

LYNÆS POSTEN

Nr. 1

Juni 2017

Når som'ren er kommen...

Så bliver man glad i låget og tilgiver omgående de 10.000 lange, mørke, våde, kolde vinterdage, vi lige har været igennem.

En forårsdag står man der med næsen nede i den sorte jord og udbryder begejstret: Nej, se en lille grøn spire, og så vupti, i næste øjeblik er græsset i konstant knæhøjde, og en fuldkommen ulige kamp mod alt det, der vælter op af jorden er begyndt.

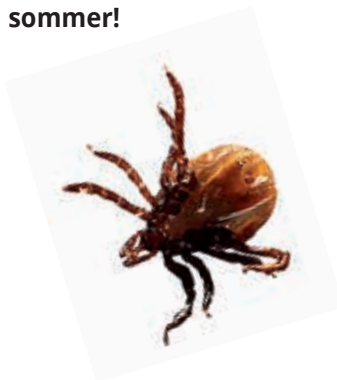
Desværre er der så også de sædvanlige slanger i paradiset. Der er f.eks. usædvanligt mange skovflåter i år og god grund til at tage alle de forholdsregler, som man kan. Flere her har været syge af Borrelia i løbet af vinteren, og det er ingen spøg. Flåterne sidder især i det høje græs og springer på os, når vi går forbi. Og hvis flåten første har sat sig fast, gælder det bare om at få den fjernet inden 24 timer, så er der ingen fare på færde.

Den bedste beskyttelse er tøj – f.eks. bukserne ned i strømperne eller lange gummistøvler, men også myggemidlet Autan giver en god beskyttelse på de bare steder. Efter sigende kan det også

hjælpe at smøre sig ind i æteriske olier, så flåten så at sig glider af, men det er ikke noget, denne lokalredaktør har prøvet.

Absurd er det, at skovens farligste dyr er en lille mide på størrelse med et knappenålshoved, men det lille møgdyr skal ikke have lov til at ødelægge alle glæderne ved naturen og friluftslivet. Vi skal bare lige huske at kigge os selv, vores kæledyr og hinanden efter – især på de tyndhuede steder – hver dag i sommerlandet.

God sommer!



Tekst: Lis Norup
Layout: Henrik Ludvig Christensen

Kort nyt

Sommerfest

Sæt kryds i kalenderen **lørdag den 29. juli**, hvis du ikke allerede har gjort det. Festudvalget arbejder på at gøre dagen uforglemmelig, og der skal nok komme mere information snart.



OF Lynæs fylder 50 i år

Det var nemlig i 1967, at det hele startede. Det vender vi tilbage til i løbet af sommeren. Allerbedst er det selvfølgelig at høre historier fra nogen, der var med dengang. Derfor vil alle henvendelser til lokalredaktøren blive modtaget med kyshånd. lisorup@mail.dk

Fælles arbejdsdage 2017:

**Søndag den 23. juli og
søndag den 17. sep.**

Sommerportrættet



Huset på Elvervænget har fået den helt store omgang i dette forår. Ragna har selv stået for renoveringen med hjælp fra familie og venner

Af: Lis Norup

To af de seje

På Elvervænget 19 har Ragna vundet kampen mod dræbersnegle og rådyr, mens Krølle-Erik har kæmpet og vundet en langt mere alvorlig kamp i sit liv.

På Elvervænget 19 ligger der et hus, som nogen kalder "huset med det store stau-debed". Der kan man nemlig henover sommeren glæde sig over skiftende blomsterpragt, som øjensynligt får lov at folde sig ud i fred for både snegle og rådyr.

Huset tilhører Ragna Hack, som igennem 15 år majsommeligt og belært af

erfaringer har tilpasset sig omgivelserne i erkendelse af, at det omvendte ikke kommer til at ske. Så i stedet for at føre krig mod dræbersnegle og rådyr, har hun fundet frem til de blomster, som de simpelthen ikke kan lide.

Der er bl.a. pæoner og stormhat, stor-kenæb og akeleje, lavendel, kæmpe valmuer, digitalis og kulsukker. Det hele vokser og blomstrer, så det er en fryd. Og hvad den blå kulsukker angår, leverer den udover blomsterpragt også gratis gødning til haven. Ragna hælder nemlig vand over blomsterne i en spand med låg og lader det stå en uge, og så er der gødningsvand til alle de andre planter.

Hvad du ønsker, skal du få

Ragna er jordemoder med job på Hvidovre Hospital, som dog for en tid bliver udskiftet med Norge denne sommer. Hun har altid troet på, at hvis man ønsker noget rigtig meget, så får man det. Og sådan var det også, da hun for 24 år siden begyndte at komme i OF Lynæs og forelskede sig i det lille hus på Elvervænget. En dag var drømmehuset til salg, og Ragnas drøm gik i opfyldelse. Lige siden er det blevet flittigt brugt af hende selv, hendes fire børn, tre børnebørn, og hvad der ellers er af nær familie.

En af de rigtig nære, der har haft sin gang i huset i tyve år, er Krølle-Erik. Og skulle der være en enkelt læser, som ikke lige ved, hvem han er, så er det altså manden med det borgerlige navn Erik Ove Andersen, som leverede stemmen til super rock og rul til sommerfesten sidste år, og – kan vi så hermed afsløre – følger op på succes'en i år igen den 29. juli.

Den syngende murer

Krølle-Erik var professionel musiker som ung og spillede med folk som Billy Cross, Franz Beckerlee og Lone Kellermann, og selveste Kim Larsen har faktisk personligt skrevet et nummer til ham, som er udsendt i USA for nylig. Han har haft sine egne bands, spillet med i andres og var i det hele taget aktiv i det københavnske musikmiljø med at få spillesteder og levende musik op at stå. I de mellemliggende år har han dog primært passet sin murervirksomhed. Men det er som bekendt godt at have noget at falde tilbage på, og nu, hvor pensionistalderen er nået, spiller han for fuld musik igen.



Men Krølle-Eriks liv har i højeste grad været mere og andet end rock og rul og murerarbejde. I de hårde 70'ere knækkede filmen, og han kom – med sine egne ord - ud i et alvorligt alkoholmisbrug. Et misbrug, der kom snigende, men til sidst var så slemt, at det ifølge ham selv ødelagde tyve år af hans liv.

Liv eller død

”På det tidspunkt var det et spørgsmål om liv eller død. Jeg røg ud og ind af afrusninger på kommunehospital og var så langt ude, at ingen regnede med mig mere. Jeg fandt mig selv i en kø af grønlændere foran kiosken på Christianshavn, og så tog jeg en beslutning om, at det skulle være slut.”

"Jeg mødte en alternativ behandler – Elisabeth – og ved hjælp af en særlig behandling, hvor kroppen fik brændstof i form af vitaminer i stedet for alkohol, lykkedes det at blive afvænnet – selv om det tog nogle år med tilbagefald."

Giver mening at hjælpe andre

I dag har Krølle-Erik været ædru i tyve år, og det betyder vel at mærke, at han ikke har rørt en eneste dråbe.

"Der er ikke noget midt imellem, det er enten-eller for mig. Jeg har det selvfølgelig rigtig dårligt med at have spildt tyve år af mit liv. Men det giver mening, hvis jeg bruger den erfaring, jeg har til at hjælpe andre. Og jeg har efterhånden hjulpet mange på min vej."

Udover at brænde med uformindsket kraft for musikken, brænder Krølle-Erik

nemlig i dag lige så meget for at udbrede kendskabet til den behandling, der hjalp ham. Han har gennem kurser og studier sat sig ind i sagerne og arbejder nu sammen med højt professionelle behandlere for at dokumentere effekten af vitaminer og mineraler som brændstof til kroppen. Han har bl.a. for nylig indgået et samarbejde med læge Kathrine Flindt fra IOM (Institut for Orthomolekylær Medicin) i Lyngby.

På dem måde håber han, at andre kan få glæde af den behandling, der reddede hans liv. ■

På [hope.dk](http://www.hope.dk) kan du læse hele Krølle-Eriks livsfortælling.

(http://www.hope.dk/alkohol/fortaellinger/lavegen/gaaigang/story_20120411104632/)



I haven med Sara

Af: Sara Asmussen, Bloksbjerget 20

Køkkenhave på langdistance

Min køkkenhave her i Lynæs er køkkenhave på langdistance - for det er jo ikke hver weekend, jeg kan nå herop for at luge og vande (med regnvand, forstås).

Alligevel har jeg haft et hæderligt høstresultat - og en masse glæde ud af min køkkenhave. Et rigtig godt råd fra Haveselskabet er at starte sin køkkenhave i det små - og det har jeg gjort i en række højbede. Det har også den fordel her i Lynæs, at køkkenhaven ikke bliver oversvømmet ved skybrud.



Så gælder det om at vælge nogle afgrøder som ikke kræver lugning hele tiden for at overleve. Jeg plantede asparges for 7 år siden, og hvis man ellers nærer sig for at høste og bare lader dem stå og gro rødder de første tre år, så får man asparges hvert forår uden det store arbejde. Og heldigvis kan rådyrene ikke lide dem. Krydderurter og bærbuske passer også stort set sig selv, selvom der selvfølgelig må luges lidt, hvis det ikke skal gro helt til. Men der vil altid være noget at høste selvom man ikke har haft tid til at luge.

Hvert år prøver jeg at plante noget fra frø, og det er hvert år en kamp med snegle, fugle og rådyr at få noget af det for mig selv. Om ikke andet har jeg fået stor respekt for de landmænd, der dyrker vores fødevarer!

Ærter er nemme, men desværre elsker rådyrene dem. De spiser også mange andre spirer til grønsager. Jeg har ofte overvejet at hegne køkkenhaven ind, men hegnet skal altså være 1,8 meter højt for at holde rådyrene ude, og det bliver jo voldsomt at se på. Kastanjehegn

er smukt, men også dyrt, så indtil videre er det blevet ved tanken.

Se resten af Haveselskabets gode råd om køkkenhave her:

<https://haveselskabet.dk/trin-trin-kokkenhave-begyndere>

Se kastanjehegn her:

<http://www.kastanjehegn.dk>

God fornøjelse!

Sara

Kort & Godt

Hjertestarter

OF Lynæs har investeret i en hjertestarter, som er sat op i et særligt skab bag på fælleshuset. Den sidder udvendigt og let tilgængeligt som et led i de nationale bestræbelser på at dække Danmark med tilgængelige hjertestartere og dermed redde flere liv.

Vores hjertestarter er registreret på hjertestarter.dk (findes også som app), hvor man altid kan se, hvor den nær-



meste hjertestarter findes. Et system, der også hjælper alarmtjenesten 112 med at finde frem.

For alle interesserede bliver der arrangeret en demonstration af hjertestarteren snarest.

Vaskemaskine

Den nye vaskemaskine bliver heldigvis benyttet flittigt. En vask koster 30 kr., og du kan betale ved at lægge penge i postkassen eller over Mobile Pay: 4028 3390

De fleste programmer tager treenhalv time, så det betyder altså kun tre vaske på en dag. Derfor kan det være en god

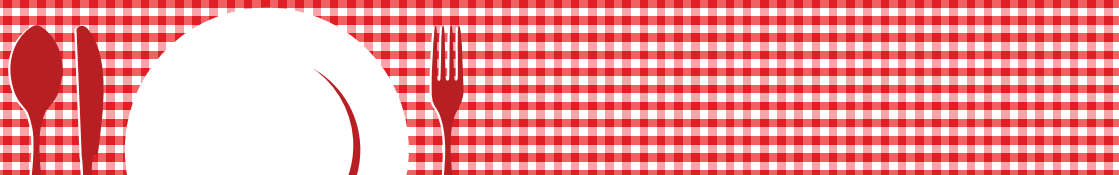


ide at indstille maskinen til et kortere program, så flere kan få lejlighed til at vaske. Brugsanvisningen ligger der, og det er til at finde ud af. Korte programmer er f.eks. Sport og Variospeed.



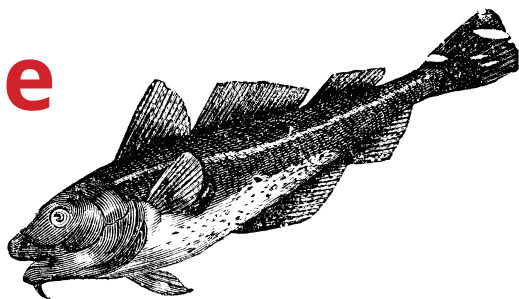
Trailer

Du kan reservere traileren om søndagen i fælleshuset mellem 11 og 12 ved at skrive dig på i kalenderen.



Fiskesuppe

med laks og rejer



Ingredienser

- 1 løg
- 4 mellemstore gulerødder
- 1 fennikel
- 3 porrer
- 1 spsk raps- eller olivenolie
- 1,5 l grønsagsbouillon
- 1 tsk gurkemeje
- salt og peber
- 1 spsk hvedemel
- 3 spsk creme fraiche 18 %
- 500 g laksefilet
- 2 spsk frisk timian
- 200 g rejer

Tilberedning

Tilbehør: 1 skive groft brød, 50 g, pr person
Skær løg, gulerødder og fennikel i tern. Skær porrer i skiver. Opvarm olien i en gryde og svits løg, gulerødder og fennikel uden det tager farve. Tilsæt bouillon, gurkemeje, salt og peber. Lad suppen koge ca. 10 min.

Rør melet ud i lidt vand. Rør meljævningen ud i creme fraichen og kom blandingen i suppen.

Skær laksefileten i tern og kom dem i suppen sammen med porreskiver. Lad suppen simre ca. 5 minutter ved svag varme og tilsæt derefter timian og rejer. Varm suppen igennem. Servér groft brød til suppen.



Tips & Tricks

Den billigste sneglefælde

Fyld en tom mælkekarton med en billig dåseøl. Læg den med "åben port" ned i f.eks. urtebedet, eller hvor sneglene elles huserer. Lynhurtigt breder rygten sig blandt dræbersneglene om den nye

bodega, og sneglene vandrer fra nær og fjern direkte ind i ølhimlen i hobetal – og dør. Og så er det sådan set bare at lukke kartonen og smide den i skraldespanden.

Indbrud

Som det nok er de fleste bekendt, har der været indbrud i flere huse i foreningen i foråret, og bommen er brudt op et par gange. Også i vores nyindrettede fælleshus og redskabsskuret har tyvene taget for sig af retterne. Udover at være ubehageligt for dem, det går ud over, og enormt irriterende er det også

noget, der har kostet foreningen mange penge til håndværkere, nye låse og genanskaffelser.

På www.stopindbrud.dk kan du læse, hvordan du bedst garderer dig mod indbrudstyre.





Sådan fjerner du en flåt:

- Flåten skal fjernes så hurtigt som muligt
- Du kan eksempelvis bruge en pincet (på apoteket kan du også købe en speciel flåttang).
- Flåten skal trækkes direkte ud. Tag fat om flåten så langt nede om hovedet som muligt og træk den ud. Træk langsomt og sejt, indtil den slipper. Ingen vilde ryk.
- Lad være med at prøve alle de gamle husråd. Drej ikke flåten rundt. Brænd den ikke med et cigaretskod. Smør den ikke med vaseline eller neglelak. Du risikerer blot, at flåten sprøjter sit maveindhold ind og derved overfører borrelia.
- Skulle der blive noget tilbage af flåten, vil det falde ud af sig selv i løbet af nogle dage.
- Efter flåten er fjernet, bør du holde øje de kommende uger. Hvis der kommer et rødt udslæt, som breder sig, skal du kontakte lægen. Det kan viser sig op til et par uger efter flåtbidet.

