

# BYABLADET

FÖR TRYSERUM, ÖSTRA ED & VRÅKA

Tryserums Intresseförening, Tryserums Hembygdsförening, Östra Eds Hembygdsförening



## Sopplunch

Röda Korset och Svenska Kyrkan bjuder in till sopplunch i församlingshemmet i Östra Ed den 20/3 kl 12.00.

Erik och Danuta från Skogsholmen berättar om fisket förr och nu. För soppa, kaffe med dopp betalar du 40 kr.

Anmäl gärna senast 18/3 till Inger Aulin 0703-621123 eller Kerstin Svensson 0701-306095. Nästa sopplunch blir den 17/4. Välkommen!

## Kallelse

Kallelse till årsmöte med Östra Eds hembygdsförening vid Bygdegården Långrådna söndagen den 24 mars kl

16:00. Efter

mötesförhandlingarna berättar Elisabeth Gunnarson om sin bok.

Kaffeservering

Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!

/Styrelsen

## Svenska kyrkan



VALDEMARSVIKS FÖRSAMLING

### MARS

**Söndag 3 mars 11:00** Mässa i Östra Eds kyrka.

**Söndag 10 mars 18:00** Gudstjänst i Tryserums kyrka.

**Söndag 17 mars 11:00** Pastoratsfest sammanlyst till Ringarums kyrka. Kyrkokörer, barnkören och barngrupper medverkar. Efterföljande kyrkkorv och kaffe.

**Onsdag 20 mars 12:00** Sopplunch i Östra Eds församlingshem. Soppa, kaffe och kaka 40kr. I samarbete med Röda Korset. Anmälan senast måndag 18/3 till Kerstin 0701-306095 eller Inger 0703-621123.



TRYSERUMS  
FRISKOLA

En skola med fart i

Upptäck vår skolas unika lärmiljö! Vi erbjuder en trygg & trivsamt atmosfär där varje elev får möjlighet att växa och utvecklas.

Vi har lediga platser till HT-24

Vi bjuder in till öppet hus den 9/5, kom och träffa våra legitimerade och engagerade lärare och pedagoger & titta på våra lokaler & lärmiljöer!

info:  
camilla@tryserumsfriskola.se



# Månadens Ros



## Långrådna kultur.

"Konsert att vila till" i Långrådna den 6 jan.  
Det vackra rummet med alla levande ljus,  
Kajsas sång, musiken - allt gav oss en unik och  
magisk stämning.

Underbart att få uppleva detta hemma vid.

Tack!

/L

## Långrådna bygdegårdsförening

Ni har gjort det igen - ordnat en härlig fest i Bygdegården  
och lagat en fantastisk god tre rätters middag! Ni är ett  
glatt arbetslag, som fixar dessa möten för oss. Det är  
alltid roligt att få komma till er och känna gemenskapen i  
bygden. Tack!

/L

## Tankar i köket i Villa Skeppsgården

Medan jag startar slow-juicemaskinen i groddköket  
tittar jag ut genom fönstret och ser en fantastisk  
soluppgång i alla röda nyanser. Mellan närmaste  
grannen, Skeppsgårdens Bed & Breakfast, och andra  
hus i bykärnan ser jag en del av Edsviken som nu är  
isbelagd och stilla.

Jag gör vetegrässhot i juicemaskinen och det luktar  
sommars, nyslaget hö och barndomsminnen.  
Vetegräsjuice innehåller inte mindre än 90  
näringsämnen och kursdeltagarna dricker ett par  
sådana om dagen. Tänk på alla våra stora däggdjur  
som lever endast på grönt! Men för att vi människor  
ska kunna tillgodogöra oss nyttigheterna i gräset,  
måste vi genomgå en reningsprocess som vi gör på  
Levande Föda.

Nu hör jag att det klirrar i disken i andra köket och  
volontären har kommit i gång med morgongöromålen.  
Bra, då kan jag stanna i groddköket för att möta  
kursdeltagarna när de hämtar sin vetegrässhot och se  
hur de mår. Så här på tredje dagen kan en del må lite  
dåligt av vår gröna kost om de inte trappat ner sitt intag  
av kött, mejeriprodukter och kaffe innan kursen.

En person mår lite illa och jag funderar på om han ska  
få riven ingefära i vatten, lite pepparmynta eller lite  
rivet äpple. Det är viktigt att illamåendet går över så  
han kan äta maten och göra den nyttiga utrensningen.  
Jag väntar till Anita kommer och frågar henne. Efter 35  
år i branschen med samma koncept, har hon svar på  
det mesta. Och vet hon inte, tar hon reda på det. En  
vetgirigare person får man leta efter! Anita inspirerades  
av Ann Wigmore som startade Living Food i USA och  
spred sig som en löpeld över hela världen. Ann hjälpte  
Anita att komma i gång och har vid flera tillfällen varit  
här i Skeppsgården.

Levande föda betyder att man äter vissa växter när de  
är som mest vitala och näringsrika; som grodd, som  
skott och okokt. Då får vi i oss tillräckligt mycket av alla  
nyttighet och hjälper kroppen att läka sig själv. Det låter  
kanske lite magiskt, men fungerar rent kemiskt i våra  
kroppar. Och vi behöver inget kosttillskott - allt

är nog genomtänkt så vi får i oss alla nödvändiga  
födoämnen.

Jag passar på att kolla groddarna.

Mungbönsgroddarna får ligga några timmar till i  
groddmaskinen för att få lite längre svans och över  
alfalfan tänder jag belysningen så de små späda  
bladen blir fyllda av nyttigt klorofyll och ser aptitliga  
ut. Jag lägger även gröna linser i blöt så de groddar.  
Frön som kan groddas är ju helt fantastisk mat. Det  
krävs bara lite vatten och värme för att de ska växa  
tre till fyra gånger sin ursprungliga vikt samtidigt som  
näringen blir mer lättsmält för oss! Vilken prepper-  
mat! Nu i krigstider när det diskuteras om vi ska  
återinföra matförråden igen för kristider, så borde  
dessa frön ingå i stället för kaffe, socker och  
köttkonserver. Av en deciliter mungbönor får man ut  
tio deciliter groddade mungbönor. Lilla alfalfa-fröet  
utvecklar de flesta vitaminer vi behöver och betyder  
på arabiska fader till alla livsmedel. Numera har jag  
alltid mungbönor, alfalfafrön och linser hemma i  
skafferiet.

Ute i köket förbereds nu dagens frukost;  
sesamfrömjölk och hallonsås och jag går dit för att  
hjälpa till. Jag sätter fram frukostskålarna,  
stearinljusen tänds och jag ringer i vällingklockan för  
att tala om att maten är serverad.

Till oss i köket dukar jag även fram gårdagens  
överblivna frukost, fikon- och äppelkräm, och till det  
små äppelbitar. Vi som jobbar tar lite extra kalorier så  
vi orkar alla dagens göromål, bland annat hugga ved  
till kvällens bastubad.

Nu kommer Anita och de andra volontärerna och vi  
sätter oss till bords i köket.

Ingalill Ivarsson, husmor i Villa Skeppsgården



## TJEJLUNKEN:

Vi fortsätter att sticka i hembygdsgården i Tryserum.

Den som vill kan nu sticka raggsöcker till soldaterna i Ukraina eller sockor och tröjor till småbarnen där.

Vi har fått möjlighet att, genom kyrkan, på ett säkert sätt vidarebefordra till Ukraina.

Tjejer i alla åldrar välkomna till Tjejlunkens stickcafé kl. 10.00 - 12.00. varje måndag, ta med eget fika till rasten.

Kontakt: Lilian 0730 984845, Marie: 0705509904

Vid filialen i Grötebo, Oltorp kan du lämna in din  
**gräsklippare, motorsåg, röjsåg.**

Vi tar med den till verkstaden i Västervik, för service eller reparation.

För större maskiner (fyrhjuling, moped m.m.) krävs släpkärra.  
Dessa kan vi givetvis även både hämta och lämna hemma  
hos dig mot ersättning.

## ECHO - butiken

Försäljning, service & reparation

Truckgatan 1, VÄSTERVIK

[www.echobutiken.com](http://www.echobutiken.com)

Telnr: 0730-518 953



## Eckbacken

1/3 Årsmöte + "Fredagskväll" kl 18.00,  
underhållning av KarlAnders kapell.

29/3 Långfredagskväll på Eckbacken från 18.00

Festlokal och övernattningsrum  
till humana priser.

Boka på 070-390 48 02 eller [info@eckbackenshus.se](mailto:info@eckbackenshus.se)

### Tryserums Hembygdsförenings årsmöte.

Söndag 17 mars kl. 16.00 i Tryserums  
Hembygdsgård.

Sedvanliga förhandlingar och vi bjuder på kaffe  
och smörgås.

## PÅSK I VRÅKA Lilla Återbruket

Välkomna på vår premiär under påskhelgen!  
Hyllorna fyllda av glas, skålar och karaffer.

Jag håller öppet:

**Långfredagen: 11-15**

**Påskdagen: 11-15**

Glad påsk och varmt välkomna!

Hälsar Märta



*Långgrådna Kultur*

## KAJSA NORRBY

[www.kajsanorrby.se](http://www.kajsanorrby.se)

Via hemsidan hittar du löpande alla  
evenemang för 2024. Välkommen!

## FÖFAB

ENTREPRENAD

### Grävning & Frakt

### Maskinflytt

### Containrar

### Grus och Jord

### Avlopp

Tobbe (Gräv) 070-581 78 22

Tobbe (Frakt) 070-555 15 70

Henrik (Grus) 070-326 19 70

[info@hornsberg.eu](mailto:info@hornsberg.eu)



# Åsviks Kött

• Ekologiskt nötkött. Köttet är benfritt och vakuumförpackat. Beställd låda hämtas på Åsviks säteri.

Välkommen att beställa.

## Köttlådor:

10 kg: Ca 50% färs paketerat om 500 gram.

Ca 5 olika styckdetaljer. Blandat ädel- stek- och grytdetaljer.

25 kg: Ca 50% färs paketerat om 500 gram.

Samtliga detaljer från ett djur finns representerat i lådan, allt från filé till bogstek.

## Ring in din beställning till

Linnea: 073-5445320

Kalle: 073-5156384



**SÅ HÄRLIGT ATT  
ÄNTLIGEN FÅ ÖPPNA  
FÖR SÄSONGEN!**

**SMYGSTARTAR MED  
LÖRDAGSÖPPET  
UNDER MARS OCH APRIL  
13.00-16.00**

**PÅSKÖPPET  
LÅNGFREDAG &  
PÅSKDAGEN  
13.00-16.00**

**/LOTTA**

**0493-420 00  
0705-303455**

**WWW.SVENSKA-PRESENTER.SE**



**TJUST-EDS MASKIN AB**

Grusning och saltning av vägar. Vi säljer även grus och jord. Vi utför maskintransporter.

Grävning av diken, Enskilt avlopp  
Planering av tomter, Skogsvägar

**Håkan 070-347 53 02 Robert 070-323 90 31**

## Sponsorer *Byabladet*

Utan er finns vi inte

Stort tack! Förutom nämnda företag vill vi tacka alla privatpersoner som bidrar till Byabladets fortlevnad. Det är viktigt att vi finns och syns! Genom att komma ut som papperstidning når vi personer som annars inte har tillgång till denna information. Bli sponsor och annonsera i Byabladet så det kan fortsätta leva vidare för en blomstrande bygd! En stjärna \* betyder att sponsorn annonserar i bladet denna månad.

### Huvudsponsorer:

Tryserums Intresseförening \*

Tryserums Hembygdsförening

Valdemarsviks Sparbank \*

Östra Eds Hembygdsförening\*

### Övriga sponsorer:

Anders Svensson Bockgård

Anders Svets & Fordon

Bäckaskogs gård\*

Café Kårtorp

Design Viktor Lenper\*

Echo-Butiken AB \*

Fogelviks Egendom AB

FÖFAB Entreprenad\*

Jörgen Svensson

Liljestad Gård AB

Långrådna Kultur \*

Långrådna Skog

Mekonomen Bilverkstad, Valdemarsvik

Roy Tellmans Västodling & Trädgårdstjänst

SEOM Fritidshus AB

Stjärnlanda Flygfältsförening

Svenska Kyrkan\*

Svenska Presenter \*

Tjejlunkenstickarna \*

Tjust-Eds Maskin AB \*

Tryserums Bygg AB

Tryserums Friskola\*

Tryserums Naturstig

Valdemarsviks El AB

Valdemarsviksbygdens rödakorskrets\*

Vångströms Golv eftr. AB

Åsviks Kött\*

Åsviks Säteri

Östra Ed-Tryserums Bygdgårdsförening\*

Upplaga: 765 ex. Tryck: Screenprint Norrköping. Ges ut i Tryserums och Östra Eds socknar samt Vråka by och ägs av Tryserums Intresseförening, Tryserums Hembygdsförening och Östra Eds Hembygdsförening. Vill du ha något infört i nästa nummer av Byabladet, meddela oss senast 18 mars!

Sponsorer får gratis medverka i kalendariet, i annonser och under rubriken Sponsorer på sista sidan. För övriga företagare kostar annonser 200 kr styck och för privatpersoner 100 kr styck.

Redaktionen: Kajsa Norrby, Långrådna Gästgivaregård 1, 615 92 Valdemarsvik, epost: info@kajsanorrby.se • Anette Edström Karlsson, tel 070-40 57 183, epost: anette@stjarneberg.se • David Fogelberg, epost: david@vasterum.se • Ingallil Ivarsson, Nannyhill Gållösa, 615 95 Valdemarsvik, tel 070-634 31 19.

Bankgiro: 5707-8867 • Swish: 123 296 70 73 Epost: byabladet@tryserum.se • Bladet finns att hämta digitalt på [www.tryserum.se](http://www.tryserum.se)