



*Hösten 2004*

# Linum

Information från  
Skånelin.

## Seminarium om Linspinning

**Tid:** Lördag den 18 september 2004 kl. 10-16

**Plats:** Dädesjö (ca 2,5 mil nordost Växjö)

### Program:

Spinnrockar olika modeller

Linfäste olika modeller

Hur sätter jag upp linet på linfästet?

Hur gör jag för att få en viss grovlek på garnet?

Bedömning av lin för olika ända mål.

Ta vara på blånor

**Medverkande:** Greta Johansson Karlstad, Gun Karlsson Lenhovda, Per-Ola Skoglund m. fl.

**Avgift:** 250:-/ deltagare inkl. Kaffe och lunch

**Anmälan:** Senast 1 september 2004 till Gunilla Wallin tel. 0474-35010,

e-post: [gunilla.wallin@uppvidinge.mail.telia.com](mailto:gunilla.wallin@uppvidinge.mail.telia.com)

### Övrigt program

Loppmarknad på spinnrockar och tillbehör

Utställning om lin

Arrangörer: Dädesjö lin i samarbete med Hemslöjden i Kronobergs län.

Intresserade i Skånelin kan kontakta Kristina Schlyter 0411-208 84 eller  
Karin Persson 044-740 36 så att vi kan ordna samäkning.

## Öppet hus i Brydestuan i Svalöv.

Lördagen 25 september mellan kl. 10 - 14. Du kan komma med ditt rötade lin och  
få det bråkat och skäktat.

## Spinnegillet på Kjugekull

Av Lilian Lugner

Den 8 maj 2004 var det enligt tradition spinnegille för Skånelins medlemmar. Vi var ca 25 deltagare från olika håll i Skåne, icke att förglömma ett par från vårt grannland Danmark.

Förmiddagskaffe med läckra bagetter smakade bra efter resan. Det är alltid lika berikande att se de olika varianter av spinnrockar som används. Spinnteknikerna varierar även den och naturligtvis resultatet. Själv är jag otroligt imponerad av den fina kvaliteten som de många spinnerskorna visade prov på.

Efter en god lunch blev vi guidade längs en naturstig av ordföranden i Villands Härads Hembygdsförening. Kjugekull är en urbergsknalle vid Ivösjöns strand ca 3 mil nordost om Kristianstad. Här finns ett hembygdsmuseum med kaffeservering sommartid. Ett besök i museet flyttade oss tillbaka i tiden och vår ordförande Karin Persson hade bidragit med en separatutställning om lin.

En övergripande informationstavla visar besökaren runt i området. På Kjugekull finns ca 50 jättegrutor och man vet att kullen är mer än 75 miljoner år gammal.

Utsikten från Kjugekull är enastående och vägen upp kantas av enorma flyttblock blandat med ängar där det växte gullvivor, backsippor och mandelblom nu i vårmånaden.

Vi mötte ungdomar som bouldrade, dvs som med bara händer och fötter tog sig upp för de väldiga klippblocken.

Vi lever ju verkligen i en tid av kontraster, vi spinnerskor som representerar ett urgammalt, nödvändigt hantverk, kontra dagens utbud av allehanda aktiviteter att ägna sig åt på fritiden.

Fritid visste våra mormödrar vad det var?

## Rapport från årsmötet 2004

Av Karin Persson

Efter att ha kört på lite krokiga vägar kom jag så fram till Grottbyn i Höör. Det är ett friluftsområde där man kan hyra en "grotta" att bo i, men där det även finns samlingslokaler av olika slag. För den som är husvagnsägare finns möjligheten för uppställning av densamma.

Jag kunde hälsa ett tjugotal medlemmar i föreningen välkomna i en av samlingslokalerna. Efter att presidiet valts för årsmötet, beslöts bl. a. att årsavgiften skulle vara oförändrad dvs. 70 kr för år 2005.

Planeringen för det kommande verksamhetsåret gjordes upp, då kommer som första programpunkt för året spinnegillet på Kjugekull vid Bäckaskog. Jag hade även lovat ordföranden i Villands härads Hembygdsförening - Olof Berg - att ordna en liten utställning om lin.

För alla de som har ryckt och rötat lin ges möjlighet att komma till Brydestuan i Svalöv och få det bråkat och skäktat den 25 september mellan kl. 10.00 - 14.00. då där är öppet hus.

Vi kunde konstatera att för få anmälningar inkommit till studieresan till Skokloster. Det är bara att beklaga att den fick ställas in.

Förutom ovanstående verksamheter så är medlemmar med enusiasm ute och demonstrerar linberedningens olika moment på evenemang av olika slag, såsom hembygdsdagar osv.

Jag omvaldes som ordförande för det kommande verksamhetsåret, likaså Björn Attervall som v. ordf.

Jan Lindberg omvaldes i styrelsen på två år, nyvaldes gjordes Birgit Bonthron.

Vi hälsar henne välkommen.

Som ersättare på ett år omvaldes Solgerd Nilsson,

Eva Ekstrand båda från Kävlinge, samt Gunnar Nilsson  
Hammenhög.  
Jan - Gregor Persson och Sonja Johannesson om-  
valdes som revisorer.

I valberedningen ingår följande Maire Skoglund,  
Eslöv som  
sammankallande och övriga ledamöter blev Ruth  
Olsson, Sjöbo och Ulla Jönsson, Trelleborg.

I styrelsen hade diskuterats om vi som förening  
skulle ansluta oss till det nybildade Skånes  
Hemslöjdsförbund men eftersom de hade årsmöte  
samma dag visste vi inte om deras årsavgift skulle  
bli 15 kronor per medlem som aviserats.  
Det beslöts att avvakta och se vad vi i så fall får  
för pengarna.

Två duktiga och hängivna ledamöter lämnade sty-  
relsen nämligen Ruth Olsson Sjöbo och Ulla Jön-  
sson Trelleborg. För sin insats i föreningen  
avtackade jag dem och de fick en blombukett var.  
Gunnar Nilsson Hammenhög tillika ersättare i sty-  
relsen höll ett engagerat föredrag om olja från  
raps och linfrö som innehåller omega3 och hur vik-  
tig dessa båda oljor är för våra blodkärl.  
Livsmedelsindustrins och hälsokosthandelns in-  
tresse för dessa oljor är i stigande.  
Även bilindustrin har tagit åt sig den underbara  
linoljan som är utmärkt som underreksbehandling.

Så avslutades årsmötet med att deltagarna bjöds  
på kaffe med linfröbullar som dopp.



Ur svensk Frötidning nr 4 maj 2001  
Av Sven-Erik Larsson Rikskonsulent Hushållningssäll-  
skapet-SFO, Västanbytorp, 716 93 Fjugesta  
E-post sven-erik@torpet.com

## Linfröoljan får oss att må bättre.

*Fett är hälsosamt och livsviktigt men det är skillnad  
på bra fett och skadligt fett. Vi behöver äta mer  
omega 3-fettsyror som skyddar mot hjärt-kärl-  
sjukdomar, ledbesvär och hudproblem. I linfröets olja  
finns en rik källa till omega 3. Omega-3 är samma sak  
som linolensyra och linfröoljan består till 60% av  
fettsyran omega-3.*

Redan på 1960-talet varnade hjärtläkarna för att  
en fet kost kan orsaka hjärt-kärlsjukdomar. Men  
denna teori stämde dåligt med eskimåerna som  
traditionellt äter en kost med mycket fet fisk, men  
ändå har en ovanligt låg förekomst av hjärt-  
kärlsjukdomar.

En dansk forskargrupp uppmärksammade detta  
och kunde på 1970-talet påvisa betydelsen av de  
essentiella fetterna. Det gäller särskilt omega 3-  
fettsyrorna, vilka dämpar inflammatoriska  
reaktioner, förebygger blodproppar och skyddar  
mot olika nedbrytande sjukdomar.

Varje dag behöver vi få i oss de essentiella  
fettsyrorna, eftersom de inte kan bildas i kroppen.  
På samma sätt som vitaminer och mineraler är  
dessa fettsyror livsnödvändiga för tillväxt och  
god hälsa. Yttre tecken på brist på omega 3-  
fettsyror kan vara torr hud, mörkfärgade fläckar i  
ansiktet, skrovlig hud på armbågarna, torrt och  
skört hår, mjäll, sår i hårbotten eller håravfall  
samt naglar som skivar sig.

### Fiskleverolja vägvisare.

Sedan 1930-talet har man känt till att linol- och  
linolensyra är nödvändiga för normal tillväxt och  
hudens funktion. Därför gav man barnen en tesked  
fiskleverolja varje dag. Men det är först under de  
senare åren som en mängd forskning har  
uppmärksammat omega 3-fettsyrornas  
hälsofrämjande effekter.

En stor italiensk forskningsstudie visade 1999  
att tillskott av ett gram omega 3-fettsyror per  
dag minskade dödligheten med 20 procent hos  
hjärtinfarktpatienter. Risken att drabbas av  
3. plötsligt hjärtstillestånd minskade med 45

procent. Detta resultat erhöles trots att italienarna redan äter nyttig medelhavskost med mycket olivolja och grönsaker.

Tillskottet av omega 3-fettsyror har visat sig vara läkande för olika inflammatoriska tillstånd, som ulcerös colit (inflammatorisk tjocktarm) och reumatism. Den förbättrar läshastigheten hos dyslektiker. Barn som har låga nivåer av omega 3-fettsyror i blodet uppvisar sämre resultat i matematik och allmänprestation än de som har högre nivåer.

Hur kan omega 3-fettsyrorna ha en mängd olika effekter på kroppen? Det beror på att de har en mängd genomgripande funktioner i cellerna: för cellernas rörlighet, signalöverföring, membranens stabilitet och reglering av generna.

Vi har fått lära oss att vi ska äta mer av de fleromättade fetterna. Dessa delas in i omega 3- och omega 6-fettsyror, och balansen mellan dem är oerhört viktig för att upprätthålla kroppens friska funktioner.

Under evolutionens gång har vi ätit ungefär lika mycket av dessa. Men under de senaste hundra åren har den industriella utvecklingen bidragit till en avsevärd förändring i fettkonsumtionen.

Vi bör få i oss ungefär tre gånger mer omega 6-fettsyror än omega 3-fettsyror – istället äter vi 20 till 40 gånger så mycket omega 6-fettsyror. De beror på att det finns varmpressade vegetabiliska oljor i nästan all färdigmat och halvfabrikat.

Fettsammansättningen hos köttet har också ändrats eftersom djuren utfodras med sojaböner och spannmål istället för friskt gräs och växter.

### **Omega 3 har stor betydelse**

Omega 3-fettsyrornas betydelse för hälsan har fallit bort i debatten i Sverige. Vi går samma väg som USA med ett allt större intag av omega 6-fettsyror säger många forskare inom området.

Försök att minska intaget av omega 6-fettsyror (de flesta oljor utom olivolja, rapsolja och linfröolja). Omega 6-fettsyror förskjuter immunförsvaret i en inflammatorisk riktning genom att de omvandlas till arakidonsyra.

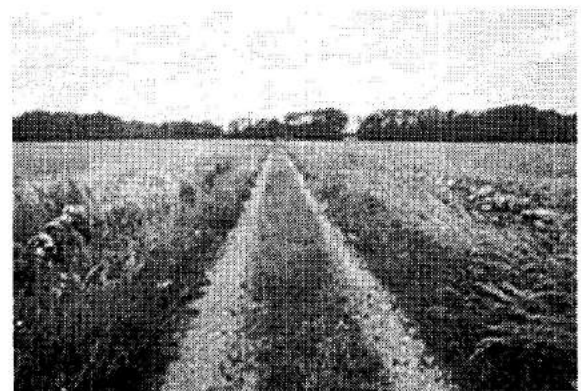
Bland annat leder det till att hälsan påverkas ännu mer negativt av stress. En studie på studenter visade att de som hade en högre omega-6/omega 3-kvot i blodet fick en kraftigare respons efter en tentamen. En annan studie på patienter med prostatacancer visade att dessa hade en högre omega-3/omega-6kvot jämfört med patienter med godartad prostatatillväxt.

Försök att äta mer omega 3-fettsyror. Bra källor är den feta fisken i våra nordliga hav (sill, makrill, lax och sardiner). Kallpressad linfröolja (en tesked per dag) har den högsta koncentrationen av linolensyra, ca 60 procent. Ett par matskedar krossade linfrö ger samma effekt som linfröoljan. Då får man dessutom del av lignanerna i linfröet som ger en cancer hämmande effekt.

En normal västerländsk kost ger 10-15 procent av det rekommenderade dagsintaget på 0,6 till 1 gram omega 3-fettsyror. Gäller friska personer annars högre.

Under förutsättning att levern fungerar väl omvandlar kroppen linolsyra till omega 6-fettsyror (exempelvis GLA och AA) och linolensyra till omega 3-fettsyror (exempelvis EPA och DHA).

På Internet finns mycket mer att läsa i detta ämne.



## Linodling i Egypten

Lin har odlats i Egypten i mer än 5 000 år. Linet har framförallt använts till kläder och för vissa hushållsartiklar. De äldsta linnekläderna har tillhört människor från de tidigaste farao dynastierna. De mest omtalade linnekläderna har man funnit i Tut Ankh Amuns grav. Dessa linnekläder var vita, vilket skulle symbolisera renheten hos egyptierna. Kläderna var dekorerade med mycket vackra löv och blad mönster. delar av Tut Ankh Amuns linneklädsamling kan ses på Egyptens Nationalmuseum i Kairo

I december 2003 besökte jag Kairo i Egypten i samband med en internationell linkonferens. Under konferensen gavs det flera intressanta föredrag om linodling, beredning, spinning och vävning för textil användning. Även andra industriella användningsområden diskuterades. En av konferensdagarna ägnades åt ett studiebesök, där konferensdeltagarna fick se och uppleva dagens produktion av linfibermaterial i Egypten. Studiebesöket gick till ett linodlandistrikt ca 15 mil norr om Kairo i det sk Nildeltat. I detta distrikt odlas ca 90 % av den totala linarealen i Egypten, som ligger på ca 25 000 ha. Det odlas både inhemska och utländska sorter, tex polska sorter. Avkastningen ligger på ca 7-8 ton biomassa per ha med en fiberhalt på ca 25%.

Vi besökte både en beredningsfabrik och ett stort spinneri. Vid beredningen tillämpades vattenrötning, där stora vattenkar fylldes med linkärvar och vatten. Stora stenar användes som sänken. Rötningen varade i ca 7-8 dygn varefter kärvarna torkades i solen under 2-3 dygn. På grund av stor efterfrågan rötades linmaterialet ibland kortare tid. Kärvarna bråkades och skäktades i maskiner, som sköttes av vuxna med hjälp av barnarbetare. Vid denna beredningsfabrik arbetade ca 20 arbetare. Vid spinnerifabriken tillverkades tämligen grovt garn av det fibermaterial, som kom från beredningsfabriken. Spinnerifabriken hade ca 65 anställda personer. Det var mycket handarbete med sortering av linfibermaterialet. Spinnerimaskinerna var gamla och slitna från Italien. Ca 80 % av garnproduktionen exporterades till Kina.

Avslutningsvis kan sägas att Egypten har en lång tradition att odla och använda lin. Dagens linproduktion är tämligen primitiv och med mycket manuellt arbete och gamla maskiner. Till största delen produceras linfiberråvaror och halvfabrikat för export.

Bengt Svennerstedt  
Docent och forskningsledare,  
SLU/JBT, Alnarp

---

## Glättsten

### Sten som redskap

Ett av de allra första redskapen som användes för att göra linne glänsande var stenar.

Det var av naturen slipade moränstenar, som nyttjades för att utjämna och gnida linnevaror släta och blanka.

### Gnida linne

Gnidning var en gammal metod som använts av vår allmog. Det var särskilt huvud- bonaderna, särkarnas överdelar och ärmor som behandlades på detta sätt. Så länge det gamla dräktbruket fanns kvar på vår landsbygd bibehölls bruket att gnida linnet för att få det slätt och blankt.

### Glätterskor

Förr fanns det speciella kvinnor, glätterskor, som hade till uppgift att glätta plagg.

### Naturlig linnevård

I en gammal skånsk folkvisa, antyds att -"i ett ordentligt hus borde maten vara megen och bordsduken vara gneden", sångaren tillägger "sådan var jag vander vid". Omnämmandet av linnevården i visan berättar att det var en naturlig del av vardagen.

### Äldsta fyndet

Det äldsta kända fynd av gnidsten kommer från en kvinnograv i Norge och är daterat till första delen av yngre järnåldern.

### Olika namn

Det finns en mängd olika namn på stenar beroende på var i Sverige man kommer ifrån, här följer några exempel; glans-, gnie-, glätt-, rulle- och gindsten.

## Besök på marknaden i Tallin

Av Karin Persson

Sommar är ju semestertider, och för min del utgör det inget undantag.

Efter en rundresa i samtliga de baltiska staterna hamnade vi i Estland och dess huvudstad Tallin, Reval på ryska.

Efter ett besök på Domberget och en titt från utsikten över staden, fick gruppen så en stund att strosa runt på marknaden på egen hand.

En marknad kan se ut på många olika sätt. På en del marknader är utbudet krimskrams, men det var det inte här. Massor av kläder i linne av högsta kvalitet, kjolar, kofter, jackor, klänningar, strumpor o.s.v.

Det var efter svenska mått mätt billigt. Kläderna hade bra snitt, och färgen dominerades av linets egen färg, nämligen oblekt.

Kommersen var god, för alla turisterna handlade något, om inte annat så bärnsten.

Där fanns även ett stort utbud av hantverk av olika slag. Särskilt fäste jag mig vid leksakerna helt i trä. Traktorer, skördetröskor, tågset i olika storlekar.

Det var unga personer som stod för försäljningen. Inga gamla gummor med huckle.

Alla kunde en utmärkt engelska. Där tar ungdomarna för sig. De drar sig till staden medan de äldre blir kvar på landsbygden. Vi som turister var gamlingar. Mobiltelefonerna utnyttjades flitigt av dessa unga jetsetare.

Restaurangerna hade västerländskt utbud av mat och dryck. För de som för några år sedan besökte öststatsländerna kunde knappast gå in på en toalett, för dessa var i bedrövligt skick, så är inte fallet längre, rent och snyggt.

Trafiken har ökat enormt med moderna bilar, men spårvagnarna finns kvar.

Ett kort besök med många intryck av det nya i de baltiska staterna.

## Seminarium om Linspinning

**Tid:** Lördag den 18 september 2004 kl. 10-16

**Plats:** Dädesjö (ca 2,5 mil nordost Växjö)

### Program

- Spinnrockar olika modeller
- Linfäste olika modeller
- Hur sätter jag upp linet på linfästet?
- Hur gör jag för att få en viss grovlek på garnet?
- Bedömning av lin för olika ända mål.
- Ta vara på blånor

**Medverkande:** Greta Johansson, Karlstad, Gun Karlsson, Lenhovda, Per-Ola Skoglund m. fl.

**Avgift:** 250:-/ deltagare inkl. Kaffe och lunch

**Anmälan:** Senast 1 september 2004 till Gunnilla Wallin  
tel. 0474-35010, e-post: [gunilla.wallin@uppvidinge.mail.telia.com](mailto:gunilla.wallin@uppvidinge.mail.telia.com)

### Övrigt program

Loppmarknad på spinnrockar och tillbehör  
Utställning om lin

Arrangörer: Dädesjö lin i samarbete med Hemsjö-  
den i Kronobergs län

**Intresserade i Skånelin kan kontakta Kristina Schlyter 0411-208 84 eller**

**Karin Persson 044-740 36 så att vi kan ordna samäkning.**

### Öppet hus i Brydestuan i Svalöv

Lördagen 25 september mellan kl. 10 - 14. Du kan komma med ditt rötade lin och få det bråkat och skäktat.

**Spinnegillet 2005 blir i Ystad.  
På grund av helger blir det inte förrän  
den 21 maj.**

---

Linums redaktion:

Redaktör: Lotta Rolfsson e - mail:

[lotta@kladdilin.se](mailto:lotta@kladdilin.se)

Ansvarig urgivare: Karin Persson.

För de som inte har möjlighet att skicka manuskripten via e - mail kan skicka dessa till Karin Persson, Ströv. 195, 291 95 Färlöv