

Samarbeidende utgivere:

▶ Den Norske Klubben
Costa Blanca

▶ Spanias Beste

¿Qué Pasa?

Spanias Beste

SPANIA - REPORTASJER - REISER - HELSE - GASTRONOMI - KUNST - KLUBBNYTT

Nr. 4
desember 2017
GRATIS

Turrón
vi besøker
fabrikken
i Jijona

Juledrikkene
du ikke kan
være foruten



Baskerland

Txakoli, pintxos & Guggenheim



Albarracín

“Spanias vakreste pueblo”



VISNINGSDAG

Fredag 15 desember Fra 10:00 til 17:00



MEDITERRANEAN LUXURY VILLAS

16 luksusvillaer på egne tomter med 2 svømmebasseng

i Av. Barcelona S/N med Calle Cáceres
Balcón de Finestrat

Kom på visning og få en flaske vin i gave!

Gjelder kun ved fremvisning av denne annonsen på visningsdagen.



Tlf: +34 665 902 005
www.grupoeconomicasa.com

Grupo
ECONOMICASA
Tu asesor Inmobiliario de Confianza

Kjære leser

“Spanias Beste” og Den Norske Klubbens magasin “Que Pasa” er nå slått sammen til ett magasin. Vi har økt antall sider og fått et større nedslagsfelt for våre annonsører med distribusjon fra Altea i nord til Torrevieja i syd. Det betyr at du som leser får mer lesestoff, et bredere innhold og flere annonsører å benytte tjenester fra. Vi håper du liker vårt nye hendige format. Neste utgave kommer i februar 2018. God jul!

Hilsen redaktøren



innhold

- 4 Advokatens råd
- 6 Konge for en dag
- 8 Evangelium
- 10 Turrón
- 14 Juledrikker
- 16 Julegodt
- 20 Fukt i alle varianter
- 24 Helsenytt
- 28 Månedens utstillter
- 29 Cantamos synger julen inn
- 30 Klubbnytt
- 34 I Don Quijotes fotspor
- 40 Albarracín
- 46 Baskerland
- 54 Klubbinformasjon



UTGIVERE
Spanias Beste
Apto de Correos 230, 03580 Alfaz del Pi
www.spaniasbeste.es
post@spaniasbeste.es
quepasa@dnkcb.com

Den Norske Klubben Costa Blanca
Avenida de la Constitución 30
03580 Alfaz del Pi.
Tlf.: 965 888 186
www.dnkcb.com
info@dnkcb.com
quepasa@dnkcb.com

REDAKTØRANSVAR
Bjørn Væthe for klubbstift
Bente Solem ansvarlig redaktør

DISTRIBUSJON
Costa Blanca og aeropuerto El Altet

DESIGN OG LAYOUT
Bente Solem

ANNONSERING
+34 605827474
+34 645036543
post@spaniasbeste.es

OPPLAG
4000 eks. per utgivelse,
5 utgivelser i året

DISTRIBUSJONSLISTE

ALBIR Helsekosten Costa Blanca Klinikken Restaurante Country Ribs Centro Quiropractico Kirkesenteret Salus Centro Medico Bokkafeen Mendoza Supermercado Costa Blanca Physiotherapy Wipzona Restaurante Tulipan Blau Hotel Kaktus Den norske bokhandel/Casa Lis	ALTEA Casa Vital Bærumshjemmet Restaurante Juan Abril Chocolatería Valor La Terazza Café Katanga	Maja Papelería Crisol Bar La Plaza Bodega Handeland Hotel Rosal Allonis Inmobiliaria La Teula Negra Hogar del Pescador restau- rante Cafetería La Ibense El Drago Farmacia La Barbera Bienvenido, alquiler de bicicletas Cafetería Centre Perk Alfa La Casabank Hotel Allon Ca Marta Zerca Turistkontoret	La Siesta kiosken Sjømannskirken Bar Carlos Mas Amigos Den Norske Klubben Kvikkbaren Torremarina Senter Bodils Service Center Centro Medico Villagolf Restaurante Piccolino Restaurante México
ALFAZ DEL PI Mendoza Supermercado Den norske klubben Forum Supermercado Costa Blanca Alfaz del Sol Servicecenter Betanien Mas y Mas	BENIDORM Hospital Levante Clinica Benidorm LA NUCÍA Supermercado La Nucía Eurocars Dialprix	VILLAJYOSA Solgården Le Cabanon l'Escenari Restaurante Sai Ram Maharaja Vistamar Churrería Joya	VILLAMARTIN Super Jumerca Petra Honig Inmobiliaria Centro Medico Villagolf Inmobiliaria Olé
		TORREVIEJA Det skandinaviske senter Bar Viking	LA ZENIA Librería Santos Ochoa "CC La Zenia"
		AEROPUERTO EL ALTET	

Advokatens RÅD



María de Jorge er advokat i Libs AS. Hun er norsktalende og kan kontaktes via e-mail: contact@libs.no

www.libs.no

Denne gangen presenterer vi rollen som norsk honorær konsul i et intervju med Jose Blom-Dahl, som utøver en spennende rolle som er verdt å vite mer om. Honorære konsulater er normalt bemannet med privatpersoner fra vedkommende land eller som har norske forfedre, som Jose Blom-Dahl gjør.

José Blom-Dahl

Norsk honorær konsul i Valencia

Hvem er funksjonene til den norske honorære konsul i Valencia rettet mot?

Mine tjenester er rettet mot norske statsborgere som befinner seg i Valencia og Castellón, hovedsakelig til de som ikke er fast bosatt, men som er her som turister, på jobb eller av andre grunner. Dersom disse får et problem er det ikke dekket av de samme institusjonene og mekanismene som nordmenn som er fast bosatte i Spania har. Oppgavene mine er også rettet mot norske politiske, sosiale og sivile virksomheter med interesser i Valencia og Castellón, og på den annen side har jeg også ansvar for å representere Norge foran de lokale myndighetene i Valencia-området.

Hvor mange honorære konsulater finnes det i Valencia-området?

Totalt er vi tre stykker. Det finnes norske honorære konsulater også i Torrevieja og i Benidorm.

I hvilke typer situasjoner kan du hjelpe norske statsborgere som befinner seg i Valencia og Castellón?

Eller hva er funksjonene til en honorær konsul?

Vi kan bistå med i følgende situasjoner:

- Utstede nødpass eller annet reisedokument for hjemreise.
- Opprette kontakt med familie for å be dem om å bistå deg med penger etc.
- Gi råd om overføring av penger fra Norge.
- Gi råd og veiledning om legetjenester, sykehus o.l.
- Bistå med å skaffe juridisk bistand.
- I særlige tilfeller, gi nødlidenshetslån for hjemreise.
- Bistå pårørende ved dødsfall i utlandet.
- Besøke arresterte eller fengslede.
- Ilsærlige tilfeller være tilstede under rettssaker.
- Oversettelser.

Funksjonen som honorær konsul er bemannet uten lønns-godtgjørelse.

Hva førte deg til å bli konsul?

Det er en nydelig jobb! Også handler det om følelser og tradisjon, da jeg er den fjerde generasjonen i familien min som arbeider for de norske borgere i Valencia og Castellón

Empadrónate #alfàs eres tú

soy yo
it's me
c'est moi
sunt eu
er meg
ben ik
bin Ich

Hvorfor bør jeg registrere meg i Kommunen?

Når jeg registrere meg i min spanske kommune vil Kommunen få årlig tilskudd både fra Staten og Fylket for meg, som brukes til forbedringer innen offentlige tjenester som jeg da vil ha rett til å bruke.

- Sosiale tjenester
- Helsetjenesten
- Ambulanse
- Sivilvern
- Politi
- By renhold
- Utdannelse
- Sportsfasiliteter
- Offentlig transport
- Rådgivning

For å kunne skrive meg inn i manntallet på Kommunen trenger jeg følgende dokumenter:

- Pass og NIE
- Pluss en av følgende dokumenter:
 - Skjøte
 - Kvittering for lokal skatt (IBI)
 - Leiekontrakt
 - Autorisasjon fra huseier

" I dag skal jeg registrere meg, for meg og for den byen jeg bor i "

Du burde oppdatere din data:

- Hvert 2^o år hvis du ikke er en permanent resident
- Hvert 5^o år hvis du er permanent resident

L'ALFÀS DEL PI AJUNTAMENT
CONCEJALÍA DE RESIDENTES
C/ Federico García Lorca, 11 - 03580 - L'ALFÀS DEL PI
Telf: 965 88 82 65 - www.lalfas.es

EURO-CARS LA NUCIA

www.eurocarslanucia.com

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

Apningstider:
Mand - fred
08.45 - 13.30
16.00 - 19.00

- Verksted
- Service
- Brukte biler med lav kilometer
- Spesialitet biler med automatgear

Carretera Benidorm - La Nucia, 03530 La Nucia, Like ved Clínica La Nucia, tel: 966 873 860

Albir Beauty Center

beauty & wellness

HELSE & SKJØNNHET

NATURAL BEAUTY 100%

Behandling & smertelindrende massasje

Vi bruker kun naturlige produkter

www.albirbeauty.com

Avda. del Albir, 34, 03581 Albir
Tlf: +34 618 35 98 95
info@albirbeauty.com

Konge for en dag



“ Juan de Lepe, født i arbeiderklassens Lepe, venn av Englands Kong Henry VII, vant en dag et veddemål med hans majestet om den engelske trone for en dag med eierett til alle ervervelser og rikdommer ervervet denne ene dagen ”

AV: BENTE SOLEM

Juan de Lepe var en kortvokst sjømann fra den lille byen Lepe i Huelva. Plutselig en dag ble han konge av England. Juan var en meget intelligent liten mann som ikke var redd for å gjøre seg bemerket i velstående kretser, både nasjonalt og internasjonalt. Han fikk innpass både her og der, og selveste Kongen av England King Henry VII var nysgjerrig på denne lille spanjolen han hadde hørt rykter om.

Juan ble en riktig kjendis, enda det på 1500 tallet var dårlig med internasjonal presse. Ryktene gikk på folkemunne, og kongen inviterte den lille spanjolen på kongelig visitt. Så begeistret ble kongen for Juan at han ansatte han som sin assistent, og ble Juan ble snart

kongens nærmeste fortlørlige. De utviklet et nært vennskap og tilbrakte både arbeidstid og fritid sammen. Ofte kunne de spille sammen, og rett som det var sto det penger på spill. Dette kom noe overraskende på Juan, i og med at kongen var kjent som en gjerrigknark.

Juan var høflig og veloppdragen, og som seg hør og bør lot han kongen vinne gang på gang. Kongen så på seg selv som en riktig gambler med hell i spill, og satset hele sitt kongerike for én dag. Juan aksepterte veddemålet, men på visse betingelser. Dersom han vant, skulle all inntjening og ervervelser denne dagen bli til Juans odel og eie. Den lille spanjolen var en kløpper gambler, og vant selvfølgelig veddemålet. Kongen kunne ikke annet enn å gi fra seg

tronen for en dag, og Juan ble offisielt kalt The Little King of England.

Da King Henry døde i 1509, reiste Juan tilbake til sin hjemby Lepe med alle sine kongelige ervervelser før eventuell ny konge ville rynke på brynene. Juan levde godt resten av sitt liv, og like før han døde donerte han sin rikdom til det lokale fransiskanerklosteret Nuestra Señora de la Bella, men på én betingelse; å bli begravet ved klosteret med en gravsten der det skulle stå: “Juan de Lepes gravkammer, født i arbeiderklassens Lepe, venn av Englands Kong Henry VII, som en dag under et veddemål med hans majestet vant veddemålet om den engelske trone for en dag med eierett til alle ervervelser og rikdommer ervervet denne ene dagen”.



BOREAL COSTA BLANCA
INMOBILIARIA - REAL ESTATE

ALT INNEN EIENDOM

Resale av eneboliger og leiligheter.

Kvalitessikring av din eiendom med oppdatering av relevante tekniske og juridiske data.

Eksempel på et av våre prosjekt i Alfaz del Pi

Bulevard de los Musicos 11, Edif.Cello,
03581 ALBIR, Alfaz del Pi
0034 966866517 - 0034 609902628 -0034 607302907
www.borealcostablanca.com - info@borealcostablan-

Country RIBS PUB GRILL & STEAK HOUSE

Amerikansk countryrestaurant På strandpromenaden i Albir

Bordbestilling: 966 865 507

Rimelige menyer fra mandag til fredag

Live musikk på torsdager, fredager og søndager

ALFaz del Sol

Kort og Langtidsleie i Alfaz del Sol

Moderne 2 og 3 roms leiligheter til leie for kort tid eller lang tid i et rolig og sikkert boligområde med vakthold.

Leilighetene holder norsk standard med gulvvarme, aircondition, trappefri adkomst og norske tv-kanaler.

Boligområdet har et eget servicesenter der en kan få hjelp med alle tjenester som for eksempel rengjøring og hjemmehjelpstjeneste.

I tilknytning til boligområdet finnes et norsk senter med restaurant, frisør og hudpleier.

Alfaz del Sol for trivsel og trygghet.....

Resepsjon og Booking
Alfaz del Sol Services S.L.
Plaza del Sol
03580 Alfaz del Pi (Alicante)

Mail: alfazdelsol@selvaagbolig.no
www.alfazdelsol.no

Booking +34 966 860 759

Evangelium

AV: TOR ÅGE BRINGSVÆRD

Ved solnedgang gikk de tre fløytespillerne ned til bredden av den store kanalen. Og da det ikke lenger var skumring, løftet de sølvfløytenes mot natten og spilte. De spilte en vind fra syd, og vinden lekte i det røde gresset omkring dem. De spilte to måner opp fra horisonten, og månene steg høyt over de mørke åsene og speilet seg i kanalen. De spilte en himmel full av stjerner. Og alt folket kom ut og sto rundt dem og lyttet.

Og vinden lekte i det røde gresset, de to månene speilet seg i kanalen og himmelen var full av stjerner.

Fløytenes drømte de gamle sanger. Sanger fra den gang verden var ung. Om regnbuebyer ved bredden av havet. Om blå dager fulle av blomster. Om elskende par i gyldne gondoler, på kanaler kranset av flammende kjerter – i tusen myke, marsianske netter. Fontener perlet i dype parker, strengespill fra paviljongen, føtter kysset en trapp av jade.

Fløytenes drømte de gamle sanger. I hvite kapper

sto folket og lyttet. Verden var gammel og blomstene visnet. En ruinby ved randen av en ørken. Og folket var ikke et folk, men en rest. Kjertene sluknet, gondolene råtnet, bare kanalen var ennå tilbake. Men fløytenes drømte de gamle sanger.

Da nynet en stemme. Lavmælt, nølende, uten et ord. Flere stemmer. Mange stemmer. Alle sang, men uten et ord. Fløytenes fanget melodien. Varme toner fra en fjern tid. Eldre enn noe de hittil hadde spilt. Eldre enn havet. Eldre enn stjernene og de to månene som speilet seg i kanalen. Folket lyttet til sin egen sang – og undret seg.

Natten bleknet, det grydde av dag, og folket ble til skygger som svant hen.

Ny natt. I hvite kjortler sto folket og sang. Og sangen fikk ord. Men ingen forsto dem.

Natten bleknet, det grydde av dag, og folket ble til skygger som svant hen.

Mens folket sang den tredje natt, tentes en ny stjerne på himmelen i øst. Stjernen var

større enn alle andre, og hadde regnbuens farver. Da fikk ordene mening, og folket husket. Og de tenkte: Derfor var det vi våknet. Og de sa til hverandre: "Hvor skal han fødes denne gang?"

Og den eldste av fløytespillerne spurte stjernene. Og stjernen sa: "De kaller det Jorden."

Da sang folket enda sterkere, og natten ble lys av lovsang. Og de tre fløytespillerne leste folkets tanker. Derfor spilte de seg selv og alt folket ut i rommet. Og stjernen gikk foran og viste dem vei.

Og det var noen hyrder der på stedet, som var ute på marken og holdt nattevakt over sin hjord. Og se, en Herrens engel sto for dem, og Herrens herlighet lyste om dem, og de ble meget forferdet. Og engelen sa til dem: Forferdes ikke! For se, jeg forkynner eder en stor glede, som skal vederfares alt folket!

Og straks var det hos engelen en himmelsk hærske – som sang.

Vi tar hånd om deg på hele Costa Blanca: **BENIDORM · TEULADA · ELCHE**



SYKEHUS IMED LEVANTE

Vi bryr oss om din helse

Sykehuset IMED Levante er på nivå med de beste sykehus i Europa med et høyt kvalifisert team av medisinske fagfolk, moderne fasiliteter og det siste av teknologiske fremskritt. Vi samarbeider med alle utenlandske forsikrings selskap, og de fleste spanske forsikringer. Vi hjelper deg på ditt eget språk. Vi hjelper deg også å fylle ut nødvendige papirer. Alle tjenester blir utført fortløpende, vi har IKKE ventelister.

**Intensivavdeling · Røntgenavdeling · Akutthjelp 24 timer Ambulansetjeneste
Hemodynamisk avdeling · Klinisk kjemisk og mikrobiologisk laboratorium
Alle medisinsk-kirurgiske spesialiteter: Fire operasjonstuer/ Endoskopi-seksjon/ Fødestuer
Hjertekirurgi · Fysioterapi · Hjemmebesøk ved behov · Poliklinikk
Avdeling for forebyggende medisin**

SYKEHUS IMED LEVANTE
C/ Ramón y Cajal, 7. BENIDORM
Tlf: 966 87 87 87
AKUTTHJELP: 900 22 33 44
levante@imedhospitales.com
www.imedlevante.com

POLIKLINIKK IMED TEULADA
Carretera Moralia-Teulada, 2
Camí del Calvari, TEULADA
Tlf: 902 17 87 87
teulada@imedhospitales.com
www.imedteulada.com

Rancho Blanco Tel: 965971263 Ctra de Torreveja, Orihuela, Bunkering v/Autopista
www.ranchoblanco.net

Restaurant · Selskapslokale · Stor terrasse · Barnepark · Internasjonal kjøkken · Spesialister på kjøtt · Åpent 13.00-24.00

Flamencoshow hver fredag kl. 20.30

Prøv våre kjøttretter

Hjemmelagede desserter



Turrón

Turrón er den søtteste arven etter maurerne. De introduserte mandelen i det spanske kostholdet, og laget kaker, marsipan og søtsaker ukjent for datidens Spania. Turrón er bare ett av disse produktene, I dag produseres omlag 35.000 tonn turrón i året. Den finnes i alle mulige varianter og smaker, og er i dag en av de viktigste matvarene i den spanske julen. Ved turrón-fabrikken i Jijona startet julesesongen allerede i juli.

Navnet Turrón kommer av det arabiske Torrat, som var en blanding av honning og tørket frukt kokt på åpen ild.



LANG HISTORIE SOM JULEGODT

At turrón har lang historie som julegodt bekreftes i boken "Conduchos de Navidad" skrevet av Francisco Martínez Montaña i 1584. Han var kjøkkensjef for Kong Felipe II. I boken skriver han at turrón er en typisk søtsak ved juletider.

AV: BENTE SOLEM

Like utenfor byen Jijona, finner vi industriområdet Ciudad del Turrón (Turrón-byen). Her er noen av de viktigste turrónfabrikkene anlagt. Produsenten av de kjente merkene 1880 og El Lobo, huser byens største trekkplaster: El Museo del Turrón. Museet ble åpnet i 1960 av Juan Antonio Sirvent Selfa, etterkommer av Juan Sirvent Carbonell som startet produksjon av turrón 1880 og El Lobo i 1725.

I dag er det tiende generasjon som driver fabrikken.

På dagtid er det full aktivitet i fabrikklokalet, langs rullebåndene står ansatte og pakker noen av godsakene for hånd mens andre standardprodukter går raskt gjennom maskineriet og kommer ut ferdig pakket i andre enden. Høysesongen er i perioden juli til desember, men stor etterspørsel gjør at det er produksjon hele året. Mesteparten av turrónen distribueres på det nasjonale markedet, men de eksporterer også til 45 land fra alle fem kontinenter.

Museet tilbyr guidet omvisning til oppsatte tider. Omvisningen starter med en liten visuell presentasjon i museets egen kino-sal. Her får de besøkende en innføring i historien og produksjonsmetodene for turrón. Det er også her vi får vite at både hard og bløt turrón lages av de fire samme ingrediensene: mandler, honning, sukker

Fabrikken Almendra y Miel, som produserer 1880 og El Lobo, er den største på området.



Museet viser produksjonsutstyr fra tidenes morgen



og eggehvite. Det er bare fremstillingsmetoden som varierer en smule.

Guiden viser oss rundt i den store museumssalen, der gammelt maskineri, presser og kokekar står kronologisk oppstilt etter tidsepoker. Til og med egen trykkesmaskin, giljotin og trykkeplater finnes her. Fabrikken laget i riktig gamle dager sine egne etiketter. Og går vi enda lenger tilbake, før trykkesmaskinen, ble etikettene malt for hånd med akvarellmaling. Etiketter opp gjennom tidene er utstilt i glassmontere. Fabrikkens egen Rolls Royce har fått hedersplass i lokalet. Den gamle veteranen ble brukt i reklamesammenheng for Turrón 1880 tidlig på 1900-tallet.

Omvisningen tar omlag 20 minutter, og avsluttes i fabrikkens eget utsalg. Her får du også en smaksprøve på forskjell-





Over: Turrón av marsipan og kandisert frukt

Under: Turrón får et tynt lag med glassur i brenneovnen



lige typer turrón. Utvalget i hyllene er imponerende, fra typisk hard og myk turrón til bredbar turrón på krukke. I følge personalet skal dette være en ny fulltreffer som tilhører til kjøtt. Foruten de vanlige mandel-turrónene finnes også de som er laget av sjokolade eller marsipan og kandisert frukt. Store kandiserte appelsiner står på rekke og rad på disken, innbydende innpakket i cellofan. Store konfektesker frister med et variert utvalg av forskjellige turróner. Noen av godsakene er pakket i et lekkert skrin av tre. Er du på utkikk etter en original gave denne julen, så vil du nok finne den i turrón-fabrikkens utvalg.

Du finner også produktene på:
confectionaryholdingshop.com

LEGENDEN OM TURRÓN OG DEN SKANDINAVISKE PRINSESSEN

"På den tiden var det en konge som giftet seg med en skandinavisk prinsesse. Hun var nødt til å forlate sitt hjemland i nord til fordel for sitt nye hjemland i syd. Prinsessen lengtet seg trist etter den skandinaviske naturen og snøen. I et desperat forsøk på å tilfredsstille sin unge kone, fikk kongen plantet tusenvis av mandeltrær rundt slottet. De hvite mandelblomstene ville i sin overdådighet minne prinsessen om et snøkledd Skandinavia. Forsøket fungerte, og prinsessen fikk tilbake smilet om munnen mens innbyggerne i byen lærte å høste mandlene og bruke dem i matlagingen. Slik oppsto den første turrónen."

HOSPITALCLÍNICA
BENIDORM

Til medlemmer av den norske klubben costa blanca

Ja, så er sommeren over for i år og vi går mot kaldere tider, og husk at da kan influenssaen banke på din der...

CENTRO MEDICO SALUS - Albir starter sin **høst** kampanje 2017 med å invitere til **GRATIS** influensavaksinering.

VIKTIG!

Kampanjen er i gang og varer frem til 31. januar 2018 og/eller så lenge lageret av vaksiner rekker.

Klubbens medlemmer som ønsker å benytte seg av vårt tilbud, bes bestille time for vaksiner på vårt norske legesenter i Albir:

CENTRO MEDICO SALUS - Albir
Avenida del Albir 78 - 03581 Albir (Vis a vis Ambiente Floral)
Mandag til fredag: 09.00 - 17.00 Lørdag og søndag: stengt
Kontortelefon for timebestilling av vaksiner: 966 868 638

Vi minner om at vår 24 timer - 365 dager gratis **AKUTT** telefon, med norsktalende personell, er som tidligere:

900 380 580

SPECIALIST I IMPLANTATER | GRATIS KONSULTASJON
NORSK PERSONELL | OG ÅRLIG SJEKK

24 timer personlig
spøising med norsk personell
av implantat-pasienter

96 587 08 68



Tannlegen for nordmenn
GODKJENT AV HELFO

Av landets ledende innen oral-kirurgi | TANNLEGE • KOSMETISK LEGE • FOTTERAPEUT

Allmennpraktikk • Implantater og kirurgi
Utydligeregulering • Estetisk tannpleie
Rotfylling • Protiser • Tannbleking

Kosmetisk medisin • Hudpleie
Botox og retylax • Mesoterapi
Velsmooth • Hårfjerning med laser

Fotoster • Hard hud
Liktørner • Negl- og fotsopp
Neglplager • Fotsmerter

www.marfil-smiles.com



Bestill leiebil hos oss
gunstig pris - personlig service

- Flybuss til alle norske flyvninger ved Alicante Flyplass
- Rabatter til fornøylesparker

Cruise • Flybuss • Pakketurer • Reiserforsikring
Ekskursjoner • Billetter til: Fly • Buss • Tog • Ferge
Hotell • Bilutleie

Supermercado Costa Blanca
Cami de la Mar 30, Alfaz del Pi
Tlf: +34 965 888 752
spain@scandinavia-travel.com
www.scandinavia-travel.com

Costa Blanca Nursing

- ALT innen hjemmesykepleie
- 24 timers vakttelefon
- trygghetsalarm på ditt språk
- tolketjenester
- utlån hjelpemidler
- sykehjem på dagen
- 20 års erfaring

www.costablancanursing.com tlf. 619 274 038

bless your heart

Ønsker du informasjon om verdens beste L-argininprodukt?

Kontakt Unni Furseth Warpe på telefon 616413631.

OPPLEV VINENS VERDEN

ALFAZ DEL PI, 10 MINUTTER FRA BENIDORM.
FÅ DU GLEDET AV VINING OG VINSMAKING FRA MANDAG TIL LØRDAG.
Hå til du kjøper vin i Norge: Strøm AS, Høstgata 2, 0275 Oslo, www.strom.no - sent.warpe@strom.no

DMVISNING OG VINSMAKING MA FORHÅNDSBESTILLES

ENRIQUE MENDOZA VITICULTOR

TEL: +34 965 888 659
e-mail: enrique@bodegaenriquemendoza.com - www.bodegaenriquemendoza.com
www.bodegaenriquemendoza.com

Juledrikker

fra fjern og nær



Til 4 kopper
trenger du:
4 egg
75g melis
1dl mørk rom
1/4dl fløte
1 muskatnøtt

Eggnog

Den amerikanske eggepunsjen har etter hvert blitt et innslag også i den norske julefeiringen.

Pisk egg, sukker og 1/2 revet muskatnøtt. Visp til blandingen blir nesten hvit og volumet har økt 3-4 ganger. Varm opp fløten til like under kokepunktet og bland i eggedosisen sammen med rom. Begge deler må helles i røren med en tynn stråle og under stadig omrøring. Eggnogen serveres varm med litt revet muskatnøtt på toppen.

Glühwein

Glühwein er tyskernes svar på Gløgg, og er der som hos oss typisk i juletider. Men det betyr ikke at den ikke går an å drikke ellers i året også. Du får garantert varmen i kroppen av denne drikken. Kok opp tre glass vann sammen med 10 nellikspikere og noen kanelstenger. Kok i ti minutter. Ha oppi noen biter appelsin og sitron, samt to spiseskjeer honning og kok i tre minutter til. Tilsett deretter en flaske vin og sukker etter smak. Serveres varm.

Julekaffe Avec

Til 4 kopper
trenger du:
4 eggeplommer
8 ss lys sirup
4 dl sterk, varm kaffe
8 cl rom

Her er kaffe og avec i ett. Er du ikke så glad i rom, så kan den sløyfes, evt erstattes med Cognac.

Hell rom i 4 kopper/glass. Visp eggplommer og sirup til en luftig røre, og tilsett den varme kaffen. Blandingens helles i glassene og serveres med rørepinne.

Til 4 kopper
trenger du:
4-6 stk. sukkerbiter
2 ts pepperkakekrydder
4 dl nybrygget sterk kaffe
4 dl varm sjokolade
2 dl pisket krem
2 knuste pepperkaker

Julekaffe

Ingenting er vel mer "julete" i smak enn pepperkaker. Her er pepperkakesmaken blandet inn i kaffen.

Legg sukkerbiter og krydder i 4 glass. Hell over kaffen, og rør til sukkeret er oppløst. Fyll på med sjokoladen. Legg en klatt krem i hvert glass, og strø over litt pepperkakesmuler. Server umiddelbart.



Rødvins- toddy

Rødvinstoddy er et godt alternativ til den vanlige gløggen, men enklere og raskere å lage.

Varm opp vinen i en kjele sammen med de andre ingrediensene på lav varme i ca 20 minutter slik at kanelstengene får satt sin spiss på verket. Viktig at vinen ikke koker. Serveres varmt.

Til 4 kopper
trenger du
1 flaske rødvin
4 ss honning
2 kanelstenger

Candy Cane Kakao

Varm opp melk i en kjele sammen med sjokoladen og knuste candycanes, rør om til ingrediensene har smeltet. Serveres varmt med krem på toppen. Server gjerne med en candycane som rørepinne. Det blir også fint med litt candy cane strø oppå kremtoppen.

Til 4 kopper trenger du:

9dl helmelk
28gr mørk sjokolade
4 ss sukker
4 candycanes
2dl kremfløte

Christmas isn't
a season, it's a
feeling.

Edna Ferber

sol y luna

Restaurante - Café - Bar

Norske Spesialiteter og god Spansk Mat

Plaza del Sol 1 - Urbanización Alfaz del Sol

03580 - Alfaz del Pi

+ 34 965 88 96 49

<https://www.facebook.com/restaurantsolyluna>

info@restaurantesolyluna.com

**Annenhver Fredag
Spesialmeny med småretter**



**Festarrangement av forskjellig slag
Mat til å ta med seg**

Før mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud

Godteri som ikke bør mangle i julen

Utvid de ordinære syv slagene med skikkelig hjemmelaget julegodteri. Ikke bare smaker de godt, men de pynter ekstra opp på kjøkkenbenken ved å legge dem på fine glasskrukker. De egner seg også som hjemmelagede julegaver. Her er et knippe spanske og amerikanske oppskrifter.



Butterscotch ruter

INGREDIENSER:

470gr brunt sukker
1,8ml kremfløte
6 ss smør
1/2 ts vanilje
1/4 ss salt
230 gram melis
450 gram sjokolade (bruk en sjokolade for smelting, gjerne sjokolade chips)



Legg bakepapir på et stekebrett. Smelt brunt sukker og smør på lav varme. Rør til alt er smeltet. Gi et oppkok, og senk varmen igjen. Rør om på lav varme i 7 minutter. Ta kjelen av varmen, og tilsett vanilje og salt til blandingen. Visp inn melis. Hell blandingen på det papirkledte stekebrettet. La massen bli kald i romtemperatur. Når blandingen er kald, deles den i små firkantede ruter.

Smelt sjokolade til å dyppe rutene i. Sett på bakepapir for avkjøling.

Oreo trøfler

INGREDIENSER:

36 Oreo-kjeks
230gr Filadelfiaost
450gr hvit sjokolade chips
knuste candy canes eller polkagriser til dekorering

Oreo-kjeksene knuses i maskin til alt er som fint mel. Tilsett Filadelfia-ost og bland til en jevn masse. Lag små kuler av massen og plasser på bakepapirkledt stekebrett. Kulene settes i fryseren i en time. Dyppes så i smeltet sjokolade og settes tilbake på brettet. Overstrøs umiddelbart med knuste candy canes eller polkagriser. Oppbevares i lufttett beholder i kjøleskap i opptil 1 uke.



Kilder: directoalpaladar.com og allrecipes.com



Peanøtt knapper

INGREDIENSER:

240gr peanøttsmør
120 gr smør
1/2 ts vanilje ekstrakt
1,4kg melis
Smeltet sjokolade



Melis, peanøttsmør, vanilje ekstrakt og smør blandes i en bakebolle til en jevn masse. Trill små kuler og legg på bakepapiret. Sett en tannpirker i hver kule (brukes for å dyppe i sjokolade etterpå) og sett i fryseren i en halvtime.

Smelt sjokolade og dypp hver peanøttkule i sjokoladen. La toppen av kulen være åpen, se bildet. Kulene settes tilbake på bakepapiret, ta bort tannpirkerne. Så fort peanøttsmørblanding har myknet kan du glatte over hullet etter tannpirkerne. Sett i kjøleskap så sjokoladen stivner.



Marshmallow pop

Marshmallow pops er like søte på smak som av utseende. Ingrediensene er som på bildet.



Polka saltstenger

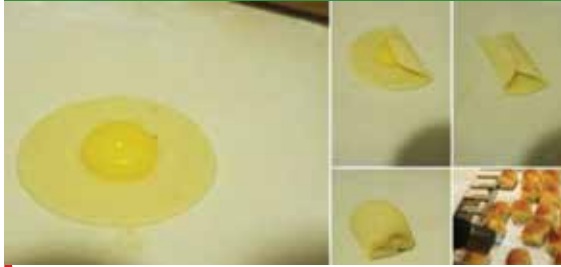
INGREDIENSER

Saltstenger
Melis
Knuste polkagriser eller candy canes

Saltstengene dyppes helt enkelt i melis icing (melis blandet med f.eks. melk for ekstra hvit farge) og overstrøs med knuste polkagriser eller candy canes.



Glorias de yema



INGREDIENSER: Gir ca 24 stk

- 195gr sukker
- 70gr vann
- 150gr mandelmel
- 35gr kondensert melk (leche condensada)
- 30gr smør
- 60gr melis

Fyll:

- 100gr egg
- 100gr sukker
- 45gr vann
- 5gr maisena (maismel)



Fyllet lages først. Bland sukker med maisena, bland inn vispet egg og rør til jevn masse. Massen blandes med lunkent vann i en kjele. Kok opp under omrøring til massen blir tykk. Hell massen over i en bolle, dekk til med film og sett i kjøleskap.

Deretter lages las glorias. Til dette trenger du et termometer for at resultatet skal bli bra. Bland mandelmel med kondensert melk i en stor bakebolle. Sett til side.

Bland så sukker og vann på sterk varme. Kok opp. Når blandingen har nådd 115 grader celsius, tas kjelen vekk fra platen. Sukkervannet skal helles i en tynn stråle i blandingen med mandelmel og kondensert melk, rør om mens du heller. Nå skal smøret blandes inn (smøret må være romtemperert). Pakk deigen inn i film og la den avkjøles i romtemperatur.

Deigen kjevles ut med en tykkelse på omlag 2mm. Trykk ut rundinger med et glass eller en rund pepperkakeform med en diameter på omlag 8cm. Med en kakesprøyte sprøytes en topp med kakefyll midt på hver runding. Brett så deigen rundt fyllet som på bildet og sett på stekebrett.

Stekes på 200 grader i 3-4 minutter. Mens de er varme overstrøs de med melis, og bruk gassbrenner for en gylden farge.



Nevaditos

INGREDIENSER: Gir ca 12 stk

- 100gr animalsk fett (manteca)
- 200gr hvetemel
- 60ml hvitvin
- 50gr sukker
- Melis til strø



Bland romtemperert fett med sukker og mel. Tilsett vin og bland det hele til en deig. Pakkes i film og legges et par timer i kjøleskap.

Kjevle deigen ut til en jevn masse på ca 12mm. Det enkleste er å kjevle deigen mellom to bakepapir. Trykk ut rundinger med et lite glass, diameter omtrent 5-6 cm. Stekes midt i ovnen på 180 grader i ca 30 minutter til de blir litt gyldne rundt kanten. La kakene avkjøles på brettet, og strø så med rikelig mengde melis. Melisdrysses skal se ut som snø, derav navnet nevaditos.



Sprø mandelkjeks

INGREDIENSER: Gir ca 40-50 stk

- 115gr usaltet smør
- 300gr brunt sukker
- 1ts vaniljeessens
- finrevet skall av 1/2 sitron
- 1/2 ts salt
- 75gr vann
- 325gr hvetemel
- 1/4 ts bikarbonat (bicarbonato sodico)
- 100gr mandelflak

Kle en brødform med bakepapir, sett til side. Smelt smør sammen med brunt sukker, vaniljeessens, sitronskall, salt og vann på middels varme under omrøring. Sett til side. Bland mel, bikarbonat og mandler i en bakebolle. Hell i smørblendingen og bland til en jevn masse. Legg massen i brødformen og press den ut så den er like tykk over det hele. Sett i kjøleskap 4 timer eller over natten. Den avkjølte massen velles ut på bakepapir og skjæres i syltynne skiver som legges på bakepapirkledt stekebrett. Stekes på 160 grader i 12-13 minutter på den ene siden og ytterligere 12-13 minutter på den andre (altså snu kjeksene). Avkjøles på rist.



Ukesmeny
Dagens tapas, salat
Mandag: Paella
Tirsdag: Fiskegryte Caldera
Onsdag: Kjøttgryte Guiso
Torsdag: Fideuá
Fredag: Cocido madrileño
Inkludert drikke og dessert

*Kom og prøv vår spanske husmannskost. Du vil ikke angre. Velkommen!
Innehaver Mercedes

BAR RESTAURANTE SAIRAM, Calle Colón 47, VILLAJYOUSA
Tlf: 605 972 447 - 629 737 835 - 679 831 596, sairamlavila@gmail.com

11.50€
per pers





Passeig Mediterrani 14
03590 Altea (Alicante)
Tel: 965 843 722



Spansk restaurant på strandpromenaden i Altea.

Kjøtt, fisk, sjømat, tapas, risretter og et variert vinkart.

Åpent 11-17 og 19-23.30
Tirsdager stengt.



Frukt i alle varianter

på årets siste VinoGastro-møte

Godt over hundre medlemmer møtte opp til sesongens siste møte i VinoGastro den 14. november.

AV:BJØRG KASPERSEN

Formålet med VinoGastro er å fremme drikke- og matkultur gjennom informasjon og felles aktiviteter blant medlemmene, og denne gangen var temaet spanske frukter. Per Brandt-Hansen hadde kjøpt inn spennende frukter som ble tilberedt og lagt på fat. I tillegg til frukten var det brød, honning og vin – både Cava, hvitvin og rødvin.

For at vi skulle bli bedre kjent med disse fruktene før vi fikk smake, holdt Per et foredrag:

Hallo alle sammen og velkommen til VinoGastro's siste medlemsmøte denne sesongen. På dette møtet har vi tenkt å befrukte dere litt. Vi skal snakke om spanske frukter. Dette er nok litt pretensiøst da ingen av disse fruktene er typisk spanske, det er det kun Nisperos som er, men vi er utenfor sesong. Hvor mange ganger har vi ikke gått i butikker eller på markeder og sett på frukt vi verken vet navnet på, hvordan de smaker eller hva de kan brukes til. Dette var derfor en gylden anledning til å bli bedre kjent. Temaet har aldri vær presentert i

VinoGastro's historie. I fjor holdt jeg foredrag om honning og hadde jeg visst at der var to birøktere i salen, hadde jeg ikke holdt det foredraget. I dag ber jeg de av dere som er proffe fruktdyrkere om å reise dere (ingen reiste seg). Disse fruktene er bestilt hos min lokale frukthandler i Altea la Vella som himlet med øynene da jeg på stotrende spansk kunne fortelle at jeg skulle befrukte 120 mennesker.

Kari og jeg har brukt noen timer på å dele opp frukt på 14 fat, og disse fatene står nå på bordene foran dere. Jeg har tenkt å ta for meg hver enkelt frukt og presentere disse for dere før dere spiser.

Jeg starter med Carambola (stjernefrukt) Dette er en frukt som opprinnelig kommer fra Indonesia, men dyrkes nå i alle tropiske strøk. Det finnes flere forskjellige sorter som er gule eller grønne i fargen. Frukten er sprø og meget saftig med en duft av sjasmin. Den er avlang, ca. 15-20 cm lang, og har flere langsgående kanter som gjør at frukten i

tvversnitt blir stjerneformet, derav navnet. Smaken er frisk og syrlig.

Carambola kan spises naturell dersom den er moden. Moden frukt endrer farge fra grønn til gul og er best når vingene får et lite brunskjær. Brukes i fruktsalater, pynt til fiskeretter og som pynt til og smakstillsetting til kalde drikker.

Carambola har lavt innhold av både energi og fett, men et høyt innhold av kostfiber. Mye vitamin A og C som styrker immunapparatet vårt. Kan kokes sammen med andre frukter og passer bra til hjemmelaget syltetøy. Saften fra frukten ble brukt som middel mot feber i opphavslandene, men dette er ikke tilstrekkelig dokumentert.

Den neste frukten heter Chirimoya. Dette er en frukt som fra gammelt av har blitt dyrket av inkafolket i Ecuador og Peru. Den finnes nå rundt Middelhavet og i Asia. Den vokser på trær og er enten oval eller hjerteformet i fasongen. Frukten er lys grønn i fargen, men mørkner

Harald selger lodd



God stemning



under modningen. Skallet er tynt og skjellete. Fruktkjøttet er gulhvitt og har en myk kremaktig konsistens når den er moden. Dessverre er ikke alle våre eksemplarer modne nok. Smaken er delikat og beskrives som en blanding av ananas, jordbær og banan. Chirimoya anses å være en av de aller beste fruktene som finnes. Stenene kan ikke spises og fjernes lett.

Chirimoya er en dessertfrukt. Man kan servere den i halvdeler og spise den naturell, rett fra skallet med skje. Den serveres best kald og tilsettes noen dråper sitronsaft slik at vi hindrer misfarging av fruktkjøttet. Den kan brukes i milkshake, til fromasj, til is eller sorbet. Chirimoya er en kilde til vitamin B6 og vitamin C.

Den har også et høyt kostfiberinnhold.



Lagring ved 14-15 grader. Må ikke plasseres i kjølerom.

Granadilla (Pasjonsfrukt) kommer opprinnelig fra Sør-Amerika der den fortsatt vokser vilt i enkelte områder. Den dyrkes nå i de fleste

tropiske og subtropiske områder og finnes i mange forskjellige varianter. Mest kjent er den lilla varianten, men finnes også som gule, rødgyldne og helt purpurrøde varianter. Den har en svak oval til rund form, skallet er kraftig og læraktig og størrelsen som en plomme. Umoden pasjonsfrukt har glatt skall mens moden frukt har et skrukkete og bulkete skall. Fruktkjøttet er av konsistens geleaktig og inneholder masse spiselige kjerner med gulgrønn farge. Smaken beskrives som eksotisk, frisk, syrlig og meget god.

Den spises naturell og det er det geleaktige kjøttet i midten som spises. Kan også brukes i sauser, syltetøy, kaker, fruktsalater, smoothies og is krem. Pasjonsfrukten er en kilde

til vitamin C og E. Har også høyt kostfiberinnhold. Må oppbevares i romtemperatur.

Persimon (Kakifrukt) Dette er frukten fra Kakitreet som kommer fra Kina. Treet tilhører ibenholtfamilien og er en av de eldste artene frukttrær i verden. Kaki har vært dyrket i over 2000 år. Kaki er bærene av disse trærne, ligner på epler, farge orange til rødt, saftig fruktkjøtt som spises naturell og minner om gele. Skallet kan også spises.

Planten ble introdusert på 1800-tallet til California, middelhavslanene og Brasil. Den blir ofte høstet umoden, og inneholder da mye garvesyre som gir en besk smak og er adstringerende. Den kan modnes i romtemperatur og går da fra å være gul og sur til å bli rød og søt. Kakifrukten holder seg ikke lenge og blir ofte tørket. Kakiplommer inneholder opptil 20 % sukker, mye A-vitamin, noe kalsium og C-vitamin. Kakiplommen har også tradisjonelt blitt tilskrevet mange gunstige helsevirkninger, blant annet for hjerte og blodomløp.

Mango er frukten av mangotreet. Den kan være oval, rund, eller hjerteformet og har en avlang sten på midten. Den kan være grønn, gul, eller rød. Mango er en av de mest spiste frukter i verden og der er over 1000 forskjellige arter. Det gule fruktkjøttet har en søtlig smak. Vekten varierer fra 100 gr. til flere kilo. En

moden mango er myk og lager en fast lyd når man taper på den. Umodne mangoer lager en hul lyd.

Mango inneholder 14 % kullhydrater og lite stivelse. Den er full av vitamin C.

Denne tropiske frukten er perfekt som mellommåltid eller i juice og smoothies, men den må være moden når den kjøpes. Sett frukten på høykant og skjær ned langs steinen med en skarp kniv, eller riss gjennom skallet med en kniv og skrell den som en appelsin. Du kan deretter skjære opp fruktkjøttet i passende biter eller båter. Mango kan spises naturell, syltes, brukes i salat, i chutney, i smoothies, grilles, presses til juice og brukes sammen med iskrem til dessert.

Papaya er en frukt som opprinnelig kommer fra Mellom Amerika men er i dag vanlig i alle tropiske land. Frukten har form som en avlang stor pære og det finnes mange forskjellige varianter. De største kan bli opptil 10 kilo, men vi kjøper gjerne den rundt 300-500 gr. Skallet er grønt, grønn-gult eller orange og er ikke spiselig. Midt i frukten finnes et hulrom som er fullt av små runde og svarte kjerner som ikke smaker godt. Fruktkjøttet er saftig, søtt og aromatisk med en konsistens som kan minne om melon. Fargen på fruktkjøttet er gulorange eller lakserødt. Moden papaya skal gi etter for trykk.

Papaya er mye brukt i det asiatiske, indiske og meksikanske kjøkken hvor den tilfører sødme og fremhever kryddersmaken i sterk mat. Del papayaen i to og ta ut kjernene. De sorte frøene kan spises, men smaker pepper. Kan brukes i grønn salat eller fruktsalat. Papaya kan ikke brukes i matretter der det brukes gele eller gelatin fordi frukten inneholder et enzym som forhindrer at geleen stivner.

Frukten er stappfull av mineraler og vitaminer, pluss enzymer og antioksidanter. Papaya inneholder dobbelt så mye C-vitamin som appelsiner pluss mye A- og E-vitaminer. Av mineraler nevnes kalsium, magnesium og jern. Innholdet av antioksidanter som betakaroten er mye høyere enn i gulerøtter! Papaya er en utmerket frukt for å forebygge sykdommer og holde kroppen i form.

«A papaya a day keeps the doctor away» passer nok langt bedre enn «an apple a day».

Velbekomme !

Til frukten blir dere servert husets hvithvin Allozo som passer til det meste, dere får smake Cava og vi glemmer ikke rødvinen.

Takk for oppmerksomheten!

Altea la Vella
19. november 2017

Per Brandt-Hansen

TERRA NATURA Benidorm

Terra Natura er en dyrepark i Benidorm som blant annet arbeider for bevaring av truede arter. I hvert nummer av Que Pasa vil de fortelle litt om parken og deres aktiviteter.



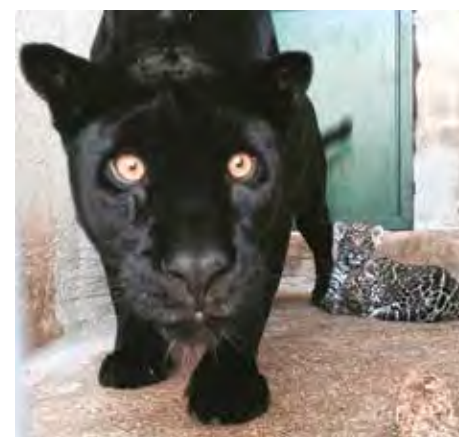
To jaguarer født i Terra Natura Benidorm



Terra Natura Benidorm feirer familieforøkelse med to jaguarer (*Panthera Onca*) født i parken. Det er andre gang ekspertene i parken har hatt suksess med reproduksjon av denne utrydningstruede dyrearten. Det var i 2007 at et annet jaguarpar fikk et avkom. Denne gangen er det Socorro og Grecia som er de nybakte foreldrene. Det hender at store kattedyr støter barna sine fra seg, spesielt blant førstegangs-fødende som Grecia, men den nybakte moren har vist seg å være en eksemplarisk mor for sine to små jaguarunger. Denne dyrearten inngår i den europeiske planen EPP for reproduksjon.



Grecia fødte etter 93 dagers svangerskap, som i mange tilfeller kan vare helt opp til 105 dager. Ekspertene kunne like etter fødselen stadfeste at de nyfødte var to hunner. Begge hunnjaguarene gjennomgikk en fysisk undersøkelse hos veterinær, og fikk microchip under huden. De er begge ved god helse. Siden 12. oktober har ungene levd i innhegningen sammen med sine foreldre, og kan beskues av besøkende ved parken. Parken har igangsatt en konkurranse der besøkende kan komme med navneforslag til ungene. Grecia tilbringer 24 timer sammen med ungene uten å vike fra deres side. Hun mater dem, leker og koser med dem. Socorro har ingen spesiell rolle i stell av ungene, da denne dyrearten lever hver for seg og kun har samvær under hunnens løpetid. Løpetiden varer 17 dager. Under denne tiden markerer hunnen terrenget og brøler høyere for å tiltrekke seg hannen.



Jaguarer er utrydningstruet og klassifisert som CITES I. Arten er truet på grunn av menneskenes ødeleggelse og fragmentering av dens naturlige habitat. Jaguaren er det tredje største kattedyret i verden, og vekten kan være mellom 50 og 130 kilo avhengig av kjønn. Jaguaren har enten sort pels eller flekker. Grecia har sort pels, mens Socorro har flekker. Begge ungene har arvet farens flekker. De med sort pels forveksles ofte med pantere.



Yoga for bedre balanse

Regelmessig trening med Tai-chi og yoga forbedrer balansen og forhindrer fall og benbrudd, mener direktøren ved Go Fit, Carlos Bernardos. Teamet ved Go Fit understreker at regelmessig og individuelt tilrettelagt trening, øker koordinasjonsevne, muskelmasse og balanse, noe som forhindrer fall og benbrudd. De anbefaler aerob trening som svømming, tennis og dans, og styrketrening for å øke muskelmassen. I følge Bernardos anbefales en kombinasjon av aerob- og styrketrening for å forebygge osteoporose, da styrketreningen ikke utelukkende øker muskelmassen, men også styrker beinstrukturen. Med trening blir cellene i

beinstrukturen fornyet, og risikoen for å utvikle osteoporose blir mindre. Teamet ved Go Fit mener at all trening bør foregå med veiledning fra personlig trener som kan tilrettelegge individuelt treningsprogram. De melder også at personer som allerede har osteoporose bør unngå trening med for mye belastning, og heller svømme eller bedrive vanngymnastikk. All trening bør kombineres med et sunt og variert kosthold med høyt innhold av kalsium og D-vitamin. D-vitaminet bidrar til produksjon av hormonet calcitrol, som igjen bidrar til økt opptak av kalsium. Go Fit anbefaler å inkludere fet fisk som tunfisk, caballa, sardiner og laks i kostholdet, i tillegg til kokte belgfrukter og grønnsaker som spinat, acelgas og brokkoli.

Kilde: Saber Vivir

Supermat

25 forskjellige kategorier av matvarer inngår i det som kalles for supermat. Noen av dem er basisprodukter som inngår i Middelhavsdietten, som olivenolje og belgfrukter. Ikke all supermat blir etikettert som sådan. Derfor søker mange på nettet for å finne informasjon. To av tre spanjoler søker informasjon om supermat for å vite hvordan de kan inkluderes i det daglige kostholdet, mens fire av ti er usikre på om

supermat egentlig er en god erstatning for medisiner. Like mange er usikre på supermatens helsemessige egenskaper. 27% av den spanske befolkningen melder at de har til hensikt å øke forbruket av supermat. Dette er over Europagjennomsnittet, som viser 20%. Fukt og grønt er det spanjolene tyr først til når de legger om livsstilen.

“Spanjolene prioriterer å leve sunt. Nesten halvparten setter helse øverst på prioriteringslisten, etterfulgt av familietid, for-

fremmelse på jobb og reise. Denne prioriteringen gjør seg mest gjeldende etter fylte 40 år”, uttaler generaldirektør ved Nielsen España og Portugal, Gustavo Núñez.

Salget av de klassiske belgfruktene, som inngår i Middelhavskostholdet (lenser, kikerter og bønner) økte med 4% det siste året i Spania. Mens supermat som chia og quinoa økte med 1000%. Blåbær, blomkål og brokkoli hadde en tosifret økning, mens tørket frukt økte med 5%.

Bikarbonat



Et halvt glass med vann tilsett bikarbonat er et effektivt middel mot sure oppstøt og halsbrann. Det er vitenskapelig bevist at bikarbonat nøytraliserer sekresjonen av magesyre. Det anbefales også å bruke bikarbonat etter å ha spist fet eller sterk mat.

Man skal ikke overdrive bruken, og eksperter anbefaler maksimum 1 spiseskje per dag. Overdreven bruk eller bruk over lang tid, kan gi motsatt effekt: magen begynner å produsere mer syre for å kompensere for syren som nøytraliseres av bikarbonatet. Dermed får man en motsatt effekt.

Når forbrenningen svikter

Tyroidene er kjertler i halsen som produserer hormonene med samme navn. Produksjonsrytmen av hormonet kontrolleres av et annet hormon kalt TSH (Thyroidea Stimulerende Hormon), hvis funksjon er å sørge for at tyroidene har riktige verdier. Dersom tyroidene begynner å svekkes, ber kroppen om økt aktivitet ved å øke produksjonen av TSH. Noen ganger er dette nok til å holde tyroidene på et normalt nivå. Mens i andre tilfeller er ikke dette nok, og tyroidene svekkes til tross for iherdige forsøk. Da får man typiske symptomer på hypotyreose, som slapphet, trøtthet, frysing, apati, depresjon, tørr hud, tørt hår, vektøkning og forstoppelse.

Den hormonelle ubalansen kan kartlegges ved en enkel blodprøve som viser THS-verdiene. Hvis verdiene er høye, betyr det at tyroidene ikke fungerer optimalt. Hvis verdiene er over 5mU/l, må man sjekke verdiene på fritt T4 (fritt/ikke proteinbundet thyroxin). Hvis fritt T4 viser lave verdier, kan man gi diagnosen hypotyreose (lavt stoffskifte).

Hos eldre pasienter er symptomene ofte ikke så fremtredende og kan forveksles med normale aldringstegn. Uansett bør man oppsøke lege dersom man opplever symptomer på hypotyreose.

Hypotyreose behandles med Levotyroxin. Behandlingen skal alltid starte med en lav dose som gradvis økes til serumnivået av TSH er normalisert. Hos eldre pasienter, og spesielt om de har koronar hjertesykdom, må behandlingen starte meget forsiktig. Behandlingsmålet er å gjøre pasienten eutyreoid og å normalisere TSH- og fritt T4-konsentrasjonen.

Hva kan man gjøre selv?

Hva vi putter i munnen er viktig ved alle sykdommer. Yod er helt grunnleggende for å korrigere tyroidenes funksjon. Derfor er det viktig å kun bruke salt med yod, og ha et kosthold rikt på fisk, sjømat, skaldyr, belgfrukter og egg.

Kilde: Saber Vivir

Klementinen



Visste du at:

- Klementinen i hovedsak består av vann, og har færre kalorier og sukkerinnhold enn sine med søstre i citrus-familien?

- Klementinen har et høyt innhold av fiber? Mesteparten av fiberen ligger i det hvite “nettet” innenfor skallet.

- Klementinen har mindre c-vitamin enn andre citrus-frukter, men mere folsyre og provitamin A? Den har også høyt innhold av citrus-syre, potassium og magnesium.

Bikarbonat skal dessuten tas med forsiktighet dersom man har hjerteproblemer, nyreproblemer og vannansamling i kroppen grunnet det høye innholdet av natrium. Man skal heller ikke bruke bikarbonat dersom man tar medisiner mot magesår eller andre mage- og tarmproblemer. Også vannet vi drikker inneholder bikar-

bonat. Derfor kan det hjelpe å drikke mye vann når man føler at forbrenningen går dårlig, dog er det viktig at vannet ikke inneholder mye natrium.

Andre bruksområder:

Hud: Blander du én del vann med tre deler bikarbonat, får du en effektiv skrubbekrem for ansiktet. Unngå huden rundt

øyne. Den samme blandingen kan brukes på insektsbitt for å hindre kløe.

Sår i munnen: Ta bikarbonat direkte på såret og la virke så lenge du orker før du skylles munnen med vann.

Kilde: Saber Vivir

Økning i KOLS

I 90% av alle KOLS-tilfeller, får tobakksrøyk skylden. I Spania dør 18.000 pasienter av KOLS hvert år. Dette tilsvarer 50 pasienter om dagen, og 90% av dem er røykere. I Norge lever ca 300.000 personer med KOLS uten å vite det.

LHL beskriver Kols som en samlebetegnelse på en gruppe kroniske lungesykdommer som fører til hindret luftstrøm gjennom luftveiene. KOLS en alvorlig lungesykdom med varig nedsatt lungefunksjon. Selv om det finnes individuelle forskjeller og genetiske faktorer, er de vanligste symptomene at man hiver etter pusten ved moderat fysisk anstrengelse, samt slimdannelse og kronisk hoste. Dette gjør at daglige sysler kan bli et strev.

Rundt 10% av spanjoler mellom 40 og 80 år, har KOLS. Tidligere var det stort sett personer over 50 år som viste tegn til KOLS. I dag er det flere og flere yngre som får diagnosen. Årsaken mener man er tobakksrøyk. Ekspertene understreker også at folk begynner å røyke i stadig yngre alder, noe som bidrar til at KOLS avsløres hos stadig yngre mennesker. Spanske tall viser at én av tre unge mellom 16 og 24 år, røyker.

KOLS er ikke reversibelt, men jo tidligere den blir oppdaget desto bedre er prognosene. Ved den minste mistanke om KOLS, bør lege oppsøkes. Legen vil gjøre en spirometri-test som måler lungekapasiteten.

Ekspertene melder at 30-40% av pasienter med KOLS også har hjerte- og karsykdommer, og at det derfor er særdeles viktig å kartlegge sykdommen på et tidlig stadium.

Typiske symptomer på KOLS:

- Vedvarende hoste som varer mer enn 10 til 14 dager, ofte akkompagnert av heshet og slimskeresjon.
- At man hiver etter pusten ved daglige sysler som man før gjorde uten problemer
- Piping når man puster
- Trykk i brystpartiet
- En sensasjon av at du ikke får nok luft ned i lungene

Selv om sykdommen ikke er reversibel, altså at man aldri blir frisk, finnes det metoder for å bedre livskvaliteten til pasienter med KOLS. For det første er det viktig med tidlig diagnostisering. Ekspertene melder at problemet er at omlag 80% ikke er oppmerksomme på symptomene, og forbinder dem med alderdom og tobakksrøyking. For å kartlegge sykdommen på et tidlig stadium, har helsevesenet utviklet en ny teknikk kalt CAT

(COPD Assessment Test) som består av åtte enkle spørsmål om pasientens helsetilstand. Testen gjennomføres i forbindelse med en lungetest som tillater diagnostisering av KOLS.

Hva kan jeg gjøre selv?

- Oppsøk lege dersom du opplever ett eller flere av symptomene beskrevet ovenfor. Følg legens råd. Legen vil mest sannsynlig skrive ut inhalator og medisiner. I tillegg anbefales årlig vaksinerings mot influensa.
- Slutte å røyke
- Prøv å kontrollere angst. Humøret endres etter hvert som sykdommen utvikler seg. Man bør dog unngå angstmedisiner og sovetabletter da disse har negativ effekt på lungekapasiteten. Noen får kortison mot betennelse i luftveiene, men det er få som har god effekt av det. På et alvorlig stadium av KOLS, vil man kunne få oksygen for hjemmebruk.

- Det er viktig å holde seg i form for å øke utholdenheten ved fysisk aktivitet. Lær deg pusteteknikker for å unngå tungpust. Drikk mye vann for å unngå tykt sekret. Et sunt kosthold er også viktig, samt unngå overvekt.

Kvinner over 45 år som tar Vitamin-E regelmessig, har mindre risiko for å utvikle KOLS.

Kilde: Saber Vivir

Restaurante Lounge
Tulipan Blau

Som hvert år holder vi åpent fra februar til desember, og vi, Maria og Juan, ønsker deg som kunde hjertelig velkommen. Vi holder stengt på søndag. Tusen takk.

Paseo de las Estrellas, på strandpromenaden i Albir. Tel: 96 686 70 09, mar-lør 12.00-16.00 og 18.30-23.00

Alfaz Paradise

Kontakt oss på e-post: alfazpar@hotmail.com for bestilling og info

- Turistleiligheter i et flott anlegg i Albir-åsen
- Basseng, uteplass, takterrasse, gym og jacuzzi
- 5 minutters gangavstand til strand

Vårt tilbud
Jan/feb/mars
Fra kun **223€** per uke
i leil. med 1 sov.

www.alfazparadise.com
Calle Badia, 50, 03581 Albir. Tel: 966864161 - Mob: 672493193, Fax: 96 686 70 96
e-mail: alfazpar@hotmail.com, Resepsjonen åpen hverdager: 9.00-17.00, lørdager: 9.00-14.00

HUSET DITT SKAL DU BO I, LA MARKEDSLEDEREN TA VARE PÅ SIKKERHETEN

Beskytt huset ditt året rundt, så du kan glede deg over det når du måtte ønske.

FRA 1,-€ PR. DAG
og nå: **4 sensorer med 50% rabatt** for lesere av ¿Qué_Pasa?

FÅ DEN BESTE ALARMEN FOR DITT HJEM MED:

- 150 000 PROFESJONELLE YTER DEG SERVICE
- UTSTYR FOR BILDEOPTAK
- FJERNSTYRING VIA DIN MOBILTELEFON
- BYEILKELIG RESPONS PÅ 45 SEKUNDER
- VARSLING HOS POLITIET

IKKE VENT, RING OSS PÅ 902 022 981

Vi ønsker å hjelpe deg!

PROSEGUR
www.prosegur.es

Tilbudet gjelder til 31. juli 2014. Minstebeløpene. Ring oss for regjerte priser.

Hilkka Krane

Jeg er født i Finland, men vokste opp i Tromsø. Jeg ble adoptert av et norsk ektepar da jeg var to år, og hadde en lykkelig og trygg barndom. Jeg har tegnet og malt hele mitt liv, og alltid vært kreativ. Jeg solgte mine første kunstverk da jeg var tretten år, med min mor som selger. Jeg tok lærerutdanning i Tromsø i 1960/63, 3-årig med heimkunnskap, forming og musikk som spesialfag. Siden har jeg lært gjennom erfaring. Jeg lærte porselensmaling, noe jeg praktiserte i en årrekke og holdt kurs i. Etter hvert malte jeg også akvareller. Olje og akryl startet jeg med da jeg ble sittende med operert rygg, og siden hofter.

Nå maler jeg med akryl, og kombinerer akvarell, tegning og akryl. Glassdekoring blir det en del av, samt kurs i det samme. Jeg lar meg inspirere av det jeg ser, og tar mye bilder. Men fantasien tar ofte overhand og bildene blir helt mine egne. Føler at jeg går med firkantet blikk og suger inn inntrykk. Har vært med på flere utstillinger arrangert av klubben, og er med i malergruppa! Kommer til å stille ut en del tidligere arbeider og noen nye teknikker denne gangen.



Utstilling i Casa de Cultura 23/2 til 10/3 2018

Kun medlemmer av kunstgruppen kan stille ut, medlemsavgift 2018 må være betalt.

Kunstgruppens styre har rett til å prioritere utstillere og verker. Påmeldingsfrist 20. januar 2018.

Påmelding og forespørsler til Margrit Aschim ms-aschi@online.no



**TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER**

DISTRIBUIDOR OFICIAL



ALLETYPEN PRODUKTER
AV ALUMINIUM
TAK (FAST OG FLYTTBART)
STORT UTVALG AV PRODUKTER

FABRICA - ALMACEN - EXPOSICION Y VENTA
Pol. Industrial "La Alberca" - C. Benimantell Nº 28 - 03530 - La Nucia - Alicante
Tel.: 966 89 70 31 - Fax: 966 87 08 07 - Mob.: 661 85 61 72
www.ceramientossanjorge.com - info@ceramientossanjorge.com

Cantamos synger julen inn

Fra årets julemarked på kirkesenteret



Her er fra samme marked i fjor



AV: CHRISTINE URSCHEL

Etter en lang sommerpause begynte CANTAMOS den 25. september med øvelsene sine. Koret gleder seg over at to nye damer, Sigrun og Helga, synger i ALT og SOPRAN.

Høstsemesteret er jo veldig kort. I november stiller vi opp på flere julekonserter. Vi pleier å syng på det første julemarkedet i Sjømannskirken i Albir, og det er en glede for å syng for så mange mennesker. Deretter synger vi på

flere julemarkeder, blant annet på Reuma Sol i Foia Blanca (Alfaz del Pi) mandag 4. desember kl 19:30.

Vi ønsker alle sammen en riktig god jul.



HCB SALUS ALBIR

NORSK LEGESENTER

Centro Médico Salus Albir
Legesenter-Allmenmedisin og Spesialister

- Allmenmedisin
 - Dr Anne Stensholt
- Hjertespesialist (Dr. L. López - Skandinavisk talende)
- Fotspesialist (J.M. Martin, Rubén Lorca)
- Sykepleietjeneste
- Røntgen
- Laboratorium

**24 TIMER GRATIS
NØDTELEFON,
med norsktalende personell :
900 380 580**

HCB SALUS ALBIR
Avenida del Albir, 78
03581 El Albir
info.albir@clinicabenidorm.com
96 686 86 38

www.clinicabenidorm.com

Høstens første Klubblunsj



Høstens første klubblunsj holdt vi på Sol y Luna 28. september. Vi var 70 glade gjester. Og som alltid fikk vi servert god mat, akkompagnert av god vin og god stemning.

Hilsen Bjørn Væthe

Søndagsmarkedet



Klubben vil nå ha en liten informasjonsstand på søndagsmarkedet i Albir noen søndager fremover, der man kan få informasjon om Klubben, og bli invitert til å besøke den. Første gang var 29. oktober, der Bjørg og Erling, Torill, Sverre og Arne stilte opp. Håper det kommer mange som vil vite mer om Klubben til vår stand fremover!

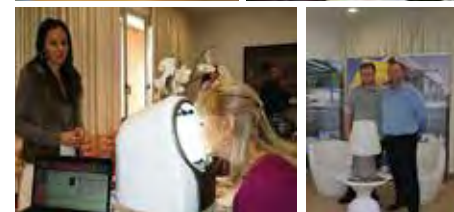
Hilsen Bjørn Væthe

Bedriftsmarked i klubben



Søndag 12. november arrangerte klubben for aller første gang et marked der klubbens egne firmamedlemmer fikk vise sine produkter, tjenester og service. Både i andre etasje og i bodegaen var det satt opp boder der de besøkende fikk veiledning og gode tilbud. Som en del av opplegget, holdt Zeta Zeta motevisning i lokalene, og Vinariam bød på vinsmaking. Kaféen var åpen under markedet, det var godt vær og god stemning.

Hilsen Bente Solem



Klubblunsj



på Fusion 8

Veldig hyggelig Klubblunsj på Restaurant Fusion8 på Akinon Resort i La Nucía 12. oktober, selveste nasjonaldagen til Spania. Beklageligvis ingen bilder av den flotte mottakelsen vi fikk på terrassen med cava og nydelige små munnfuller som pirret ganen. Flotte lokaler, god mat, hyggelig betjening og god stemning!

Hilsen Bjørn Væthe

Hennum- musikken



Flott konsert med Hennummusikken fra Lier! Endelig fikk vi tatt i bruk takterrassen - den viste seg fra sin beste side, både musikere og publikum storkoste seg - selv om varmen var påtagelig! Takk for hyggelig besøk og flott konsert! Velkommen igjen!

Hilsen Bjørn Væthe



Med sitt lille røde trekkspill traff Karin Destainville Dammen oss midt i hjertet med sin fremføring av Edith Piaf i Den Norske Klubben 15. november. Hun utvidet forestillingen med å fortelle om Piafs liv mellom sangene, og fikk oss i salen til å synge med på mange kjente og kjære sanger. Hun lovet å komme tilbake, og vi hører henne gjerne igjen.

Hilsen Tove Riege

På besøk hos Rodriguez de Vera vår vennskapsbodega



Vi var 43 deltagere på en fabelaktig tur til vår vennskapsbodega Rodriguez de Vera 26. september. Været var flott, druene modne (vi måtte jo gjøre litt nytte for oss mens vi var der), maten god og vinen fantastisk! Vi åpnet med å se på den flotte, 600 år gamle eika, der man for flere hundre år siden hadde plassert steiner mellom stammene for at grenene på eika skulle spre seg og gi skygge over et så stort område som mulig. Deretter var det ut i åkeren og plukke Merlot-druer, og så fikk vi se på hvordan man sorterte og presset druene. Etter en fin orientering fra Pepe om hvordan de produserte sine kvalitetsviner og hvorfor han valgte hovedsakelig franske eikefat, skjønte vi mer hvorfor bodegaens toppvin Sorrasca i 4 år på rad var rangert blant Spanias 100 beste viner. Deretter inn i familiens praktstue for smaking av 5 viner, og et overdådig måltid av husets spesiallagde pølser og lammeknoker kokt i hvitvin. Vi kjøpte også med oss mye vin! De fleste sovnet på bussen hjem....

Hilsen Bjørn Væthe



MINNEORD

"Min store kjærlighet Egil har forlatt den jordiske verden, og gått over i ånde verden.

Egil var en livskunstner, fargerik, intelligent, smart og med et stort hjerte for de svake i samfunnet. Han ga meg kjærlighetsgaver, og skrev dikt til meg.

I de 27 år vi fikk til sammen, hadde vi dype samtaler om livet og døden. Egil slet med sykdom sine siste leveår, og han sovnet fredfullt inn, med de nærmeste rundt seg. Asken har vi spredt i Middelhavet, etter Egils siste ønske.

Hvil i fred min elskede!

Bodil"



MDadvokat er et firma som yter assistanse vedrørende:

- fast eiendom
- oppgjør med salg,
- skatt
- arverett
- selskapsrett
- innlevering av selvangivelse

Vi har egen
regnskapsavdeling

Vår spesialitet er
eiendomsrett

Vil du betale mindre skatt, kan vi tilby flere gode løsninger.

Ikke glem å levere din ikke-resident-skatt/selvangivelse for din eiendom før 31.12.2017.

Besøk oss gjerne, helt uforpliktende

Vi snakker norsk

Avenida del Albir 35, 03581 Albir, Alfaz del Pi
Tel: +34 96 550 56 92, post@mdadvokat.net
www.mdadvokat.net

"The Future of Medicine Today"



Dr. Tertit Handberg
er spesialisert innen alternativ medisin; akupunktur, e-Lybra 9 – digital bio resonans, magnettrommel og håranalyse

C/ manises 3 i Urb. Alfaz del Sol
Post/Correo: Apt 259, 03580 Alfaz del Pi
Tel. **966 814 024**, Mobile **696 711 359**
dr.tertit@handberg.net



Restaurante Nuevo Alcázar
Cocina selecta y creativa
Hacemos todas sus fiestas privadas
C/Argentina 2 La Nucia
Ronda nr.6
965 873 208
www.nuevoalcazar.com

I Don Quijotes fotspor

Klubbtur til La Mancha og
Moral de Calatrava 21-24 september.



Moral de Calatrava er en bitte liten prikk på kartet, langt inne i Don Quijote-land på La Mancha, ca 20 mil rett syd for Madrid, ca 4 mil øst for Ciudad Real og et par mil vest for Valdepeñas. Byen har ca. 5700 innbyggere og ligger 670 meter over havet.

TEKST: BJØRN VÆTHE
FOTO: BJØRN VÆTHE OG
ARNE BORSHEIM

Men for en hyggelig liten prikk! Vi var ca. 50 deltagere som gikk på bussen tidlig torsdag morgen 21. september og satte kursen innover i landet mot turens mål. Ikke uventet var første post på programmet utdeling av «buss-godt», en liten flaske Cava, og en pose roscones, eller «knusprige» mandelkajs. Det sørget for at en allerede god stemning i bussen steg enda

høyere og varte ved hele turen igjennom. Etter en kort kaffe/toalettpause, var første stopp lunsj på restaurant Perca Rosa (eller «Den Rosa Abbor») ved naturparken Lagunas de Ruidera, som også kalles «La Manchas speil», og med sine 16 små sjøer som henger sammen ved små elver (av og til går elvene under bakkenivå) skjønner man sammenhengen. Et yndet område for bading, fiske, seiling og turisme generelt.

Når man er på tur i Don Quijotes fotspor (eller kanskje rettere: i Rocinantes fotspor), er det obligatorisk med en stopp i den lille byen «Villanueva de los Infantes» («Prinsenes nye by»), alt tyder nemlig på at det var denne byen Cervantes viser til når han begynner historien om Don Quijote med «En un lugar de La Mancha...» (Et sted på La Mancha...). På det flotte torget i byen, finner vi (selvsagt) statuer av både Don Quijote, hesten Ro-

Campo de Criptana der Don Quijote slåss iherdig mot kjempene

Den Norske
Klubben
Costa Blanca



“Engracia lærte oss hvordan man drikker vin fra skinnsekk”



**Tre damer
"stedet på La Mancha..."**

cinante, hans «væpner» og trofaste følgesvenn Sancho Panza og eselet hans – som høyst sannsynlig ikke er navngitt av Cervantes (selv om noen kaller det «Rucio» eller «Dapple»). Etter en times rast med en kald øl (eller to), bar det i vei på siste etappe til Moral og vårt hotel «Palacio del Gobernador», et veldig koselig hotell i hjertet av byen.

Etter å ha installert oss på rommene, og sluppet litt av, var det på tide å tusle ned på Plaza de España, og Restaurant «El Rey de Tapas» for middag. Dvs. middag – vi bestilte drikkevarer, og så flommet det over med tapaser i alle varianter. 10,-€ pr person, og vi spiste og drakk det vi orket. Jan Erik spilte trekkspill, Hans Petter sang, Gerd Inger sang, og Anders sang jammen han også! Og så kom selveste ordføreren i byen, og han syntes det var så fantastisk at Den Norske Klubben (VinoGastro, som oftest) hadde besøkt byen hvert år i 10 år, at han overrakte oss byens vennskapsplakett.

Dag 2, etter en noe forsinket og amputert frokost (det tar tid for spanske småhoteller å venne seg til nordmenns frokostvaner, men på dag 3 hadde de lært!) satte vi oss i bussen på vei opp til Calatrava-ridderens store borg. Calatrava-ridderne hadde sitt hovedsete i byen Almagro (kommer til den senere), og forsvarsstyrken var plassert i Castillo de Calatravo la Nueva, som ligger strategisk til på en høyde over hovedfartsåren sørfra og nordover. Hovedoppgaven var å passe på grensen mot maurerne i sør. Veien opp til borgen er en smal grusvei som ligger på kanten av den bratte skråningen ned mot dalen under, og er ikke spesielt godt egnet for busser. Derfor kjørte vi buss opp til borgen.

Etterpå var det tid for bodegabesøk på Bodegas Calar, en av våre vennskapsbodegaer i området, for å ta en titt på druemarkene, ståltankene, la-

gerkjelleren med alle vinfatene – og endelig vinsmaking og lunsj! Og kjøp av bodegaens gode viner, der rødvinene Àbrego og spesielt toppvinen Calar var populære objekter. Etter dette besøket busset vi til byen Almagro, og gikk til byens meget særegne plaza. På hver langside av plazaen bølger en helt spesiell, langstrakt 3-etasjes bygning seg, der første etasje har en flott søylegang med butikker og kafeer, og fronten på 2. og 3. etasje er helt dekket av smårutete vinduer med grønnmalt treverk rundt. Om kvelden var det igjen hyggelig samling på Plaza de España i Moral for kveldsmat (tapas og vin, som vanlig!)

Dag tre var det først tid for en rusletur til Olivenmuseet i Moral, der vi lærte om olivenens historie, utbredelse i den vestlige verden (opprinnelsen er fra kyststrøkene i de østlige deler av Middelhavet), og olivenoljens mange fortreffelige egenskaper!



**Kurt tar
seg en pust
i bakken**



**Ursula deler ut
Migas de Pastor
på Ermita San Blas**



**Det fabelaktige torget
i Almagro**



Klubben får presanger av Ursula og Engracia



Eselet, Hans, Sancho og Jan Erik



Fantastisk utsikt fra borgen

Deretter, etter en liten tur på det sjarmerende markedet i Moral (lignende, men mindre enn det vi har i Albir og Alfaz), busset vi ut på vinmarkene for litt ordentlig arbeidsinnsats med druehøsting! Utstyrt med kniver og sakser klippet og skar vi ivrig av de flotteste drueklaser som ble lagt i store gummibøtter og videre opp i traktorenes tilhengere. Selvsagt ble det litt forfriskende drikke til arbeidet, og Engracia lærte oss (forsøkte, i hvert fall) hvordan man drakk vin (kald og lett) fra skinnflaske. Ikke lett – det ble fort mye sølete skjorter og bukser!

Deretter samlet vi oss, tradisjonen tro, på Ermita San Blas, midt ute på campoen, for, som alltid, først å smake på den tradisjonelle retten for gjeterne og landarbeiderne på La Mancha, Migas de Pastor (fritt oversatt: Hyrdens Brødsmuler). Den lages ved at hele hvitløksfedd og store biter rød paprika freses i en stor jerngryte over et bål. Deretter tilsettes opphakket, gammelt brød, og det hele vendes med en tresleiv. Enkelt og smakfullt! Men selvsagt hadde vårt vertskap Ursula og Engracia (med hjelp av datteren) laget en mengde smakfulle tapasretter til oss, og det gikk også med rikelige mengder vin! Klubben fikk også, av Ursula og Engracia, overrakt 2 flotte vinsett i vakre trekasser. Flotte gevinster til julelotteriet!

Mette og rimelig slitne busset vi hjemover til hotellet, og om kvelden hadde vi vår siste av våre hyggelige sam-

linger på plaza'en for tapas og vin.

Den siste morgenen hadde endelig hotellpersonalet lært seg nordmenns frokostvaner, så speilegg og bacon, mye og godt brød, juice og kaffe fantes i rikelige mengder! Deretter bar det hjemover, men først et stopp i byen Alcazar de San Juan, og et besøk på Museo de Hidalgo, som viste oss hvordan en lavadelmann bodde og levde på Miguel de Cervantes' tid, og hans litterære figur Don Quijote var jo en slik adelsmann.

Siste kulturelle stopp på turen var vindmølleparken utenfor byen Cripto de la Campana. På Don Quijotes tid var det hele 34 vindmøller her, og det var her Don Quijote kjempet sin durabelige kamp mot «kjempene», og brakk lansen sin mot de svingende møllevingene. Nå står det 10 vindmøller igjen, og i 2008 ble tre av dem som fremdeles hadde det gamle drivverk noenlunde intakt satt i stand, og gikk rundt hver søndag (det så ikke ut til at noen av dem er i drift nå lenger).

Vel hjemme i Alfaz var det først sortering av vinkasser fra bussen og til de respektive kjøperne (alltid like spennende å se om alle får det de har kjøpt!), og deretter farvel til turdeltakerne og en stor takk til Hans som var turlleder og organisator på denne fantastiske hyggelige turen!

PROFESJONELLE EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988

KONTOR I ALBIR

EUROPA~SOL
EIENDOMSMEGLER

T. 96 686 57 76 | www.europasol.com

Direct SECURITAS

GODE RABATTER FOR MEDLEMMER AV DEN NORSKE KLUBBEN

UFORPLIKTENDE PRISTILBUD

681 332 724 - 616 692 592

GRATIS SIKKERHETSKONSULTASJON
FREE SECURITY CONSULTATION

www.solident.es

solident

VI SNAKKER NORSK

- Tannlege
- Kirurgi
- Siste teknologi
- Spanske priser
- Spesialist på implantat
- Egen kundeparkering

965 854 463 HELFO

Avenida Alfonso Puchades 15, Benidorm, vis-à-vis Clinica Benidorm

Kunstgruppen og fotogruppen på felles utfukt til

ALBARRACIN

Albaracin er et attraktivt reisemål for alle kategorier mennesker, men kanskje aller mest for kreative personer, som finner flotte motiver for lerret og kamera der. Kunstgruppen og Fotogruppen arrangerte derfor en felles reise i oktober til dette fascinerende lille stedet, som av mange spanjoler betraktes som 'El pueblo más bonito de España', - Spanias vakreste landsby.

AV:ERIK PAULSEN
OG SVEIN MILFORD

33 deltakere steg ombord i bussen utenfor klubben om morgenen den 18. oktober for å reise nordover til Albarracín. På veien stoppet vi for lunsj i Teruel, som blant annet er kjent for sin mudejar arkitektur. Både katedralen og flere tårn i murstein er bygget i denne stilen. Som mange spanske katedraler var denne også storslått, men den har en litt spesiell historie.

Mudejar stilen er noe helt for seg selv og finnes kun i Spania. Den er et resultat av et samarbeid mellom kristne og de muslimene som valgte å bli i byen etter gjenerobringen. Muslimene var nok de dyktigste bygningsfolkene og fikk med mye av sin erfaring i de nye byggene. Mudejar stilen ble godtatt som en egen stilart på Unescos liste over verdensarven i 1986.

Det indre taket i kirken fikk nok litt for mye muslimsk preg over seg, og da de kristne så det reagerte de momentant. Et nytt tak ble simpelthen satt opp under det muslimske for ikke å støtte de kristne. Dette skulle jo være en kristen kirke, så da så. Årene gikk, og smått om senn glemte innbyggerne at det en gang hadde vært et annet tak over det flate hvite taket. Under borgerkrigen (1936-39) datt det ned en stor bombe ikke så langt fra denne Katedralen som ristet i sine grunnvoller. Rystningene var så kraftige at deler av det indre taket ramlet ned, og dermed kom det gamle, muslimske taket til syne igjen. Forundringen var stor, likeledes begeistringen for det flotte taket, som hadde vært gjemt i så mange hundre år. I dag er dette vakre taket

fullt synlig, og det er blitt laget en veranda rundt det hele for at interesserte turister kan få betrakte den gamle kunsten på nært hold.

Etter noen timers stopp i Teruel dro vi videre til Albarracín, en fasinende landsby med drøyt tusen innbyggere. Det ble litt tid til å orientere seg i området nær hotellet før vi hadde en hyggelig fellesmiddag om kvelden.

Neste morgen ble vi guidet rundt i den lille byen og fikk besøke et herskaps hus, som hadde vært i bruk som sommerbolig frem til 1970-tallet. Guiden fortalte at det i dag bare er i underkant av 50 personer som bor i den gamle delen av byen.

Albarracín, med sine trange smug mellom de gamle rødbrune husene, er det vanskelig å beskrive. Bygningene hadde en spesiell stil, som hadde sin praktiske forklaring. Smugene var trange for å skjeme for solvarmen om sommeren og beskytte mot kulden om vinteren. Mange av husene var bygget ut fra andre etasje og oppover, det var for trangt mellom husene til at de kunne utvides i gateplan.

Rundt den gamle byen var det bygget en bymur langt opp på en høyde. Berberen Banu Razin erobret Albarracín i år 900 e.Kr. Han bygget bymuren så stor for at sauene skulle få nok mat dersom byen ble omringet for lengre tid. Sauene var Albarracín-området's viktigste inntektskilde. I uminnelige tider, lenge før berberene inntok byen, var det vanlig å lede alle området's 80 000 sauer til et vinterbeite lenger vestover og

sørover, nærmere bestemt til Extremadura og Andalucía. Veien gikk om Cuenca for å få med også dette området's mange tusen sauer. Denne skikken eksisterer den dag i dag, der sauene lenger nordfra fremdeles blir ledet tvers gjennom Madrids gater (der den eldgamle saueveien gikk). Politiet blir utkommandert og all trafikk stoppet der sauene får/fikk forkjørsretten. Dette ligner jo på hvordan reinsdyrene blir flyttet mellom sommer- og vinterbeite i Finnmark i våre dager.

Inkluderer en del bilder som gir et visst inntrykk av stemningen i Albarracín, men stedet må oppleves. Da vi forlot byen den etterfølgende dag var jeg sikker på at jeg vil komme tilbake hit.

På veien hjemover fra Albarracín stoppet vi i Ciudad Encantada, blant nordboere også kalt Stenparken. Det er et utrolig sted med stensulpturer formet av naturen gjennom millioner av år.

Store deler av Spania har flere ganger ligget under og over sjøen (i Thetis-havet, som man sier som var forløperen til Middelhavet, og som tok imot grus og slam fra Europas elver). På bunnen dannet det seg lag på lag med sedimenter som til slutt havnet på tørt land etter at Afrikas sokkel hadde presset seg under Spania og hevet hele landet. Til syvende og sist ble disse lagene stilt loddrett og klimaet gjorde resten av jobben for millioner av år siden (over 90 mill. år siden)

Turen gikk så videre til Cuenca hvor vi hadde et opphold på bortimot tre timer, som ga oss tid til å spise lunsj og se på kate-

Ciudad Encantada, Legg merke til menneskene ved foten av steinen



dralen og de hengende husene, som Cuenca er kjent for. Riktignok hevdet guiden vår i Albarracín at egentlig var det flere hengende hus der enn i Cuenca.

Cuenca med de berømte Hengende husene som ble bygd på 1300-tallet, kom på UNESCO's liste over verdensarven i 1996. Selv om det har bodd folk på dette stedet helt fra flere hundre år f.Kr., finnes ingen dokumenterte opplysninger før muslimene erobret stedet tidlig på 700-tallet. Her som i Albarracín var sauene deres viktigste inntektskilde. Urolighetene under gjenerobringen på 11-1200-tallet gikk selvfølgelig ikke uten problemer, men utrolig nok kunne byen vise til en jevn fremgang helt frem til slutten av 1500-tallet. Stedet har en vakker kirke i gamlebyen, en kirke uten tårn! Det tårnet som en gang var der falt rett og slett ned etter en ukontrollert eksplosjon da den store broen over kløften skulle repareres. Byen har også en litt spesiell historie fra slutten av år 1000. Den gangen var det kong Alfonso VI som forgjeves prøvde å erobre byen. På samme tid ble mannen til prinsesse Zaida i Andalucía drept, og hun flyktet nordover mot Cuenca. Med seg hadde hun dokumenter som viste at hun var den rette eier av stedet. Vel fremme oppsøkte hun kong Alfonso VI som beleiret byen, og forkynte: "Om du lover å beskytte meg og ta vare på meg, vil jeg gi deg disse dokumentene og byen blir din". Selvfølgelig tok kongen imot de viktige dokumentene som ga ham retten til byen uten et sverdslag. Senere endte det med at han og prinsessen ble gift.

Så var det igjen tid for å reise videre hjemover. Totalt sett ble det en del kjøring, men takket være Solfried Gjelstens historieberetninger, supplert med Kjell Hendens informasjon om området vi kjørte gjennom krydret med lystige historier, og som ble toppet av Bjørn Bendigtsens heftige jakthistorier, ble også kjøringen en hyggelig opplevelse.

Takk til alle som var med på turen og spesielt til dere som bidro underveis!

Smug i Albarracín
Foto: Erik Paulsen



Albarracín
Foto: Solfried Gjelsten



Albarracín
Foto: Solfried Gjelsten

Tak i katedralen
Foto: Erik Paulsen



Hus i en port
Foto: Erik Paulsen



Librería - Bokhandel
SANTOS OCHOA
Cartagena - La Zonia - Torrevieja



Åpningstider:
09:30-14:15,
17:00-21:15

C/ José Martínez Ruiz "Azorín" 12, Torrevieja,
Tel: 966 70 38 02, www.santosochoa.es

KVIKKBAREN
HVER DAG 18.00-04.00

LIVE MUSIC
KARAOKE
FOTBALL
BEERPONG

SPUTNIK
22 SEPTEMBER
28 SEPTEMBER
29 SEPTEMBER

KVIKKBAREN
KVIKKBAREN

Bordbestilling: +34 630562797
Calle Enos 1, Torredalmorro

Restaurante Gorch Fock

Torreveja
Mit Palmeras

TORRE DE LA HORADADA

Gorch Fock
Ayda Costa Blanca 123

San Pedro
del Pinadar

Av. Costa Blanca 123, Torre de la Horadada
tim.kramer@hotmail.com

Helen og Tim byr på
det beste kjøkken.
Høy kvalitet,
gode priser!

Tlf: 966764570
el. 639931675

**TOLDOS
AITANA**

+ (34) 965 887 029

Vi er spesialister på

- Markiser
- Myggnetting
- Bassengtrekk
- Glassgardiner
- Rekkverk i rustfritt stål og glass

Avenida País Valenciá 15, local 3, 03580 Alfaz del Pi, Alicante
www.toldosaitana.com

Ristoranti Pizzerie
www.pizzapiccolino.com

Piccolino

tripadvisor

ASSOCIAZIONE VERACE PIZZA NAPOLETANA

- Daglig meny
- A la carte meny
- Husets spesialiteter
- Ovnretter
- Supper
- Salater
- Kjøttretter
- Fiskeretter
- Pasta
- Pizza
- Cocktails

Bon Appetit!

Tel: 603 137 223
C.C. AGUAS NUEVAS, Avda. de la Mancha, 64,
Urb. Aguas Nuevas, Torreveja
Åpne: Mandag - Lørdag 12-23, Stengt Søndag

Tel: 603 289 396
C.C. Punta Marina, Terraza, Punta Prima, Orihuela Costa
Åpne: Mandag - Søndag 9-24, Søndag 10-17

La Plantacion
Hotel & Restaurant

HOLD DITT SELSKAP ELLER JULEBORD I MARINA BAIXAS FLØTTESTE OMGIVELSER

- * Julebord for firma, grupper, familie 30€+iva p.p.
- * Selskapsmeny 27€+iva p.p.
- * Stor Nyttårsfest 100€ p.p.

Christmas "American Style"
25-12-2017
45€+iva p.p.

Skal du feire et eksklusivt event, så har du funnet rett sted. Kom og se våre lokaler i nydelige omgivelser med fantastisk utsikt til hav og fjell, peiskos, koselig restaurant, eksellent service og god mat **

For detaljert meny se: www.laplantacion.com Facebook: La Plantacion Finestrat
Finestrat Ctra. CV758 Km7, Tel og Whatsapp: 618508636 (vi snakker engelsk), reservas@laplantacion.com

VinoGastro på tur til Baskerland



Mandag 16. oktober klokken 15.45 startet en buss, med 36 medlemmer av VinoGastro, fra klubbhuset i Alfaz med kurs mot flyplassen i Alicante, hvor ytterligere 10 stykker skulle slutte seg til gruppen, for å reise til Baskerland, hvor vi skulle tilbringe fire dager og fire netter. En flytur på noe over en time fraktet oss til flyplassen utenfor Bilbao. Der ventet en behagelig buss, med en dyktig sjåfør, som vi skulle ha på hele turen, for å frakte oss til hotellet vårt (Barcelo Nervion) i sentrum, et stort, moderne fire stjernes hotell, hvor de fleste hvilte seg i lobbybaren etter reisen, før de gikk til sengs i Baskerland, eller País Vasco som det heter på spansk.

AV MAJ-BRITT OG
ODDBJØRN FREDRIKSEN

Her, helt oppe i det nordøstre hjørnet av Spania, har vi kommet til et område med et klima og et landskap som er helt annerledes enn der vi startet, med grønne frodige skogkledde åser og daler, og med høye fjell. Men det er fremfor alt språket og historien som skiller Baskerland fra resten av Spania, og som de baskiske nasjonalistene trekker frem når de hevder sin rett til selvstyre. De hevder at baskerne stammer fra ibererne, det første folkeslaget på halvøya, og det er forskere som mener at det baskiske språket, som er helt forskjellig fra alle andre kjente språk, var det språket som ibererne snakket. Romerne, som kom til halvøya med sin kultur og latin, maktet aldri å roman-

isere befolkningen her. I ly bak den høye fjellkjeden slo baskerne romerne tilbake, og heller ikke maurerne, som kom på 700-tallet, fikk noe fotfeste her.

Siden havet tidligere var den viktigste transportveien, har baskerne hatt sine viktigste kontakter nordover, mot England og Frankrike. Til Spania kom den industrielle revolusjonen først hit, gjennom påvirkning fra England. Baskerland har alltid vært et industrielt velutviklet og rikt område. I dag er mye av den gamle tungindustrien borte, nå er industrien mer småskala og internasjonal. Arbeidsledigheten er lavere enn i resten av Spania, og den økonomiske veksten og BNP pr innbygger ligger om lag på skandinavisk nivå.

Dag 1. Guernica Bodegabesøk

Neste dag tilbrakte vi i og ved byen Guernica, som ligger rundt 30 km fra Bilbao. Når VinoGastro er på tur, er det et "must" å besøke en vinbodega. Vi hadde valgt å besøke den lille bodegaen Itsasmendi, som ligger like utenfor Guernica, og som produserer den lokale vintypen txacoli (uttales chakáli), en ung, fruktig hvitvin med moderat alkoholinnhold og blek gul farge. Vinen har en aroma av citrus, urter og blomster, og er frisk og syrlig. Den serveres kjøleskapskald, og helles gjerne med stor høyde fra flasken, slik at den nærmest plasker ned i glasset, noe som frigjør smaker. Vinen ble opprinnelig produsert lokalt på bondegårdene i Baskerland, og dersom du ikke har vært i Baskerland, er det lite



Den Norske
Klubben
Costa Blanca

sannsynlig at du har drukket txacoli. Det meste av vinproduksjonen drikkes lokalt her, eksporten, også til resten av Spania, er svært liten.

På bodegaen, som kan virke noe stusselig der den ligger rett bak en bensinstasjon, ble vi møtt av en hyggelig ung dame som tok oss med på en fottur i det grønne. Hun stoppet i en svak skrånende eng, hvor hun fortalte historien om bodegaen og om deres filosofi med vinproduksjon. Itsasmendi ble grunnlagt av en gruppe venner som ville realiserte sin drøm om å produsere lokal vin. Produksjonen startet på begynnelsen av 2000-tallet. De to opprinnelige druevariantene i dette området passer perfekt til det lokale terrenget og klimaet hvor bodegaen ligger, og resultatet er originale og meget gode txacoli-viner. Hun fortalte også at der vi stoppet, skulle de bygge sin nye bodega og flytte produksjonen dit. Vi gikk litt videre til et område under noen store eiketrær hvor det var satt ut langbord, og hvor vi fikk prøvesmakte tre txacoli-viner sammen med to pintxos (uttales pinchås), som er baskernes tapasvariant. Det hele var meget godt og ble en trivelig utflykt i det

grønne. Etter bodegabesøket kjørte vi inn til Guernica, som er en viktig by for baskerne. Under et eiketree her, har makthaverne siden urgamle tider avlagt eden og sverget å respektere baskernes lover og rettigheter. Det første vi gjorde da vi ankom Guernica, var å gå til eiketreet, som står på en liten høyde over byen. Det hele startet på 1200-tallet da noen personer fra hver landsby i Vizcaya møttes her, under en eik, for å lage lover og utnevne høvdinger. Denne skikken ble etter hvert gjort gjeldende for hele Baskerland. Da Ferdinand av Castilla/Aragon erobret Navarra, som baskerne da var en del av, i 1512, kom også han hit og lovet, under treet, å respektere de baskiske rettighetene. Også de som velges til regionpresident i Baskerland i dag, velges formelt til høvding her, selv om deres administrasjonssted er regionhovedstaden Vitoria-Gasteiz. I dag er det imidlertid ikke noe stort eiketree som står her. Dette treet ble plantet i 2015. Det har stått mange eiketrær her opp gjennom århundrene, og et nytt tre har alltid blitt plantet av eikenøtter fra det gamle. En del av stammen fra et gammelt tre, som døde i 1860, er tatt vare på

og plassert i et lite "tempel". Når høvdinger velges i dag, sitter man ikke ute under et tre, dette gjøres innendørs, og ved siden av treet står et forsamlingshus. Inne i dette huset fikk vi først se en video om historien til treet og forsamlingshuset, før vi gikk rundt i huset. Et av rommene inneholder et fantastisk glassmaleri i taket, men den mest imponerende delen av huset er forsamlingsalen. Man ser med en gang at dette er en sal for viktige beslutninger.

Forsamlingshuset med treet

Etterpå gikk vi til et sted hvor det står en reproduksjon i keramikk i full størrelse av Picassos berømte maleri Guernica. (Picasso, som var fra Andalusia, brukte den spanske skrivemåten på byens navn). Picasso malte dette i 1937. Da bodde han i Paris og hadde fått i oppdrag av den spanske regjeringen å male et bilde til den spanske paviljongen på verdensutstillingen i Paris dette året. Han hadde sagt noe nølende ja, men visste ikke helt hva han skulle male. Men så skjedde det noe. På Francos forespørsel bombet tyske fly, den 27. april 1937, byen Guernica, en hendelse som er betegnet som



Sider rett fra fat



Vinsmaking i det grønne

den første rene terrorbombing i historien. Byen hadde ingen militær betydning, og alle stridsdyktige menn var enten ved fronten eller i fabrikkene. Kun kvinner, barn og gamle befant seg i byen. Flere av de utenlandske aviskorrespondentene som var i Spania for å dekke borgerkrigen, så hva som skjedde, og aviser i USA og Europa slo denne forferdelige hendelsen stort opp. Picasso leste avisene, og fikk inspirasjon til oppdraget sitt. Maleriet, kanskje det 20. århundrets mest kjente maleri, henger nå i Reina Sofia museet i Madrid.

Hvil og mat

Etter å ha sett på Picassos bilde, passet det bra å gå ned til Plaza de los Fueros, for en hvil og forfriskning, og med mulighet til, for de som måtte ønske det, å besøke Guernica fredsmuseum, som er et museum om historien til Guernica, og samtidig et temamuseum om fred, inspirert av den tragiske bombingen av byen.

Deretter kjørte vi til restauranten Boroa som ligger landlig til utenfor Guernica for en sen lunsj/tidlig middag. Den seksetters menyen som besto av: ibericoskinke, stekt krepsehale på guacamole og fenikel skum, marinert foccacia med grillet blekksprut (pulpo) og myk eple-alioli, grillet lysing loin med krepsdyrmarinade, grillet indrefilet med boletusrisotto og strudelkake med iskrem, ble servert sammen med tilpasset rød og hvit vin. Restauranten har en stjerne i Michelinguiden. Både maten, serveringen og servicen var, som vel kunne forventes, av topp kvalitet.

Dag 2. Bilbao

Den neste dagen skulle vi i sin helhet tilbringe i Bilbao, som er en gammel industri- og havneby. Under den industrielle revolusjonen på slutten av 1800-tallet, var det de nærliggende naturressursene jern og kull som la grunnlag for byens vekst. Men hundre år senere, på slutten av 1900-tallet, opplevde Bilbao

krise i skipsverftindustrien og i jern- og stålindustrien. Bilbao har senere utviklet seg basert på serviceøkonomi og turisme. I denne prosessen er Guggenheim-effekten fremholdt som selve flaggskipet. Dette museet alene trekker et stort antall turister til byen. Skipsverftene og tungindustrien er borte fra elvebreddene, som nå er renset og blitt til innbydende promenader. Byen fremstår i dag som en moderne, velutviklet by, og som et viktig sentrum for finans- og servicesektoren. "Hølet", som den sterkt forurensete byen en gang ble kalt, eksisterer ikke lenger.

Guidet tur i gamlebyen

Om morgenen gikk vi i samlet flokk til Plaza Nueva, hvor vi skulle møte en engelsktalende guide som skulle ta oss med på en gåtur i Bilbaos gamleby. Etter en orientering om Plaza Nueva og den nærliggende Plaza Miguel Unamuno, gikk vi til Calle Ribera ved elvebredden i sør. Herfra går det syv gater, Las

Siete Calles, som daterer seg fra 1300-tallet og som den gang utgjorde hele byen. Her ligger Mercado de la Ribera, Ribera-markedet, Bilbaos flotte markedshall, som ble oppført i 1929, og som er det største innendørsmarkedet i Europa. Bygningen inneholder et unikt råvare-marked, og også flere restauranter hvor det er populært for lokalbefolkningen å spise lunsj.

Ved siden av markedet ligger kirken San Anton fra 14-1500-tallet. Vi gikk videre gjennom gamlebyen med stopp og orienteringer av guiden underveis, blant annet foran katedralen, før vi endte tilbake på Plaza Nueva. Guiden holdt et bra tempo, så nå passet det godt med en hvil og tilhørende forfriskninger. Etter hvilen var det lagt opp til en felles vandring i det nye bysentrum med korte orienteringer av reiseleder underveis. Den første etappen gikk langs den innbydende promenaden langs elva Nervion til Guggenheim-museet.

Guggenheim-museet

Guggenheim-museet ble oppført mellom 1995 og 1997 etter tegninger av den amerikansk/kanadiske arkitekten Frank Gehry, og er etter hvert blitt nesten like berømt som det originale Guggenheim-museet på Manhattan i New York. Både utvendig og innvendig er arkitekturen imponerende. Vi har hørt eller lest at bygget ligger på et sted hvor det tidligere lå et skipsverft, og at arkitekten Frank Gehry derfor hadde et skip i tankene under utformingen. Bilbao var en stor havneby og hadde mange skipsverft langs elva, men at det lå et skipsverft akkurat på dette stedet er, ifølge boken «Spania og vi» av K. Aukrust og D. Skulstad, ikke riktig. Ifølge dem lå den norskeidde trelastfabrikken «La Campana de Maderas» her, inntil bedriften



Forsamlingshuset med treet



Restaurant Boroa



Måltid på Petritegi



Guggenheim-museet



Fotballstadion San Mames



Marked

flyttet ut av byen i 1975. De prektige bygningene til denne bedriften forfalt og ble til slutt revet for å gi plass til det nye museet. For oss nordmenn som besøker museet, er det litt spesielt å vite at på denne tomten drev nordmenn industrivirksomhet i over 100 år.

Byggets fasader består av granitt, glass og titan. Titan er et sjeldent materiale å benytte som fasadekledning av bygninger. Det er mest brukt i flyindustrien, men det er svært effektivt. Bygget ligger nesten helt inn til elva, og mellom elva og bygget er det anlagt et grunt basseng som skal gi en illusjon av at bygget er et skip som flyter på vannet. Vi gikk opp noen trapper og kom til museets inngangsparti, som ligger på den andre siden av bygget. Her står det en kjempemessig konseptskulptur av Jeff Koons, som er laget av blomster og forestiller en hundevalp. Det sies at Bilbaobeboere liker å peke på valpen og spørre hvordan vi liker Jeffs valp, for deretter å peke på Guggenheim-museet og spørre hvordan vi liker hundehuset som de hadde bygget for den.

Under gåturen til museet begynte det å regne, til dels heftig, og det var en våt og frossen gruppe som sto utenfor inngangen til museet. De fleste valgte derfor å gå inn i museet eller i museets kafe, eller inn andre steder for å varme seg og finne ly for regnet. Men en tapper, liten gruppe fulgte med reiseleder på den videre vandringen langs elven, først til det maritime museet, deretter gjennom en fin park til Bilbaos kunstmuseum, hvor vi, i en restaurant ved siden av, spiste en enkel lunsj i baravdelingen. Vi gikk videre langs den flotte hovedgaten Gran Via til Plaza Fredrico Moyoa, som er byens sentrale knutepunkt, hvorfra det går åtte rette gater ut i byens sentrum. Derfra tok vi en avstikker til den spesielle bygningen Alhondiga, hvor byens myndigheter ønsket å legge Guggenheim-museet. Men arkitekten Frank Gehry motsatte seg dette, han ville heller bygge nytt, på tomten til det norske trelastselskapet ved elven. Denne bygningen rommer nå mange ulike kultur- og fornøylesaktiviteter, sammen med restauranter og utstillingsområder. Første etasje inneholder 43 helt ulike imponerende søy-

ler som holder taket oppe. Fra Alhondiga gikk vi tilbake til Guggenheim-museet, som den lille, våte og kalde gruppen nå besøkte.

Fotball og mat

Om kvelden spiste vi i restauranten i det stilrene og imponerende anlegget San Mames, som er det nye stadionanlegget til fotballklubben Athletic Club de Bilbao. Anlegget ble åpnet i 2013, og har en tilskuerkapasitet på over 53.000. Det var hit til Bilbao fotballen først kom til Spania, med immigrantene fra England som arbeidet i jern- og kullindustrien. Derfor heter også fotballklubben, Athletic Club de Bilbao og ikke Atletico Club, som er den spanske stavemåten.

Måltidet vi ble servert kvelden før, på Boroa, var vel det vi kunne forvente å få på en restaurant med en stjerne i Michelin-guiden. Her, på denne restauranten, var vi mer usikre på hva vi kunne forvente. Vi ble imidlertid svært positivt overrasket. Menyen, med følgende retter; gåseleverkrem og karamellisert eple med kirsebærgele, marinert laksesalat med tomat og lime vinaigrette, grillet ble-

kksprutskiver med potet og soppskum, torsk i pil-pil-saus med stekt løk, paprika, tomat og tørket rød paprika, kalvekjake i sin saft med trøflet potetkrem og sjokoladecoulant med bringebærsorbet, og med dertil tilpassede viner, smakte fortreffelig. Tore Tangerud fikk samlet personalet og holdt en rosende tale for dem på flytende spansk.

Dag 3 og 4. San Sebastian

Neste morgen tok vi farvel med Bilbao for å dra til San Sebastian, eller Donostia som byen heter på baskisk, hvor vi skulle tilbringe en natt og to dager. På begynnelsen av 1900-tallet var San Sebastian den mest eksklusive sommerbyen i Spania. Det hele startet med at dronning Isabella II la sin sommerresidens hit på midten av 1800-tallet. Dronning Maria Cristina, som var blitt enke etter at Isabelas sønn Alfonso VII døde, gjorde som Isabella og tilbrakte hver sommer her. Dette trakk også det spanske aristokratiet hit, og på begynnelsen av 1900-tallet var San Sebastian lekegrind for de rike og berømte. San Sebastián har flotte badestrender, og er også en meget elegant by, med storslått arkitektur fra det forrige århundreskiftet. Siden byen var fast sommersted for kongefamilien og adelen, ble det lagt vekt på å skape en by preget av velstand. San Sebastián utviklet seg etterhvert til en fullkommen badeferieby. Men i 1923 startet en lang og ulykkelig tid for hele Spania, og først etter Francos død i 1975, begynte turistene å vende tilbake. I dag er San Sebas-



Artikkelforfatterne, som også var ansvarlige for opplegg og gjennomføring av turen, vil takke alle deltakerne for en fin og uforglemmelig opplevelse. Bildet er fra Monte Igueldo.



tián igjen en attraktiv ferieby, ikke minst på grunn av sin relativt ferske status som gourmet-senter. Ingen annen by skal ha så mange Michelin-stjerner pr innbygger som San Sebastián. Byen er et eldorado for matelskere, og hit kommer mange bare for å spise.

Hotellet

Vi hadde bestilt rom på hotell Husa Europa, og fått beskjed om at siden vi ankom så vidt tidlig på dagen, kunne vi ikke regne med å få sjekket inn på rommene med en gang. Men her gikk det unna. Da vi ankom, klokken 11.30, var alle rommene klargjort, og alle romnøklene lå på resepsjonsdisken med navn påført. I motsetning til hotellet i Bilbao, som var et meget bra hotell, men hvor den personlige service nok kunne vært noe bedre, var servicen på dette hotellet helt utmerket.

Vandring, pintxos og middag i gamlebyen

Etter innsjekking på hotellet, som lå litt tilbaketrasket fra

strandpromenaden, gikk vi ut på denne og fikk se hvor vakker San Sebastian ligger, vendt mot havet rundt en kurvet bukt med den fine sandstranden La Concha. Midt i bukten ligger en skillpaddeformet øy som skjærer for bølger og på hver side av bukten reiser de grønne toppene Monte Urgull og Monte Igueldo seg.

San Sebastian

I samlet flokk gikk vi langs strandpromenaden østover mot gamlebyen og høyden Monte Urgull. Gamlebyen er den delen av byen som lå innenfor bymurene, før disse ble revet i 1863. Men mange av bygningene her er ikke veldig gamle. Den 31. august år 1813 ble mesteparten av gamlebyen plyndret og brent ned til grunnen av engelske og portugisiske styrker under krigen mot Napoleon. Det var bare gaten helt inntil høyden Monte Urgull som ikke ble ødelagt, og som derfor, som et minne om ødeleggelsene, har fått navnet Calle de 31 de Agosto. Etter en liten rundtur med noen orientering-

er i gamlebyen endte vi opp på Plaza de la Constitución, som er selve hjertet i gamlebyen, og en travel møteplass for byens befolkning og besøkende.

Da var det blitt tid for lunsj, som ikke inngikk i fellesmåltidene, og som derfor måtte tas på egen hånd. Den beste måten å gjøre det på her, og som de fleste vel valgte, er å inn på en av de mange barene i nærheten. I gamlebyen er det hundrevis av dem, som foruten drikkevarer serverer pintxos, baskernes utgave av tapas. Pintxo betyr pinne på baskisk, og tapasene består av små stykker av kjøtt, fisk, skalldyr, egg, grønnsaker og mye annet festet med en pinne til en liten loffskive, eller festet sammen med en pinne uten loff, som serveres varme eller kalde avhengig av typen. Lekkerbiskener i alle mulige varianter og smaker står oppstilt på bardiskene, så det er bare å plukke med seg noen, få seg noe i glasset, spise og drikke, og enten vandre videre til neste bar for å se og smake på hva den har å by på, eller ta

noen flere der man allerede er. Etter lunsj ble noen med på en fellesvandring videre gjennom gamlebyen og sentrum i den nye byen tilbake til hotellet. På denne vandringen passerte vi kirker og museer, samt noen interessante og flotte bygninger av ulike slag. Det var muligheter til å hoppe av underveis, men en liten trofast skare ble med på hele runden.

På kvelden hadde vi et felles måltid på restaurant Juanito Kojua, som visstnok skal være den eldste eksisterende restauranten i gamlebyen. Menyen besto av: tre pintxos, i form av skinke-, torsk- og ostekroketter til forrett, etterfulgt av en fiskerett (lysing med grønnsaker) og en kjøttrett (grillet t-bone stek) med dessert, kaffe og viner til. Det hele var relativt enkelt og ujalte, men svært velsmakende.

Besøk på siderhus

Sider basert på epler er en spesialitet for dette området, og det finnes flere muligheter for å besøke siderhus rundt San Sebastian. Vi hadde valgt å besøke Petritegi, som er et av de største og eldste, og som ligger et kvarters kjøretur fra byen. Der fikk vi først se en

video om deres siderproduksjon før og nå, før en hyggelig ung mann orienterte og viste oss rundt i produksjonslokalene. Omvisningen endte i kjelleren med svære tønner, hvor ferdig sider er lagret. Her viste han hvordan glassene skulle fylles. Da står man litt unna en av de store tønnene som inneholder hundrevis av liter med sider og med glasset i en 45 graders vinkel. Når verten åpner tappekranen, vil en del av sideren forhåpentligvis havne i glasset og ikke på føttene. Men glasset skal ikke fylles helt opp, kun et par tre cm hver gang, for at ikke den delikate aromaen skal forsvinne.

Etter dette ble vi bispist med baskisk bondekost i en svær matsal sammen med andre grupper. Menyen besto av: pølser, deretter en omelett med fisk, etterfulgt av torsk og deretter grillet t-bonestek, og tilslutt dessert bestående av ost, syltetøy, kjeks og nøtter. På siderhusene er det meningen at maten skal skylles ned med sider. Når som helst er det bare å gå til tønnene for å fylle opp glasset sitt. I tønnene er det lagret forskjellige typer sider med ulik smak, og de

som holder seg edru nok, sider inneholder 6 % alkohol, vil være i stand til å kunne skille mellom de ulike sidertypene som tilbys. Sider er en syrlig drikk som ikke helt falt i smak hos alle i reisefølget, men flere av oss hadde hyppige turer inn til tønnene. For de som foretrakk det, ble det imidlertid også servert vin og vann. Selv om serveringen var enkel, var dette et utrolig smakfullt måltid, og relativt sett, i forhold til forventningene, var dette kanskje turens beste.

Monte Igueldo

Før vi dro til flyplassen i Bilbao, for å sette oss på flyet til Alicante og derfra på bussen til Alfaz/Albir, som skulle bringe oss hjem sent fredag kveld, kjørte vi tilbake til San Sebastian og opp på høyden Monte Igueldo, med muligheter til kaffe og forfriskninger. Her oppe ligger det også en gammeldags fornøylespark, men den var stengt, så det ble ingen turer på karusellen. Fra denne høyden er det en fantastisk utsikt over byen, hvor vi bedre kunne se hvor vakker den er. Dette var et flott sted å ta farvel med San Sebastian og Baskerland.



**FONTS DE L'ALGAR
CALLOSA D'EN SARRIA
TELF. 965 880 491**

Vi tilbyr:
Risretter - Grillkjøtt - Fisk
Pizza - Desserter - Snacks

**Barnepark
Olympisk basseng**

**Stor innendørs sal
Stor terrasse ved bassenget**

www.donjoan.es



Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:
Costatrimmen	Marrit Kop		marritkop@gmail.com
Cantamos	Christine Urschel	+34 619926289	christinenevents@hotmail.com
Visens venner	Anfinn Padøy		anfinn.padoy@online.no
Lyrikkgruppen	søker ny leder		
Filosofi I	Sidsel Sparre	+34 617664143	kreativ21@hotmail.com
Bridge	Jan Sagen	+47 97145067	jan.sagen@ktv.no
Kunstgruppen	Svein Milford	+47 90111568	kunstgruppen93@gmail.com
VinoGastro	Björg Kaspersen	+34 693788683	leder@vinogastro.com
Fotogruppen	Erik Paulsen	+34 965846123, +47 93023088	egp@broadpark.no
Helse og Sosial	søker ny leder		
Historiegruppen	Marit Gjelsten	+34 966860901	marit@dinhjelper.com
Costagolfen	Lars Mølsæter	+34 693749316	costagolfen@gmail.com
Hobbygruppen	Tove Thorstensen	+34 699739955	hobbygruppen@dnkcb.com
Seniornett	Thor Magne Mauland		seniornett@dnkcb.com

NYE MEDLEMMER I DEN NORSKE KLUBBEN COSTA BLANCA

Janne Austnes	Lise Engebretsen	Gunnar Hugo Johansen
Håkon Sæggrov	Anne Falch	Martin Kristiansen
Astrid Kvello	Gunnar Gotaas	Tove Kristiansen
Karsten Fischer	Åse Stødle	Trine Normann
Per Johansson	Harald Stødle	Anastasia Brekne
Anne Hilde Torvik	Åke Sandberg	Ernst Brekne
Odd Bjørn Huse	Gunn-Inger Sandberg	
Solrun Kjøren	Edith Anne Johansen	Til sammen 22

BEDRIFTSMEDLEMMER

Restaurante El Algar de Don Juan - Grupo Zeta Zeta - SEGURMOBIL - Vinariam - Energias Renovables de l'Alfas del Pi - IMED Levante - Raymakers Trading SL Toldos Aitana - Wipzona Network SL - Doctor Estétic Group S.L. Derma Clinic - Ecoscooter S.L. - Supermercado Costa Blanca S.L. - Grupo Economicasa - Reuma-Sol Senter - Akinon Resort - HCB Clínica Benidorm

KLUBBSPONSORER

Nordic HD S.L.

Faste aktiviteter i DNKCB
Se www.dnkcb.com for mer info.

Visens venner, annenhver tirsdag kl. 11.00
Bridge kl. 17.30

FREDAG:
Filosofigruppe kl. 11.00

MANDAG:
Costatrimmen går tur: Langtur starter kl. 10.00, korttur kl. 10.30.
Se: www.costatrimmen.com
Strikkekafe kl. 11.00
CostaGolfen kl. 10.30 (Albir) og 12.30 (Las Rejas, Benidorm), se www.costagolfen.com
Koret Cantamos møtes på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.

ONSDAG:
Costatrimmen, Korttur kl. 10.30.
www.costatrimmen.com
QUIZ kl. 19.00 – Kom gjerne alene, vi finner hyggelige makkere til deg!

LØRDAG:
Petanca i Parque Escandinavia: Kl. 10.00.
Fra januar oppstart kl. 11.00

TIRSDAG:
Spanskurs fra 09.30 og 11.30

TORS DAG:
Spanskurs 09.30 og 11.30
Hobbygruppen: kl 11.00 - 14.00
Bridge kl. 17.30
"New Amigos" Språkkafe kl. 18.00

SØNDAG:
Annenhver søndag kl. 16.00:
Filmgruppen

Klubbens åpningstider:
Mandag-Torsdag: kl. 10.00 - 14.00,
Fredag til kl. 15.00.

Generalforsamling 5. mars 2018

Generalforsamling 2018 (for året 2017) avholdes mandag den 5. mars 2018 kl. 17.00 på Hotel Kaktus i Albir.

Alle medlemmer, som innen generalforsamlingens åpning har betalt sin medlemskontingent for 2018, kan delta på generalforsamlingen. Det vil bli gitt anledning til å betale kontingenten på Hotel Kaktus før generalforsamlingen.

Saker som ønskes tatt opp på generalforsamlingen:

Saker som ønskes behandlet på generalforsamlingen må leveres/sendes til Klubbens kontor innen 31.12.2017, i en lukket konvolutt merket «GF 2018». Alle forslag må være signert av den eller de som ønsker forslaget behandlet. Saker som leveres anonymt blir ikke behandlet.

Kandidater til styret:

Valgkomiteen setter stor pris på å motta forslag på gode kandidater til styreverv for den neste perioden. Forslag på kandidater leveres også skriftlig og signert av forslagsstilleren/ forslagsstillerne, i lukket konvolutt merket «Valgkomiteen 2018» til Klubbens kontor innen 31.12.2017. Kandidater som foreslås må være forespurt, og sagt seg villige til å delta i styret.

Generalforsamlingsbuffet

Etter generalforsamlingen håper vi at så mange av deltagerne på Generalforsamlingen vil delta på Generalforsamlingsbuffet på Hotel Kaktus ca. kl. 19.00. Pris på buffeten: 16,- € inkl. drikke. Påmelding og betaling hos Klubbverten.

Velkommen!

Hvem sitter i klubbstyret?



Arne Flaten	Leder, leder for byggkomiteen ▶	arne.flaten@elim.no tlf: 693 481 516
Bjørn Væthe	Nestleder, IKT-ansvarlig ▶	bv@bondia.no tlf: 664 869 471
Vibeke Lande Myrås	Styresekretær, ansvar for arrangementer ▶	vibeke.myras@me.com tlf: 602 212 766
Oddbjørn Fredriksen	Økonomiansvarlig ▶	oddbjfre@gmail.com tlf: 602 550 215
Harald Becker	Styremedlem ▶	becker@online.no tlf: +47 911 90 787
Melissa Thelwall Bjargo	Styremedlem ▶	mthelwall@gmail.com tlf.: 617 404 655
Grete Ebbel Hestnes	Styremedlem med spesielt ansvar for kaféen ▶	grete.ebbell@gmail.com tlf: +47 415 69 090
Geir Rune Gustavson	Varamedlem ▶	geir.gustavson@gmail.com tlf: 965889391-643356708



Den Norske Klubben Costa Blanca

Klubbens besøksadresse:
Avenida de la Constitución 30
03580 Alfaz del Pi.
Tlf.: 965 888 186

Postadresse:
Den Norske Klubben Costa Blanca, Apartado nr. 34,
ES 03580 Alfaz del Pi

Klubbens hjemmeside:
www.dnkcb.com
e.post: info@dnkcb.com
Facebook: Den Norske Klubben Costa Blanca

Åpningstider:
September til mai:
Man-tors: 10.00 – 14.00,
fredag: 10.00 – 15.00

Klubbens bankkonti i Spania:

BANKIA
IBAN: ES14 2038 5781 4360
0003 3490
BIC: CAHMESMMXXX

CaixaAltea
IBAN: ES54 3045 2652 7027
7000 0049
BIC: CCRIES2A045

Klubbens bankkonto i Norge

NORDEA
IBAN: NO12 6026 0502827
BIC: NDEANOKK

Hva har vi som klubb oppnådd i 2017?

2017 har vært et meget aktivt år i DNKCB, kanskje spesielt har høsten vært veldig aktiv, og også svært arbeidskrevende for en del av klubbens medlemmer. Det er disse frivillige, som drar store deler av lasset i driften av klubben. I tillegg har vi en utmerket sekretær i Reidun som gjør en kjempejobb.

Det er på mange ulike felter at vi har klart å oppnå forbedrede resultater. Jeg ønsker å trekke frem en del av de aktiviteter som har betydd mye for klubbens drift :

- Arbeidet i kafeen har vært drevet meget godt og vært en viktig bidragsyter til klubbens økonomi

- Turer arrangert av klubben har også gitt gode overskudd.

- Klublunser har vært populære og dermed også gitt gode resultater.

- Loddsalget har som tidligere også vært en viktig økonomisk faktor

- Aktivitetsgruppene har gjennom sine virksomheter sørget for store bidrag til klubbøkonomien

Dette blir mye fokus på økonomi, men det er viktig å trekke frem all hygge vi har hatt ved gjennomføring av aktiviteter i og utenfor klubbhuset og på turer vi har gjennomført.

Kjøp av klubbhustomten har vært det store økonomiske løftet vi nå tar. I den forbindelse må vi ta med salg av «tomteandeler». Salget har sørget for at låneopptaket som Generalforsamlingen tillot styret å ta opp i forbindelse med tomtekjøpet, har kunnet reduseres betydelig. Skjøte på nabotomten som vi skal bytte klubbhustomten med fikk vi ihende 31. oktober. Vi øyner nå slutten på tomtebytteprosessen.

Medlemstiltakene som har vært satt i verk viser også resultater. Flere nye medlemmer kommer til og vi har gjort tiltak for at de nye medlemmene skal føle seg velkommen i den hyggelige og flotte klubben vår.

Avslutningvis vil jeg igjen berømme de medlemmene som frivillig og ulønnet, gjør en fantastisk innsats. Det er de som holder klubben i gang på en utmerket måte.

Hilsen klubbleder Arne Flaten



RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN

SKJØNNHET OG HELSE

10% Frk. Storemyr, dame- og herrefrisør i Alfaz del Sol.

5% "beycan beautycenter" C/Federico García Lorca 38, Alfaz del Pi. Tel: 966814527

10% Peluquería Benedicte C. Olivos 4, Altea, T: 693699443

20% Optica Mediterranea. Avda. del Albir 52, Albir. Tel: 966867370. Gratis hørsestest og 5% på høreapparat. C/Principes d'Espanya 17, Alfaz del Pi. Tel: 965887872.

20% Euro Optica, Av. País Valenciá 9, Alfaz del Pi. Tel: 966 86 02 76

10% Optica Kristal, C/Federico García Lorca 7, Alfaz del Pi. Tel: 965744992

20% Centro Optico Alfaz, C/Federico García Lorca 50, Alfaz del Pi. Tel: 965887166

10% vannrensesystem/dusjfilter. Klaus Wittrup, T: 672493452

15% Costa Blanca Physiotherapy. C. Narciso Yepes 4 ved golfen i Albir. T: 966867178/ 622249341

10% Helsekosten i Albir. Cl. Pau Casals 7. T: 966866889

10-20% Hospital IMED Levante. Tel: 966878787

10% Marfil Smiles, Avda. Marina Baixa 19, La Nucía. Tel: 965 870 868, Nødnummer: 630 166 717 - 659 400 057

10-20% ILC Dental, Calle Consell 1, Altea. Tlf: 966881866 - 647691016

BOLIG OG HAGE

10% Bart, renovering, fliser, rør, maleing. Snakker engelsk. T: 697404999/966446949

5% Ferrosol, Camí Vell d'Altea 34, Albir. Tel: 966864205

20% Gartner / hagearbeid. Snakker engelsk, tlf: 650361026 / 669635904

10% langtidsleie av leil. i Alfaz del Sol til helårsmedlemmer. Tel: 96 686 07 59

10% Casa Lis i Calle Joaquin Turina 4, Albir. Tel: 966864522

10% restaurant Finca Rustica, Finca Martina, La Nucía. Tel: 965873174

DIVERSE

20% reiseforsikring hos Poli&Fani. Avda. Alfonso Puchades 18, local 2, Benidorm. Tel: 965867516 663093702

10% Casa Vital, C. Salamanca i Altea. Tel: 965840936

20% Seguros Catalana Occidente (hus-, bil-, livs-, sykeforsikring). Cl. Ejercito Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721 leonor.tomas@agentes.catalanaoccidente.com

10% Beniconnect, på alle Fred Olsen Cruise, tlf.: 966 811 847, info@beniconnect.com

10% Restaurante Juan Abril på strandpromenaden i Altea. Gjelder kun a la carte. Tlf: 965 84 37 22

Timepris 25€, og 10% på deler hos Boxes bilverksted i Alfaz.

10% Terminal Parking, flyplass. www.terminalparking.es

10% Royal Parking Alicante flyplass. Kort- og langtids parkering www.royalparking.es

10% VG Abogados, advokat José Antonio, tel: 650 80 43 87

10% skredder Juan Narro på klær etter mål. Partida Cap Blanc 64, Altea, Tel: 965843671

10% Calza-t på skotøy. Gjelder ikke tilbudsvarer. Cl. Herrerias 17, Alfaz del Pi Tel: 699434932

10% sykler og utstyr hos Ebici Shop, Camí vell d'Altea, 18, Albir. www.ebicishop.com

20% Gestora Angela López, revisor/rådgiver/skatt/avgifter m.m. Snakker engelsk. C/Ferrería 32, loc. B, Alfaz del Pi. Tel: 965887037 / 669635904

10% Benioffi kontormateriell. C/Beniardá 13, La Alberca, La Nucía. T: 966895151/966896343 benioffi@benioffi.es

10% Ask & Embla i Altea y Albir

første konsultasjon GRATIS Bernabeu internasjonalt advokatbyrå. Av. del Albir 155, Mob: 639410008, t: 966364049 info@bernabeulegaladvisors.com

15% Libs AS - Advokatfirma. Norsktalende. contact@libs.no www.libs.Tel.:+4790191384 +34 652078286

5% Llinares (gjelder ikke tilbudsvarer), C/Escoles, Alfaz del Pi.

Gjelder kun ved fremvisning av gyldig medlemskort

VELTINS **BAR ESTABLO** **VELTINS**

bei Gaby

Apert:
Man-fre fra 17.00
Lør-søn fra 13.00
Tirsdag stengt

www.bar-establo.info

☎ 966 791 108

BBQ
hver 1. og 3.
lørdag i
juni, juli
og august

Lyst til å n?
HORSE RIDING
Kontakt Mustapha
966 791 126
698 747 647

Vi er her:

MANDAGER ER SCHNITZEL-DAG
MED VALGFRI SAUS 7,50€

"BIG BOSS"
300gr argentinsk kumpsteak
fra Angus kind
med kryddersmar 12,90€

"HUSETS SPESIALITET"
babys gulash servert i brød 7,60€

gratis internett
Wi Fi

Bar Establo, Avda del Nido 23, 03193 San Miguel de Salinas
info@bar-establo.com f Bar Establo bei Gaby

GPS: N 37,944874
W 0,771457

SPECIALTILBUD

TERRA NATURA
ZOO • Benidorm

VOKSEN/BARN/SENIOR

19€

KOM OG SE DE NYE
JAGUARUNGENE

GJELDER TIL 28. FEBRUAR 2018
Kan ikke brukes sammen med andre tilbud og rabatter

Se våre åpningstider på

www.terrannatura.com

Velkommen til **Julaften**
i Den Norske Klubben

Vi ønsker klubbens medlemmer og klubbens gjester
velkommen til å feire julaften sammen med gode venner
i Den Norske Klubben Costa Blanca
fra kl. 17.00 til ca. kl. 21.00

Det vil bli en hyggelig og
tradisjonsrik julefeiring med
blant annet gang rundt
juletreet, julesanger og
god, norsk julemat.

Meny

Forrett:

3 typer sild, gravet laks
m/sennepssaus, paté

Hovedrett:

Ribbe, medisterkaker og
julepølse m/surkål, rødkål og
annet tilbehør

Dessert: Riskrem med rød saus

Drikke:

Cava når du kommer,
Øl, Akevitt, rødvin, hvitvin
eller alkoholfritt etter
eget valg.

Kaffe og kaker.
Avec kan kjøpes.

Påmelding og betaling
hos klubbverten
innen onsdag 20/12
Pris: 45€ p.p.





FYSIAKOS



FYSIOTERAPI

Ditt rehabiliteringssenter i Spania! Norske fysioterapeuter med lang erfaring og høy kompetanse. Refusjon via HELFO. Vi har både spanske og norske autorisasjoner.

VELVÆRE

Unn deg en rolig og avslappet stund i vår spaavdeling hos vår velværeterapeut.
Vi har også fotterapeut

PLEIE OG OMSORG

Vi har også egen pleie og omsorgsavdeling. Vi bidrar i morgenstell, sårskift, setting av sprøyter og andre tjenester som hjemmesykepleien i Norge tilbyr sine brukere. Vi følger også til lege, tannlege og tilbyr tolketjenester. Våre sykepleiere og helsefagarbeidere snakker norsk, og vi samarbeider med norsktalende lege. Vi leier ut alle typer hjelpemidler.

FYSIAKOSREISER AS

Vi skreddersyr helse og fritidsreiser som passer for enkeltpersoner, foreninger, idrettslag og organisasjoner! Bestill dine reiser gjennom oss! Vi vektlegger trygghet, trivsel og gode opplevelser!



Kontakt oss:
post@fysiakos.com
Tlf: +34 966 865 686

Hotel La Colina,
Carrer Pau Casals 24,
03581 Albir

www.fysiakos.com