

Bakkanalen

30. årgang

Nr. 13

5. april 2010

E-mail: Bakkanalen@bf-bakken.dk
Redaktion Hjørdis

Deadline søndag kl. 16 00

Hjemmeside: www.bfbakken.com
Redigeres af bofæller

Indlæg til Bakkanalen:

Skriv teksten i arial 11 pkt
Overskrifter i arial 12 pkt

Kalenderen

Husk at give mig en mail eller en seddel, hvis I skal bruge fælleshuset og så skal det selvfølgelig også skrives på kalenderen i fælleshuset.

Redaktrisen

Møder og arrangementer:

Bestyrelsesmøder:

2010:

Onsdag d. 7. april

Onsdag d. 5. maj

Torsdag d. 3. juni

Fællesmøder:

2010:

Onsdag den 19. maj

Torsdag den 17. juni

Generalforsamling 2010:

Fredag den 23. april

Fælleshuset er lånt ud til:

2010:

Arbejds weekend 17/18, april stamgr, 5

Mand. d. 5. april, 2. påskedag Hus 7

Lørd, d. 24. april Hus 21

Opfølgning arbejdsweek-end Sønd. 25. april

Lørd./sønd. 1-2. maj Hus 3

Lørd. D. 12. juni Hus 13

Mand. d. 3. fra kl. 20 Hus 8

Konfirmationer: Hus 3,8,9,14,26A

1+2.og 7. maj, 8+9. maj, 13+15. maj

Lørd. D. 5. juni Hus 21

Skt. Hans stamgruppe 6

Lørd. D. 2. oktober Hus 9

2011:

Lørd/sønd. 12. 13. februar Hus 16

Lørd/sønd. 23. 24. april Hus 8

Rengøring sønd. d. 11. april kl. 10

Stamgruppe 4

Lene (14) + Marie + Jakob

Ilse + Morten + Katrine

Gerda

Grete

Flemming

David + Simon

Søren + Johanna

Dan

Fødselsdage:

Ole S. fylder 68 år torsd. D. 8. april

Lise fylder 62 år lørd. D. 10. april

Henrik fylder 44 år mand. D. 12. april



Påskeharen

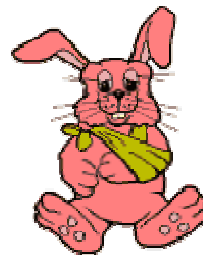
Kære bakkebørn

Fra pålidelig kilde har jeg fået at vide at påskeharen ikke var på Bakken i år.

Den er blevet for gammel og håber at en ny hare vil overtage.

Den nåede dog lige at være på besøg i hus 16, inden den gik tilbage til sin hule for at hvile sig.

Kh redaktrisen



Kære bofæller

Nu er det snart konfirmationstid, så der bliver brug for plads i fryseren.

Så hvis I har noget i den, vil vi være glade for, om I vil tage det ud inden d. 30/4.

Mange hilsner
Kim og Ilse

Prutteri, sommerdæk og hvedemel

Ja – man kan få megen viden i det nye nummer af Tænk. Det viser sig blandt andet, at Danskerne er et af de mindst (pris) pruttende folkefærd i verden.

Skal du have nyt fladskærmstv – så anbefaler Tænk 4 modeller som særlig gode, nemlig Philips 26PFL5604H/12, LG26LG3100, Philips 32PFL7404H og PhilipsPFL8404H/12 – man skulle tro de var betalt af Philips, men det er forhåbentlig netop det, man undgår med en uvildig testinstans.

Spiser du fiskeolie som kosttilskud? Så er det måske helt overflødig for dig. Citat: 'For selv om fiskeolie er sundt, gør kosttilskud med fiskeolie ingen forskel for raske mennesker'. Det er kun, hvis man af sin læge får at vide, at man har en hjertekarsygdom eller har gigt, at man ifølge ernæringseksperterne har gavn af det. I stedet anbefaler man fisk som en hyppig brugt ingrediens i kosten, fx fisk til aftensmad en gang om ugen, suppleret med fiskepålæg. Og det er især fede fisk, vi skal have: Laks, sild og makrel.

Til glæde for bagelaugget og andre hjemmebagere, tester de 10 slags hvedemel: Hvidt mel uden skaldele og kim, og hvedemel med skaldele og kim (fx Irmas økologisk balance fra Skærtøft mølle, som vinder testen for mel med skaldele og kim). I det hvide hvedemel løber Kornkammerets økologiske mel, som fås mange steder, med sejren. Som mange vil vide, er der stor forskel på de to typer mel. Den hvide hæver rigtig fint, men har næsten ikke nogen fibre i sig, og er derfor ikke godt for hele mave-tarmsystemet, som lider under vores alt for findelte og fiberfri kost. Den sunde mel med skaldele og kim giver et langt mørkere brød – nogen tror, at det er rugmel. Og det hæver langt mindre. Der er et flot billede s. 18-19, hvor man kan se 10 brød bagt efter ens opskrift, men med forskellige typer mel.

Så er der en artikel om etik i supermarkedskæderne – eller snarere mangel på sammen. COOP er den kæde, der gør mest for at sikre rimelige arbejdsforhold og retfærdig handel med udviklingslande.

Sommerdæk: De 'klassiske' europæiske producenter laver (stadig) de bedste dæk (fx Michelin, Pirelli, Bridgestone og Dunlop). Og kineserne laver desværre noget værre makværk med elendige bremseegenskaber, særlig i vådt føre. Så undgå mærker som Kumho, Sav, Sunny og Wanli. Det er 1-200 kr. per dæk, du sparer, men du får helt gratis en stor risiko til gengæld.

Så er der forbrugerstof om, hvordan kameraer produceres i Asien, om den usunde palmeolie, om virus og hackerangreb. Her testes der 10-15 sikkerhedspakker og antivirus- og firewall-programmer. Blandt sikkerhedspakker anbefaler de især Symantec Norton, Bitdefender og Kaspersky. Som antivirus Avira (som er gratis).

Mange hilsner

Anne-Dorthe

Vedr. grøn vækst

Først tak til Grøn Vækst-udvalget for jeres fine forslag med mange gode ideer og høje ambitioner. Dejligt at se.

Jeg vil gerne gentage min holdning fra fællesmødet, nemlig at I overvejer muligheden af at indføre 'brugsbær' til glæde for os alle. Det kan fx være klynger af solbærbuske, røde stikkelsbær og blåbær, som ikke skal bindes op.

Desuden vil jeg støtte Peters ide om lidt flere stedsegrønne vækster i Strædet. Peter foreslog nåletræer, men jeg vil også pege på fx kirsebærlaubær, laurbær eller beslægtede buske til de to stedsegrønne, der står foran fælleshusets hoveddør. Det kan være et oplivende indslag i en grå vintertid, at der er noget grønt at kigge på.

Endelig synes jeg også, at man kan tage duftelementet i betragtning, og fx overveje Duftjasmin af typen Philadelphus Belle Etoile, som kun bliver ca. 1,5 m høj, og som har 'smukke duftende hvide blomster... i stor mængde i juni' ifølge reklamerne!!

Mange hilsner

Anne-Dorthe