

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Annica Kvint är design- och arkitekturjournalist. Hon var tidigare chef-redaktör för tidningen *Form* och skriver i dag bland annat för *Dagens Nyheter*.

Muskelkraft

I jakten på alternativa energikällor börjar allt fler företag intressera sig för hur människor själva kan alstra elektricitet. Annica Kvint berättar om lampor, filmvisningar, värmesystem och radioapparater som alla drivs av mänsklig muskelkraft.

Vem sade att lampor måste gå på el? Under världens största klimatmanifestation Earth Hour i mars i år byttes elkraften här och där ut mot muskelkraft. Genom att få företag, organisationer och privatpersoner att släcka ljuset i en timma ville arrangören WWF få världens makthavare att uppmärksamma klimatfrågan. Samtidigt ville man självklart lysa upp scenen för till exempel den konsert som anordnades i Kungsträdgården i Stockholm. Lösningen blev lika enkel som okonventionell: man lät åtta elitcyklister och deras cyklar generera kraft till scenbelysningen.

Muskelkraft kan tyckas vara ett omständligt sätt att alstra elektricitet, men att den mänskliga kroppen är en imponerande kraftkälla är en kunskap lika gammal som människan själv. Och i vår tid av energi-effektiva visioner har det blivit dags att damma av den igen.

SVT:s *Kulturnyheter* visade nyligen ett inslag om cykeldriven filmvisning i Vilnius. Och det stannar inte därvid. Värmen som den mänskliga kroppen alstrar används för att värma upp de passivhus som varenda medveten arkitekt just nu diskuterar. Också i designerkretsar ökar intresset för alternativa kraftkällor. Inte minst hos den schweiziska gruppen Postfossil, vars lampa First light drivs med en dynamo precis som en gammal cykellampa.

Men det tydligaste exemplet på

muskelkraft står nog ändå den prisbelönta stolen Murakami Chair för. Det är en gungstol med inbyggd läslampa, vars kraft genereras från användarens gungande med hjälp av avancerad nanodynamoteknologi som byggts in i stolens sidor. Stolens OLED-lampa har en ljussensor som känner av när det är ljusst eller mörkt. På så sätt lagrar batteripaket energi under dagtid så att lampan kan lysa maximalt när den behövs.

”Jag ville skapa medvetenhet kring elförbrukning”, säger stolens amerikanske upphovsman Rochus Jacob. Med Murakami Chair blir relationen mellan produktion och konsumtion av el väldigt konkret.

Visst finns det nackdelar med muskelkraft. Jag erkänner villigt att jag svurit över min lilla gummiradio på landet, som handdrivs med en vev på baksidan. Ska man lyssna på hela *Sommar*-programmet får man definitivt kramp i handen. Men å andra sidan slipper man bli tokig för att man är mil ifrån närmaste affär när batterierna tar slut.

Muskelkraft är både obekvämt och orationellt. Och inte minst därför tror jag att vi kommer att få se mer av den i framtiden.

De är ju långt ifrån alltid som det är de snabbaste, mest rationella, lösningarna som är de bästa i längden.

Annica Kvint FRILANSJOURNALIST

GLAD MIDSOMMAR

Du som bor i Stockholm eller Linköping och väntar leverans fredagen i vecka 25 blir inte utan bara för att det är midsommar. Du får din **leverans torsdagen den 24 juni i stället.**

EKOLÅDAN OCH SOMMAREN

För dig som som bäst planerar sommarledigheten kan det vara bra att veta något om våra leveranser. **I Stockholm, Göteborg, Uppsala och vissa delar av Östergötland** gör vi inget uppehåll utan levererar som vanligt hela sommaren. Kom därför ihåg att registrera leveransuppehåll av din låda minst fem dagar i förväg, om du planerar att resa bort.

Bor du i **Umeå, Norrköping och andra delar av Östergötland** kommer du dock inte att kunna få någon leverans under veckorna 27, 28, 29 och 30. Detta gäller även dig som tillhör några av våra **gruppprenumeranter ute i landet.**

Oavsett var du bor och vilken typ av prenumeration du har kommer du att få ett mejl där vi berättar vad som gäller för just dig.

TILLFÄLLIGT UPPEHÅLL

Kommer du att vara bortrest under sommaren kan du göra ett leveransuppehåll i din prenumeration.

Allt du behöver göra är att logga in på vår hemsida och gå in på *Min prenumeration*. Längst till höger hittar du rubriken *Leveransuppehåll*, där klickar du in dig och kryssar sedan för de veckor då du inte vill ha någon låda – glöm inte att avsluta genom att klicka på *spara*.

När ikryssade veckor förflutit levereras din låda automatiskt som vanligt igen.

**GULASCH MED
PAPRIKA OCH CHILI**

4 portioner

1 kg fläskkarré
smör
3 lökar, skivade
3 vitlöksklyftor, skivade
2 röda paprikor, grovt tärnade
2 msk tomatpuré
2 msk paprikapulver
2 tsb kummin
1–2 tsb sambal oelek
1 burk krossade tomater
1 dl vatten
rivet skal och saft av 1 citron
salt och peppar

Skär köttet i grytbitar. Bryn i smör, lite i taget. Lägg över bitarna i en kastrull. Tillsätt lök, vitlök, paprika, tomatpuré, paprikapulver, kummin och sambal oelek. Låt steka i ytterligare 5 minuter.

Tillsätt tomater och vatten. Riv i citronskalet och låt sjuda tills köttet är mört, 1–1 1/2 timme. Smaksätt med salt, peppar och citronsaft. Gott med surkål till.

KALL PAPRIKASÅS

4 portioner

1 röd paprika
2 msk olivolja
2 dl crème fraîche
1 vitlöksklyfta
1 tsb rödvinsvinäger
2 msk hackad basilika eller koriander
salt och peppar

Sätt ugnen på 225°.

Halvera paprikan och ta ur kärnhuset. Vänd i olivolja och lägg i en ugnssäker form. Stek i ugnen tills skalet har fått ordentligt med färg, ca 15 minuter.

Låt svalna och dra av skalet. Skär paprikan i mindre bitar och lägg i en skål tillsammans med crème fraîche. Mixa slätt, riv i vitlök och vispa i vinäger. Smaksätt med örter, salt och peppar. Gott till grillad kyckling.

**KRISPIG SALLAD MED
APELSINVINÄGRETT**

4 portioner

3 jordärtskockor
2 morötter
5 rädisor
1 rödlök
2 nävar sallad
salt och peppar
1/2 dl rostade solroskärnor
Apelsinvinägrett:
1 apelsin
1 msk rödvinsvinäger
3 msk olivolja

Skär grönsaker och lök i mycket tunna skivor, gärna med en grönsaksmandolin. Koka jordärtskockorna hastigt i lättsaltat vatten i en kastrull. Skölj i kallt vatten och låt rinna av.

Lägg samtliga grönsaker med salladsbladen i en skål.

Riv skalet av halva apelsinen och pressa saften ur hela. Vispa ihop med vinäger och olja i en skål. Vänd ner vinägretten i salladen. Salta, peppra och strö över solroskärnor.

KRÄMIG BROCCOLISALLAD

4 portioner

1 broccoli, i små buketter
1 rödlök, tunt skivad
1 dl turkisk yoghurt
rivet skal och saft av 1 citron
2 msk olivolja
salt och peppar

Koka broccolibuketter nätt och jämnt mjuka i lättsaltat vatten i en kastrull. Skölj i kallt vatten och låt rinna av. Blanda broccolin och löken i en skål.

Smaksätt yoghurten med rivet citronskalet, -saft, olivolja, salt och peppar. Vänd ner i broccolisalladen. Gott till exempelvis ugnsbakad lax.

Tips vattenmelon: Skär melonkött i tärningar. Vänd i olivolja och strimlad basilika. Salta och peppra. Gott till exempelvis grillad halloumi eller getost.

**AVOKADOSALSA MED
GRAPEFRUKT**

4 portioner

1 avokado, tärnad
8 körsbärstomater, klyftade
1/2 gurka, tärnad
1/2 grapefrukt, tärnat fruktkött
1–2 röda chilifrukt, hackade
1 färsk vitlöksstjälk, tunt skivad
2 msk olivolja
1/2 dl hackad koriander

Blanda alla ingredienser i en skål. Smaksätt med salt och peppar. Gott till exempelvis grillat kött eller fisk.

Ingela Persson EKOLÅDANS KOCK

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Körsbärstomater: "Sweet Soleil", Frank de Koning, Tinte, Holland
Ekbladssallad: Lykkegården Øko, Auning, Danmark
Rödlök: Egypten
Morötter: Biofucino, Celano, Italien & El Cortijo Bio, Medina Sidonia, Spanien
Broccoli: Bio Farris, Orsara di Puglia & Ortofrutta Candela, Loconia, Italien
Röd paprika: Biocampo, San Pedro de Pinatar, Spanien
Grön paprika & Gurka: Hamenlinck, Assenede, Holland
Jordärtskockor, Vitlöksknippe, Salladslök: Sven Andersson, Enköping
Rädisor: BiJo, Gravenzande, Holland
Isbergssallad: De Eerste, Marknesse, Holland
Avokado: "Hass", Peru
Bananer: Horizontes Organicos, Azua, Dominikanska Republiken
Minivattenmelon: Angel Ramos, Nijar, Spanien
Kiwi: "Hayward", Natural Fruit, Aprilia
Äpplen: "Red Delicious", Ecofruit, Allen, Argentina
Päron: "Beurre Bosc", Agro Roca, Rio Negro, Argentina
Apelsiner: "Valencia", Alexandria, Egypten & Soc. Coop. Salamita, Barcellona, Italien
Grapefrukt: "Star Ruby", Groenheuwel, Augrabies, Sydafrika