FOR-ARTELLIG									
... SALT								KONSERT-SAL								MAKTER					
								ELV							DELVIS						
3																	KVINNE				
																	DOVEN				
LENKE				FØLELSE																GODT	
				VERN																SKRIK	
BETAL-ING									PLANTE												
FLEKK-FRIE					GOLF-UTTR.											PLEIET					

- 1 – Hva er etternavnet til Strømmestiftelsens grunnlegger, Gunnar?
- 2 – Strømmestiftelsen har kontor i Bangladesh. Hva heter hovedstaden?
- 3 – I hvilken by i Norge har Strømmestiftelsen kontor?

SEND LØSNINGEN innen 1. august 2024 til post@strommestiftelsen.no (merk KRYSSORD) eller ring inn løsningen på 38 12 75 00 mellom kl. 09.00 og 14.00 på hverdager.

Vi trekker ut en heldig vinner som kan velge mellom en **strikkepakke** eller et av våre flotte **bærenett og fem Flax-lodd**. Skulle du ikke vinne, er både genseren og nettet å finne i nettbutikken vår: Strommestiftelsen.no/nettbutikk. Vinner av forrige kryssord: Kristin Rygg Lie, Vennesla.



Strømmestiftelsen
BEKJEMPER FATTIGDOM



Husker du følelsen av det siste kvarteret før matfriminuttet

DA DU HADDE GLEMT Å SPISE FROKOST?

Barn er like over hele verden: Alle trenger nok mat for å ha energi til å leke – og konsentrasjon til å lære. Derfor sørger vi nå for skolemat i mange av områdene hvor matmangelen er verst.



**Bli med og
gi barn mat
på skolen!**