

Lager kokebok for fattige

«Kokebok for ekstremt fattige når trygda ikke strekker til» er under oppseiling i Alta.

Av Hanne Larsen
hanne@altaposten.no

Ikke overraskende er Karl Helge Vannebo med på ideen, som nå er på tur å bli ei kokebok «for ekstremt fattige når trygda ikke strekker til».

– Det er ikke en bok bare for fattige altså, men for alle som vil lage billig mat, humrer Karl Helge Vannebo ved Sisa kultursenter.

Lokale råvarer
Det er sammen med en gjeng fra kultursenteret, pluss fiskekonge Jens Kristoffersen som står for finansieringen, at Vannebo sauser sammen ei kokebok. Oppskriftene er i hovedsak basert på lokale råvarer og for å finne frem til de billigste rettene har Vannebo og kompani sendt ut noen uskrevne kladderbøker som de håper skal fylles med oppskrifter.

– Blant annet har vi fått oppskrifter fra ei gammel dame, som har oppskrifter fra ting hun laget under krigen, sier Vannebo som ikke vil røpe for mye.

Vedeldig formål
Han kan imidlertid fortelle at oppskriftene baserer seg mye på ting man kan høste fra naturen, bær, kjøtt og fisk. Hva boka vil koste og når den kommer ut er usikkert.

– Når den kommer ut kommer litt an på hvor fort vi får inn oppskriftene. Oppskriftene er forøvrig billige å lage, men boka kommer til å bli svindyr, ler Vannebo som vi ikke kan vite om mener alvor eller ei. Men tansett:

– Blir det overskudd, så skal vi gi pengene til et vedeldig formål, og blir det underskudd, så går det til Jens Kristoffersens ha-ha.

Dikt og illustrasjoner
Dersom noen sitter inne med glupe ideer til hvordan man kan bli mettet uten penger, så bes de kontakte Vannebo eller Sisa kultursenter. Vannebo forteller forøvrig at boka ikke skal bli noen murstein, og at den i tillegg til oppskrifter, skal inneholde både dikt og illustrasjoner. En riktig oppmun-
trende bok med andre ord.



MATTIPS TIL FATTIGE: Adham Barishamsah, John-Tore Martinsen, Birgitte Lund, Karl Helge Vannebo og Jens Kristoffersen ønsker matoppskrifter basert på billige råvarer til sin nye kokebok for fattige. (Foto: Odd Magne Haugen)

Hippiestemming i Kviby

Se du en gjeng som ligger og blåser i svære tre-stammer i Kviby i

helga, så ikke bli redd. Det er bare Sisa som har Didgeridoo-kurs.

Av Hanne Larsen
hanne@altaposten.no

Karl Helge Vannebo står i spissen for Didgeridoo-kurset, som går ut på at man blåser i digre trestammer som er utvilt og gjort om til fløyter kalt Didgeridoo.

– Det er et instrument fra Australia, som er langt, opp til to meter, som du skal blåse i. Det fine er at du ikke trenger noen musikalske forkunnskaper, lokker Vannebo som nær sagt selvfølgelig står bak dette noe spesielle kurs-tilbudet i regi av Sisa kultursenter.

– Det var vel for så vidt min ide, siden jeg traff en langhåret for noen år siden her i Alta. Han hadde en tre-stamme i den ene hånda og et fugleburi i den andre.

– Er dette en musikalsk eller mer åndelig greie?
– Det er vel kanskje mer åndelig vil noen si. Når du ligger der i grøfteskanten og ser på stjernehimelen og blåser, så havner du i en... meget...

– Nirvana?
– Ja, nettopp Nirvana.

Ikke for hippier
– Det er litt hippie dette?

– Det var vel hippier i sin tid som likte å blåse i disse, men jeg er ikke spesielt hippielik, med det korte håret, mener Vannebo som hevder at kurset passer for «absolutt alle». Kurset avholdes altså i Kviby, nærmere bestemt i en sver lavvo hvor det blir både mat og overnatting – og sikkert meget sosialt og morsomt. Og prisen?

– Det hele koster den nette sum av 1600 kroner. Det er inkludert en Didgeridoo, samt kost og losji for hele helga. I tillegg kommer Eva Gran FN-sambandet. Hun skal ha en liten snakk om menneskerettigheter.

Ledige plasser

– Når starter kurset?

– Det starter på fredag og vi møtes på parkeringsplassen i Kviby klokka 18.00. Ta med sovepose, liggeunderlag, campingstol, varme klær og drikk.

– Har dere fått noen påmeldte?

– Vi har fått noen påmeldte, men har enda ledige plasser siden vi ikke har frontet dette før nå, sier Vannebo som stiller med sytten Didgeridooer foran helgas happening.

– De som ønsker å melde seg på kan kontakte meg eller Sisa, avslutter multikunstner Vannebo.



KRAFTIGE SAKER: Det er ikke akkurat noen blokkfløyte Karl Helge Vannebo skal blåse i til helga. Til Didgeridoo-kurset har han sytten Didgeridooer som er laget. (Foto: Hanne Larsen)

Bohus-kupp

LIVING

HJORNESOFA M/ENDEAVSLUTNING

14.445

Gjelder hele Living-serien **15%** Priseks. etter rabatt

Bohuskonto Månedspris 31 med. Kredittgj. pris 18.100,- € 600

LIVING 400 oppstilling J i stoff Arco grå med eik ben 277x204 cm 14.445,- SUPER SHAGGY teppe i kunstfiber 160x230 cm 1.999,-

SOFA 3+2-SETER

9.995

KRETA i hud/pvc svart 3-seter L 202 cm, 2-seter L 154 cm.

Bohuskonto Månedspris 50 med. Kredittgj. pris 14.815,- € 300

SLEEP POCKET

Vår rimeligste pocketmadrass! 6 cm overmadrass med kjerne av skum og quiltet jersøytrekk væskbart på 40 grader. Hovedmadrass: Pocketfløyler. Rammemadrass: Bonell. Fasthetsgrad: Medium.

SLEEP POCKET KONTINENTALMADRASS m/6 cm overmadrass og sokkel. 150x200 cm 7.595,- 180x200 cm 8.695,-

MADRASS 150x200 CM

7.595



KUN 9,9%

Finansiering og delbetaling med BOHUSKORT!
BETAL FAST MÅNEDSBELØP
Fra kr. 300,- til 1.500,- pr måned

Bohus HENRIKSEN

ALTA STORSENTER Tlf. 78 44 60 22
HAMMERFEST Tlf. 78 40 76 00
KIRKENES Tlf. 78 97 08 50
E-post: henriksen@bohus.no

Vi inviterer til seminar hvor vi vil belyse følgende temaer:

- justeringsreglene
- tilbakegående avgiftsoppgjør
- utforming av leiekontrakter
- viktige rutiner ved utleie
- fallgruver og muligheter

06.05.09, kl. 09.00-11.00 (registrering kl. 08.30), Rica Hotel Alta

Informasjon og påmelding: www.pwc.no/kurs eller til rostita.modell@no.pwc.com, tlf. 952 61 059

*connectedthinking

PRICEWATERHOUSECOOPERS

© 2009 PricewaterhouseCoopers. PricewaterhouseCoopers-navnet refererer til individuelle medlemsfirmaer tilknyttet den verdensomspennende PricewaterhouseCoopers-organisasjonen.