

# Hemingway Club®

Vejen til det gode liv - for voksne mænd

Greve / torsdag

Nyhedsbrev 214 – Hemingway Club Greve / torsdag – udsendt 22. juni 2020

## Mail adresse:

[info.greve@hemingwayclub.dk](mailto:info.greve@hemingwayclub.dk)

## Hjemmeside:

[www.hemingwayclub.dk/hcgreve](http://www.hemingwayclub.dk/hcgreve)

## Facebook gruppe:

Hemingway Club Greve.

## Indbetaling / ture, arrangementer:

konto nr. 6060 – 5364441

Vi mødes (næsten) hver torsdag !  
kl. 9:30 – 11:30.

## Næste Møde - torsdag d. 25 juni.

Vi skal på en meget spændende **Cykeltur: "Den grønne sti"**

– se omtale nedenfor.

**Vi tager S toget kl. 9:31 fra Greve station – kl. 9:34 fra Hundige station og er senest kl. 10:08 på Hellerup station / øst siden.**

I er velkommen til at tage et tidligere tog. OBS.: pt. Ingen elevator på Greve Station. Husk rejsekort – drikkevarer – en sandwich/ bolle... lidt at spise undervejs. Ellers køber vi en pølse og is.

Vor tur på ruten/stien er ca. 12 km. V. Danshøj station finder vi ud hvilken vej vi fortsætter. Der er flere muligheder – både med S-tog og på cykel.

**Den Grønne Sti** er et af byens unikke kendetegn, som fører dig diagonalt gennem byen på cykel.

Den Grønne Sti strækker sig fra Lyngbyvejen i nord, over Nørrebro og Frederiksberg til Valby i vest og kaldes også **Nørrebro ruten**.

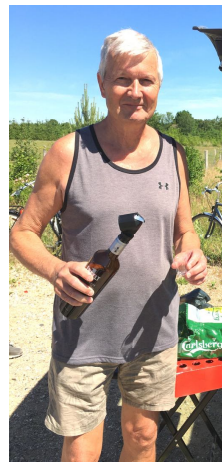
Stien er ca. 8 km, og med kun 7 vejkryds er det den hurtigste vej gennem byen.

Stien er anlagt på de gamle jernbaneanlæg og strækker sig fra Roskildevej tæt ved Dalgas Boulevard mod Copenhagen Business School ved Frederiksberg Centeret. Herfra krydser du Falkoner Allé, kører over Rolighedsvej, forbi Landbohøjskolens Have og over den smukke bro ved Ågade. Herfra løber stien gennem Nørrebro Parken, krydser Nørrebrogade og videre i parkprojektet Superkilen. Stien fortsætter fra Tagensvej over Lersøparkstien til Ryparken Station. Vi cykler ad stien - fra Ryparken mod Roskilde vej.



Kaj Christensen  
– en af klubbens  
"benjaminer"  
havde husket,  
at vi skulle fejre  
hans fødselsdag  
- så der blev  
skænket op.

**Tillykke**



**Møde – torsdag den 18. juni: Gåtur i Greve skov** – skovfoged **Jens Nielsen** fortalte om skoven, om hvordan man driver skoven i det daglige. Jens fortalte om dyrelivet – om hvordan der kunne opstå åbne "pletter" i beplantningen og om dyrelivet her. Om betydningen af at træerne klarede sig selv og "livet" i de døde træer.

Vi hørte om løvskoven om udviklingen i træsorterne – og om hvordan bøgen tog over til sidst. Planer for udvidelse af skoven – den nyplantede (3-4 år siden) Karlslunde skov, om udvidelsen ved Tune skov (som vi ser senere på sæsonen), og om hvordan man erhverver skovjord – og hvilke instanser, der står bag.

Greve kommune + vandværkerne erhverver jorden v. magelæg/køb. Naturstyrelsen anlægger og driver arealerne. Primært etableres skovene på områder med godt drikkevand – og anlægges for at beskytte vandet. De små stålhuse rummer vandværkets pumper. Alle var imponeret over hvor flot der er – tænk det er i Greve, der har de store græssletter.



**Torsdag d. 2. juli kl. 9:30 – Borgerhuset: Vi planlægger en gåtur i Olsbæk eng - Greve**

## Fodbold – primært for mænd: 60+

Motionsfodbold: der spilles efter særlige regler – korte halvlege – ikke tackle.... lige noget for dig, der gerne vil spille under ”beskyttede” forhold.

Sidste år deltog en gruppe Hemingwayere - Greve / torsdag i et forsøg., hvor Københavns Universitet undersøgte hvor meget muskemasse man fik mere ved at dyrke motion. Der var bl.a. styrketræning og indendørs hockey på programmet. Stor succes – så stor, at hockey holdet fortsatte med aktiviteten. Og nu spiller de regelmæssigt. Nu er det fodbold for mænd 60+, der er på programmet – og som vi inviterer til, at alle Hemingwayere kan deltage i.

### UDDANNELSEN: 6 TIMER

Vil du lære mere om Fodbold For Hjertet? Så kom med på kursus og få en udvidet forståelse for hjertemotion, hvorfor det er godt, og hvad det indebærer. Ligeledes vil du få praksisnære værktøjer og øvelser med dig hjem, som kan bruges til at facilitere træning for målgruppen. Du skal selv medbringe træningstøj og fodtøj til træning på kunstgræs. Alle andre kursusmaterialer vil blive udleveret på dagen.

### HVOR OG HVORNÅR

**Hvornår:** Tirsdag den 25. august 2020, kl. 09.45-16.00

**Hvor:** DBU Allé 1, 2650 Brøndby

**Pris:** Gratis

**Forplejning:** Let morgenmad og frokost

### TILMELDING

**Mail:** [sims@dbusjaelland.dk](mailto:sims@dbusjaelland.dk)

**Telefon:** 46 34 07 47

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 14. august

### FOREDRAG: Motionsfodbold som medicin til dit hjerte.

Forskningen har dokumenteret, at motionsfodbold kan give et stærkere hjerte, lavere kolesteroltal, et markant bedre kondital samt vægttab. Motionsfodbold er tilmed en effektiv behandling af forhøjet blodtryk, og i nogle tilfælde vil man kunne erstatte pillerne med fodbold.

Kom og hør den internationalt anerkendte professor **Peter Krustруп** fra Syddansk Universitet fortælle om, hvilken effekt motionsfodbold og relaterede boldspil har på din sundhed, samt hvorfor det præcist er denne type af motion, der på én og samme tid er sjov, social og sund og rigtig god medicin til hjertet.

Der vil også være mulighed for at møde ældre motionsfodboldspillere fra Hundige Boldklub, der på egen krop har oplevet, hvad det har gjort ved deres type 2 diabetes, forhøjede blodtryk og andre livsstilssygdomme at starte til motionsfodbold.

Foredraget er gratis og for alle interesserede.

Tilmelding foregår via linket: <https://dbu.nemtilmeld.dk/81/>

**Dato:** Onsdag den 26. august 2020

**Tid:** Kl. 13.00-14.30

**Sted:** Hundige Boldklub, Hedelunden 2, 2670 Greve

**Træning onsdagen - første gang den 3. september kl. 10.45-12.00.**

Med venlig hilsen

Hundige Boldklub, Rehabiliteringscenteret i Greve Kommune, DBU samt MKGreve // Hjerteforeningens Motionsklub

### Vidste du?

Motionsfodbold kan spilles af alle uanset niveau. Du behøver altså ikke tænke på om du tidligere har spillet fodbold, eller om du er helt ny på banen, om du har lidt skavanker eller måske lidt på sidebenene. Motionsfodbold er skånsom træning for alle og bidrager med fællesskab, frisk luft, et godt grin og gode sundhedseffekter til både nybegynderen og den erfarne boldspiller. Der er altså masser af gode grunde til at starte til motionsfodbold:

- Det er SUNDT - stærkere hjerte, lavere kolesteroltal, bedre kondi, øget styrke, lavere blodtryk
- Det er UFARLIGT - du tager ingen risiko, tværtimod kan det være du kan lægge pillerne væk
- Du bliver en del af et hyggeligt FÆLLESSKAB med ligesindede, hvor 3. halvleg og det sociale samvær er en vigtig del af træningen
- ALLE er velkomne - der er ingen krav til dine fodboldever



### Affald Greve.

Hvem sætter affaldsbøtterne tilbage på plads – altså når de bliver stående tilfældig v. vejen / indgangen til dit hus – så er det tydeligt, at der ikke er nogen hjemme.

Altså, hvis du ikke har en venlig nabo.

Hvad gør du?





## John Bern Nielsen skriver: Kaffe- eller Te-pause?

På en ferie til Sri Lanka besøgte jeg en tefabrik og fik indblik i teens spændende historie og fremstilling. Og da jeg også er kaffedrikker, måtte jeg naturligvis også læse om dette nydelsesmiddel.

Et ordsprog siger:

”Jo mere jeg ved, jo mere ved jeg, at jeg intet ved”. Og det var interessant at få et indblik i historien om at drikke kaffe eller te. For spørgsmålet, om der skal bønner eller blade i det kogende vand, er blevet stillet gennem flere hundrede år.

### Teens historie

Tebusken blev opdaget for mere end 5.000 år siden. Legenden fortæller, at nogle blade dryssede ned i den kinesiske kejser Shen Nungs gryde med kogende vand. En liflig duft bredte sig, og kejseren havde opdaget teen.

I 1500-tallet kom kundskaben om te-dyrkning og teens egenskaber til Europa med missionærer og sømænd. Handelen med te begyndte, da hollandske købmænd i 1610 bragte teen til Amsterdam og senere til London, hvor den blev solgt som potensmiddel – og derfor vandt stor popularitet. I 1717 åbnede Thomas Twining sit første tehus i London, og hurtigt overhalede teen både kaffe og øl som den mest populære drik på de britiske øer. Den engelske regering fandt hurtigt ud af at lægge skat på den populære drik, hvilket resulterede i at et omfattende smugleri kom i gang.

I 1773 smed nybyggerne i Amerika 342 kasser te i Bostons havn som protest mod de britiske koloniherrer. Aktionen blev begyndelsen på USA's løsrivelse.

I 1848 blev Botanikeren Robert Fortune sendt til Kina på en hemmelig mission. Han skulle aflure teens hemmeligheder, så briterne kunne anlægge deres egne te-plantager i Indien. Missionen lykkedes over al forventning.

Tehandlaren Thomas Sullivan puttede i 1903 vareprøver i små stofposer. Kunderne misforstod det og lagde poserne i kogende vand. Teposen var opfundet – ved en fejltagelse.

Te nydes på forskellig vis over hele verden

For kineserne er teen symbol på jordisk renhed, og de drikker især grøn te og jasminte.

Te indgår helt naturligt i den kinesiske hverdag, og man bruger bl.a. te til at byde en gæst velkommen.

I Japan drikkes også grøn te. Japanerne drikker næsten altid te til maden og kunne ikke undvære te. Den japanske teceremoni stammer fra zenbuddhismen og er et nøje fastlagt ritual omkring den enkle handling at drikke grøn te i et terem. Formålet med den ceremonielle te ceremoni er, at mennesket finder en indre ro og balance i krop og sind.

Araberne er kendt for deres myntete, som drikkes i glas og gerne med masser af sukker.

I USA nyder man hovedsageligt iste som læskedrik med masser af isterninger.

Sidst, men ikke mindst er englænderne legendariske med deres Five o'clock tea, hvor de tilbringer en afslappet stund med en kop friskbrygget te, og mange betragter derfor England som Europas te land nr. 1.

### Te-planten

Te vokser på en stedsegrøn busk. Hvis den ikke beskæres, kan den vokse op til 10 meters højde. Te buske skæres tilbage til omkring en meter, hvilket giver en god arbejds højde.

Det er overvejende kvinder, der står for at plukke teen. Der findes kun en slags tebusk.

Jordens beskaffenhed og den højde, hvor buskene gror, har indflydelse på smagen af teen.

Te kan opdeles i tre grupper. Hvid, grøn og sort te. De kommer alle fra bladene af samme plante.

**Hvid te** er de helt friske skud på tebusken, som plukkes tidligt på foråret, før tebusken begynder at blomstre. Hvid te er den, der forbliver tættest på det naturlige stadie af tebladet. Bladene gennemgår kun 2 processer: luftning og tørring. Hvid te plukkes med handsker og saks, så den er uberørt af menneskehænder. På Sri Lanka besøgte vi en tefabrik med navnet ”Virgin White Tea Factory”. Historien fortæller, at en kejser i Kina kun ville have hvid te, der var plukket af jomfruer.

**Hvid te** er naturligvis temmelig kostbar og sælges kun i små poser. Den smager ikke af meget, men skulle have det største indhold af antioxidanter, som beskytter kroppen mod de skadelige frie radikaler.

**Grøn te** er den te, som dannes ved luftning, rulning og tørring af friskplukkede teblade. Ved fremstilling af grøn te bliver tebladene som regel opvarmet med damp. Det standser enzymerne, så farve og smag ligner den friske te så meget som muligt.

**Sort te** er grøn te, der er knust og oxideret af luften. Derved opnår tebladene den karakteristiske sorte farve.

### Teens danske historie

Det er ikke ganske klart, hvornår og hvorledes teen kom til Danmark første gang. Men op igennem 1700-tallet vandt teen virkelig indpas i Danmark som en fin og kultiveret drik, der blev drukket i stedet for øl eller brændevin. Den dansk-norske forfatter Ludvig Holberg priste teens dyder som en ikke-alkoholisk drik, der tillader borgerskabets fruer at gøre ti visitter på en dag uden at vende berusede hjem.

Tedrikning slog hurtig an blandt de mest velhavende familier, ikke blot i hovedstaden, men også på mange herregårde og i større provinsbyer som Aalborg og Aarhus. Senere faldt teen så meget i pris, at også fattige enker i byerne havde fået råd til at drikke te en gang imellem.

Mange undersøgelser har vist, at te har flere gavnlige egenskaber. Forskerne strides stadig om præcis, hvad det er, som te kan gøre for helbredet, men der er bred enighed om de positive virkninger.

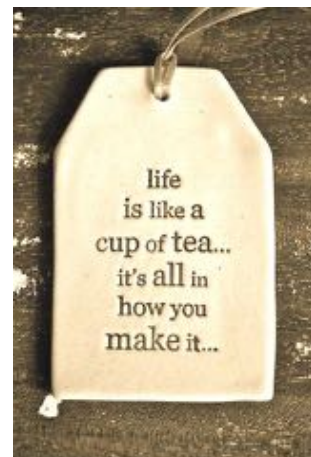


“Men måske er det sundeste ved te nydelsen og roen.

I en verden, hvor mennesker dør af stress,  
giver teen os mulighed for at sætte os ned.

Helt stille. Og lytte til livet.”

Citat fra bogen “Tid til te”



## Kaffens historie

Legenden siger, at omkring år 500 opdagede en gedehyrde i Etiopien, at hans geder blev så opløftede af at spise bærrerne fra et bestemt træ, at de slet ikke sov om natten. Det fortalte han videre til en munk på et nærtliggende kloster. Munken lavede en drik af bærrerne, og den kvikkede ham så meget op, at han kunne holde sig vågen under sine lange aftenbønner. Den begejstrede munk tog denne drik til sig på klosteret, og snart blev klosteret kaldt for "Det vågne kloster". Etiopien regnes normalt som kaffens hjemland. Den sydvestlige del af Etiopien var tidligere et selvstændigt rige ved navn Gomara, også kendt under navnet Kaffa. Man tror, at kaffen har fået sit navn efter dette land.

Rygtet om kaffens egenskaber blev naturligvis spredt langsomt, og kaffen blev først alment kendt omkring år 1000 som drik.

Den første sikre fortælling, man har om kaffe, er fra 1450. En arabisk sheik var på rejse i Etiopien og blev så begejstret for kaffens opkvikkende virkning, at da han kom tilbage, gav han de religiøse påbud om at drikke kaffe, således at de selv om natten kunne holde sig vågne og bede. Kaffe blev derfor til at begynde med betragtet som en religiøs drik.

Det var i de arabiske lande, at man begyndte at riste kaffebønnerne. Det skete formentlig i starten af det 14. årh. Byen Al Mokka i Yemen blev verdens første kaffecentrum, og det er herfra den fine kaffesort Mokka stammer. Den opkvikkende drik blev ud over en religiøs drik også brugt som medicin og ved ceremonier.

Rygtet om "Arabien's vin", som kaffen blev kaldt, begyndte at sprede sig ud over de arabiske landes grænser. De europæiske rejsende fortalte om den sorte drik, og i 1615 bragte handelsrejsende fra Venedig for første gang kaffen til Europa. Kaffen kom via Italien, og Venedig var den første europæiske by, som fik et kaffehus (1647). I London åbnede det første kaffehus i 1652, og allerede i 1715 havde London ikke mindre en 2000 kaffehuse, hvor lærde og intellektuelle mødtes. Man skulle betale 1 penny i entré for at lytte til de vises ord, og derfor blev kaffehusene ofte kaldt "Penny Universities".

Europæerne tog kaffebønnerne med til de daværende kolonilande, og det var hollænderne, der fik spredt kaffeplanten til det meste af Syd- og Mellemamerika.

## Kaffen i Danmark

Danmark var indtil slutningen af 1700-tallet hovedsageligt en nation af tedrunkere, men i starten af 1800-tallet skete der et skift. De danske bønder fik nemlig øje på kaffen. De var ikke glade for at give penge for te. For dem havde te altid været noget, man lavede, når der blev samlet urter ind til de syge, og før midten af 1800-tallet havde kaffeimporten helt overhalet teimporten. Kaffen var endnu især et landligt fænomen, men i sidste halvdel af 1800-tallet, hvor mange husmænd og landarbejdere flyttede ind til byerne, tog de traditionen med kaffedrikning med sig. I de nye arbejderkvarterer blev der oprettet kaffebarer, der har bestået frem til 1990'erne. Selvom vi i Danmark er et af de mest kaffedrikkende folk i verden, hænger arven fra tetiden stadig ved. Når vi rører rundt i vores kaffekopper med en "teske", er det fordi, den lille ske blev opfundet, da teen var mest udbredt.

## Kaffen og teen i fremtiden

I bogen "Den danske tehistorie" skriver Annette Hoff:

Vi bruger i dag te og kaffe til at vise, hvem vi er, eller gerne vil være. Folk har altid brugt nydelsesmidlerne til at signalere, at nu er man med på moden. Store espressomaskiner signalerer jo, at man har styr på sit liv og sin økonomi og har god smag. Hun spår et comeback til teen, som hun tror, at især flere og flere yngre mennesker vil tage til sig.

Det skyldes blandt andet, at teen i løbet af de sidste år er blevet et symbol på det nære. Det er blevet mere hipt at drikke te som modvægt til, at alting skal gå så hurtigt, og at man skal være på hele tiden. Teen kan ses som en modpol. Fordybelse og eftertænksomhed følges bedre med te end med kaffe, som står for hurtig energi og action.





## Laurits Sørensen skriver: At rejse er at leve!

Det synes jeg, og det har en kendt dansker også tidligere sagt.

Spies og Tjæreborg lærte for mange år siden os danskere at rejse til sydens sol til afslappende ferier med mulighed for udflugter. Rejser kan også være meget andet, og når jeg tænker tilbage på en af de første rejser, som ikke var en solferie – var det en oplevelsesrejse på 3 uger til USA, hvor vi deltog 16 tidligere dimittender fra Handelshøjskolen og 2 lærere derfra.

Turen gik til New York – Washington D.C. – Atlanta – Birmingham – Chicago – Buffalo/Niagara Falls – Boston/Cape Ann – New York. Udover at være turist med mulighed for at se mange attraktioner var det en spændende studietur, der gav ny viden og indsigt. Ja en oplevelsestur, men meget intens og i hurtigt tempo. Besøg i Salomon Brothers, Chemical Bank (dengang USA's 6 største), nu en del af J.P. Morgan / Chase, der i dag er blevet nr. 1 i USA, men kun nr. 6 i verden med 4 kinesiske og 1 japansk bank foran. Har iøvrigt senere været på et 3 måneders ophold i Chase i London. Også en dejlig tid. I USA besøgte vi endvidere FN, Børsen, Verdensbanken, IMF, Federal Reserve System (Centralbanken), Bankforeningen, Birmingham Trust/BankAmericard, Northern Trust Company, Walther Heller Int. og IBM i Chicago samt Cape Ann Bank på Østkysten. New York og USA havde og har så meget at byde på, at det kort er svært at beskrive, med omfattende kulturliv og med oplevelser til lands til vands og i luften. Et kort aften besøg i Harlem dengang en sag helt for sig selv. Det gælder også besøg i toppen af Empire State Building og ikke mindst indeni at gå op i Frihedsgudinden.

Tankevækkende også at tænke tilbage på at have siddet i toppen af World Trade Center, men nu i stedet skal under jorden samme steds og være på museumsbesøg der efter tårnenes fald i 2001. På mange måder har England været bagud i udviklingen, mens USA har været førende, om end ikke på alt. Dengang havde unge amerikanere hørt, at danske piger i 1970'erne gik uden BH, hvad man ikke gjorde overthere. Spændende syntes de. Washington's mange seværdigheder absolut også et besøg værd, herunder bydelen Georgetown med dens aften/natteliv. Oplevelsen af Sydstatsmiljø og Chicago's mere rå substans er heller ikke at forklejne, og det samme gælder Østkysten, hvor verdens bedste hummere, fisk og skaldyr bl.a. kan indtages.

Siden hen er det blevet til yderligere 6 rejser til USA erhvervs- og familiemæssigt med ophold og mange oplevelser i flere forskellige stater. Efterfølgende har jeg været frankofil med besøg i rigtig mange egne af Frankrig, men også med base i Provence i 7 år. De seneste år har specielt budt på mange ture i Europa med besøg i mange byer, men også til mere landlige idyller i de nordiske lande samt i England og Skotland. Øhop f.eks. i Kroatien kan også anbefales. En større årlig rejse til Australien og til mange lande i Asien har været et fast programpunkt. Endda for beskedne midler. Vi startede med en 'afbudstur' til Beijing, hvor vi de første par dage fik set de mest kendte steder i byen og omegn på gruppebasis.. Da vi ikke kom med på den efterfølgende rundrejse, fik vi de næste 8 dage virkelig lært byen at kende med flere nye mål hver eneste dag, og med hjælp af lokale. Fandt ud af, at vi sagtens selv kunne rejse rundt. Med så mange gode oplevelser og indtryk kan ikke alt nævnes, men at snorkle for første gang og i det ydre Great Barrier Reef 3 forskellige steder ud for Australien får nethinden noget, som TV ikke på samme måde kan illustrere. Fantastisk! Det gælder også at blive opgraderet til øverste etage på hotellet med en mega stor terrasse med direkte udsigt til Operaen i Sydney og den gamle bro. Besøg i regnskove og bjerge, se på kænguruer og andre dyr/fugle på tæt hold med 2 guider til 4 pers. på en luxur tur fra Melbourne og vestpå ad den såkaldte Great Ocean rute (Sydkysten). En primitiv 3 dages telttur fra Alice Springs til Ayers Rock og vandreture i Kings Canyon bød også på utrolige indtryk. I Asien har vi været på ture til Bali, Malaysia, Borneo, Sri Lanka, Filippinerne, Vietnam, Cambodia, Laos, Thailand og Myanmar på egen hånd og givet utrolige oplevelser.

De fleste af disse steder har vi lejet cykler og kommet tæt på lokalbefolkningen. Et par steder har vi ikke kunnet tale med de lokale, der ikke kunne blot få ord på engelsk, men kommunikationen lykkedes med fagter. Vi er blevet budt indenfor flere steder og set deres primitive boliger og hørt om, hvordan håndværk er gået i arv fra en generation til den næste. I Bangkok og i Phnom Penh har vi været på guidede cykelture med start på fortove og brede boulevarder med livlig morgentrafik, hvor der skulle krydses uden trafiklys, inden vi nåede over de resp. floder og herefter fik set omegnen. I Myanmar er det nu togturen, der står skarpest, med start i Rangoon, hvor der var tog med og uden aircon. Håndskrevet billet blev udfyldt, men pludselig en melding om at afgang ikke var perron 7, men 4, så vi skulle gå over sporene, hvor der også færdedes høns. Geder i udkanten havde vi set. Et pulveriserende togliv inden vi kom ud til et mere frodigt landskab. Rangoon har masser af guld fra en storhedstid for godt 2.000 år siden, men en by i totalt forfald efter de seneste godt 100 år.

Nu er det ikke blot i den store verden oplevelser kan hentes. Det gælder om at dykke ned i det nære. Godt vi har Hemingway Club Greve med nuværende gå- og cykelture. Det er så meget at fordybe sig i også i det nære, blot der er øje for det. Tak for det, Mogens. Denne sommer må Danmark vist også dyrkes på denne måde, og vil kunne give mange gode oplevelser. Planlagte rejser til Thailand, Bornholm og Ukraine i 1. halvår 2020 er blevet skrinlagt. Når det så er sagt, glæder jeg alligevel meget til, at Hemingway klubben efter sommeren forhåbentlig kan opstarte igen for fuld skrue. Og at disse oplevelser i klubben med tak til den fortrinlige styregruppe, forhåbentlig engang, hvis og når det bliver muligt, (hvem ved lige nu?) igen kan krydres med rejseoplevelser i udlandet.

