

Varmt og godt



Sommerkoteletter med pastasalat

Ingredienser

4 stk sommerkoteletter 2 ss olje til pensling ½ ts salt ½ ts pepper 150 g makaroni 150 g sukkererter 2 stk gulrot 1 stk rødløk 1 stk avokado 3 ss sitronsaft 2 ss olivenolje 1 ts tørket timian ½ ts salt ½ ts pepper

Slik gjør du

1. Kok makaroni etter anvisning på pakken. Avkjøles i kaldt vann med en gang den er ferdig kokt. La vannet renne av.

2. Rens og finsnitt sukkererter og del skrelte gulrøtter, rødløk og avocado i små biter. Hell på sitronsaft, olivenolje, timian, salt og pepper. Bland godt og tilsett makaronien.

3. Pensle kotelettene med olje. Dryss på krydder.

4. Grill kotelettene 4-5 minutter på hver side.

Oppskrift og foto: matprat.no

Søtt og godt



Grillet ananas med romsaus

Ingredienser

1 stk stor frisk ananas 2 ss sukker til glasering ½ ts malt kanel 75 g usaltet meierismør 75 g brunt sukker 1 stk lime (skall og saft) 2 ss mørk rom 400 g vaniljeis

Slik gjør du

1. Skjær toppen og bunnen av ananasen, stil den opp på et skjærebrett og skjær den i båter. Fjern kjernen fra hver båt og del den i 2,5 cm trekantede tykke skiver.

2. Dryss sukker og kanel på begge sider av ananasen og grill på middels varm grill i 4-5 minutter, til sukkeret er litt karamellisert.

3. Smelt samtidig smøret på en liten panne, tilsett sukker, limesaft og finrevet limeskall.

4. Tilsett rom og rør rundt til sukkeret er smeltet og det bobler til en jevn glasur. Legg ananasen på tallerkener, hell romsauen over, og server med noen store gode kuler med is.

Oppskrift og foto: matprat.no



ENGASJERT I ELDRES VEL OG VE: I media er Victor Aksdal kanskje mest kjent i kraft av sitt virke i Senioruniversitetet. Men hele hans engasjement retter seg stort sett mot

En engasjert pensjonist

– Det å møte et menneske, å våge å se personen bak mennesket og være villig til å kommunisere, er viktig.

Det blåser friskt rundt oss på akterdekket på katamaranen Rygerkongen, og motorduren overdøver nesten samtalen. Victor Aksdal lar det ikke stoppe ham. Blikket er fast, og han gestikulerer for å understreke poenget i det han sier: At vi må være flinkere til å våge å ta i bruk det vi kan for å kommunisere med andre mennesker.

Han snakker om det å samtale med døve, men legger ikke skjul på at de samme prinsippene gjelder også i alle deler av samfunnet.

– Jeg så det med en gang på nye som kom inn og skulle snakke med døve: Om det ville gå bra, eller ei. Du har de som er engstelig. De som tror at de må kunne et perfekt tegnspråk for å prate

med døve. Og så har du de som virkelig interesserer seg for det å kommunisere, enten det er med tegnspråk, tegn til tale, eller på en eller annen måte.

Victor Aksdal vet hva han snakker om. Tilfeldigheter gjorde at han havnet på en arbeidsplass der storparten av arbeidstakerne er døve. I 25 år jobbet han i Døves Trykkeri AS (nå Designtrykkeriet AS, journ.anm.), gikk gradene opp og endte som disponent for trykkeriet. Han har vært involvert i ulike styreverv og innehatt flere verv innenfor døvemiljøet i Bergen, før han gikk av med pensjon for 14 år siden. For sin innsats ble han bearbet med Norges Døveforbunds hedersmedalje. En gammel hedersordning han deler med knappe 50 andre i Norge, og som henger høyt i døvemiljøet.

Han har alltid vært en ja-person, ifølge ham selv. Med foreldre som selv var aktive organisasjonsmennesker, var det nærmest naturlig for ham å også engasjere seg. Men det var ikke før pensjoniststatusen var vel i havn, at han virkelig

begynte å røre på seg i Askøys organisasjonsliv.

– Jeg var nødt til å aktivisere meg selv – det ligger ikke for meg å sitte i godstolen, jeg må ha noe å gjøre på. Dessuten; det handler ikke om å bare gi, du får så mye igjen.

Møllesalen i Strusshamn skulle pusses opp. Aksdal var nybakt pensjonist. Siden har det bare ballet på seg. Han er aktiv i mannskoret Ljom. Du finner ham i Askøy museumslag og Strusshamn kultursenter. Nylig gikk han av som leder av det suksessrike Senioruniversitetet på Askøy, som han i sin tid var med på å starte opp – uten at han forsvinner fra Senioruniversitetet av den grunn. Og han er engasjert i eldrepolitikk. Dypt engasjert.

– **Jeg har dratt mye** god nytte av arbeidet med døve, sier Aksdal, og viser til at Møllesalen er tilrettelagt med teleslynge for høreapparatbrukere.

– Det er, så vidt meg bekjent, det eneste forsamlingslokalet, foruten kirkene på Askøy som er tilrettelagt hørselshemmede.