

Lav mad med urter
Dyreskole i Aalborg
Ungerådet hygger
Sommerdyrskuer
Ud i verden med 4H



3 // September // 2016



Tekst Henrik Olsson Dalum,
formand 4H, formand@4h.dk



Leder

Vi samler børnene!

En aktiv sommer er snart ovre og nøgleordet set med 4H-briller må denne sommer være 'Forsamling'. Vi har igen i år formået at forsamle børn om vores kerneaktiviteter Mad og Dyr. Vi har samlet masser af børn i vores fællesskaber Madskoler, dyrskuer og dyreskoler.

Madskolerne 2016 blev igen en stor succes. Jeg er simpelthen så glad for, at vi i 4H kan levere den vigtige viden det er, at børn får kendskab til sund kost, madlavning og motion.

Hele ledelsen og jeg selv har forsøgt at komme rundt og besøge så mange dyrskuer som overhovedet muligt i denne sommer. Det er rigtig godt at se den glæde, der er, når 4Hbørn og voksne deltager på dyrskuerne. Den særlige stemning af forventning og glæde, når børnene skal vise deres dyr eller produkter frem er helt vildt skøn at opleve.

En anden markant ting, som har fyldt min 4H sommer er alt den energi, som for øjeblikket kommer fra de unge i 4H. Ungerådet har netop afholdt tema weekend, og lige

nu har vi nogle unge som rigtig gerne vil, og de stabler gode ting på benene. Nu mangler der blot at flere vælger at deltage i arrangementerne. Så hermed en opfordring til alle, om at få sendt jeres unge afsted til vores Ungearrangementer.

På kontoret har vi sagt farvel til vores kontorleder Hanne Damm, som har takket ja til et jobtilbud som sekretariatsleder i SEGES. Vi er derfor gået i gang med at lede efter en ny. Vi har i sommerens løb også sagt farvel til vores naturvejleder i 4H Øst Peter Laurents. Jeg vil gerne ønske dem begge held og lykke i fremtiden, og tusind tak for jeres store indsats for 4H.

De bedste hilsener

Henrik Dalum

Henrik Dalum
Formand 4H



Denne gang kan du læse om:

4H Børnedyrskue i Jerslev 4H 3 // Børn og ældre i Jerslev 4H 6 //
Samarbejde er vejen frem i Egtved 8 //
Undomskokke på Fredensborg 10 // Tid til at samle frø 13 //
Fuld gang i Nordthy 4H 14 // Dyrskole i Aalborg 18 //
Dyrskole på Toftegårdens 4H 20 // Kydderurter fra haven 21 //
På marmeladejagt 24 // 4H Frekvens 26 // Fed Temawebweekend i 4H Frekvens 28 // 4H til Europa Rally i Irland 30 //
Hanne Damm stopper 34 // Kort nyt 36

4H for dig nr. 3, 2016. ISSN: 2445-737X

Udgiver 4H, Agro Food Park 15, 8200 Århus N,
tlf. 8740 5000 // **Redaktion** Ansvarshavende
Birgitte Kjems Vester, bkv@seges.dk.

Redaktør Q-munikation, Claus Quiding,
claus@q-munikation.dk. Redaktionen forbeholder
sig ret til at forkorte og redigere de indsendte
artikler // **Layout** HELDINGgrafiker.dk, tlf. 2139 0689.



Traditionen tro har vi holdt børnedyrskue for alle de børn der havde lyst til at være med

Tekst og foto Thea V. Frederiksen, Jerslev 4H

4H Børnedyrskue i Jerslev 4H

Vi startede kl. 10 med gratis boller og tilbehør, da vi holder vores arrangement i samarbejde med de andre foreninger på "Borgen", hvor vi holder til med vores 4H haver.

Vores 4H konsulent Hanne Hedegaard holdt åbningstalen til børnedyrskuet, og så gik det løs. Vi slog rekord med deltagere og havde hele 31 børn, der udstillede – og der blev udstillet mange forskellige ting!

Der var kaniner, marsvin, krybdyr, hunde, heste, traktor, scooter og crossere. Alle børn fik besøg af dommerne, hvor de fortalte om, hvordan de passer og plejer deres dyr, crossere m.m.

Alle var meget spændte og utålmodige, når de ventede på dommerne kom rundt, men efter et par timer havde alle talt med dommerne og pointoptællingen kunne gå i gang.



Børneteater i kirken

Imens vi talte point og kiggede på ærespræmier, var der mulighed for at komme hen i den lokale kirke hvor der var børneteater og man kunne komme på familieløb rundt

i byen, hvor der var forskellige poster, hvor der skulle løses opgaver – og også her kunne der vindes præmier. Vi havde også vores 4H vogn for traktoren, så der blev også givet køreture gennem byen :-)



Da kl. blev 14.30, kom vi til præmieoverræk-
 kelsen – alle havde charmeret dommerne
 og fortalt en masse gode historier. Men
 det blev Esther Therkelsen der løb af med
 sejren og fik toppoint, nemlig hele 50 point.
 Hun vandt dermed vores vandrepokal.

Vi er så heldige at have en masse fantasti-
 ske sponsorer, så alle børn gik hjem med en
 roset, et diplom og en ærespræmie. Vi
 havde alle en helt skøn dag – og vi glæder
 os allerede til næste år, hvor det går løs
 igen.



Vi har et område midt i byen,
hvor vi har 13 haver.

4H HAVER
H A V E R F O R A L L E

Tekst og foto Thea V. Frederiksen, Jerslev 4H

Børn og ældre i Jerslev 4Hs haver

De senere år har vi desværre oplevet nedgang i børn der ønsker haver, især efter skolereformen trådte i kraft.

Vi har derfor i år, vendt tilbage til det princip, vi startede op med i 2009, da vi lavede haverne, nemlig "Generationer på tværs" og det har betydet, at vi nu igen er i haverne om eftermiddagen. Det har givet gode resultater – og vi har nu 17 børn, der har haver. Alle har haft nogle rigtig flotte haver henover

sommeren, og der er blevet høstet en masse gode sager :-)

Alle børn har lavet deres egne sten til haven, hvor de har malet deres navn og stene er blevet lakeret, så de kan holde til at stå ude i haverne.

Når vi er i haverne, er der også tid til sjov og leg, så der bliver også spillet dødbold, fodbold, kongespil eller, hvad vi ellers finder på, og der er også altid tid til en kiks eller to :-)



Vi var så heldige at få besøg af TV2-Nord i vores haver, og børnene viste stolt deres haver frem, og hvordan haverne skal passes og plejes.

Vi holdt også en grillaften i haverne i sommers, hvor børnene lavede salat til alle, af alle deres grøntsager i haverne.

Børnene viser stolt deres haver frem – og med kyndig vejledning fra de ældre, der er med i haverne, finder vi ud af, hvad der er ukrudt, hvordan vi får tyndet ud i grøntsagerne, og hvordan man f.eks. binder solsikkerne op, når de er blæst omkuld i stormen.





Ved biblioteket i Egtved er byhaver spiret frem i år. Det er ikke kun 4H børn, men også skolebørn og en børnehave som dyrker højbedene, og oplever underet når et lille frø bliver til store grøntsager.

Tekst Janneke Nkemka Pedersen, 4H Konsulent



Samarbejde er vejen frem i Egtved

Egtved 4H startede i foråret 2016 byhaver op foran det lokale bibliotek og kulturhus i Egtved, Roberthus. Ideen om byhaverne tog det lokale udviklingsråd med storm, da Egtved 4H præsenterede den på en nytårskur i januar 2016. Formanden Anders Løkkegaard Madsen gik derfra med en aftale om samarbejde med biblioteket og en placering ved kulturhuset, samt et løfte om støtte fra udviklingsrådet.

Udviklingsrådet har bakket op om at finde frivillige, og med at få kontakt til lokale havekredse, og hjulpet med midler. Til havens åbningsdag deltog en haveentusiast fra den lokale havekreds og fortalte om det at dyrke haver.

Egtved 4H arbejder på at få børnene ud i haven, så tror de på forældrene følger med. Skolen og børnehaven som har haver, er mere eller mindre selvkørende, Anders var



forbi ved deres opstart og igen til høst. De andre børn som har haver er typisk 4H medlemmer, som dyrker deres have sammen med en ven, som ikke er medlem. På den måde får flere børn forhåbentlig smag for 4H aktiviteter. Til næste år satser Egtved 4H på at lave endnu flere haver.

Skilte med andre 4H aktiviteter i haven

Alle der har en byhave ved biblioteket inviteres med til andre aktiviteter der afholdes af Egtved 4H. For at synliggøre 4H, er de meget bevidste om at sætte skilte på i haven som fortæller om 4H og klubbens andre aktiviteter. Nogen af havedyrkerne har efterspurgt fællesarrangementer, hvor der for eksempel laves mad af de hjemmedyrkede afgrøder. Når det kommer op at stå, kommer der selvfølgelig et skilt op i haven.

Madlavningshold med egne grøntsager

En af de 4H aktiviteter som altid er i Egtved 4H er madlavningshold. Mange af de børn der har haver er også med her. Nu henter de engang imellem friske grøntsager til den

mad de skal lave nede i haven. På den måde bliver vejen fra jord til bord lidt kortere i Egtved.

Vand og ansvar

Haver kræver vand, og det kan være en udfordring at have en 'åben' vandhane på en offentlig plads. Kommunen betaler for vandet, men kræver til gengæld at der er lås på vandet. Det har de i Egtved løst med en nøgleboks, som man med en kode kan åbne og hente vandnøglen. Børnene har selv koden, og kan selv vande. Men de skal også huske at lukke af og hænge nøglen på plads igen. Det giver dem ansvar og det vokser de med.

Formanden for Egtved 4H oplever at lokale frivillige og erhvervsliv har været rigtig gode til at bakke op. Hvis han skal give et råd med på vejen, så er det at man skal turde tage fat i dem og spørge – kommune, frivilligcenter, udviklingsråd, erhvervsliv, andre foreninger – mange af dem vil rigtig gerne bidrage hvis du har en god ide.



Onsdag var alle elever fra 4Hs Ungdomsmadskole på virksomhedsbesøg på Radisson BLU Fredensborg Hotel i Rønne.

Tekst Sussie Holmtoft, 4H Konsulent Bornholm

Ungdomskokke på Fredensborg

Souschef Mathis Garder Jacobsen tog imod en flok forventningsfulde unge, der var klar til alle slags opgaver, for hvor tit får man lov at arbejde i et professionelt køkken?

Det var også et spændende program Mathis havde lagt for dagen, hvor overskriften var street food og sund buffetmad. De unge blev delt i grupper, og gik til opgaverne med stor alvor. Det er heller ikke en hvilken som helst gruppe, der var kommet på besøg på

Fredensborg, for samtlige elever fra Ungdomsmadskolen har alle tidligere været på Madskole i mindst 3 år, og nogen har været med i både 5 og 6 år, og en enkelt i hele 8 år. Det er altså tale om unge mennesker, der mener det alvorligt med mad og råvarer.

Lækker menu

Dagens menu bestod af fiskefrikadeller m/ urter og finthakkede grøntsager, hjemmelavet remoulade, orlydejspuffede torskefileter





med sauce tartar og rodfrugtfritter samt bulgursalat med mango, ananas og korian- der og flere slags hjemmebagt brød. Til dessert var der dadelkage med friskpresset appelsinjuice, kaffe og the.

100 fiskedelle på én gang

Der blev lavet mad i store mængder, for de unge havde inviteret forældre og søskende til smagsprøver på alle herlighederne bag- efter. Der var store smil på glade ansigter

og rigtig mange hit, tricks og fiduser, men størst af alle hits var nok den kæmpe store kipstegepande, hvor der kan laves op mod 100 fiskefrikadeller ad gangen. Vi ved, at der i hvert fald er enkelte drenge, der har kipste- gepande på ønskelisten nu.

I tjener lære

Da al maden var parat, blev de unge under- vist af en tjener i, hvordan man dækker op, med nystivede duge, servietter og kandela-





bre. At dække op på buffet er heller ikke en tilfældighed.

Forældre og søskende gjorde store øjne, da de unge præsenterede de forskellige retter, og så var der ellers klapsalver til Mathis fra Fredensborg og til de 3 instruktører fra Ungdomsmadskolen.

Man skulle måske forvente, at det sjove gik af, da vi nåede opvask og rengøring, men her blev selv souschefen forbavset, for de unge fandt selv på at rydde af og op efter spisningen.

At Ungdomsmadskolen besøger professionelle restauranter er ikke noget nyt indslag. Vi har tidligere både været Hos Truberg, og

Hos Casper i Lufthavnen, for vi forsøger at skabe et nyt og anderledes program hvert eneste år for de unge, så de bliver udfordret mest muligt.

I år spurgte vi Radisson Blu Fredensborg Hotel, og her var Paw Brylet heller ikke sen til at sige ja, da vi forelagde ham idéen. Han sagde med det samme, at de gerne ville støtte op om 4Hs Madskolearbejde, der er med til at give de unge mennesker mod på at kaste sig ud i madlavning, og dels for at give dem et kendskab til hotel- og restaurationsverden i en tidlig alder.

Vi takker for et spændende og udbytterigt samarbejde.



Her er et tip til efterårs og vinter aktiviteter 'i haven'.

Tekst Janneke Nkemka Pedersen, 4H Konsulent

Tid til at samle frø

Frøsamling er sjovt, og du kan samle og så dine egne frø. Byt gerne med andre!

Når sommeren går på hæld, står mange af havens planter i fuldt flor, og nogle er gået i stok og sætter frø. Det kan være spændende for både børn og voksne at samle frø fra egen have, gerne med små kommentarer til voksested, smag, farve, dyrkningstip og indsamlingsår. Så er det lettere at huske dem fra hinanden. Når du samler dine egne frø, kan du også vælge de planter ud som trives bedst på din jord, og lade dem sætte frø. Mens frøene tørrer, kan I lave fine frøposer og lade børn dekorere med tegninger

af planterne. Du kan også forberede et frøbytte marked, eller en Frø pop up, i klubben enten i efteråret eller i det tidlige forår. Måske vil det lokale bibliotek eller skole lægge lokaler til, og der kan inviteres endnu flere med til at deltage.

Tidligere var det forbudt at bytte frø, men i december 2015 kom der en ny biodiversitetsvenlig fortolkning af den nationale frølov. Så nu må hobbyavlere og andre, der overdrager frø til ikke-kommercielle formål, lovligt bytte frø.



Sommerferien er slut og vi er igen startet op med 4H, på 4H gården, Tråbakken 11 i Nordthy.



Tekst Britt Amby, Nordthy 4H

Fuld gang i Nordthy 4H



Hver onsdag kl. 14.30-16.30 er der aktivitetsdag på gården, hvor vi laver en masse sjove ting sammen. Vi har hesten Bella, der elsker at børnene vil ride på hende. Vi har også tre kaniner og marsvin på gården, der også nyder godt af de mange hænder, der kæler og leger med dem i den store kaninfold.

Som noget nyt fik vi inden sommerferien et hus på gården, så vi nu kan sidde inde og lave forskellige kreative ting, herunder kan blandt andet nævnes stentrolde, græshoveder og malerier.



Cross og højbede

Hver måned er der også en lørdag hvor vi holder aktivitetsdag fra kl. 13.00-16.00, her har vi bl.a. lavet fugehuse, kørt på crosser, plantet i vores højbede og meget andet spændende.

Alle der måtte have interesse i at prøve at være 4H'er, er velkommen til at deltage i en aktivitetsdag.

Udover aktivitetsdage har vi i løbet af året flere forskellige arrangementer, her kan nævnes fastelavnsfest, høstfest, ridelejr, regionslejr, julegave-lave-bage dag og mange andre spændende ting.

Sov i hestebokse

Vi har netop afholdt vores Regionslejr med 4H den 20. - 21. august. I år blev denne lejr holdt på vores 4H gård. Vi mødtes på gården kl. 11.00 til indkvartering, enten i en hyggelig hesteboks fyldt med halmballer eller i vores Shelter. Herefter spiste vi frokost, nogen gik på halmloftet og gyngede, legede og kælede med gårdens killinger, men andre ryddede op og fik gjort klar til forskellige aktiviteter. I 4H huset blev, der løbende fremstillet forskellige ting, de fleste børn fik lavet kreative trolde af sodavandsflasker, sten, garn, grene, muslingeskaller og hvad man ellers havde lyst til at bruge, da de var færdige kom der jord og græsfrø i til håret.



Kamp til strengen

Efter en kaffe/saftevand og kage pause kom solen frem sidst på dagen og der blev dystet i kongespil. Bedst ud af tre og dem der tabte skulle skrælle kartofler til aftensmaden. Det var en spændende dyst og både børn og voksne gik op i det med liv og sjæl. Aftensmaden, som blev lavet over bål bestod af foliemix, hvor alle deltagere selv kunne være med til at lave deres egen mad. Efter maden og lidt fri leg, var der fælles lejr bål. I to hold skulle der nu dystes i forskellige discipliner, bl.a. flødebollespisning og en quiz, taberne skulle vaske op. Heldigvis for de fleste endte det uafgjort og de voksne måtte derfor tage opvasken. Inden sengetid blev der læst godnathistorie ved bålet og alle gik i seng.



Tid til at strigle

Søndag morgen efter morgenmaden, blev 4H hesten Bella hentet på marken, så hun kunne blive striglet inden børnene skulle ride på hende. De store børn var super gode til at hjælpe de små så alle, der havde lyst, fik redet. Herefter gik nogen på halmloftet, andre ind til kaninerne, nogen legede med springene på ridebanen og nogle lavede flere kreative ting i huset. Kort sagt man lavede det, man havde lyst til. Efter frokost og endnu en dyst i kongespil, blev det tid til kaffe/saftevand og kage sammen med de forældre der nu var kommet for at hente børnene hjem.

Tusind tak til de 4H'er og deres forældre, som deltog i denne fantastiske weekend. Den positive tilgang til tingene, på trods af lidt vejrmæssige udfordringer, har bestemt gjort denne lejr hyggelig og en stor succes. Vi glæder os til at se jer alle og mange flere igen næste gang.



Kommende aktiviteter:

Søndag den 18. september	Åbent landbrug
Lørdag den 24. september	Thy fælles pløjestævne
Fredag den 7. oktober	Høstfest
Lørdag den 21. oktober	Aktivitetsdag
Lørdag den 5. november	Julegave-lave-bagedag
Lørdag den 12. november	Aktivitetsdag
Lørdag den 10. december	Aktivitetsdag



I år har 4H Aalborg omegn igen afholdt dyreskole i sommerferien.

Tekst Frederik Madsen, Juniorleder 4H Aalborg og omegn

Dyreskole i Aalborg



Dyreskolen er en uge fyldt med hygge og læring. Der er fokus på at deltagerne skal have det sjovt, men samtidig får de et større indblik i dyrenes verden, når ugen er omme.

Bier på besøg

I år var vi kun 14 deltagere, men det gjorde ikke lejren dårligere. Der var stadig fuld gang i aktiviteterne, og vi kom vidt omkring både almindelige kæledyr samt nogle dyr som børnene måske ikke giver så meget eftertanke til dagligt. Vi havde for eksempel

en biavler ude at besøge os, hvor vi fik mulighed for at smage på forskellig honning, mens han forklarede, hvordan man egentlig bærer sig ad med at styre, hvordan honning kommer til at smage. Der blev også mulighed for at røre ved en bitavle og bivoks.

Hjemløse katte

Ugen bød også på et besøg på dyreinternat, hvor vi lærte om, hvad der sker med kæledyr, der ikke har en ejer. Dyreinternatet forklarede os lidt ved at byde på en sodavand



og småkager, som faldt i god smag hos børnene. Hvad der dog nok var endnu mere populært blandt deltagerne var dyreinternatets mange katte store som små, der alle havde behov for menneske kontakt inden de kom ud til en ny familie. Dyreskoledeltagerne tog selvfølgelig opgaven på sig og kælede på livet løs med katte af alle varianter. Udover kattene var der også mulighed for at snakke med hunde og 2 dværggeder på internatet.

Hop hund hop

Det sluttede selvfølgelig ikke der, hele ugen var fyldt med oplevelser som en sommerferie bør være. Der var en tur på et dyrehospital, en gård med malkekvæg, en hest der fik ordnet hove med mulighed for at stille spørgsmål til smeden, og så kom der også et hundeagilityhold forbi og viste os, hvad de kunne, samt gav os lov til selv at prøve kræfter med en lille agilitybane.



Vi har lige afholdt en rigtig dejlig Dyreskole hos Toftegårdens 4H med dygtige instruktører, Helena og Line

Tekst Susanne Petersen, Toftegårdens 4H

Dyreskole på Toftegårdens 4H

12 deltog (11 piger og 1 dreng som er max antal, vi kan have med).

Vi havde besluttet at arbejde med 3 dyregrupper, heste, kaniner og geder og alle børn gik til den og kom alle igennem de tre dyregrupper. Der blev også tid til at hygge med at bage pandekager over bål, inden der var skattejagt omkring Toftegården, hvor der skulle løses en masse dyreopgaver. Børnene var også på besøg på Albertslunds højeste bjerg, Herstedhøje, og fik her fik de et

indblik i naturplejen i det store naturområde, hvor bl.a. en del af Toftegårdens dyrehold indgår.

Onsdag havde vi besøg af to madskoler fra Københavnsområdet, og der blev hygget og udvekslet info om 4H, og vi fortalte om henholdsvis Madskoler, Dyreskolen og Toftegården.





Friske krydderurter er
dejlige. De signalerer sol,
sommer og sundhed.

Tekst og foto Barbara Stilling

Inspiration til brug af krydderurter fra haven



Friske krydderurter er dejlige. De signalerer sol, sommer og sundhed. Desuden er de så nemme at dyrke, at alle kan være med. Også dem der ikke har en have. I vindueskarmen i mit køkken har jeg i øjeblikket: purløg, rosmarin, oregano, timian, løvstikke, mynte, basilikum og persille. Fordi de smager og dufter så forskelligt, kan de bruges til at give et pift til stort set alle retter. Der vil

altid være en krydderurt, der kan forbedre din ret!

Hvis man har mange krydderurter, kan man konservere dem på forskellige måder og på den måde bevare deres vidunderlige smag længere. Man kan f.eks. prøve at lave urtesalt. Det er super nemt og billigere, end det man kan købe.

Sådan laver du selv...

Urtesalt

Krydderurter (her er brugt løvstikke, basilikum, persille og timian).

1 dl. groft salt

En god portion krydderurter skylles og tørres grundigt i et viskestykke. De klippes eller hakkes fint. Du skal ende med at have 1 dl. finthakkede krydderurter. De hældes i en foodprocessor (en "minihakker" er særdeles velegnet) sammen med 1 dl. groft salt. Det køres godt igennem, men det skal stadig være lidt groft. Urtesaltet spredes ud på en bage plade med bage papir på og tørres i ovnen ved 40-50°C i ca. 3 timer. Hvis vejret er til det kan det også tørres i en solrig vindueskarm.

Urtesalt kan bruges næsten alle steder hvor du ellers ville bruge almindelig salt. Det giver mere smag og formindsker dit salt forbrug.

En anden måde at konservere krydderurter på, er at lade dem give smag til olie. Man kan simpelt hen bare lægge nogle urter ned i en flaske med olie og lade det trække. Hvis man ønsker en olie der virkelig smager igennem kan man lave følgende:

Urte olie lavet på løvstikke

3 dl. smagsneutral olie, f.eks. raps olie

1 stor håndfuld krydderurter, her er brugt løvstikke.

Opvarm olien til ca. 50°C. Blend olien sammen med krydderurterne af flere omgange, ca. 5 min. i alt. Lad olien afkøle og si den gennem et klæde over i en flaske.



Urtesalt

Sådan laver du selv...

Her er lidt inspiration til hvad du kan bruge dit urte salt og olie til. Et rigtigt godt forslag er hjemmelavet mayonnaise. Ja, jeg ved godt det er meget moderne, men det er nemt at lave og det smager så meget bedre. Lav en lille portion af gangen. Ellers kan den sagtens holde sig et par dage i en lufttæt beholder i køleskabet.

Løvestikke mayonnaise

- 1 æggeblomme**
- ½ tsk. urtesalt**
- Lidt peber**
- 1 tsk. dijon sennep**
- 1 tsk. æblecider eddike**
- Ca. 1 dl løvestikkeolie**

Pisk æggeblommen godt med salt, peber, sennep og eddike. Start med at piske olien i. Begynd med nogle få dråber af gangen, når mayonnaisen begynder at tykne kan man hælde lidt hurtigere. Stop når mayonnaisen har den smag og konsistens du ønsker og smag den evt. til.

Kartoffelsalat

- 1 kg. små, nye kartofler**
- 1 bundt radiser**
- 2 spsk. persille**
- 1 tsk. sennep**
- 1 dl skyr**
- ½ dl. løvestikke mayonnaise**
- 3 spsk. hakket purløg**
- 1 spsk. citronsaft**
- Urtesalt og peber**

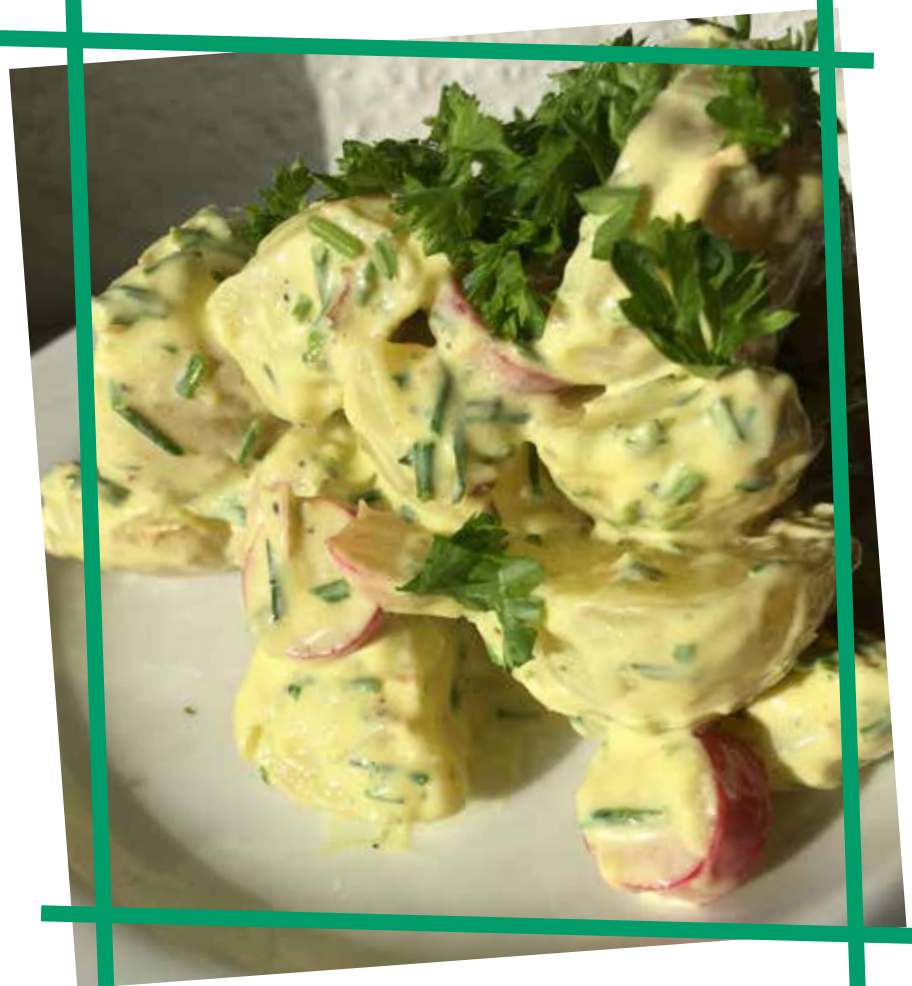
Skrub kartoflerne grundigt, kog dem og skær dem i mindre stykker når de er kølet af. Skær radiserne i skiver. Hak persillen groft. Bland de øvrige ingredienser til dressing og smag til med salt og peber. Vend dressingen med kartofler og radiserne og drys persillen over.

For mange er kartoffelsalat lig med det ultimative tilbehør til de grillede pølser. Men den er også god til frokost bordet evt. sammen med marineret sild eller i madpakken i selskab med en frikadelle der blev tilovers fra aftensmaden.

Gå på opdagelse i din urtehave (eller din vindueskarm) og brug alle de krydderurter du kan. Så varer sommeren lidt længere.



Kartoffelsalat





Ideer til efterårs og vinter aktiviteter i haven

Tekst Janneke Nkemka Pedersen, 4H Konsulent
Foto Pixabay



Mirabelle

På marmeladejagt i hegn og krat og langs stranden

Sensommer og efterår betyder bugnende frugttræer og falmet løv i smukke farver. Måske er der masser af bær og frugt i haven, nogen gange mere end man kan spise sig igennem. Så er marmelade og syltetøj en god måde at gemme godterne på. Hvorfor ikke lave en fælles marmeladedag, hvor opskrifter og overskudsfrugt kan deles?

Hvis du eller din klub ikke har en have der bugner af bær eller frugttræer, så kan en tur

til et krat, hegn, stranden eller en lille skov også give råvarer til marmelade.

Strand marmeladejagt **– hyben rose og havtorn**

Langs mange kyststrækninger vokser der i dag hybenroser, de kræver lidt arbejde med at fjerne stenene, inden de forvandles til en vidunderlig marmelade. Et godt tip er at skære hyben i halve og fryse dem inden stenene fjernes med en lille ske.



Havtorn

Ypperlig hyben marmelade

Du skal bruge:

500 g rensede hyben
¼ l vand
200 g sukker
Saft og skræl fra en øko citron

Giv smag med en vaniljestang eller en kanelstang.

Vand, citron, hyben og smags giver koges i en gryde med låg i 20 min. Så tilsættes sukkeret og der koges i 15 min uden låg. Der kan godt komme lidt skum på marmelade, det kan fjernes med en ske, inden marmeladen hældes på glas og lukkes.

Hvis du ikke orker at rense hyben, kan de også spises friske – så gnaver du dig bare rundt om frøene, mens du traver afsted langs stranden.

En anden busk som vokser langs mange kyster er havtorn. Bærret er en lille C-vitamin bombe, og derfor også meget sund, men sur! Men forvandlet til syltetøj smager det helt vidunderligt.

De er dog svære at plukke, og buske har grentorne, så som med brombær kræver det lidt forsigtighed hvis man ikke skal stikke sig. Bærrene plukkes lettest ved at knibe dem af med neglene ved bærrets stilk, eller ved at klippe små klaser af. Inden du laver marmeladen, så læg bærrene en tur i fryseren. Frost søder bærrene, på samme måde som slåen bær.

Havfrisk havtorne marmelade

Du skal bruge:

500 g havtorne-bær (frosne)
200 g sukker
1/2 stang vanilie
Saft + revet skal af 1 øko appelsin

Smelt sukkeret i en lille gryde sammen med vanilie og appelsinsaft og skræl. Tilsæt havtornene og lad det simre i 5 min. Hæld det derefter på skoldede glas og luk med låg.

Marmelade fra krat, hegn og skov – mirabeller

Mums mirabellemarmelade

Du skal bruge:

1 kg mirabeller
800 g sukker

Giv smag med 1 vaniljestang eller hvis du kan lide det stærkt med en håndfuld friskrevet ingefær og 1 frisk chili. Husk at fjerne kernerne!

Kog mirabeller op med chili og ingefær. Tilsæt sukker og lad det simre i 10 min.

Inden du hælder marmeladen på glas, kan du fiske stenene op med en ske, de lægger sig på overfladen. Du kan også vælge at lade stenene være i marmeladen.

TIPS

Når du sylter, så sørg for at putte marmeladen og syltetøjet på rene skoldede glas, som er skyllet i Atamon.

På skoveniskolen.dk er der masser af tips og opskrifter på retter med vilde ingredienser.

På dansukker.dk kan man finde inspiration og mange gode opskrifter på syltetøj, marmelade og chutney. Man kan også lave sine egne fine etiketter til print på deres automat til mærkater.

<http://dansukker.dk/sylteskolen>



15.-19. oktober 2016

4H Frekvens lederkursus

- en del af lederuddannelsen i 4H

4H Frekvens lederkursus er et tilbud til dig, som gerne vil mere end at deltage i 4H aktiviteter. Med **4H Frekvens lederkursus** vil vi engagere og involvere dig i 4H via ansvar, tillid og gode kammerater. Vi gør dig klar til fremtidens 4H.

Hvad skal vi lave?

4H Frekvens lederkursus er kendetegnet ved at have en praktisk tilgang til det at lære, og indholdet tager udgangspunkt i at gøre og handle, få erfaringer og få inspiration ud fra det man oplever som deltager.

Du skal lære noget om samarbejde og kommunikation, formidling og projektarbejde. Vi tager udgangspunkt i dit arbejde i din 4H klub.

Hvad får jeg ud af det?

Med et **4H Frekvens lederkursus**, vil du vide meget mere om det er at være ung og frivillig i 4H, du vil kunne igangsætte og gennemføre aktiviteter i din 4H klub, du har fået inspiration til nye 4H aktiviteter, og du har udfordret dig selv på det personlige plan.

Selvfølgelig får du også en masse nye 4H venner.

Hvorfor skal jeg med?

- Fordi du går i 7., 8. eller 9. klasse.
- Fordi du gerne vil tage ansvar og lave aktiviteter og events i 4H.
- Fordi du gerne vil mødes med andre unge 4H'ere.
- Fordi du er nysgerrig og gerne vil lære mere.
- Fordi du vil være leder og din klub har brug for dig.

Tid og sted

4H Frekvens lederkursus finder sted på Skovly, Ribe, fra lørdag den 15. oktober kl. 15.00 til onsdag den 19. oktober 2016 kl. 13.00. Derudover vil der være en opsamlingsdag lørdag den 28. januar 2017 på Dalum Landbrugsskole, Odense. Der er også mødepligt til opsamlingsdagen, hvilket også gælder kontaktpersonerne.





Undervisere og kursusledere

Undervisere: Thorsten Hougaard
HC Trangbæk
Claus Quiding
Ania Simonsen
Brian Leth Hansen

Kursusledere: Nicolai Olsen m.fl.
fra 4H Frekvens

Pris og tilmelding

Du tilmelder dig på www.4h.dk senest søndag den 25. september 2016. Husk at lave en aftale med din 4H klub om din deltagelse.

Det koster 1.200 kr. Regningen sendes efterfølgende til din 4H klub.

Der er max. plads til 25 deltagere og kurset gennemføres kun med min. 20 deltagere.

Det med småt

På 4H Frekvens lederkursus skal deltagerne arbejde med et projekt, som har relation til deltagerens 4H arbejde. Altså et projekt som involverer 4H klubben og deltageren. Derfor skal alle deltagerne inden kursusstart udfylde

en kort beskrivelse af projektet. Projektet må ikke være afviklet ved kursusstart, men skal være afsluttet inden Opsamlingsdagen den 28. januar 2017. Man kan godt være flere deltagere om ét projekt.

Eksempler på projekt: Middag i klubben, en PR dag for nye 4H medlemmer, Unge i 4H, Kom og sylt dine frugter, et virksomhedsbesøg, Skovens dag eller et andet spændende arrangement i din klub.

For at sikre deltagerens projekt forankring i 4H klubben skal alle deltagere have en kontaktperson fra egen 4H klub. Kontaktpersonens opgaver er at være sparringspartner for deltageren på projektopgaven, samt deltage i Opsamlingsdagen den 28. januar 2017.

Sidste frist for tilmelding er den søndag den 25. september 2016.

Kørsel

Du får refunderet dine udgifter til togbillet. Bestil billet til Bramming Station og gem billetten (udbetales kun ved original billet). Dine forældre for udbetalt kr. 0,90 pr. km, hvis de kører dig og har max antal passagerer med.





Den 26.-28. august holdt 4Hs Ungeråd temaweekend for 4H Frekvens.



Tekst Camilla Birksøe, Teestrup 4H

Fed Temaweekend i 4H Frekvens

Deltagerne var i aldersgruppen 13-25 år. Og i år var det muligt at tage en ven med, som ikke allerede var medlem. Vi var 11 personer, som var med gennem hele weekenden.

Årets tema var "Smag på 4H", og vi havde arrangeret forskellige workshops og lege i løbet af lørdagen. Vi var f.eks. inde over Nordisk Lejr, Frekvens Leder Kursus, dyrskuer og Madskoler.



Årets temawebend blev afholdt på den smukke Teestrup 4H gård på Sjælland, hvor vi lørdag aften havde inviteret den lokale klub til at komme og være med til bål hygge og natteløb. Vi var så heldige at få besøg af 4 mere til hygge lørdag aften, og da havde vi

fået hjælp af Præstø Rolle-spillere til at lave natteløbet. Det gjorde, at der var masser af aktion og uhygge.

Alt i alt havde vi en super hyggelig og vellykket weekend.



Dette års Europa Rally blev afholdt i det frodige og grønne land, Nordirland.

Tekst Emma Dyrh, Camilla Birksø, Christine Birkegaard, Morten Jensen og Vivi Ernstsén

Foto Vivi Ernstsén og prep teamet fra rallyet

4H til Europa Rally i Irland

Der var deltagere med fra 11 forskellige lande, som sammen diskuterede og reflekterede om emner omkring handicappede, racisme, forskelligheden af køn og hvordan personer med forskellig seksualitet føler sig i organisationerne.

Åbningsceremoni og international buffet

Åbningsceremonien skulle afholdes uden dørs og til alles overraskelse var vejret med

os, og de dejligste solskinsstråler gjorde formiddagen flot. Dagen blev indviet med sækkepibemusik fra Nordirlands politikorps, hvorefter der blev ringet med rallyklokken og hermed var rallyet åbnet. Senere på dagen skulle et af rallyets højdepunkter afholdes, hvor alle deltagende lande medbragte mad og drikkevarer fra hjemlandet – lige fra Norges brune ost til Østrigernes Mozartkugler.



Workshops

Under dette års tema var der fem forskellige workshops, som skulle belyse de forskelligheder, som kan forekomme i en organisation. I de fem workshops diskuterede vi f.eks. hvordan racisme kan opleves på egen krop ved at arrangørerne tilgodeså deltagerne med blå øjne. Herunder oplevede de deltagere, med ikke blå øjne, at føle sig overset og blive nedgjort ved at "du har

ikke blå øjne" og ved at fremhæve fakta, som personer med blå øjne har brilleret. Ved workshopsen omkring handicappede prøvede deltagerne at være blinde, hvorved der også blev diskuteret hvilke tiltaler, der er i orden at anvende med handicappede – både positive og negative. Herunder blev det også diskuteret hvilke udfordringer i livet, som kan være et handicap – ordblinde kontra mentale lidelser. Derudover diskute-



rede deltagerne, hvad forskellene er mellem menneskets genetiske faktorer og kønsrollerne. Især blev det diskuteret, hvorvidt de ydre faktorer påvirker vores dømmekraft, hvorvidt en person har valgt det, eller om det er genetisk. Derfor var det også oplagt, at belyse hvordan personer med forskellige seksualiteter føler sig velkommen og ikke diskrimineret i en organisation.

Hostfamilie og udflugter

En del af rallyet er en overnatning ved en værtsfamilie, som dette år bestod af mange unge, som havde tilknytning til landbruget. Alle deltagerne havde et godt døgn ved deres værtsfamilie, hvor de besøgte lokale landmænd og andre attraktioner i området. Udover besøget ved værtsfamilier har vi været på udflugt til Rope Bridge, hvor vi kunne gå over en hængebro af reb og træ til en nærliggende ø. En utrolig flot udsigt

Fakta om Europa Rally:

4H og LandboUngdom bliver hvert år inviteret til Europa Rally i Rural Youth Europe. Vi kan sende op mod 5 deltagere afsted fra Danmark. I år bestod Rallyteamet af Emma Dyrh, Camilla Birksø, Christine Birkegaard, Morten Jensen og Vivi Ernstsén.

Formålet med Europa Rally er at udveksle erfaringer med foreningsarbejde på tværs af de europæiske lande.



over kysten, hvor bl.a. Games of Thrones har optaget nogle scener. Derudover var det muligt at se helt til Skotland, selvom vejret ikke var det bedste. Efterfølgende gik turen til Giants Causeway, hvor naturen var helt speciel – især stenformationerne.

Generalforsamling i Rural Youth Europe og afslutningsceremonien

Da et tidligere bestyrelsesmedlem af Rural Youth Europe i dag er medlem af det nord-

irske parlament, havde vi den fantastiske oplevelse at afholde generalforsamlingen, samt afslutningsceremonien i parlamentsbygningen. Dette var en enestående oplevelse med bl.a. fine kjoler og gourmetmad. Efter en flot afslutningsceremoni vendte alle deltagerne hjem til landbrugsskolen. Herefter dansede vi os igennem natten, så alle var vågne til at sige farvel, da de første skulle afsted til flyet.



Nyt job i SEGES

Tekst Claus Quiding

Foto Ninna Dreyer Staugaard

Hanne Damm stopper som kontorleder i 4H

Lederen af Fælleskontoret mellem 4H og LandboUngdom har sagt sin stilling op pr. 1. august, da hun har fået nyt job som sekretariatschef i SEGES. Hanne har været i spidsen for LandboUngdom siden marts 2013. En af hendes helt store opgaver var at indføre en ny struktur i administrationen af LandboUngdom og 4H. Strukturændringen har betydet, at medarbejderne på de lokale regionskontorer nu refererer til lederen af Fælleskontoret i Agro Food Park i Skejby.

Styr på økonomien

Et andet væsentligt fokusområde, som Hanne Damm har skullet varetage var økonomien i de to foreninger, og hun kan ved sin afgang aflevere to veldrevne foreninger, da både 4H og LandboUngdom i seneste regnskabsår begge kom ud med pæne overskud.

Hanne Damm skal fremover indgå som en vigtig del af Koncernledelsessekretariatet i



Hanne Damm og Birgitte Kjems Vester

L&F og får i SEGES til opgave at understøtte arbejdet i direktion og bestyrelse, følge op på planer og strategier samt sikre sammenhæng og synergi i samarbejdet med Koncernledelsessekretariatet. Hanne får desuden den daglige ledelse af marketing- og fundraising funktionerne i SEGES.

Ros til Hanne

Ivar Ravn, koordinerende direktør i SEGES, glæder sig over, at den centrale stilling er genbesat.

- Med 4H og LandboUngdoms placering i Agro Food Park har vi på tæt hold kunnet iagttage Hannes dygtige ledelse af 4H og LandboUngdom, hvor hun blandt andet har

gennemført en vellykket omorganisering af arbejdet i organisationen. Med sin baggrund i landbrugets ungdomsforeninger kender Hanne landmændene og deres udfordringer. Det, kombineret med hendes store erfaring fra det offentlige og en samfundsvidenskabelig baggrund, gør hende til en profil, som passer rigtig godt til jobbet som sekretariatschef i SEGES, siger Ivar Ravn.

Leder efter ny leder

Stillingen som leder af Fælleskontoret for LandboUngdom og 4H er nu slået op, og man forventer at en ny leder kan tiltræde 1. november 2016. Indtil da er Birgitte Kjems Vester, leder af ungdomskontoret i Vojens, blevet udnævnt som konstitueret leder.

Kort nyt 4H



Ny leder søges til Fælleskontoret

4H og LandboUngdom har slået stillingen op som ny leder af Fælleskontoret i Skejby efter at Hanne Damm er stoppet. Se jobopslaget via denne QR kode.



4H Øst konsulent er stoppet

Peter Baloo Laurents, som har været 4H konsulent og Naturvejleder i 4H Øst har fået nyt arbejde og er derfor stoppet i 4H pr. 1. september. Han skal fremover arbejde som konsulent i Natur og Ungdom. Tak til Peter for det store stykke arbejde han har lagt i 4H og held og lykke fremover med det nye arbejdsliv.

Ta' med 4H på Lederskole 2016

Har du lyst til at udvikle dig personligt sammen med 30 andre unge fra Norden?

Er du mellem 18-25 år?

Har du erfaringer med forenings-/organisationsarbejde fx som udvalgsmedlem eller andet?

Hvis du kan svare ja på spørgsmålene, så er du klar til at tage udfordringen op til at deltage i årets Nordiske Lederskole!

Lederskolen foregår på de skandinaviske sprog. Landene har en enestående mulighed for at forstå og tale hinandens sprog uden at bruge et fremmedsprog. Der er en-to pladser til 4H i Danmark, så tøv ikke...!

Hvornår: 17.-23. oktober 2016

Hvor: Jaruplund Højskole ved Flensborg i Tyskland.

Hvordan: Du skal udfylde ansøgningsskemaet, og indsende det senest den 10. september til nds@seges.dk

Hvad koster det: Der er en egenbetaling på kr. 1.200. Spørg i dit område eller klub om de vil dække beløbet. 4H betaler alle andre udgifter, dvs. rejseudgifter og deltagergebyr.

Lederskolen arrangeres i år af SdU (Sydslesvigs danske Ungdomsforeninger).

Læs mere på www.4h.dk