

Susys liv tog en drejning

For år tilbage var Susy Grundahls liv kaotisk og blev styret af alt det hun satte i gang, fordi hun er vild med at skabe, vild med ideer og nye tiltag, og hun glemte at det krævede mere af hende, end hun kunne magte.



- Men nu er det mig, der styrer mit liv, som er en harmonisk blanding af (helse)kost og kunst, fortæller Susy Grundahl i sit hyggelige hjem i Esbjerg midtby.

- Jeg arbejder hjemmefra, hvor jeg har Netspirens kontor på én etage og mit atelier på øverste etage. Køkkenet bliver også taget i brug, når jeg, med hjælp fra min elskede mand, udvikler sunde og lækre opskrifter til Netspiren, fortæller Susy.

For næsten et år siden solgte hun Bønnespiren, som hun gennem mange år, ved hjælp af hårdt slid og flid, havde bygget op til en populær forretning.

- Det er et helt andet tempo, jeg arbejder i, og det skulle jeg lige vænne mig til. Men nu er der også blevet tid til de gode veninder og Café Latte, noget jeg ikke har haft tid til i

flere år.

- Men jeg kommer i Bønnespiren hver onsdag for at hente mit Ezikielbrød fra Aurion.

- Netspiren har jo åben

døgnet rundt, så jeg er på flexetid og arbejder nogle gange både om aftenen og natten, men det giver mig mulighed for ofte at besøge mine drenge i København og samtidig blive inspireret af storbyens sus og muligheder, fortæller Susy.

- Nogle gange mangler jeg adrenalin, deadline og suset, men det kommer igen, når jeg er klar til at holde fernisering, tilføjer hun.

- Christian Trovatten, som er IT ansvarlig på Netspiren, arbejder fra København, så det gør også, at jeg rejser en del til København, men jeg har selvfølgelig den bærbare med i toget, så der kan arbejdes. Ha ha, nu lyder det næsten som en DSB reklame, griner hun.



Kunstneren

Susy Grundahl har malet og solgt billeder og postkort til hele landet i over 10 år.

- Men det er først nu, jeg tør kalde mig kunstner, for det er først nu, jeg føler mig som kunstner og ved, at det, jeg maler, er kunst, fortæller hun.

- Wauw, det føles dejligt at sige det højt, men også forpligtende og udfordrende.

- Jeg er også blevet uddannet kunstterapeut, og til foråret afholder jeg igen malerkurser. Jeg koncentrerer mig om maleriet, fordybelsen og det at være i malerprocessen. Det har været svært, for jeg er jo vant til at være resultatsøgende, og jeg har også måttet sige nej til både udstillinger og salg. For det var nemlig selv en udfordring, som jeg bestod. Og det var det vigtigste, siger Susy, som maler med økologiske æg, hørfrø og masser af guld.

- Det kaldes Tempra, og blandingen er en af de ældste måder at blande maling på. Man brugte den før oliemalingen blev opfundet, det giver en dejlig organisk følelse og ægthed i maleriet.

- Det er så meningen, at de kunstkort, jeg er ved at male, skal op på Netspiren.dk, så kunderne kan sende en gratis

hilsen til en, de holder af, fortæller Susy.

Netspiren.dk

Efter tiden med Bønnespiren, har Susy brugt sin tid og energi på Netspiren.dk

- Vi har lige fået lavet et nyt design og den bedste brugervenlighed, så netspiren er blevet sådan, som jeg ønsker det, og kunderne har taget rigtig godt imod den.

Det skulle selvfølgelig fejres, og når vi er en online butik, så skal det fejres med Danmarks første direkte online reception. Der var nerver på inden start, men tænk sig, på en time kom der over 300 online gæster, det var en

kæmpe succes, det var som at være der, folk snakkede sammen, og der blev sunget og grinet. Så man må sige, at den virtuelle verden altså kan noget.

Jeg er vild med Facebook.

- Som netbutik står vi jo ikke direkte over for kunden, men jeg har altid været vild med kundekontakt. Det giver mig så meget at møde kunderne, dér hvor det er muligt.

- Det kan være på Facebook, Twitter og andre sociale medier. Det er en fantastisk måde at kommunikere med mennesker på. Og Netspiren.dk har en fantastisk levende gruppe med over 2.000 fans, som vi opdaterer med

sunde tips, opskrifter og nyheder, slutter Susy og giver her en opskrift på det sidste nye indenfor helsekost.

- Det er superfood, som er de fødevarer, der har et højere næringsindhold end andet mad. Såsom gojibær, acaibær, granatæbler, grøn te og cacao-nibs. Det er supersundt at komme i sin daglige smoothie.

Opskrift på cacao smoothie

2 ss cacaonibs
1 ss hamp pulver
2 ss gojibær
¼ ts vaniljepulver
6 mandler
1 dl kokosmælk
1 dl rismælk (evt. sojamælk)
Blend i 20-30 sekunder.
Tilsæt væske efter behov.



Susy i sit atelier, hvor hun elsker at male.