

## Styret i Østre Udnes Bygdekvinnelag

**Leder:** Eva Øvren  
evaovren@online.no

Tlf: 959 16 139

**Nestleder:** Bente Saghaugen  
bente.sag@hotmail.com

Tlf: 913 52 264

**Kasserer:** Ane Aanerud Grøndahl  
ane-2@online.no

Tlf: 900 85 893

**Sekretær:** Åse Raknerud Hoel  
ase.raknerud.hoel@online.no

Tlf: 908 33 405

**Studieleder:** Marit Ringereide  
mringer@online.no

Tlf: 936 68 423

**Styremedlem:** Ann Kristin Huser  
ann\_kristin\_husera@hotmail.com

Tlf: 928 61 344

**1.Vara:** Tove Lindstrøm  
teppenli@gmail.com

Tlf: 909 12 288

## Bygg er NBKs råvareaksjon i 2019

I den forb. starter vi opp tradisjonsmatskolen, hvor målet er å øke folks kunnskap om norsk tradisjonsmat og lokale råvarer. Info kommer på mail/Facebook.



**Før vi starter opp med kurs, kan dere prøve denne knasende gode salaten med byggryn** (oppskriften fra frutumian.no)

### Byggrynssalat:

4 egg, 2 dl vann, ½ ts salt  
100 g byggryn, 75 g dl mandler, 1 rødløk, ¼ potte koriander, ¼ potte flatbladet persille, ¼ potte basilikum, 1 boks (300 g,) hermetiske grønne linser, 75 g gresskarkjerner, 25 g pistasjnøtter, 2 ss kapers, 50 g rosiner, ½ dl ekstra virgin olivenolje, ¼ dl sitronsaft, flakssalt, nykvernet pepper, 2 dl gresk yoghurt, et lite dryss spisskummen over yoghurten.

Kok egg. Kok så 2 dl med vann og saltet og ha i byggrysen, la det småkoke i 10 min. Skru av varmen og la kjelen, med lokket på, stå rolig i 10 minutter til. Ta av lokket og la byggen avkjøles noe.

Grovhakk mandlene. Finhakk rødløken samt alle krydderurtene og bland alt i en bolle. Skyll linsene i kaldt vann før du har dem over i bollen. Så har du i gresskarkjernene, pistasjnøttene, kapersen og rosinene. Bland det hele godt sammen.

Bland inn byggrysen før du avslutter med olivenoljen og sitronsaften og smaker til med salt og pepper. Serveres med egg og yoghurt.

Velbekomme!



**Velkommen til  
Østre Udnes  
Bygdekvinnelag!**



## Kreativ kafe

Siste torsdagen i mnd. har vi kreativ kafe på Folvell, kl 12, hvor vi møtes med eller uten håndarbeide.

## Kvinnekafe

I samarbeid med kommunen arrangerer vi kvinnekafe for utenlandske kvinner. Har du lyst og mulighet til å hjelpe til, ta kontakt med Bente Saghaugen.



## Hva gjør vi i bygdekvinnelaget?

- ❖ Vi er inspirator og pådriver for gode kvinneliv og aktive lokalmiljø
- ❖ Vi er eksperter på matkultur, tar vare på tradisjoner og skaper nye
- ❖ Vi er et samlingspunkt og står for et åpent og inkluderende fellesskap
- ❖ Vi formidler viktigheten av norsk matproduksjon for matsikkerhet, levende bygder og kulturlandskap

Østre Udnes Bygdekvinnelag består av over 75 entusiastiske damer fra 30 til 90 år. Vi ønsker oss flere medlemmer, har du lyst til å være med? Meld deg inn via en av våre styremedlemmer eller hjemmesiden vår:



**bygdekvinnelaget.no**

Fylkeslag: Akershus  
Lokallag: Østre Udnes

## Studieringer

Østre Udnes Bygdekvinnelag arrangerer studieringer som er åpent for alle. Vi velger et aktuelt og interessant tema, fordyper oss og diskuterer.



I 2019 skal vi bl.a. ha studieringen/kurs i

- ✓ sommerblomster
- ✓ sur, grov og søt gjærbakst
- ✓ tradisjonsmat
- ✓ toving
- ✓ dørkranser, 4 årstider
- ✓ lesesirkel

Er du interessert i å delta, følg med på vår Facebook-side eller ta kontakt med vår studieleder 😊



**Følg oss på facebook:**  
**Østre Udnes Bygdekvinnelag**



**Følg oss på Instagram:**  
**ostreudnesbygdekvinnelag**

## Aktivitetsplan 2019

- ❖ **11. januar:** Vinsmaking, Folvell
- ❖ **7. februar:** Temamøte: refleksorientering
- ❖ **5. mars:** Temamøte: Et brukanes kvinnfolk! besøk av Janne Nordvang.
- ❖ **10. mars:** Besøke Rånås gård
- ❖ **16.-17. mars:** ABKs årsmøte & lagssamling: Sørums BKL
- ❖ **2. april:** Temamøte, kransekurs påske/vår
- ❖ **27. april:** Guidet tur til Oslo
- ❖ **13. mai:** Planteauksjon Hos Ingvild, Rustadvegen 147, Auli
- ❖ **30. mai -1. juni:** Årnesdager Tradisjonen tro selger vi rømmegrøt.
- ❖ **5. juni:** Temamøte, kransekurs sommer
- ❖ **13. juni:** Sommermøte
- ❖ **15. juni:** Kultur og mangfoldfestival, Årnes
- ❖ **17. august:** Tur til Granavolden
- ❖ **19-21. September:** Brød & Cirkus
- ❖ **26. September:** Temamøte, kransekurs høst
- ❖ **24. oktober:** Årsmøte, Folvell gård
- ❖ **12. november:** Temamøte
- ❖ **10. desember:** Julemøte

Lista er ikke fullstendig. Følg med på Facebook for nærmere info.

Håper du har lyst til å være med på en eller flere av aktivitetene våre!  
Det er åpent for alle 😊