

SISSE FISKER

Livets opskrift

»»» EN KORT GUIDE TIL
DET GODE LANGE LIV

nu mere vigtigt, er, at jeg har set, hvor passioneret man kan leve. Tænk, hvis man ligesom Diamandis hver dag kunne gøre noget, der opslugte en helt. Måske er det i virkeligheden det allerbedste, man kan gøre for at leve godt og længe?

Fra jord til bord

Klokken er kvart over ni, da jeg kommer ind i familien Karimalis køkken. Til min store overraskelse er jeg ikke den sidste. Jeg er faktisk den første. Det er min første morgen på Ikaria. Mens jeg skal se nærmere på, hvordan indbyggerne lever her på øen, skal jeg bo i et lille, hyggeligt hus, som jeg har helt for mig selv på familien Karimalis grund. Huset lejer de ud til turister, der gerne vil opleve, hvordan man kan bo langt væk fra alting og være stort set selvforsynende. I 16 år har Georgios og Eleni boet her på familiens vingård i byen Pigi midt på øen. Før boede de i Athen. De har fire voksne børn og to børnebørn. Vingården ligger afsides i bjergene med den smukkeste udsigt over olivenlunde, frodige mandeltræer og citrontræer. Georgios og Eleni er vinbønder, og sådan har det været igennem generationer i familien. På Ikaria følger man nemlig traditionerne. 12.000 flasker økologisk rødvin, hvidvin og rose bliver det til om året, som Georgios producerer på forskellige druer.

Jeg sætter vand over for at lave mig en kop kaffe, mens jeg venter på, at familien står op, men før vandet koger, kommer Eleni ud i køkkenet og spørger mig, om jeg ikke vil prøve den urtete, hun plejer at drikke. Selv om jeg er rigtig glad for min morgenkaffe, er jeg nysgerrig efter at prøve hendes særlige morgendrik, så jeg takker ja.

– Lad os gå ud og hente de urter, jeg bruger, siger Eleni.

Jeg følger med Eleni ud til urterne. Hun fortæller om de mange forskellige slags, hun har i haven, og klipper nogle små buketter af buskene.

– I dag har vi frisk merian og salvie, og indenfor har jeg tørret basilikum og citrongræs.

Da vi kommer ind, lægger hun urterne en efter en direkte ned i tekanden.

– Så skal urterne bare lige trække i fem minutter, så kan vi få os en sund morgenkop.

Jeg kigger på den klare farve i tekanden, der, efterhånden som urterne kommer i, skifter farve. Det er ikke bare Eleni og Diamandis, der tillægger urtete en stor betydning for helbredet. Mange mennesker ser urtete som naturens egen medicin, der kan forebygge betændelsestilstande i kroppen og sænke blodtrykket. Eleni fortæller mig, at merian bruges i te for sin gode egenskab i forhold til hovedpine, basilikum er smertestillende og godt mod både forkølelse og migræne, og salvie har i flere hundrede år været brugt som lægeplante for at stimulere blandt andet blodomløb og nervesystem.

– Her på Ikaria drikker vi ikke den samme urtete hver dag. Jeg veksler mellem forskellige krydderier og blomster, så vi får en slags vitaminer og mineraler om morgenen og nogle andre om aftenen. På den måde bliver de sunde urter varieret, og man undgår at få for meget af en bestemt slags. Jeg har som regel alle urterne friske, men indimellem tørrer jeg også nogle af dem. Eleni løfter tekanden og skænker te op i to kopper. – Du skal også smage noget af det bedste, jeg laver. Det er min tahin med druesirup. Det minder lidt om peanutbutter. Men først skal du have en kop te.

Hun rækker mig en kop af den dampende urtete.

– Jeg begynder i øvrigt morgenen med at drikke et glas



kogt vand med citron. Sådan et glas styrker nemlig immunsystemet og giver et boost med antioxidanter, og så er det godt for fordøjelsen, fortæller Eleni.

– Det lyder som en god ide, siger jeg og kan godt se for mig, at det kan blive et af mine egne morgenritualer. Et glas vand med citron er da til at overkomme, selv på en travl morgen med små børn.

Det er ikke bare urteteen, der er noget helt særligt denne morgen. Snart står der også den lækreste morgenmad foran mig. Her er både valnødder, mandler, rosiner og figner fra deres egne træer og friskpresset juice fra træerne lige udenfor. Eleni har også ristet sit hjemmebagte brød og hældt yoghurt op i en skål til mig. Morgenmad bliver en helt anden oplevelse, når man har tiden til at sidde og nyde den og ikke skal drøne ud ad døren for at aflevere børn og være fremme på sit arbejde til en bestemt tid. Jeg kigger på bordet foran mig og lægger mærke til, at der ikke er én eneste æske eller dåse med forarbejdede varer. I Elenis køkken er der kun krukker med hendes egne madvarer. Ikke nogen skabe fyldt med mel i poser, produkter i papæsker og ting på dåse, som der er i mit køkken og i de fleste andre danskeres køkken. Det eneste på bordet, de ikke har produceret selv, er gedeosten. Den har naboen til gengæld givet dem.

– Værsgo, her er også en kop til dig, siger Eleni og rækker Georgios en kop urtete.

Han sætter sig ved bordet og spørger, om jeg vil have honning i min te.

– Jeg tager altid lige en teskefuld honning, så teen giver lidt mere energi, fortæller han mig smilende.

– Jeg vil gerne prøve at drikke den uden, siger jeg og nipper til teen, der mest smager af citrongræs. – Drikker I

aldrig kaffe, spørger jeg, for jeg kender mange danskere, der ikke kan komme igennem en morgen uden koffein.

– Jo, vi drikker også kaffe, men kun to gange om dagen, den er jo ret stærk her. Resten af tiden drikker vi urtete, forklarer Georgios.

Urteteen smager rigtig godt. Måske er det, fordi jeg ved, at urterne er helt friske fra haven, eller også er det, fordi Eleni har fundet den perfekte urtekombination. Al hendes mad er lavet med kærlighed i det enkle køkken. Selv om hun tilbringer så mange timer med at tilberede mad, er køkkenet ikke indrettet med smarte skabslåger, selvrullende skuffer, induktionskomfur eller nedsænket håndvask. Der er langt fra de danske designerkøkkener i 100.000 kroners-klassen til det lille brunlige køkken, Eleni regerer i. Men det materielle synes heller ikke at spille nogen rolle her, de interesserer sig tydeligvis mere for vinproduktionen, hønsene, gederne og maden end for indretningen.

– Når det er koldt og mørkt som i dag, sover vi længe, fortæller Georgios og afbryder mine tanker. – Vi bruger ikke vækkeur, men sover, til vi vågner. Men når det så er sommer og varmt, står vi tidligere op og holder til gengæld en pause midt på dagen.

– Jeg har godt lagt mærke til, at I ikke går med ur, siger jeg. – Jeg tror, at langt de fleste danskere altid ved, hvad klokken er, fordi vi næsten alle sammen går med ur, har en mobiltelefon i lommen eller sidder foran en computer, hvor man kan se klokken.

– På Ikaria er det lige omvendt. Her går kun meget få med ur. Tiden er ikke så vigtig på vores ø, forklarer Eleni.

Jeg tænker på, hvordan det ville være, hvis jeg holdt op med at gå med ur og slukkede telefonen. Selv om tiden jo er den samme, uanset hvor man er, og om man har ur på

eller ej, er det lidt, som om tiden er gået i stå her i Eleni og Georgios' køkken. Her er ikke hele tiden noget, man skal nå på klokkeslæt, det er lidt ligesom at tage i sommerhus. I min families sommerhus går tiden også i stå, når vi træder ind ad døren, og skuldrene sænker sig. Måske er det netop derfor, jeg er så vild med vores weekender uden for byen. Her på Ikaria sover de, til de vågner, så arbejder de fysisk hårdt nogle timer udenfor, spiser frokost, inden de så hen på eftermiddagen tager sig en lur. Det lyder, som om de faktisk har fundet en god opskrift på, hvordan en dag kan fungere optimalt. Jeg smiler og tager en slurk urtete mere og en bid af brødet med den hjemmelavede tahin.

– Ej, hvor smager det godt. Hvordan har du lavet det?

– Tahin er lavet af sesamfrø. Jeg har knust dem og blandet massen med vores egen druesirup. Det er meget nemt og er samtidig sundt, vi kalder det superfood.

Mens jeg spiser, tænker jeg på, at vi selvfølgelig ikke kommer til at leve som i gamle dage på landet, men måske kunne vi låne bare et par enkelte ingredienser fra deres livsopskrift med både sund mad og masser af hvile. Forskning viser nemlig, at en middagslur på 20 minutter tre gange om ugen nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme med hele 37 procent, og personer, der snupper sig en lur i løbet af dagen, både føler sig og ser yngre ud.

– Der er ikke kun én opskrift på at leve sundt og længe. Jeg tror, der er mange forklaringer på det lange liv her, siger Eleni. – Der er selvfølgelig kosten, og at vi indretter os efter årstiderne, både i forhold til maden og søvnrytmen, men jeg tror også, at det betyder rigtig meget, at vi tager os tid til det, vi skal, og brænder for det, vi laver.

Arven

Hos familien Karimali bruger Eleni det meste af sin dag i køkkenet, hvis hun ikke lige er ude på grunden for at hente de grøntsager og urter, hun skal bruge. Efter morgenmaden følger jeg med hende ud for at plukke salat. Men det er ikke som at plukke et lille iceberg om sommeren i en parcelhus-have i Danmark. Her går Eleni og jeg rundt på hele grunden og ud på en bjergskråning og leder efter vilde planter, der kan bruges til aftensmaden. De grønne blade, Eleni hjem-mevant river op, ligner i min optik mælkebøtteblade, og jeg har svært ved at forestille mig, hvordan de blade skal blive til en indbydende salat. Eleni må kunne se min skepsis, for hun siger:

– Det er min bedstemor, der har lært mig, hvordan jeg laver en god salat med alle de her blade og planter. Hun blev 100 år. Hun sagde, at man bare skulle smide dem i kogende vand, lade dem koge i fem minutter og bagefter hælde citronsaft og olivenolie ovenpå. Det smager virkelig skønt. Og urteafkoget, der bliver tilbage, er rigtig godt for kroppen, så det drikker vi også.

På Ikaria spiser mange af indbyggerne næsten helt vegetarisk. Et par gange om ugen får de fisk, og kød kommer kun på bordet en gang ugentligt. Den vegetariske kost består primært af hjemmedyrkede økologiske grøntsager, bønner og urter. Eleni har mange opskrifter med fra sin opvækst, men hun finder også selv på at sammensætte ingredienser på en ny måde, fortæller hun mig.

– Jeg er ikke ret god i et køkken. Det er min mand, der laver mad hjemme hos os, betror jeg Eleni, da vi er tilbage i køkkenet efter at have samlet en kæmpe portion salat.

Hun drysser lidt mel ud på køkkenbordet og svinger en stor trærulle for at rulle sin egen fillodej ud.

– Jeg kan lære dig at lave mad, siger hun og griner.
– Jeg laver selv al maden her i huset. Helt fra bunden. Jeg laver for eksempel mine egne olier, eddiker, sirupper og peanutbutter, og så dyrker jeg også alle de krydderurter, jeg bruger. Jeg er ligesom Georgios, vi kan godt lide at bruge alt. Så når vi for eksempel har lavet rødvin, koger jeg vindrueskallerne op med vand i otte timer, så det bliver til den druesirup, som du smagte i morges. Jeg bruger den i stedet for sukker. Jeg har lært meget af mine bedsteforældre. Prøv lige at se her. Hun lægger den store trærulle og viser mig et billede, hvor kvinderne fra fem generationer i hendes familie er samlet.

– Det er vigtigt, at vi giver noget videre til vores børn og børnebørn, siger hun og tager fat i den lange tynde trærulle igen og begynder at rulle dej. Jeg kigger imponeret på alle hendes flasker og bølter på køkkenhylderne. Jeg kender ikke nogen i Danmark, der laver så meget fra bunden som Eleni, selv min søster, der elsker at lave mad, kommer til kort. Eleni har også en stenovn i et andet lille hus ved siden af hovedhuset. Hun går troligt frem og tilbage for at bage i netop den ovn, fordi hun synes, maden smager bedre fra den type ovn.

– Der skal jo være 37 lag, når sådan en fillotærte skal laves rigtigt, forklarer hun, da vi har stået ved køkkenbordet, og hun har rullet i næsten en hel time.

– Jeg havde bare købt en færdig bund, indrømmer jeg og griner.

Eleni griner også.

– Ja, det kunne jeg så aldrig finde på. Jeg tror virkelig, det er sundere, når man laver sin egen mad, og det rører mig ikke at bruge en time på at rulle dej. Jeg har faktisk været med i et tv-program i Athen for nylig, hvor jeg lavede tra-

ditionelle retter fra Ikaria for at vise, at det er muligt at leve sundt og lave al sin mad selv, man skal bare prioritere det.

Eleni ruller den sidste del af dejklumpen til tynde pandekager, lægger friske grøntsager og urter på bunden og lægger til sidst pertentligt den sidste dej på som et låg. Jeg leger med tanken om, at jeg vil gå i gang med at lave saft og syltetøj og bage mit eget brød, når jeg kommer hjem. At lægge omsorg og kærlighed i alt det, min familie skal spise. Det er ikke første gang, den tanke dukker op i løbet af mine rejser, men jeg ved godt, det ikke kommer til at ske. Det er ikke mig at stå i et køkken i så mange timer, og slet ikke i timer, jeg ikke har, men som jeg ville skulle tage et andet sted fra. Men mindre end at lave alting fra bunden kan jo også gøre det, trøster jeg mig selv med. Måske skulle jeg bare begynde at stramme mig mere an og ikke altid ty til supermarkedets kølediske. Jeg smager lidt på tanken og lover mig selv, at det skal have et forsøg, når jeg kommer hjem.

– Mens tærten er i ovnen, vil jeg gå i gang med salaten, siger Eleni, da hun har sat tærten ind i stenovnen. – I aften kommer vores børn og børnebørn på besøg, og så skal de smage den salat, vi har været ude at samle.

Familien går ikke bare op i sund mad. Også økologi og bæredygtighed fylder rigtig meget i deres hverdag. Faktisk så meget, at Georgios bliver anset som lidt af en guru på området. Derfor går jeg spændt med ham udenfor, da han tilbyder at vise mig rundt på vingården og fortælle mig om sine bæredygtige tanker.

Bæredygtighed

Georgios og jeg har ikke gået mange skridt på stierne omkring huset, før jeg mærker, at han brænder lige så meget for bæredygtighed, som Eleni brænder for sund kost.

– Det begyndte egentlig som en interesse, men efterhånden er det jo blevet vores mission aldrig at smide noget ud og genbruge alt. Vi ville gerne spise økologisk, så vi kunne undgå sprøjtemidler, for dem har jeg aldrig brudt mig om. Da vi først var kommet i gang med at spise økologisk, blev vi grebet af hele tankegangen om at passe på jorden og naturen. Og nu har vi fået det hele sat i system, så vi genanvender alt vores madaffald. Vi har også installeret solceller flere steder på grunden, og jeg håber, at vi med tiden ikke bare vil være selvforsynende, men også vil kunne producere til andre.

Georgios river et par grene af et lille træ på stien.

– Kom, vi skal denne vej for at komme ned til dyrene, siger han.

Selv om familien Karimali lever af vinproduktion, har de også mange dyr, som de sørger godt for. To gange om dagen fodrer Georgios deres høns og geder med noget helt særligt foder, som han selv laver.

– Gederne får de her grene, fordi vi har fundet ud af, at de er fyldt med næring. Der er meget olie i grenene, og de indeholder antioxidanter. Når gederne får dem, giver det ekstra god mælk til os. Soltørrede vindruekerner er også godt for dem. De gør, at kødet bliver særlig lækkert, forklarer Georgios mig og dykker ned i den store hvide stofsæk, vi nu står foran. Han tager en skålfuld soltørrede vindruekerner op og holder dem hen foran mig. Jeg mærker stoltheden i hans stemme over, hvor meget han selv producerer og genbruger, og at det ikke bare er ham selv

og hans egen familie, der skal leve sundt, men at det også betyder noget, at dyrene lever godt. – Vi har altid gedmælk, så det er kun en sjælden gang imellem, at vi køber komælk. Jeg synes, det er vigtigt, at der ikke er noget, der går til spilde, hvis det kan bruges på en eller anden måde, så derfor undgår vi helst at købe noget, men udnytter alt det, vi har her. Sådan er det for mange indbyggere på Ikarria. Det handler om at bruge rester og affald til noget godt. Tidligere var der ikke noget affald her på øen, så det affald, vi ser i dag, kommer fra det moderne samfund. Fra alle de produkter, vi mennesker køber. Jeg synes, vi skal gøre os umage med ikke at producere skrald, men forsøge at skåne naturen.

– I Danmark tænker vi også meget på bæredygtighed og på at skåne miljøet, men det er slet ikke sådan her, hvor man selv er så aktiv en del af det. Jeg får jo helt lyst til at få høns og geder og lave min egen vin. Det må være dejligt at være i pagt med naturen, siger jeg og griner.

Georgios griner også.

– Så skal jeg vise dig, hvordan jeg laver min egen tandpasta, når vi kommer indenfor igen. Der er virkelig så meget, man selv kan lave. Men først skal du se mit kompostsystem. Vi skal lige have skåret nogle olivengrene af træerne, siger Georgios.

Lidt efter er han i fuld gang med at beskære et oliventræ. Det minder mig om olivenlunden på Sardinien. Med samme passion som 97-årige Bacchis Ladu viser han mig, hvordan jeg bedst skåner træet, når de tørre grene skal skæres af.

– Jeg tror, vi har nok nu, så du kan se, hvordan mit kompostsystem virker, siger Georgios og viser mig hen til en maskine, hvor der øverst er en tragt, man kan fylde

grenene i. Georgios tænder maskinen og hælder de mange tørre grene ned i tragten. – Jeg får hele tiden nye ideer til, hvordan jeg kan genanvende alting. Jeg kan jo slet ikke lade være nu. Hvert år har vi mange tørre olivengrene, man normalt bare ville smide ud, men nu har jeg fundet ud af, at jeg kan putte dem i den her maskine og genanvende dem som god jord, når de har været igennem min kompostkasse.

Jeg kigger på maskinen, der kvaser de tørre grene og omdanner dem til små flisstykker.

– Kom, så skal du se herovre. Georgios peger over mod en stor kompostkasse, og jeg følger nysgerrig med.

– Jeg har lavet den her todelte kompostkasse, hvor der er masser af orme. Jeg har fundet ud af, at jeg kan få alle ormene over i den ene side og gøre affaldet til god kompost der, og når ormene har gjort deres arbejde i den tørre del, får jeg dem over i den anden side, hvor de så kan gå i gang med en ny del. Den gode kompost kan jeg så tage op helt uden orme og sprede ud på grunden.

– Jeg er altså ret imponeret, siger jeg, da vi står foran Georgios' sindrige system, hvor orme i hobetal snor sig rundt i komposten. Tænk, at gamle tørre grene kan blive til levende og frugtbar kompost. Helhedstankegangen her gør mig helt flov over alle de fyldte skraldespande, vi kører ud til vejen med plastic, pap og alt muligt andet hjemme i Vanløse.

– Hele min mission handler nok i bund og grund bare om, at jeg vil drive et landsted uden at drive rovdrift på jorden. Jeg vil genbruge alle ressourcer, siger Georgios, mens vi står og ser ned i komposten. – Eleni og jeg har brugt meget tid på at finde ud af, hvad vi mennesker har brug for, så vi får de nødvendige vitaminer og mineraler. Og det overfører jeg så til dyrene og tænker det ind i alt, hvad vi producerer. Hvis jorden er god, bliver det, man dyrker i den, også godt.

– I Danmark er der mange, der bare tager en vitaminpille, det gør jeg også selv, afslører jeg, mens vi går tilbage mod huset. – Så tænker man jo lidt, at man bare kan spise, hvad man har lyst til, for man har jo fået det, man har brug for.

Tilbage i det lille varme køkken igen går Georgios i gang med at vise mig, hvordan han laver sin egen tandpasta fra bunden. På bordet foran mig står kanel, kokosnøddeolie, natron, aske fra brændeovnen, sødemidlet stevia og en flaske med glycerin, så tandpastaen ikke bliver hård, forklarer Georgios mig.

– Jeg blander bare alle ingredienserne sådan her, og det dufter godt, fordi jeg putter kanel i. Jeg tror på, at det er meget sundere end at købe tandpasta, der er fyldt med alt muligt, så den kan holde sig længe.

Jeg kigger lidt skeptisk på den brune masse foran mig. Har den virkelig de samme gode egenskaber som traditionel tandpasta?

Om aftenen er det tid til at teste tandpastaen, og jeg kan ikke lade være med at grine, da jeg får den ind i munden. Det føles som at børste tænder i en kannelsnegl. Så hvad jeg ikke har fået af sukker og søde sager i løbet af dagen, oplever jeg nu i underlig form på tungen. Tænk, hvis man virkelig kan være selvforsynende helt ned i detaljen, så det også når hylderne i toiletskabet, tænker jeg og spytter den brune tandpasta ud. Det kan godt være, at vi danskere bryster os af, at vi tager indkøbsnet med i supermarkedet for at skåne miljøet for plasticposer, men nogle enkelte handlinger er langt fra helhedstankegangen på vingården. Der er stadig et stykke vej, hvis man vil leve lige så bæredygtigt som familien Karimali.

Livseliksir fra bierne

Mens jeg er på Ikaria, skal jeg besøge den lokale biavler Georgios Stenos på 83 år. Trods sin høje alder har han stadig over 100 bistader med omkring tre millioner bier, som han passer og plejer hver eneste dag. Det er råkoldt, da jeg tager af sted tidligt om morgenen. Georgios er langt fra den eneste biavler på øen. På Ikaria bruger de nemlig rigtig meget honning. De bruger det i stedet for sukker, fordi det søder mere, men ikke har alle sukkerets dårlige egenskaber. For eksempel halverer de næsten kalorieindtaget i forhold til, hvis de brugte traditionelt hvidt sukker.

– Lige siden jeg begyndte med biavl, har jeg hver morgen spist en skefuld honning og drukket et glas vand, det er der også mange andre på Ikaria, der gør. Jeg er overbevist om, at det er godt, for jeg har aldrig været syg, fortæller biavleren, da jeg mødes med ham og bliver iklædt en stor bidragt, så jeg ikke kan blive stukket af de mange bier, vi skal ind og se til.

At honning har mange gode sager, er ikke bare Georgios' holdning. En stor undersøgelse i British Journal of Surgery viser, at honning kan hæmme og forhindre infektioner, fordi det indeholder antibakterielle stoffer. Desuden siges det, at honningen fra Ikaria er særlig sund, fordi bierne henter nektaren fra det vilde og varierede blomsterliv, som ikke udsættes for kunstig gødning. Det betyder, at honningen er kemikaliefri og rig på næringsstoffer.

Jeg husker også, at min egen far lærte mig, at en skefuld honning hver morgen holder os sunde og raske. Og det har jeg taget til mig, for der går sjældent en dag, hvor jeg ikke laver kamillete med mælk og honning til mine drenge, og de elsker det.

Mens jeg kæmper med at få hættten med nettet ned for-

an ansigtet, kan jeg ikke lade være med at betragte Georgios og tænke på, at han er blevet meget ældre end mine bedste-forældre. Er det honningen sammen med al den friske luft, der gør forskellen? En bi kravler på mit net foran mine øjne, men jeg prøver at bevare roen og forestille mig, hvordan det må være at leve sammen med bierne hver dag.

– Jeg elsker alt ved bierne og nyder at se, at de producerer honning, og når jeg passer godt på dem, gør de fremskridt. Det er det, der får mig ud af sengen om morgenen. De er ligesom børn for mig.

Der er ingen tvivl at spore i Georgios' ansigt, mens han taler. Han går ikke rundt her mellem bistaderne, udelukkende fordi salg af honning er hans levebrød. Bierne er hans liv.

– Da jeg var 17 år, læste jeg en bog om bier, og da jeg var færdig med den, vidste jeg bare, at jeg ville være biavler. Bierne er så nyttige i naturen. Ja, det lyder måske skørt i nogens ører, men i min verden kommer bierne først, så os mennesker og derefter alt andet. Man kan kun respektere dem, når man ser det store arbejde, de gør for naturen. Men jeg tror, man er nødt til at leve sammen med dem for at se det og helt forstå det. Jeg glæder mig hver morgen til at stå op og se dem igen.

Vi står foran et af hans summende bistader. Han fortæller mig, at der i hvert bistade bor en dronning, og at det er hende, der holder ro og orden. Var det ikke for hende, ville bierne blive aggressive. Jeg kigger på de mange blomster på mandeltræerne, som må være rent guf for de mange bier.

– Når det er højsæson, har jeg et par medhjælpere, men ellers er jeg her selv hver dag. Prøv at se den her, siger han og holder en stor honningbar op foran mig. – Tag en bid.

Georgios rækker mig en stor, tung og mørkebrun honningklump, der leder tankerne hen på det smukkeste rav. Jeg

tager en bid af den knasende honningbar og mærker sødmen fylde min mund.

– Der er alt godt i den bar, siger jeg dig. Georgios begynder at grine. – Det er ligesom viagra for mænd.

Vi griner. Livet her midt mellem bistaderne synes så let. Jeg er sikker på, at bierne holder ham i live. At de er afhængige af ham, og han af dem. Georgios er fuldt og helt dedikeret til sine bier på samme måde, som Diamandis var det med sine urter. Det er ikke bare honningsmagen, der fylder mig med glæde. At møde mennesker, der lever så passioneret, er et skud inspiration, der kribler i hele min krop. Selv om jeg elsker mit arbejde, ligger den her dybe passion, som jeg nu har mødt flere gange på Ikaria, så fjernt fra mit eget liv.

Da jeg lidt senere tager den store hvide beskyttelsesdragt af, sværmer mit hoved med ideer til, hvordan jeg selv kan udleve flere drømme. Inden jeg når at tænke ideerne igennem i tankernes højere luftlag, bliver jeg revet tilbage til Ikarias virkelighed, da en bi i det samme stikker mig på øret.

– Av, råber jeg.

– Kom, nu skynder vi os at desinficere det med ammonium for at slå giften ihjel. Det vil køle dit øre ned, forklarer Georgios.

Det svier i mit øre, men efter Georgios har smurt den skrappe væske på, fortager den værste smerte sig.

– Skal du aldrig på pension og holde lidt fri og slappe af, spørger jeg, før vi skilles ved bilen.

Svaret kommer prompte.

– Den mulighed eksisterer ikke for mig. Jeg trækker mig ikke tilbage. Det her er mit liv. Georgios kigger eftertænksomt på mig et øjeblik og siger så: – Man skal følge sit hjerte. Det kan godt være, at man skal gå nogle omveje, og

at det giver nogle knubs. Man kan også ende med at blive fattig, men man vil aldrig fortryde det.

Med de ord går jeg tilbage til bilen. De hænger ved og minder mig om, at jeg skal turde leve det liv, jeg brænder for. Måske skal jeg se at få gjort noget ved de jobtanker, der blev sat i gang på Costa Rica.

Hjemme hos familien Karimali er to af de voksne børn og deres børn kommet på besøg. Alle Elenis lækre retter er stillet frem på bordet, og der er vin i glassene. Vi skåler og begynder at sende de mange fade rundt.

– Vi tager selvfølgelig et glas vin hver aften, men kun ét glas. Bare fordi vi producerer vin, er det ikke ensbetydende med, at vi drikker meget af det. Men vi tror på, at et glas om dagen er godt for helbredet. Og så smager det jo godt sammen med maden, siger Georgios og løfter sit glas. – Mine bedsteforældre sagde også altid, at med et glas vin fordøjer man maden bedre.

Jeg fortæller, de fleste danskere ikke drikker vin til hverdag.

– I weekenderne sidder vi derimod ofte længe over maden og deler en flaske vin eller to, forklarer jeg og tager lidt fra fadet med den særlige salat fra haven. Den smager dejligt af citron, men alligevel har jeg det lidt underligt ved tanken om, at det nærmest har stået som ukrudt i haven. Al den anden mad smager dog rigtig godt, måske fordi jeg ved, Eleni har gjort sig så umage og lagt hele sin sjæl i det. Vi snakker om mad, hvordan vi kan leve mere i pagt med naturen og være der for hinanden, og mens snakken går, slår det mig, at man på Ikaria slet ikke taler om sygdom. Hverken forhøjet blodtryk, dårlige knæ eller andre skavanker. Det synes jeg ellers nogle gange fylder meget, når man mødes i Danmark, hvis man ikke lige brokker sig over vejret og benzinpriser-

ne, der i det store billede ikke har afgørende betydning for ens liv. Her er de ældre friske og taler med ved bordet om alt det, der rører sig i deres liv. Demens eksisterer nærmest ikke på Ikaria trods den høje levealder. Jeg tager en slurk vin mere og håber, at jeg kan skabe Ikaria-stemning derhjemme, når jeg mødes med familie, venner og bekendte fremover.

Den sidste aften sender den lillafarvede himmel mig smukt i seng. Min kuffert står pakket i mit lille hyggelige værelse. Jeg føler, jeg har en masse nyt med hjem, men ikke noget af den slags, der ligger i souvenirplasticposer og tager plads i selve kufferten. Det, jeg har med hjem, er flyttet ind i mig som tanker.

Det svære interview over skyerne

I flyet næste dag dukker de mange passionerede mennesker, jeg har mødt, op som indre billeder. Mens vi flyver hen over Alperne, tænker jeg på, at jeg efter de oplevelser er nødt til at tænke mere over, hvad jeg selv bruger mit liv på. Det er ikke værd at stræbe efter at blive 100 år, hvis man skal sidde i en lejlighed alene og spise grøntsager og tofu, men et langt, godt og passioneret liv, som jeg så det blive levet på Ikaria, vil jeg gerne have. Mens andre fordyber sig i iPads, film og magasiner, interviewer jeg mig selv i tankerne og skriver prioriteter ned på blokken. Får jeg nu også det ud af livet, jeg kan? Står jeg op og er glad hver dag? Normalt falder det mig let og naturligt at interviewe, men interviewet med mig selv viser sig at være det sværeste, jeg nogensinde har lavet. Jeg kan ikke bare stille spørgsmål, læne mig tilbage og vente på svar. Her er jeg nødt til også selv at komme med svarene. Hvad er vigtigt for mig i livet? Hvilket arbejde vil jeg gerne have? Og

hvis jeg helt selv kunne bestemme, hvordan skulle mit liv så egentlig se ud? Jeg læner mig tilbage i sædet og mærker, at drømmen om at bruge mere tid sammen med mine drenge dukker op igen. Jeg bliver også nødt til at tage mig mere tid til at få trænet min svage ryg og i det hele taget passe bedre på mit helbred. Og så skal SMILfonden fylde mere. Jeg vil aldrig glemme det øjeblik, hvor en lille pige stod sammen med Shaka Loveless og for en stund lyste og glemte alt om sine fem store operationer og triste dagligdag på Rigshospitalet. Sådan nogle situationer vil jeg skabe mange flere af.

Måske skulle jeg virkelig tage springet væk fra vagtskemærne og blive selvstændig og kun løbende tage de opgaver, jeg virkelig brænder for? Så kan det godt være, at jeg ikke ved, hvor meget jeg tjener hver måned, og måske tjener jeg ikke så meget, men det var lige netop biavlerens pointe – at jeg måske nok blev fattigere, men ikke ville fortryde det. Jeg har en god karriere, og jeg har elsket alle de opgaver, jeg har fået mulighed for at lave. Men fremover vil jeg gerne lave tv på en anden måde. Gerne om sundhed og om mennesker, og hvor jeg kommer ud i marken og ikke står i et studie hver dag. Jeg lukker øjnene og tænker på urtemanden, biavleren og Georgios ude ved komposten. Hvorfor er det, at vi danskere går så meget op i alt det materielle med dyre mærkevarer, store huse og flotte biler, når det slet ikke betyder noget der? På Ikaria er det vigtigst, at man har noget at stå op til, som man virkelig brænder for, og ikke, om man har råd til et par ekstra sko eller ensartede tallerkener i førstesortering. Jeg er overbevist, når indbyggerne på Ikaria siger, at det er meget vigtigt for ens liv, at man er passioneret omkring det, man laver, og er ligeglad med, hvad andre tænker og tror om det.

Hybridbil i garagen

Da kufferten er pakket ud hjemme på villavejen, sidder jeg en aften sammen med min mand i stuen. Jeg fortæller begejstret om Georgios' bæredygtige tanker, og vi kommer til at kigge ud ad vinduet og får øje på vores stationcar. Hvor er det egentlig skørt, at vi har en bil, der så ofte står stille i indkørslen.

– Skal vi ikke bare sælge den og rejse for pengene? spørger jeg.

Efter mine rejser har det ikke skortet på ideer i alle mulige retninger, så måske er min mand ved at være fyldt op. Men han kigger bare på mig og siger, at det kunne da godt være en mulighed.

At klare os helt uden bil er nok ikke realistisk, men inspireret af Georgios' og mine snakke om bæredygtighed begynder jeg at søge efter el-biler. Lige pludselig dukker den perfekte løsning op for sådan en familie som vores; vores bilforbrug er enten at køre ti kilometer rundt i København eller helt til Jylland. Jeg finder en hybridbil, der er en kombineret el- og benzinbil. Ved hjælp af et tryk på en enkelt knap kan man gå fra elbil til benzinbil, og man behøver derfor aldrig være bange for at løbe tør for strøm på landevejen. Jo mere, jeg læser om den, jo mere overbevist bliver jeg om, at det er sådan en Golf GTE, vi skal have. Det kan godt være, at det bare er en lille bil i forhold til den, vi har nu, men det må vi prøve at indrette os efter. Og det allerbedste er, at bilen kan leases, så pengene for vores gamle bil kan bruges til at rejse.

Da leasingaftalen er på plads, sender jeg Georgios en tanke. Det føles rart at have gjort min lille del for at passe på naturen omkring os, og jeg glæder mig til at sætte mig bag rattet i hybridbilen. Jeg ved godt, der stadig er meget, jeg

burde gøre. Rejserne har sat mange nye tanker i gang, ingen tvivl om det, og der er meget mere, der venter. Den helt store beslutning tager jeg nogle uger efter.

Opsigelsen

Jeg har urtete fra Ikaria i koppen og tankerne summende som i Georgios' bistader, da jeg en sommereftermiddag går rundt i haven. Jeg ved, at jeg er nødt til at handle på mine mange jobtanker, som for alvor begyndte at poppe op, da jeg var uden wi-fi og telefondækning i Costa Rica. Jeg vil følge mit hjerte og arbejde med noget, der virkelig giver mening. I otte år har jeg været på Aftenshowet, og jeg har været vildt glad for det. Men tiden er inde til at prøve noget nyt. Jeg har talt med DR om mulighederne. Skulle jeg blive og lave nye programmer i et fast job, eller skulle jeg kaste mig ud i det og blive freelancer? Vægtskålen er tippet fra side til side. Tankerne om et fast og sikkert job kontra et liv med usikkerhed. Vil telefonen ringe med opgaver, hvis jeg siger op? Vil der gå penge ind på kontoen?

Som jeg går der i haven, får jeg øje på noget ukrudt. Eller er det måske i virkeligheden en plante, der vil gøre sig godt i en salat, spørger jeg drillende mig selv, fordi jeg stadig ikke har nogen ide om, hvad der kan spises og ikke spises – hverken her eller på Ikaria. Jeg sætter mig på hug og kigger nærmere på de grønne duske, mens jobtankerne igen tager over. Jeg river et par mælkebøtter op af græsplænen og bliver enig med mig selv om, at jeg skal turde vinke farvel til det hele.

Med beslutsomme skridt går jeg tilbage til huset. Jeg laver mig en kop te og brækker et stykke af den honningbar, jeg fik af den gamle biavler, og lader det søde fylde på

tungen. Det smager ligesom en god karamelbar. Så åbner jeg computeren og ved, at det er nu, jeg skal skrive min opsigelse. Den, som jeg flere gange har formuleret i tankerne. Det kan godt være, at det faste job som tv-vært i manges øjne er drømmejobbet. Det har det også været for mig, men jeg ved, at jeg er nødt til at lytte til mig selv. Jeg tænker på alle de vildt inspirerende mennesker, jeg har mødt på mine rejser, og deres måde at leve på. Jeg er blevet overbevist om, at hvis man tager chancen og dyrker det, man godt kan lide, så vil der pludselig vise sig nogle muligheder.

Næste dag cykler jeg forbi Aftenshowets studie på Rådhuspladsen. Mens jeg passerer bygningen, tænker jeg på, om jeg kommer til at savne det. Men der på cyklen ved jeg, at jeg gør det rigtige. Jeg mærker, at jeg er glad for, at det ikke længere er mig, der skal sidde i værtsstolen med spørgsmålene. Nu skal jeg noget andet. Og jeg glæder mig.