

## helgemat



## Avocadosalat med strimlet svinekjøtt

Lækker, smakfull og mettende salat med mye godt til Denne kan du trygt servere til middag.

## Ingredienser (til to personer)

300 gram renskåret svinekjøtt i strimler  
 en halv teskje olje til steking  
 en halv teskje salt  
 en halv teskje pepper  
 en halv stk hode issalat  
 en halv pakke ruculla  
 en stk rødløk i tynne skiver  
 en halv avocado i tynne båter  
 en teskje sitronsaft  
 en halv desiliter pinjekjerner

## Slik gjør du:

1. Fres kjøttet et par minutter på sterk varme i litt olje. Stek det i to omganger. Dryss over salt og pepper.

2. Skyll salatene og skjær issalaten i strimler. Ruculla kan brukes som den er eller i biter. Legg salaten i en bolle sammen med løken. Avokado skjæres i båter og drykes med litt sitronsaft slik at den holder fargen.

3. Pinjekjerner blir ekstra gode hvis de ristes i tørr stekepanne til de får en gylden farge. Dryss pinjekjernerne over salaten.

**Tips:** Bruk gjerne ferdig dressing. Du kan også bruke de halvferdige dressingblandingene som skal blandes ut i olje og/eller vann.

Svinekjøtt – enten det er kott skinke, spekeskinke eller stekte strimler og bacon – passer til både fruktige, spicy og hotte smaker, og er derfor knallgodt i salater.

(Kilde matprat.no)



HAUG: Sög Hammerstad deler madras med Barzan og Ahmad og ender slik etter en tur ned bakken.



STORTRIVES: Khalid stortrives i det kalde element.



TYNKLEDD: Ikke alle var like godt kledd for en dag i snøen, men stortrives i bakken.

# Snøglede for sydlandske sjeler

**EIKEDALEN:** En ting har eritreere, somaliere, syrere, irakere og etiopere til felles. De har liten erfaring med snø og aking.



PÅ SKI: Watandast var den eneste på turen som tok skiene i bruk.

– Vi gjorde det i fjor, og måtte bare få det til i år igjen! striler Gneist-leider Marit Østervold etter en dag i snøen sammen med asylsøkerne fra konflikfylte og fattige deler av verden.

«Gneist IL» sto som arrangør da 35 beboere ved motaket i Fana satte kursen mot Eikedalen onsdag formiddag. Dirlige varmeldinger ble gjort til skamme. I Eikedalen var skitrekket riktigstengt, men lek i snøen ble det likevel. Ski ble stort sett byttet ut med akbrett og store madrasser som flere kunne sitte på i full fart ned slalåmbakken.

– En av asylsøkerne, en somalier som nettopp hadde ankommet landet, hadde aldri tidligere sett snø i hele sitt liv. Han sløt opp i joggsko og t-skjorte. Men han storkoste seg i bakken, sprudlet Østervold.

**Startet samarbeid i fjor**  
 Asylmottaket inngikk et sam-

arbeid med Gneist IL da de åpnet i lokalene på Lønningsen i fjor. Kort tid etter at samarbeidet var inngått ble asylmottaket stengt. Beboerne ble spredd rundt i ulike boliger, hovedsakelig i Fana bydel. Nå er det bare et fåtall av asylsøkerne som holder til i Gneists område i Ytrebygd. Men klubben ønsker likevel å holde kontakten som ble opprettet i fjor.

– Kontakten med asylmottaket har naturlig nok blitt mindre i det daglige, siden de aller fleste nå holder til i Fana bydel. Men vi sa etter fjorårets skitur at vi ville gjøre det igjen, og det måtte vi holde. Nå vil vi gjerne arrangere flere større arrangementer som alle asylsøkerne i

Lopex Mottak kan være med på. Planene for neste arrangement er allerede lagt. Da blir det mest sannsynlig fisketur med grilling og vannski, sier Østervold.

Turene som Gneist arrangerer blir finansiert av idrettsrådet i Bergen, som tilleder egne inkluderingsmidler for denne typen tiltak.

**Lite å gjøre**

Aking er nok ikke så utbredt i Etiopia, Eritrea, Irak, Syria, Iran, Somalia, Afghanistan eller India, der asylsøkerne kommer fra. Men deltagerne storkoste seg. Fryklos løste de seg utfor de bratte bakken på Kvamsgoen.

– Det var nok en fordel at det ikke var andre i bakken denne dagen, for her gikk det unna. Ingen store skader, men noen blåmerker og litt stive muskler vil nok merkes de nærmeste dagene, sier Østervold.

Hun mener arrangementet som dette er viktig, for

asylsøkerne har ellers en hverdag som lett blir preget av lediggang og isolasjon.

– Jeg snakket med en asylsøker fra Irak som har vært i landet i halvannet år. I hjemlandet hadde han vært student, men her får han verken lov til å jobbe eller studere. Dermed blir han sittende inne uten noen ting å ta seg til mens han venter på tilatelsen til å bli i landet, sier hun.

En tur til Kvamsgoen sammen med folk i samme situasjon er derfor gull verdt, mener hun.

– Til daglig holder nok asylsøkerne seg mye sammen med sine egne, men på en slik tur blir de en del av et stort fellesskap. Det betyr veldig mye, sier hun.

Turen ble avsluttet med kjøttkaker, erstatning og trykkestyrtøypå på Bjerkheim i Samnanger.

Av Terje Bringsvor Nilsen  
 terje@fanaaposten.no



FULL FART: Rodi Mohammed i full fart ned bakken i Eikedalen. (Foto: Marit Helle Østervold)

## Operettegalla i Grieghallen

Av Terje Bringsvor Nilsen  
 terje@fanaaposten.no

**I 1918 startet Bergens turnforening sitt eget orkester for å kunne ha musikk til turnoppvisningene.**

Fortsatt er orkesteret høyst oppegående, selv om medlemmene ikke lenger først og fremst består av aktive turnere. Søndag inviterer de til operettegalla i Grieghallen sammen med tre kor, deriblant Fanskoret.

– Dette er et stort høydepunkt for oss, og vi er veldig innøvd for konserten. Vi starter med et kor og orkester. Før presenterer seg med egne innslag, for vi avslutter med felles fremførelse av operette-musikken, forteller Marianne Rasmussen som sitter i arrangementskomiteen for orkesteret.

Bergens turnforenings orkester består av rundt 30 musikere, og karaktetriserer seg som et skikkt salongorkester. Ellers i året opptrer de gjerne på Bones sykehjem, Stortrethv sykehjem eller Åstveit helsecenter, og ikke minst som musikkinnslag under turnoppvisningene i Turnhallen, der orkesteret også har ovingslokale.

## Åpner utstilling i Fana kulturhus

**KUNST:** Åtte av kunstnerne som holder til i Svitservillaen åpner utstilling i Fana kulturhus til helgen. Utstillingen åpner forstkommende lørdag 10. april klokken 11.30. Velsener Fluge Berg synger. Aktiv kunst er en kunstnergruppe med atelierfellesskap i den gamle Svitservillaen bak Birke-land Kirke. Svitservillaen er en av de eldste villiene på Nestan. I tillegg til å tilby et kunstnerisk arbeidsfellesskap har Aktiv kunst innredet sokkelotasje til utstillingslokaler. Utstillinger, kurs og workshops blir arrangert av medlemmene.

## Trekkspillmesterskap i Bergen

**BERGEN:** Lørdag 10. april er det klart for årets distriktsmesterskap i trekkspill og durspill for Hordaland og Rogaland. Arrangementet finner sted på Christi Krykkle skole i Bergen, med konkurransestart klokken 10. Her stiller både unge og eldre utøvere for å kvalifisere seg for NM i juni. Arrangementet vil være åpent for publikum, og man får muligheten til å høre solister, duetter og orkestre spille variert musikk, alt fra klassisk til gammeldans. Det vil være mulighet for å kjøpe enkel mat under arrangementet.

## Antikkmesse i Turnhallen

**SLETEBAKKEN:** Kanallbruket arrangerer antikk og samlesmesse i Turnhallen 10. og 11. april. Det er flere ganger Kanallbruket arrangerer messe i Turnhallen, og det er ventet stor interesse for arrangementet. Vareutvalget er stort, og det finnes godbidder for lokale samlere og massevis av gamle fine gjenstander til glede og nytte. Selgerne på messen kommer fra hele Sør-Norge og Danmark. Messen er åpen lørdag fra klokken 10 og søndag fra klokken 11.