samvirke

LÆS FØR DU HANDLER

{ JANUAR 2010 | PRIS: 39,- KR. | GRATIS FOR MEDLEMMER }



MILJØ | TEMA: *rengøring*

Støv af!

Danskere har glemt, hvordan man gør rent. Samvirke ved, hvor nullermændene gemmer sig, og lærer dig at gøre rent på den simple og effektive måde SIDE 14-27

+ galop | gulerødder
perlerug | bisættelser | brevkasse
snot | muskler | marokko

ISSN: 0036394-4

MAD
Samvirke steger/ Saftige bøffer
Side 38

SUNDHED
Stå op og hop/ Morgengymnastik
Side 52

FORBRUG
Bag om varen/ Barberskum
Side 68

Spar op til 1075 kr.

Jo mere du køber, jo mere rabat får du.



OK
ALTID BILLIG ENERGI

Det er nemt, hurtigt og billigt at købe fyringsolie hos OK. Hvis du ikke har købt fyringsolie hos os før, får du op til 1075 kr. i rabat første gang, vi leverer til dig.
Er du allerede kunde hos os, får du selvfølgelig også en god rabat. Som Helkunde i OK får du nemlig op til 300 kr. i rabat pr. 1000 liter fyringsolie, du køber – hver gang!

Bestil på **www.ok.dk** eller ring på **70 10 20 33**, næste gang du skal have fyldt tanken op.

{ SAMVIRKE | JANUAR 2010 }

indhold

MILJØ | TEMA: *rengøring* s.14-27

Mød fire rengørings-typer **s.22**

Se hvor snavset gemmer sig **s.20**

TJEK SAMVIRKE.DK Meget mere om rengøring

»Knofedt er et rengørings-middel, der altid er ved hånden«
Citat fra bogen
Rent fra A til Å

I HVERT NUMMER

Kommentar **37**
Madskole **38**
Læserbreve **39**
Dit FDB **66**
Krydsord **80**
Brevkassen **82**
Samvirke.dk **83**



På madkursus i Marokko
Far, mor og tre børn køber ind i souken og lærer lave tagine **s.30**



Start dagen med gymnastik
Sig godmorgen til dine muskler én efter én **s.52**



Op på hesten igen
Det er hård kost for kroppen at være en god galopjockey **s.40**



Det kræver et godt hoved at lægge arm
Danmark har fået et landshold i armlægning **s.62**



Skum uden kemikalier
Det tog fem år at udvikle barberskum i en hudvenlig udgave **s.68**

Månedens råvare

Perlerug **næste side**

Blandede kilder
Produktgruppe fra velforvaltede skove, kontrolleret oprindelse og genanvendt træ eller fibre
www.fsc.org Cert no. SW-COC-000703
© 1996 Forest Stewardship Council

Samvirke Vallensbæk Torvevej 9
2620 Albertslund. T: 39 47 00 00
F: 39 47 00 01. samvirke@fdb.dk
Redaktion Karsten Kolding (ansvarshavende chefredaktør), Pia Thorsen Jacobsen, Lotte Malmgren og Didde Rishøj, Inger Abildgaard, Kristian Herlufsen, Liv Mygind, Nicolai Sebastian Holle og Anne Henriksen
Layout Kim Kragh-Møller, Jonathan Groes Jungløv og Christel Frydkjær
Designkoncept Datagraf
Marketing Henrik Thorvald Rasmussen
Klassesæt til undervisningsbrug www.skolekontakten.dk
Annoncesalg FrontMedia, Høgevej 5 D, 3400 Hillerød. T: 48 22 44 50
F: 48 24 43 47 samvirke@frontmedia.dk. www.frontmedia.dk. Annoncer indrykket i Samvirke udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens holdning.
Abonnement T: 43 86 20 20. Pris: 89 kr. Europa, Færøerne og Grønland 672 kr. Resten af verden 828 kr.
Tryk Stibo Graphic. Udgives af FDB. ISSN 0036-3944.
Papir Omslag: Cyklus Offset - 100% genbrugspapir fra Dalum Papir A/S Indhold: Graphomatt – klorinfrit fra Svenska Cellulosa Aktiebolaget SCA
Næste nummer udkommer 29. januar.
Forside Nicky Bonne

Perlerug

Fuldkorn. De polerede rugkerner har bid og gods og er som skabt til italiensk risotto

{ TEKST: INGER ABILDGAARD | FOTO: JAKOB CARLSEN }

Perlerug er mad, der mætter og nærer. De er rene fuldkorn, sunde for os, faste at bide i og smager fyldigt af rug og korn. De polerede perler fra korn er en gammel bondespise fra middelhavslandene. Kokke på gourmetrestauranter var de første til at få øjnene op for perlernes muligheder, og køkkenfolk hjemme foran hverdagsgryderne har hurtigt opdaget, at perler er nemme at koge og smager godt som tilbehør til al slags fisk, kød og grøntsager. De runde kerner minder mest om tykke, runde ris. De kan mikses med svampe til risotto, fyldes i supper i stedet for nudler, og de kan ældes ind i brøddej. Vend de afkølede perler med lidt rapsolie, så holder de sig lækre i køleskabet.

Rug i generne

Vi har smagen for rugbrød i generne. Fra middelalderen og frem var rugbrød og øl hovedbestanddelene i vores kost. Rug er nøjsom og vinterhård og var vores vigtigste kornsort. På Jyllands magre jorde levede man, før kartoflen blev indført omkring 1810, næsten udelukkende af rug og boghvede.

SALAT MED MANDLER

Se opskrift med perlerug på **Samvirke.dk**



SYNG, SANS OG SPIS MED SAMVIRKE!

SOMMERKURSUS I UGE 30 2010 PÅ RYSLINGE HØJSKOLE

Ryslinge Højskole har i samarbejde med Samvirkes redaktion lagt et spændende program for årets bedste sommerhøjskole i 2010. Gå med bladets kogekone Maria Meldgaard i højskolens store køkken og lær tips og tricks til en sund og varieret kost. Tag på opdagelse i madens Danmarkshistorie med Bi Skaarup. Tænd op i grillen med guruen Johnny Larsen. Og mød ernæringseksperten Per Brændgaard, som giver sit bud på små skridt, der virker, samt professor i fødevarekemi Leif Skibsted. Der bliver også tid til en aften med Højskolesangbogen, midtfynske naturoplevelser og en koncert med Povl Dissing. Og masser af intenst samvær, gode snakke og hyggelige stunder.

Ankomst: Lørdag den 24. juli kl. 14.30-16.00

Afrejse: Fredag den 30. juli kl. 10.00

Priser:		**Pris for Samvirkes læsere:**
Voksne:	5.950 kr.	**Kun** 4.950 kr.!
Børn under 18 år:	2.950 kr.	**Kun** 2.250 kr.!

Prisen inkluderer indkvartering i dobbeltværelse, forplejning, foredrag, oplæg, ekskursioner m.v. For dagskursister og teltliggere gives yderligere rabat på 1.000 kr. pr. deltager. Samvirke-rabat opnås ved indsendelse af kuponen. Tag en kopi, hvis du ikke vil klippe i bladet. Tilmelding kan også ske til mail@ryslinge-hojskole.dk eller på www.ryslinge-hojskole.dk. Angiv "Samvirke januar" for at opnå rabat.

Yderligere informationer:
www.ryslinge-hojskole.dk | Tlf.: 6267-1020

Jeg reserverer hermed plads til:

____ Voksne

____ Børn på Samvirkes sommerhøjskole 2010.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf. _____

E-mail: _____

Indsendes til: Ryslinge Højskole, Højskolen 1, 5856 Ryslinge











samvirke
LÆS FØR DU HANDLER

RYSLINGE HØJSKOLE

God appetit!

Kostråd bag tremmer. Mormormaden med den brune sovs skal ud, og mindre fede retter med flere grøntsager skal ind. De nye kostvaner var dog ikke synlige endnu, da Samvirke var på besøg i arresthuset i Ringsted

{ TEKST: JAKOB VEDELSBY | FOTO: JEPPE CARLSEN }

I de sidste 30 år er de indsatte blevet spist af med mormormad med klæbrig brun sovs. Men det er der ikke længere særlig mange, der bryder sig om. Især de unge vender sig mod den tunge, fede, salte og usunde kost med få og ofte udkogte grøntsager.

Samtidig viser konkrete erfaringer ifølge Kriminalforsorgen, at en ernæringsrigtig og indbydende kost giver mere tilfredse fanger, fordi man får det bedre fysisk og psykisk af at spise ordentligt. Og fordi de indsatte har noget positivt at se frem til i en triviel hverdag. Det fortæller Marck Fiksak, produktionskoordinator i Kriminalforsorgens Produktionsvirksomhed, som har ansvar for maden til de ca. 1300 varetægtsfængslede i arresthusene i Danmark. Samvirke har sat ham stævne i Arresthuset i Ringsted for at få syn for sagn.

Ringsted er en midtsjællandsk provinsby med formklippede træer. Lige over for posthuset, ved siden af politistationen og den lokale biograf, ligger arresthuset, som fortrinsvis huser varetægtsfængslede, der venter på en dom.

Enkelte celler bebos af allerede dømte, som af forskellige årsager er blevet flyttet fra fængslerne. Det gælder også tidens mest omtalte fange, Stein Bagger, der et par dage forinden er blevet flyttet til en anden lokalitet. Det har stået i lokalaviserne, og celebriteten på den anden side af de røde mursten har i måneder været fast samtaleemne på gågaden i Ringsted.

Kulinarisk revolution. Arrestforvarer Jørgen Ole Jensen låser den solide gitterdør op og peger på metaldetektoren, som alle skal passere igennem. Han vil også se pressekort, for man kan ikke være for forsigtig. Marck Fiksak er allerede ankommet. Han fortæller engageret om det nye madkoncept, som en arbejdsgruppe med faguddannede kokke og ernæringseksperter under Kriminalforsorgen har udviklet.

Han kalder det en kulinarisk revolution i de danske arresthuse, at de indsat-



Hakkebøf hører til blandt favoritterne hos de varetægtsfængslede. Her serveret med små kartofler, løgsovs og antydningen af en grøntsagsblanding



Marck Fiksak, kriminalforsorgen

»Det tager tid at vende skuden og indføre helt nye kostvaner, efter at man har gjort det samme i årtier«



Måltiderne er et højdepunkt i løbet af dagen i de danske arresthuse og fængsler. Et fedt og salt højdepunkt, der nu skal gøres sundere

te fremover vil få serveret en mere varieret og ernæringsrigtig kost, som er sammensat efter de officielle kostråd.

28 forskellige retter. Det nye madkoncept består af 28 forskellige retter efter nutidens smagsløg og den nyeste viden om ernæring. Hver ret findes i versioner til normalt spisende, diabetikere, vegetarer og muslimer.

Retterne er lettere og mindre fede end før. Til gengæld får man flere grøntsager og mere kød. Det sidste, fordi de indsatte er blevet større og har behov for ekstra protein.

Hvert arresthus får en mappe med billeder af retterne, så de indsatte kan orientere sig om menuen fra uge til uge. Hvis der er en uge, hvor en indsat ikke er så vild med udbuddet, er der mulighed for at bestille noget andet – f.eks. hakkebøf eller karryret med løse ris, som hører til blandt favoritretterne på landsplan. Alt er vel at mærke sammensat ernæringsrigtigt efter kostrådene, pointerer Marck Fiksak.

Men hvad siger fangerne til den nye







mad? Arrestforvarer Jørgen Ole Jensen har i hvert fald ikke fået klager over maden fra fangerne, siger han, mens han viser vej gennem arresten. Nogle af de indsatte hilser venligt, mens andre skynder sig ind i cellerne. En ung, veltrænet fyr på tæt ved to meter, som vi kalder Kent, viser sin celle frem. Seng, skrivebord, et par hylder, tv, dvd, playstation – og på væggene hundreder af sirligt udklippede fotografier af Kents kone og deres lille datter. Han træner flere gange om dagen i fitnessrummet. Ellers går tiden med at se fjernsyn og tale med medfangerne ude på gangen med de højtsiddende, blændede vinduer med tremmer for og det slidte terrazzogulv, der som arresthuset har 66 år på bagen.

Spiser for at overleve. Der er ikke noget arbejde til de indsatte for tiden. Det skyldes især, at kunderne har flyttet produktionen af dimser til Kina og Indien. Der er simpelt montagearbejde endnu billigere at få udført. For Kent, der har siddet varetægtsfængslet i ni måneder, er måltiderne derfor tre daglige højdepunkter, som han ser frem til. Han har godt lagt mærke til, at der er sket en forandring med maden. Haderetter som lever og hjerte er forsvundet. Men i det store og hele er maden ikke så meget anderledes end før, mener Kent, der venter på sin dom for væbnet røveri og vold.

»Jeg synes, det er meget af det samme. Men jeg kan godt lide retterne med kylling, de er blevet bedre. Vi får også nogle bagte kartofler nu, som er meget bedre end de almindelige kartofler. Men jeg spiser det mest for at overleve,« siger Kent, der ikke kan klare sig med fængselsmaden og derfor supplerer med salat, ekstra frugt og dåsetun fra købmanden henne på hjørnet, som bringer varer ud til arresten en gang om ugen.

Næste stop er cellen, som huser en kvinde, vi kalder Louise. Hun har foreløbig venter 13 måneder på at få færdigbehandlet sin sag, er 37 år og eneste hunkønsvæsen i arresten. Det betyder dog ikke, at Louise holder sig for sig selv. Tværtimod har hun valgt tjansen som »gangmand« og står for uddeling af flere af dagens måltider, den ugentlige frugtpose til de indsatte, og oprydning og rengøring efter måltiderne. Louise er rigtig godt tilfreds med den nye mad.

»Maden er meget mindre fed end tidligere. Jeg tror, det er det, der gør, at jeg har det bedre i kroppen, når jeg har spist. Jeg er ikke så tung og træt, som jeg kunne være efter den gamle mad,« fortæller hun.

Grøntsagerne mangler. Samvirke har bedt om lov til at prøvesmage maden og får nu serveret en omgang bankekød med kartoffelmos. Smagen fejler ingenting. Det er faktisk lige, hvad man trænger til på sådan en halvkold dag. Men der synes at mangle noget på tallerkenen – hvor er alle grøntsagerne henne?

»Træerne vokser åbenbart ikke ind i himlen,« siger Marck Fiksak og sukker. Han fortæller, at al maden bliver tilberedt – i øvrigt af kokke med hjælp fra indsatte – og frosset ned i Kriminalforsorgens storkøkkener i Jyderup og Sønder Omme. Og de er åbenbart ikke kommet op i omdrejninger endnu, når det gælder grøntsagsdelen af det nye madkoncept.

Han fremviser et foto af, hvordan retten retteligt skal se ud. Ved siden af bjergene af mos og kød ligger en stor bunke med farverige grøntsager og ser indbydende ud.

»Det er lidt pinligt,« mumler han og ser opgivende på Samvirkes fotograf, der knipser løs i retning af de grøntsagsforladte tallerkener.

»Men det ændrer ikke ved, at vores mål er både krystalklart og rigtigt – vi er der bare ikke helt endnu. Det tager tid at vende skuden og indføre helt nye kostvaner, efter at man har gjort det samme i årtier. Men det skal nok komme,« lover han og tilføjer, at Kriminalforsorgen snart udgiver kogebogen med de 28 retter, som vil blive distribueret til alle landets fængsler, hvor de indsatte selv står for madlavningen.

»Vi håber, at kogebogen kan inspirere de indsatte til at fortsætte med de gode kostvaner, de fik i arresthusene – og at vi på den måde vil opleve et sundhedsløft hele vejen rundt i Kriminalforsorgen.« ●

Samvirke er bekendt med Kents og Louises rigtige identiteter

forbrug

REDIGERET AF
KRISTIAN HERLUFSEN

Fire-dages butikker
Amerikanske forbrugere **kræver nye oplevelser** i nye omgivelser, når der skal shoppes alt fra jeans til isenkram. Når en butik har ligget på hovedgaden i et stykke tid, falder interessen. Nye butikker slår i stedet dørene op i begrænsede perioder – helt ned til tre-fire dage. I USA er seneste skud på stammen **butikker i containere**, som flyttes to gange om ugen. Fænomenet kaldes pop up-stores.





månedens mærke

Dansk kvalitet

Frugt og grønt, der har et et I.P.-Mærke, har været udsat for mindre gødning og færre insektbekæmpelsesmidler.
Bag produktionsformen ligger et helhedssyn, der sikrer forsvarlig dyrkning og **hensyn til både mennesker og natur**. I stedet for gødning og sprøjtemidler kan producenterne bruge andre mere hårdføre sorter og biologiske metoder til skadedyrsbekæmpelse. I.P.-mærket betyder ikke, at frugten eller grøntsagerne er økologisk dyrkede.
Mærket er en **frivillig ordning**, som producenter af f.eks. æbler, bær og grøntsager kan tilslutte sig. Plantedirektoratet kontrollerer de producenter, som er tilsluttet ordningen.

Serier på DVD storsælger

Danskerne er glade for gensyn med serier, der har været vist i fjernsynet. På ganske få år er salget af serier på DVD vokset. »Drama og komedieserier er seermagneter og fastholder seerne uge efter uge. De afsnit, man ikke når på tv, dem ser man på dvd'en« siger Ole Martini, general manager, Nordisk Film. Serierne sælges primært i **bokse med hele sæsoner** til en pris i omegnen af 300 kroner, når boksen udgives. »**Danskerne er samlere** og kan også godt lide at spare, og de flotte boxe er pæne i reolen ved siden af bøgerne,« siger Ole Martini. Blandt de mest populære serier er *McLeod's Daughters, Lost, 2900 Happiness, Forbrydelsen, Barnaby* og klassikere som *Matador* og *Huset på Christianshavn.*

Rettelse ÆV!
I Samvirkes april-nummer bragte vi en artikel, der sammenligner priserne på billån hos danske pengeinstitutter. I det skema, hvor vi viser omkostningerne hos en række forskellige pengeinstitutter, mangler der desværre en stjerne (*) ud for Nordea, hvilket er en fejl. Stjernen skulle være ud for alle de pengeinstitutter, hvor det gælder at: »Samvirke har benyttet bankens højeste rentesats til beregningen. Nogle kunder kan opnå en billigere finansiering.« Dette forhold gør sig altså også gældende for Nordeas billån. Vi beklager.



SIMON SPIES,
AFDØD REJSEKONGE

»Penge er ikke alt. Kun cirka 87,5%«



PALO ALTO
RESERVA

Palo Alto Reserva er en vin fra det anerkendte vinhus Concha y Toro fra Chile.
Rødvinen er produceret til folk, der ønsker **struktur, kraft** og **intensitet.**

I Chile er "Palo Alto" et træ, man oftest finder på skråningerne i Maule dalen. Igennem generationer har vinbønderne vidst, at hvor Palo Alto træet vokser er der optimale betingelser for dyrkning af druer.

Winemaker Hector Urzua blev opmærksom på denne sammenhæng og plantede Cabernet Sauvignon, Carmenere og Shiraz på de skråninger, hvor Palo Alto træet også voksede. Det er disse 3 druer, der er grundstammen i denne nye vin!

Resultatet er en elegant vin med fine karaktertræk fra alle tre druer. Cabernet Sauvignon giver en intens smag af solbær, der fint fletter sammen med brombær hovedsageligt fra Shiraz druen og bløde krydrede toner fra Carmenere, der giver vinen ekstra fylde. 7 måneder på franske og amerikanske egefade giver vinen ekstra karakter med toner af chokolade og vanille.

Vinen er velegnet til fyldige retter f.eks. stuvninger eller markante retter med rødt kød.

FRIT VALG
6 FLASKER
kr. 199.-
Ltr.-pris 44,22
SPAR 220,70
Tilbudet gælder fra d. 2. januar til og med d. 16. januar 2010



PALO ALTO
RESERVA
Sauvignon Blanc

En frisk og frugtig Sauvignon Blanc i perfekt balance.

Kvickly
Super Brugsen

sundhed

REDIGERET AF
DIDDE RISHØJ



Vidste du, at...

det er 28 år siden, at den amerikanske skuespiller Jane Fonda revolutionerede mange kvinders forhold til motion – og hjemmevideomarkedet. Videoen *Jane Fonda's Workout* blev solgt i 17 millioner eksemplarer.

godt nyt

Torsdag er den nye fredag

Den amerikanske stat Utah har i en forsøgsperiode givet 17.000 ansatte en arbejdsuge på fire dage efterfulgt af tre dages weekend. Selvom de ansatte fik længere arbejdsdage, faldt deres sygefravær, og færre fik stress. De lukkede kontorer sparede el til lys, elevatorer, computere, aircondition, rengøring og gav mindre trafik. En besparelse på 12.000 ton CO_2 og 1,8 millioner dollar om året. **82 procent af deltagerne i forsøget hilser en kortere arbejdsuge velkommen** i fremtiden.

dårligt nyt

To-åriges hverdag er en kemisk cocktail

I flyverdragten, i sengetøjet og sågar i bamsen. Overalt i et lille barns verden er der hormonforstyrrende eller allergifremkaldende stoffer. Tre typer stoffer er værd at undgå: Parabener, som findes i solcremer og lotion. Ftalater, der bruges som blødgørere i plastprodukter. Og PCB'er, der er i f.eks. bygninger og mad. Se mere på **www.65000.dk**, hvor Miljøstyrelsen giver gode råd til at undgå de skadelige stoffer.



Skovtur i mørke

UHYGGELIGT!

Her i den mørke vinter kan det især være svært at nå udenfor på hverdage. Og da slet ikke ud i skoven.

Men faktisk behøver den mørke skov ikke være lukket område. En kraftig pandelampe giver fri adgang til lange cykelture, frisk luft og dejligt røde kinder.

»Man oplever naturen på en helt anden måde. Prøv for eksempel at stoppe op, sluk lampen og vent i et par minutter. Så vil du høre dyrene pusle overalt omkring dig,« forklarer mountainbiker og cykelentusiast Mike Young, som kører i skoven hele vinteren. Når du cykler i den mørke skov, skal du huske ekstra batterier til lygten. Bliv på de større stier, hvis du ikke kender skoven indgående, og tag din mobiltelefon med, hvis uheldet skulle være ude. God tur!

MARGRETHE BRUN HANSEN, BØRNEPSYKOLOG

»Du lever i 90 år. Brug de 10 af dem på at give dit barn en god barndom«

2,8

måneder er den erfaring, en nyuddannet dansk læge typisk har, når hun tager imod patienterne på de akutte medicinske afdelinger, f.eks. hjerteafdelinger. I England dør seks procent flere patienter, når nyuddannede læger begynder på job.

Kilde: Ugeskrift for læger og Dagens Medicin



Hop med på den grønne bølge

Froggy rengøringsmidler gør det nemt for dig at klare rengøringen miljørigtigt – uden du behøver at gå på kompromis med effektiviteten.

Froggy er:

- Effektiv rengøring med naturens egne virkemidler
- Minimum 98% biologisk nedbrydelig
- Mærket med EU blomsten
- Kåret som det mest bæredygtige mærke i Tyskland i 2009

Læs mere på froggy.dk



Find Froggy i din lokale SuperBrugsen eller Kvickly

Froggy®

EFFEKTIV OG MILJØVENLIG



Pinligt rent

Danskerne kan ikke gøre rent. Sådan vinder du over nullermænd og kalkpletter. Stort tema om rengøring



Vi sjusker med rengøringen
Enten har vi aldrig lært det, eller også kan vi ikke finde ud af det **s.16**



Her gemmer snavset sig
Samvirke lufter ud og jagter kalkpletter. Tag med rundt i huset **s.20**



Er du systematisk eller ligeglad?
Nogle steder må nullermænd gerne overnatte, andre steder skal de passe på **s.22**



Rent på 15 minutter
Rengøring på hotelværelset handler om præcision og teknik **s.24**



Spray løser ikke alt
Pas på med sprayrengøringen, den er usund at arbejde med **s.26**

VRID EN KLUD
samvirke.dk/ren

Vi aner ikke, hvordan man gør rent

Analyse. Nullermændene stortrives, for danskernes basale viden om rengøring er gået tabt. Samvirke lærer dig at gøre rent på en effektiv måde

{ TEKST: KRISTIAN HERLUFSEN OG INGER ABILDGAARD | FOTO: NICKY BONNE }

Køkkenbordet er lidt nusset, badeværelset kunne også godt have fået en tur med knofedtet. En tur rundt i et dansk hjem viser flere nullermænd og mere sjusk med rengøringen, end den ville have gjort for et par årtier siden.

Vi har glemt, hvordan man gør rent, eller også har vores forældre aldrig lært os det, siger Dorthe Kristiansen, der underviser i faget »Rent bord« på Surhs Holdningsskole i København:

»Vi kan se, at eleverne på Suhrs ikke længere har en basal viden om rengøring. Man kan sagtens gå til madlavning – det er jo lidt smart – men man går ikke til rengøring.«

Den store viden om rengøring gik tabt i 1960'erne. Kvinderne forlod deres kost og spand og tog i stedet ud på arbejdsmarkedet, samtidig med at 68-oprøret forkastede de borgerlige værdier. At støvsuge, stryge skjorter og pudse vinduer blev kikset.

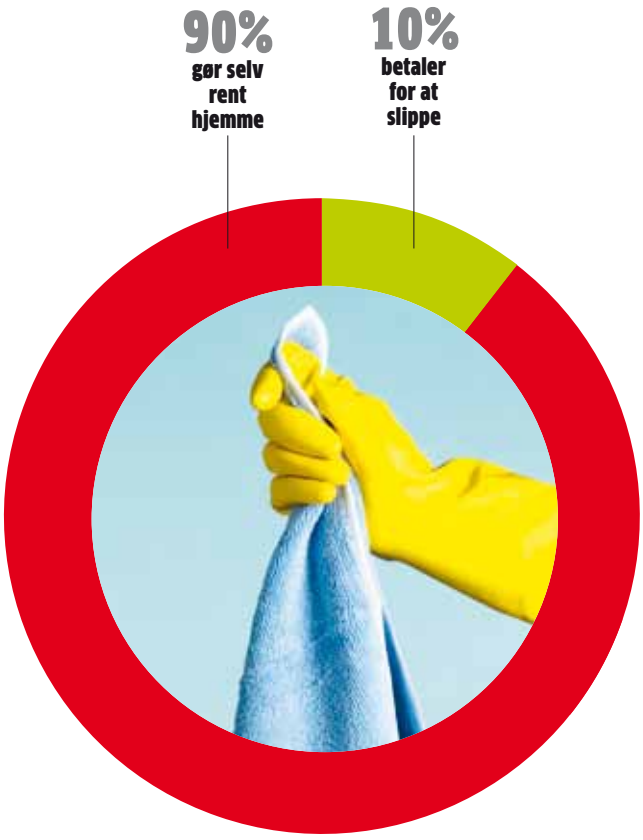
Fire rengøringsmidler er nok:

Universalrengøring er god til de store flader som spejle, vægge, lofter og aftørring af støvet.

Ufarvet opvaskemiddel er god til pletter på tøjet og – opvasken.

Sæbespåner skal bruges til trægulve, træborde og -stole, ligesom en del kakler bør få sæbespåner.

Eddike skal du primært bruge på badeværelset. Kom eddiken på en klud, når du skal afkalke vasken og brusenichen. Brug også eddike til at afkalke kaffemaskinen og elkedlen af og til.



16 procent har en fast rengørings-dag om ugen

Den mest populære rengørings-opgave er at **STØV-SUGE**

»Når en hel generation forkaster værdierne, er der ikke nogen, der kan give dem videre. Det går ikke ustraffet hen over en nation, når så mange forkaster værdien om et rent hjem,« siger Henrik Byager, der er livsstilsekspert.

Tryllemidler findes ikke. Når far eller mor ikke fortæller os, hvordan man gør rent, lader vi reklamerne opdrage os, og vidundermidler, hvor man ikke engang skal skrubbe, bliver den dominerende opfattelse af, hvad der skal til for at gøre rent. Men tryllemidler findes ikke, siger Dorthe Kristiansen:

»Den største fejl i dag er, at vi bruger mirakelmidler til rengøringen ud fra devisen: »Du behøver ikke at gnubbe eller svede for at gøre rent«. Folk hopper direkte på limpinden. Men man skal altså svede lidt.«

Frem for alt handler det om at bruge de rigtige midler. Alt for skrappe rengøringsmidler kan for eksempel ødelægge fugerne mellem fliserne i badeværelset.

»Det er forbudt at bruge den stærke afkalker på badeværelset. Brug i stedet eddike, og sørg for at tørre alle fliser og flader af med et håndklæde, når du har tørret dig efter badet. Men det siger reklamerne ikke. Vi snydes til at tro, at rengøring kan klares med et lille pust,« siger Dorthe Kristiansen.

På samme måde snyder mange danskere sig selv, når det gælder duften af et rent hjem.

»Det er tensider og aktive stoffer i rengøringsmiddel, der virker – ikke parfumen. Men vi tror på et middels effektivitet, så snart det dufter meget skarpt.«

Vi elsker vidundermidler. Salget vokser hvert år, og da FDB Analyse for Samvirke spurgte danskerne om, hvad der var vigtigt, når man købte rengøringsmidler, svarede mere end halvdelen, at det var midlets effektivitet, der var første prioritet foran parametre som pris og miljøvenlighed.

Hurtighed er ikke en kvalitet i sig selv. Hurtig rengøring går nemlig ofte ud over grundigheden, mener Dorthe Kristiansen.

»Et enkelt sprøjt klarer ikke snavset. Sådan er virkeligheden ikke. Vi mangler at komme i bund. Der er ingen, der har lært os, hvordan. Når vores elever begynder, har de ikke øje for, hvordan man gør rigtigt rent. De kan tørre et køkkenbord af, men kører man hånden over bordpladen, mærker man, at der stadig er nusset,« siger Dorthe Kristiansen.

Den usynlige gulvskrubbe. Når bordplader er nussede, og nullermænd bliver liggende i hjørnerne, kan en af grundene være, at rengøringen er blevet hem-



Kvinderne

Har markant mere lyst til at tørre støv af end mændene

Lægger lidt mere vægt på, at rengøringsmidlerne er miljøvenlige

Vil helst undgå vinduespudsning

Synes, at en rengøringshjælp er for dyr

40%
af kvinderne vil ha' det renest i hjemmet

Mændene

Har stort set kun lyst til støvsugning

Lægger mere vægt på rengøringsmidlets pris, end kvinderne gør

Vil helst undgå at vaske gardiner og persienner

Synes ikke, at husstanden har behov for rengøringshjælp

19%
af mændene vil ha' det renest i hjemmet

melig. Rengøringshjælpen har nemlig gjort sit indtog i Danmark.

FDB Analyse har spurgt danskerne om deres rengøringsvaner, og hver tiende svarer, at de har rengøringshjælp ansat.

Rengøringshjælpen, der typisk kommer 2-3 timer om ugen, har primært til opgave at støvsuge, gøre badeværelse og toilet rent samt vaske gulve og tørre støv af.

»Familien overstår de trælse opgaver i det skjulte – gulvvasken er typisk noget, der sker, når hushjælpen kommer, eller når en af forældrene er alene hjemme. Børn og unge har ikke en jordisk chance for at lære at gøre rent, når det foregår i det skjulte,« siger Dorthe Kristiansen.

Kvinder ser snavset først. Selvom det kan være svært at finde ud af, hvordan kluden bedst gør gavn, er der nogenlunde enighed i familierne om, hvem der vil have det renest i hjemmet.

40 procent af kvinderne siger, at de er først til at opdage, når hjemmet er beskidt – og det vil mændene godt indrømme, viser tallene. Kun 20 procent af mændene mener, at det er dem, der har den højeste rengøringsstandard.

Uanset hvem der først er klar til at kommandere nullermændene ud, kan et rent hjem godt svare sig. Ikke mindst for dit eget velbefindende, mener Bente Hjelmkilde, der er tidligere lektor på Suhr's Seminarium og forfatter til rengøringsbibelen »Rent fra A til Å«

»Der skal jo ikke være klinisk rent, bare så rent, at man føler velvære. Rent er rart. Og det er dybest set den fornemmelse, rengøring handler om. Vores hjem skal være rart og indbydende at opholde sig i.«



snavs

REDIGERET AF KRISTIAN HERLUFSEN

Ja tak til støvsugning

Danskerne er vildest med støvsugning, når vi skal rangordne husets forskellige rengøringsopgaver. **47 procent af mændene og 25 procent af kvinderne** har støvsugning som favoritopgaven. Herefter vil mændene helst pudse vinduer og gøre badeværelset rent, mens kvinderne helst tørrer støv af og ordner badeværelset, viser en undersøgelse af danskernes rengøringsvaner, som FDB Analyse har lavet for Samvirke.



billig - billig

Vi gemmer discount under køkkenbordet

Billigere varer sælger bedre i supermarkederne for tiden. Danskerne er gået et trin ned på prisstigen, når vognen skal fyldes – og det rammer blandt andet vaskepulver og rengøringsmidler, fortæller Coop Danmark. Især på produkter, som står gemt under køkkenbordet, slår discounten igennem, mens vi stadig gerne vil vise ansvarlighed, når det gælder synlige rengøringsmidler som **toiletrens** og **opvaskemiddel.** Ved at gå fra en mærkevare til supermarkedets private label er der typisk 15-20 procent at spare.

HENRIK BYAGER,

»Tidligere har det været sådan, at man godt måtte være lidt casual og afslappet, når det gælder nullermænd. Men nu finder vi tilbage til de gamle dyder«

ØV!

Nogle **rengørings-opgaver** er bare så irriterende, at man ikke gider:

Kvinders øvliste:
Vinduespudsning: 24%
Vaske gardiner: 15%
Køkken/køleskab: 15%
Toilet: 13%

Mænds øvliste:
Vaske gardiner: 27%
Toilet: 14%
Køkken/ovn: 12%
Vinduer: 11%

REN KUMME!

Til bunds i wc'et

Det er vigtigt, at børsten kommer så langt tilbage i bunden som muligt, når du ordner toilettet med en toiletbørste. Skyl børsten godt igennem i toiletkummen bagefter.

kun med vand

Brug kluden rigtigt

Mikrofiberkluden er en god opfindelse. Kludens små tynde polyesterfibre kommer ned i alle fordybninger. Vrid og skyl ikke mikrofiberkluden som en karklud. Den er bedst lidt fugtig direkte fra vaskemaskinen. Fold den, og skift side efterhånden, som fladerne tager snavs til sig.



Her gemmer snavset sig

Planlæg. Hvor meget vil du nå, og i hvilken rækkefølge vil du ordne rummene? En plan gør rengøring overkommelig

{ TEKST: INGER ABILDGAARD | GRAFIK: METTE EHLERS }



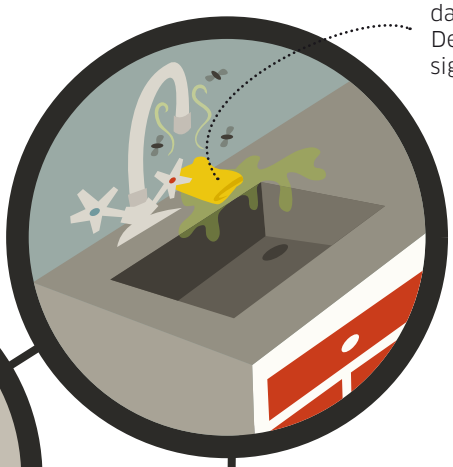
En god **dørmåtte** skal ligge fast. Den skal være ca. 1 ½ meter lang, så du kan gå fire små skridt på den. Den skal kunne løftes, så den kan gøres rent på både over- og undersiden



Alle bevægelser skaber **støv**. Jo mere aktivitet i soveværelset og børneværelset, jo mere skal du støvsuge og tørre støv af

Luft ud i soveværelset hver dag, luft **dyner** hver dag og skift sengetøj mindst hver 14. dag

Skift din **karklud** hver dag, gerne flere gange. Det giver et dejligt, nemt signal om et rent køkken



Du vasker piskerisene fra elpsikeren men husk også at tørre kabinettet og ledningerne med en opvredet klud. Det samme gælder de andre **husholdningsmaskiner**

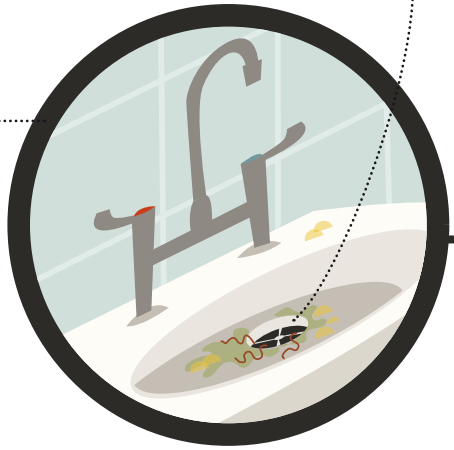


Rens filtret i **opvaskemaskinen** efter hver vask. Kig på plastkanten, hvor lågen slutter til. Den trænger sikkert til en klud. Og nej! King må ikke slikke tallerkenerne, der står med sovserester. Han har haft snuden mange steder, og vaskemaskinen koger ikke parasitter og bakterier væk

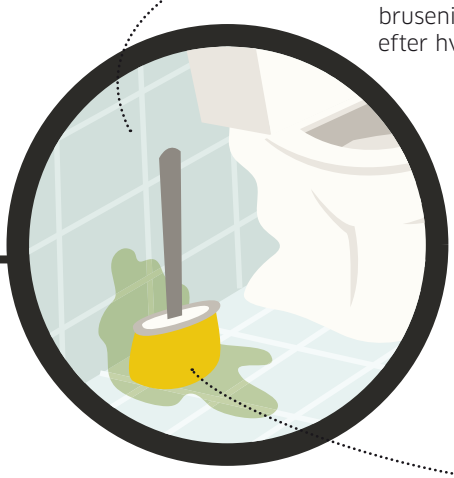


Tøm **køleskabet** og gør det rent én gang om måneden. Tør op, hver gang der bliver spildt

Husk afløbet i **håndvasken** hver dag. Det er nemmest at rense med en stykke køkkenrulle



Kalken lejrer sig på **fliserne** ved badet. En skraber samler ikke de små dråber godt nok. Tør fliserne i brusenichen af med et håndklæde efter hvert bad



Køb den billigste **wc-børste,** du kan finde, og skift den ud hvert halve år. Hold holderen ren og tør. Skyl børsten hver gang, den er brugt, og skold den hver anden måned. Spar på wc-rensen, da overdosering er et stort miljøproblem

DEN ANSVARLIGE

Aline Sanchez Bonne, danser, performer, lige nu på barselsorlov, 37 år, Valby



»Jeg er ret glad for at vaske gulv«

»Jeg lærte at gøre rent, da jeg kom på kostskole som lille. Jeg ville være balletdanser, og på sovesalen havde vi hver uge en rengøringsopgave. Jeg holdt mest af at vaske gulv, men jeg hadede at gøre baderummene rent. Min mor har også fortalt mig, hvordan jeg hjalp hende med rengøringen, da jeg var helt lille – og i dag er jeg stadig glad for at vaske gulv. Nogle gange bliver det til to gulvvaske om ugen, andre gange når jeg kun at støvsuge.

Jeg kan godt være ret hysterisk med rengøring, men også ret doven, når energien og motivationen ikke er der. Når man har en lille datter på fem måneder, er det vigtigt, at der er nogenlunde rent, hun putter alting i munden. På samme tid betyder det meget for mig, at tingene ikke bare flyder – når der er ryddet op, giver det mig en følelse af kontrol, og det bliver nemmere at tænke klart.

Opvask har jeg altid hadet – også selvom vi har opvaskemaskine. Der er store ting, som ikke kan være i maskinen, og efter vi har fået vores datter, skal jeg også sterilisere flaskerne hver dag. Det ødelægger hænderne.«

DEN LIGEGLADE

Anna Brix, på efterløn, arkitekt, 60 år, København Ø



»Rengøring bliver ved og ved«

»Min interesse er ikke at være husmor. Jeg kan finde på så meget andet, jeg meget hellere vil – for eksempel er jeg i biografen som regel en gang om ugen, læser en masse, går på hundeudstilling og er engageret i Marinehjemmeværnet.

Vi er fjerde generation af samlere i samme hus, men da jeg var lille, havde vi rengøringshjælp – og det betød mere for min mor, at her var rent, pænt og præsentabelt, end det gør for mig i dag. Rengøring er jo om og om igen, så nu bruger jeg kun tid på at holde komfuret og der, hvor vi laver mad, rent. Toilettet bliver også gjort rent hver uge, men i resten af huset gør jeg rent mellem bunkerne. Tit siger jeg til mig selv, at nu skal der også ske noget.

Jeg holder to aviser, og bunkerne vokser. Jeg har jo ikke tid til at læse dem alle. Men nu er aviserne på vej ud lidt efter lidt. Men det tager flere år, hvis det sker i samme tempo som nu.«

DEN SYSTEMATISKE

Esben Seir Rugaard, selvstændig, uddannet frilivskonsulent, 37 år, Valby



»Jeg kan godt lide ro på de store flader«

»Da jeg gik mere hjemme, havde jeg tid til at gøre rent, og jeg kunne blive enormt frustreret, når min kone og to børn kom hjem og gik med mudrede sko på det gulv, som jeg lige havde vasket. I følge min kone var jeg nok mere hysterisk med rengøringen dengang, og vi har da taget nogle kampe om, hvad der skulle være vores standard. Jeg har stadig svært ved, at der bare ligger tøj på gulvet, hvis man har været i bad – det hele bliver hurtigt et gedemarked, når man også har to hunde. Og derfor støvsuger vi lige nu hver dag.

Min mor er kunstner, og jeg var vant til, at gulvet kunne flyde med malerier, når jeg kom hjem fra skole, så jeg vil ikke sige, at jeg har lært at gøre rent hjemmefra. Jeg har rejst meget, og haft systemer for altid at vide, hvor mine ting var. Mine systemer og orden tog jeg nok for meget med ind i vores liv, men nu slapper jeg mere af.

I bund og grund synes jeg ikke, at jeg er vild med at gøre rent. Jeg vil bare gerne have ro på de store flader, altså rimeligt ryddeligt og altid aftørrede borde.«

DEN PRAGMATISKE

Heidi Andersen, handelsskolelærer, læser engelsk på Åbent Universitet, 40 år, Søborg



»Nullermænd må gerne overnatte«

»Hvis jeg kunne, ville jeg gerne have et Bo Bedre-hjem, men med mand, to børn og to hunde, har jeg lært, at nullermændene godt kan ligge en ekstra dag, inden støvsugeren tager dem. Rengøring bag bøgerne på reolerne og den store aftørring af støv, bliver altså ikke hver gang, men kun når jeg har tid.

Inden jeg begyndte på min uddannelse, brugte jeg mere energi på rengøring end i dag, men hvis jeg skulle have mine eksaminer, skulle jeg tage et opgør med mine vaner. Jeg kunne ikke fise rundt med en klud i hånden. Selvfølgelig bliver der gjort rent i weekenden, men jeg vil gerne nå nogle andre ting i livet.

Min holdning er et opgør med tidspres. Og jeg gider ikke de der udefrakommende krav til, hvordan her skal se ud. Rengøring er en nødvendig pligt, som jeg ikke bliver intellektuelt udfordret af. Jeg har tænkt over, om vi skulle have rengøringshjælp, for vi kunne godt prioritere det, men så skulle jeg rydde op, inden hun kom. Og det pres gider jeg heller ikke.«



Et kast med et lagen, så det lander præcist. Bagefter får dynen samme tur

Rengøringsballet på værelse 242



Stuepigen. Fra kaos til ro og renlighed på 15 minutter med Ann Tasda i hovedrollen

{ TEKST: INGER ABILDGAARD | FOTO: NICKY BONNE }

Hotelstuepige Ann Tadsas løftede arme lander et lagen som en faldskærm ned på sengen. Det falder, som det skal, med 20 centimeter, der rager ud over hver kant. Det hele bliver foldet ind under madrassen, så det ligger strakt og glat på sengen.

»Det er teknik det hele,« siger hun som forklaring på den hurtige forandring fra kaos til orden, renhed og glatte sengetæpper.

Rækkefølgen er den samme hver gang. Tomme colaer og Carlsberg Pilsner bliver som det første pakket i sorte affaldsposer og hængt på en segnefærdig rengøringsvogn ude på gangen, og favnfulden af våde håndklæder og sengenes brugte linned er samlet i en slap bunke ved døren. Bad, wc og håndvask er poleret blankt, før sengene bliver klædt på.

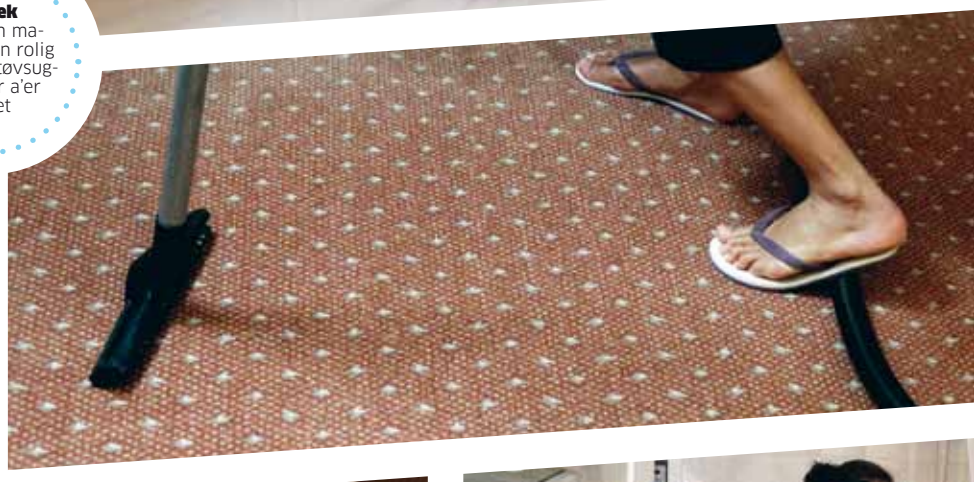
Ann Tadsa tænder sin Nilfisk vz 934 på kontakten ved døren og kører mundstykket over gulvtæppet i lange bevægelser, mens partikler af snavs klikker i støvsugerrørets metal. Rør uden mundstykke æder støvet langs kanterne på senge og paneler, og hele værelset er suget for støv på tre minutter. Som det sidste griber hun et rent viskestykke og tørrer tvskærm, bordflader og vindueskarm med en lang blød gestus, der begynder ved døren og følger uret hele værelset rundt.

15 minutter er gået, siden hun satte nøglen i døren og mærkede den første lugt af rejste mennesker. Nu kan værelse 242 på Hotel Absalon, Helgolandsgade i København, igen indtages – måske af det hold





Et træk rundt om madrassen, en rolig hånd på støvsugeren, der a'er gulvet







Et svirp med et viskestykke, en ren pose til spanden. Farvel værelse 242



jyske gymnasieelever, der sidder på weekendtaskerne og venter nede i hotellets aula.

Ann Tadsa fra Thailand har i 10 år gjort rent på københavnske hotelværelser. Hun har også arbejdet som oldfrue, men blev stresset af at lære andre op og føre tilsyn med kollegernes arbejde. Det er bedre at gøre rent selv. Det førte endda i 2004 til en lille rolle i tv-serien, »Forsvar« med skuespilleren Paprika Steen. Kun en lille scene, hvor hun ordnede den store 5. sals suite.

En standardrengøring som den på værelse 242 er ikke vanskelig. Svært bliver det først, når der er holdt fester på værelserne, især fodboldfester, når svenskere, nordmænd, fynboer og bornholmere overnatter efter en aften i Parken, og de halvtømte dåser og flasker nærmest gror op af gulvet eller er rullet ind i dynen, så rullemadrassen må til vask.

Lugten af brugt værelse er noget, man skal vænne sig til. Hver gang hun åbner en ny dør, strømmer den imod hende. En blandet lugt af krop, sure tæer, vådt overtøj, brugte håndklæder. Derfor lader hun vinduet stå de første fem minutter om vinteren, så det bliver køligt med den hvide kortærmede poloskjorte. Om sommeren får vinduet lov at stå, indtil hun er færdig og lukker døren efter sig.

»Jeg tænker faktisk over det, når jeg selv har været på ferie og tjekker ud fra et hotelværelse. Hvordan lugter der efter mig? For en lugt er der altid selv fra de mest renlige,« siger Ann Tadsa. ●

Pas på sprayen

Pfffftt. Rengøringsmidler på spray hitter – men pas på luftvejene og brug kun sprayrengøring med omtanke, lyder rådet

{ TEKST: KRISTIAN HERLUFSEN }

Flere og flere rengøringsmidler kommer i en sprayvariant, og især på badeværelset tager danskerne sprayen til sig, viser tal over danskernes forbrug af rengøringsmidler, som Samvirke har fået indsigt i.

Men spray er ikke den rene lykke, og især produkter, der bruges til imprægnering af tøj, sko, og som beskytter møbler og tæpper mod snavs, skal man passe på, siger Gunnar Damgaard Nielsen, der er seniorforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø:

»Undersøgelser har vist, at imprægneringsspray kan give alvorlige skader på lungerne. Primært fordi partiklerne i sprayen er så små, at de nemt kan trænge ned i lungerne.«

Når en spray frigives fra en metaldåse, udsendes der små, fine og ultrafine partikler – såkaldte aerosoler – til luften. Disse partikler er så fine, at de nemt ender i lungerne, hvor de kan ødelægge de aktive, naturlige stoffer, der holder lungerne udspilet. I de værste forgiftningstilfælde klapper lungerne sammen, og man kan ikke trække vejret. 84 danskere er blevet forgiftet af imprægnering i perioden 1991-2007.

Mindre farlig glasrens. Metaldåser med spray udgør den største risiko for sundheden. Langt mindre er risikoen ved rengøringsmidler, som findes på plastikflasker, hvor man selv pumper indholdet ud – ligesom når man trykker på en dispenser på et vinduesrensemiddel.

»Partiklerne er mindst, når der bruges et drivmiddel til sprayen. Partiklerne er større, når rengøringsmiddel pumpes i hånden, og så når partiklerne ikke lungerne,« siger Gunnar Damgaard Nielsen.

Selvom risikoen for lungeskader er mindre ved for eksempel glasrens, mener Miljøstyrelsen, at man som forbruger stadig bør passe på. Sidsel Dyekjær, der er sagsbehandler i Miljøstyrelsen, forklarer:

»Så snart et middel er luftbåret, øger det risikoen for at komme i luftvejene. Generelt har vi en meget høj produktsikkerhed, men det gælder om at minimere sin eksponering af kemikalier – så sørg for at spraye væk fra dig selv, når du gør rent.«

Stop! Skru pumpen af sprayflasken og hæld indholdet ud på kluden. Det er bedre for helbredet.

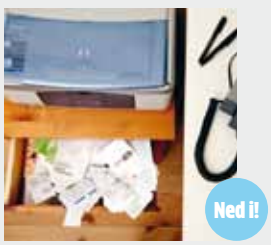


samvirke.dk

Rent snyd

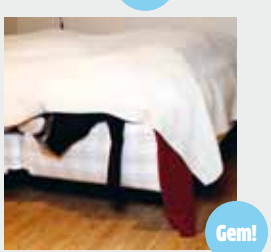
Der er 10 minutter, til gæsterne kommer, og du har ikke gjort rent

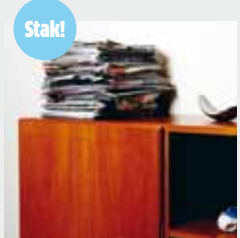
Se de nemme genveje til at få en træt stue eller et snusket badeværelse til at tage sig renere ud ved hjælp af en række nemme beskidte tricks samvirke.dk/ren













Velkommen til 16-årige Felix Thorsen Katzenelsons værelse. Her kan man finde en bunke med latinbøger, danskopgaver, engelsknoter og en masse løse papirer fra et halvt år i gymnasiet. Derudover er der vasketøj, slikpapir, opvask, høretelefoner, den mindste lillesøsters sut, biblioteksbøger, kabler, mange strømper, en natbøjle med nakketræk og et skilt fra noget vejarbejde. Ja, og så den ældste lillesøster Naja på 12, der har listet sig til at låne hans computer. Er der tale om rod? Selv mener han nej. Hver torsdag bliver bunkerne fra gulvet balanceret op på sengen et kort øjeblik, så støvsugeren kan gøre en smule gavn på gulvet. Og netop i det øjeblik, hvor bunkerne bliver flyttet rundt, er det, at Felix kan opleve et glædeligt gensyn med en lineal, en halvtredser eller en stribet sok, som ellers var afskrevet som forsvundet. ●

samvirke.dk

Operation Teenageværelset – et rent helvede

KONKURRENCE Hvor tit bliver der høstet nullermænd på din teenagers værelse, og hvor lidt ledig gulvplads kan man nøjes med?

Send os billeder fra et typisk slemt teenageværelse og vær med i lodtrækningen om en iPod nano, så støvsugeren kan svinges i takt, og tre eksemplarer af klassikeren *Rengøring – Så kan du lære det!* af Inge Norus.
Send enten papirbilleder til Samvirke, Ragnesminde, Vallensbæk Torvevej 9, 2620 Albertslunde eller send et billede i en e-mail til samvirke@fdb.dk
Vi bringer efterfølgende en billedkavalkade på samvirke.dk med de indsendte fotos af de unges løse sokker og sure T-shirts, gamle madpakker og andet løsøre. Se samvirke.dk/ren



Rengøring – Så kan du lære det! er et opslagsværk, hvor man først får at vide, hvilke rengøringsmidler og redskaber, man har brug for, derefter følger et leksikon, hvor man kort og kontant får at vide, hvordan man vedligeholder sine ting og sager og rengør sit hjem.

»Om lidt taber jeg mig«

Nytårsforsæt. 15 procent af danskerne lover sig selv, at næste år bliver bedre

{ TEKST: DIDDE RISHØJ | FOTO: METTE EHLERS }

FDB Analyse har undersøgt danskernes nytårsforsætter for 2009. 1019 personer er blevet interviewet, og undersøgelsen er repræsentativ i forhold til Danmarks befolkning på 15-74 år.

Serpentinerne sidder allerede i klumper under festskoene, og champagnepropperne er klar til at blive skudt af. Klokken nærmer sig nytårsmidnat, det er tid til med lidt vemod at kigge tilbage på det forgangne år og ikke mindst at se frem på det nye. Og er der ikke noget, vi kan gøre lidt bedre? Jo, synes 15 procent af danskerne at tænke. De lover nemlig sig selv, at noget i deres liv skal blive helt anderledes i det nye år.

På en del danskere strammer nytårshabitten noget mere end sidste år. Hver tiende voksne dansker er for tiden overvægtig, og måske er det i selvrefleksionens klare lys, at spejlet lige denne aften ikke lyver. Langt de fleste nytårsforsætter – 33 procent – handler om at tabe sig. 5, 10 og 20 kilo. Eller bare at komme under 100.

Meget passende er fysisk aktivitet den anden store ændring, nytåret skal bringe med sig. Nogle er meget specifikke i deres mål; et ben skal om på nakken eller et maratonløb gennemføres. For de fleste er det mere simpelt: Mere motion.

Og så er der kærligheden. At fri eller blive friet til er i tankerne hos flere, når de springer ind i det nye år. For andre er det der mand/kvinde mere indviklet; en lover at lyve mindre for samleveren, en anden vil blive sammen med kæresten et år mere, en tredje vil forsøge ikke at knalde så mange mænd i byen. Og så er der en, der vil vikles helt ud og være single.

Hurtigt glemt. Et nytårsforsæt er ikke gjort med ønsket alene. Der skal handling bag. Og første udfordring er overhovedet at genkalde sig det, når champagneglassene er tomme, og hovedpinen indfinder sig. For eksempel husker 14 procent af nordsjællænderne ikke deres nytårsforsæt.

For de, der stadig husker – eller har været så forudseende at skrive det ned – begynder den virkelige prøvelse, når hovedpinen er lettet, og ønsket skal blive til virkelighed. Ambitionsniveauet er meget forskelligt og siger måske noget om sandsynligheden for succes. At blive lykkelig, være et anstændigt menneske eller være mere uselvisk må umiddelbart tænkes at kræve flere anstrengelser end at bygge en carport, gå i højhælede sko og drikke champagne eller komme til tiden.

Faktisk lykkes det for syv ud af 10 danskere helt eller delvis at overholde deres forsætter. Midt- og vestsjællænderne er bedst til at sætte handling bag deres ord, 83 procent af dem realiserer helt eller delvis deres nytårsforsæt.

Især kvinder og folk bosat på Fyn ønske at justere deres liv ved nytår. Og hvad enten det ikke lykkedes at opfylde nytårsfortsættet, eller der er brug for et nyt, så kan man jo prøve igen. Og det er præcis, hvad 15 procent af danskerne regner med at gøre dette nytår.



POLITIKEREN:

Hold dit løfte

Tove Larsen, socialdemokratisk politiker og genvalgt borgmester i Aabenraa:

»Det gælder om at lave et løfte, som man ved, man har en chance for at overholde. Tomme løfter skal man holde sig fra, så bliver man bare utroværdig.«

»De fleste har prøvet at give et løfte, som ikke kunne holdes. For eksempel hvis der kommer økonomi i vejen. Og så må man forsøge at justere på det og se, hvordan man kommer tættest på.«

SPORTSMANDEN:

Kom i mål

Torbjørn Gasbjerg, verdensmester i orienteringsmountainbike:

»Tro på, at det kan lade sig gøre. Sæt dit mål højt, selv om der er risiko for at fejle. Hvis du virkelig har forsøgt, er det ikke altafgørende, om det lykkes.«

»Hvis du er ved at miste troen, så forhold dig til lige nu og her. Ikke i morgen eller næste uge. Tag f.eks. løbeskoene på og sig til dig selv, at du bare skal være i gang i 10 minutter. Måske løber du så i 30 minutter, når du først er af sted.«

OVERSPRINGEREN:

Tag en omvej

Lone Theils, journalist og mester i overspringshandlinger som rengøring, internet-tetris og de sociale tjenester FarmVille og Facebook:

»Brug dine overspringshandlinger som meditation, mens du tænker på det, du skal have lavet. De skaber en lille pause. Men kunsten er selvfølgelig at holde balancen, så man stadig får lavet sine ting.«

»Lad være med at slå dig selv oven i hovedet. Overspringshandlingerne kan være det, der får dig derhen, hvor du skal. Men vejen derhen blev måske ikke så organiseret, som du havde forestillet dig.«

Jonathan: »Jeg passer taginen helt selv. Krydderierne og citronen skal steges i olie i lang tid, og jeg passer på, det ikke brænder på«







Jonathan:

»Det gør ikke noget, at vi ikke kan forstå, hvad Rachida siger. Hun viser os bare med hænderne, hvad vi skal gøre«

Skolekøkken i Marrakesh

Kursus. Duftende mynte, søde mandler og levende kyllinger. Samvirke fulgte familien Stausholm-Carlsen, da de købte ind på et marokkansk marked og lavede en vaskeægte tagine

{ tekst: sidse stausholm | foto: jakob carlsen }

Vi dukker ind i den overdækkede gyde. Lugten af læder, kaffe og sød parfume står og sitrer i den stillestående luft. Turistbutikker og små caféer ligger tæt her i starten af markedet, hvor vi finder mynte hos Sidi Neneh, der betyder »Hr. Mynte.«

Vi er på madlavningskursus i Marrakesh. Hele familien, mor, far og tre drenge, skal købe ind sammen med Gemma van de Burgt fra Holland. Gemma har boet i Marrakesh i fire år og driver Souk Cuisine, hvor marrokanske kvinder lærer turister at lave marrokkansk mad.

Vi får købt og betalt mynte på »halv-arabisk« og er lidt



BERTRAM:

»Vi må mange ting, og det er sjovt«

Magnus: »Det er fedt, at der er så meget at vælge imellem. Han har nok 15 slags mandler, og vi kan bare smage«



stolte. Gemma fortæller om de forskellige tørrede frugter og nødder, der bruges i det marokkanske køkken, og vi smager på mange forskellige kvaliteter mandler hos nøddekøbmanden, »Hr. Mandel«. 15-årige Magnus har indkøbslisten og pungen med pengene. Det er hans opgave at vælge, og de mandler, han bedst kan lide, og de 200 gram mandler af næstfineste kvalitet ligger snart i indkøbsnettet.

Gemma viser vej og udpeger særlige marokkanske råvarer som konserverede citroner, chilipastaen harissa og det harske smør smeen og fortsætter til krydderierne, som vi har glædet os mest til. Marokkansk mad er delikat krydret og aromatisk, og så er krydderier jo noget, der faktisk kan ligge i ens kuffert på hjemrejsen.

Stødt spidskommen, paprika, chili, kardemomme, kanel, ingefær og gurkemeje ligger i store bunker. De mere specielle og eksklusive krydderier som safran og blandingskrydderiet ras el hanout til nationalretten tagine står i nogle af de mange store glas på hylderne.

Jonathan vælger en kylling, som på stedet får hugget hovedet af. På grøntsagsmarkedet leder vi efter de bedste tomater, de friskeste peberfrugter osv. Det er fredag i morgen og helligdag. De handlende vil bare af med det sidste, så vi skal se os for, fortæller Gemma.

Ad kringlede, smalle gyder leder Gemma os ind til en bygning i medinaen (den gamle by inden for bymurene), der nu er indrettet til et lille hotel. Her skal vi lave mad. Det skarpe, blege sollys vælder ned over det centrale rum med kig til himlen.

Gemma præsenterer Rachida, Ghita og Aicha, der skal lære os at lave maden. Vores drenge er i Marokko blevet helt vilde med retten tagine, der består af kød og grøntsager, der tilberedes i et lerfad med låg over ild. Til alt held spørger Gemma på engelsk Jonathan og Bertram, om de tror, de kan klare at lave en tagine selv. De retter ryggen og svarer meget overbevisende, ja! Så går vi i gang.

Bertram og Jonathan ordner gulerødder og ærter til deres tagine, og Magnus og far Jakob tager fra på grøntsagsholdet. De skræller, snitter, hakker og kommer igennem bunkerne. Efter en times tid trænger Magnus til nye udfordringer. Han hjælper en amerikansk kvinde og mig med at lave delikate og herligt besværlige sprøde dejpakker med krydret blæksprutte.

Dagen går hurtigt. Vi har produceret et hav af små retter uden helt at ane, hvor meget det blev til. Det ser vi, da vi går ovenpå, hvor maden står fint anrettet på et bord, og vi kaster os ud i alle de nye smagsoplevelser. Det er en fest af duft og smag, og der falder en stor ro over alle deltagerne, mens vi nyder frugten af vores arbejde.

Senere går vi op på tagterassen, hvor Gemma serverer myntete og småkager, som Jonathan og Bertram har været med til at lave. Drengene byder stolt kagerne rundt, og de er sukkerfyldte, bløde og sprøde på en gang.

Med udsigt over byens tage suger vi de sidste indtryk til os, inden vi trætte og mætte siger farvel og tak for en fantastisk oplevelse. ●

Madlavningskursus i Marrakech

Souk Cuisine har eksisteret siden 2005. Hollandske Gemma van de Burgt og tre marokkanske kvinder står for undervisningen. Et endagskursus varer fra 10 til 16 og foregår først med indkøb på markedet (souken) i Marrakesh og derefter i en lille riad (hotel) midt i medinaen. Det koster 40 euro per voksen for en dag. Der er rabat for børn – som er meget velkomne, hvis man mener, de har lyst til at være med.

På www.soukcuisine.com kan du læse mere og også se en beskrivelse af længerevarende kurser

Særlige marokkanske råvarer

- **Smeen**
  Harsk smør
- **Ras el hanout**
  Krydderiblanding til tagine
- **Syltede/saltede citroner**
- **Ourka**
  Tynd dej der minder om filodej
- **Harissa**
  Chilipasta og chilisovs
- **Tørrede frugter**
  Figner, dadler
- **Oliven**
- **Couscous**
- **Mandler**
- **Orangeblomstvand**

Det kan være nødvendigt at finde varerne i specialbutikker og hos grønthandlere

samvirke.dk

Tjek Samvirkes opskriftsamling

www.samvirke.dk/opskrifter







Sidse: »De finere krydderier står i glas på hylderne. Jeg lugter til den dyreste kanel. Den har en kraftig, sød og intens duft«





Tomatsalat med konserveret/ saltet citron

Nem tomatsalat med marokkansk pift

600 g tomater – gerne bøftomater
En stor håndfuld frisk bredbladet persille
1-2 fed finthakket hvidløg
½ konserveret citron – skallen
½ tsk. fint havsalt
4 spsk. olivenolie

Flå skindet af tomaterne og fjern kernerne fra dem. Skær dem i små firkanter. Tilsæt persille, hvidløg, salt og olivenolie. Skær halvdelen af citronskallen i meget små firkanter og tilsæt dem. Skær den anden halvdel af citronskallen i tynde skiver på langs og dekorér salaten med dem. Serveres kold.

OPSKRIFT
LAM I LER
SOM I MAROKKO

Se Maria Meldgaards opskrift og tips på Samvirke.dk



Sardiner med chermoula

Chermoula er en af de mest kendte marokkanske marinader. Smager fantastisk – også på et stykke brød

1 kg sardiner, renset og fileteret – bed fiskehandleren om at gøre det
3 store tomater – gerne bøftomater
2 grønne pebre
Skallen af en konserveret/ saltet citron
Olivenolie

Chermoula
2 store håndfulde nippet bredbladet persille
2 store håndfulde nippet frisk koriander
Kødet fra 1 konserveret/saltet citron uden sten
5 fed finthakket hvidløg
2 tsk. stødt paprika
2 tsk. stødt spidskommen
½ tsk. stødt chili
½ dl vand

Flå skindet af tomaterne. Skær tomaterne i skiver. Fjern frøene fra den grønne peber og skær den i skiver.

Læg persille, koriander, hvidløg og den konserverede citron i en foodprocessor og kør, til det er fintsnittet. Læg blandingen i en skål og tilsæt krydderier og vand.

Tag en sardin, med skindsiden ned, og læg chermoula på den. Dæk den med en sardin, der har skindsiden op – så det bliver en slags sandwich. Gør dette med alle sardinerne. Marinér tomaterne og peberfrugten i det resterende chermoula.

Læg sardinerne på et stykke bagepapir i en bradepande og dæk dem med tomat, peberfrugt og den fintskårne skal af den konserverede citron. Dryppes med olivenolie og bages i en forvarmet ovn ved 180 grader i ca. 20 minutter – til det meste af saften er fordampet.



Seffa Medfouna

Mild, aromatisk ret. Kyllingen er skjult under nudler, så den bliver en behagelig overraskelse

En kylling på 1½ kg, skåret i fire kvarte
Suppeurt af bredbladet persille og frisk koriander
1 tsk. stødt sort peber
1 tks. stødt ingefær
1 tsk. stødt kanel
¼ tsk. ras el hanout krydderi-blanding (kan udelades)
1 tsk. salt
1 spsk. sukker
1 stort finthakket løg
½ l vand
6 spsk. olivenolie

Vermicelli-risnudler
600 g risvermicelli – tynde nudler
4 spsk. olie
2 tsk. salt
50 g smør
150 g dadler
150 g lyse rosiner
150 g tørrede figner
150 g smuttede mandler
2 tsk. flormelis
½ tsk. stødt kanel

Læg løg, kylling, krydderier og suppeurt og olivenolie i en tykbundet gryde. Lad kyllingen stege i 20 minutter. Tilsæt vand, så det når halvt op om kyllingen. Lad den simre 20 minutter. Tilsæt en spiseskefuld sukker. Læg låg på og lad kyllingen simre, indtil den er færdig. Tag låget af og lad sovsen koge ind. Sluk blusset.

Læg rosinerne i blød. Fjern stenene fra dadlerne og stænglen fra fignerne. Steg mandlerne i olie på panden – de skal ikke tage farve.

Bring meget vand i en stor gryde i kog. Tilsæt lidt salt. Bræk nudlerne i stykker, så de er ca. 5 cm lange. Dryp olien ud over de tørre nudler. Kog nudlerne i 3 minutter og hæld vandet fra. Skyl hurtigt med koldt vand. Smelt smørret i gryden og vend nudlerne rundt i det, til det er fordelt – tilsæt rosinerne og sluk for blusset. Læg halvdelen af nudlerne i en flad skål, læg kyllingestykkerne ovenpå. Dæk med de resterende nudler, så kyllingen er skjult. Pynt nudlerne med stødt kanel, puddersukker, dadler, figner og mandler.



Ghribas

Marokkanske småkager

500 g hvedemel
100 g flormelis
2 spsk. sesamfrø
¼ tsk. fint salt
50 g blødgjort smør
375 ml olie
3,5 g bagepulver
2 spsk. orangeblomstvand – kan erstattes med fintreven citronskal

Tænd ovnen på 180 grader. Si mel og flormelis op i en skål. Tilsæt sesamfrø, salt, smør, bagepulver og orangeblomstvand. Bland alle ingredienserne og tilsæt olien lidt efter lidt, mens du ælter dejen, indtil du har en blød dej. Tag en spsk. dej og rul den til en lille kugle. (Hav eventuelt orangeblomstvand eller olie på hænderne, så dejen ikke hænger i). Vend forsigtigt kuglen i flormelis. I Marokko bages den på bagsiden af noget, der minder om en linseform, så dejkuglen lægges på en runding, der buler op. Men de kan sagtens bages på en olieret bageplade.

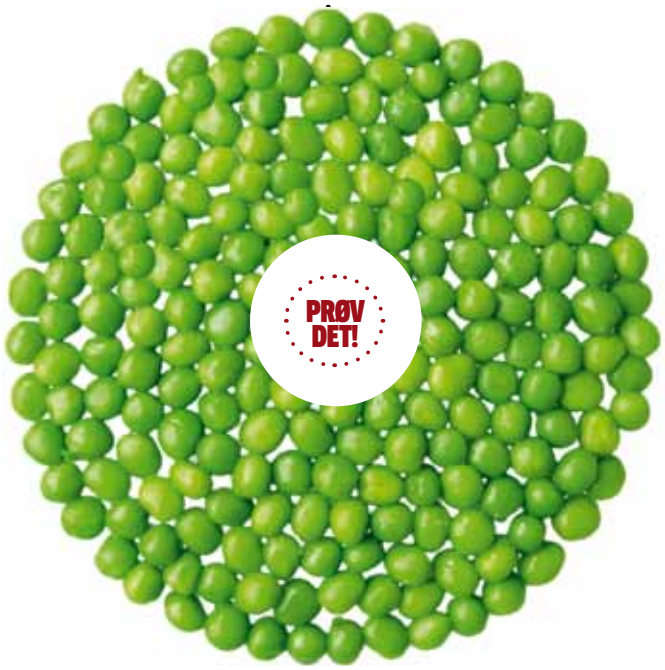
TJEK SAMVIRKE.DK
Mad fra mange lande!

REDIGERET AF
INGER ABILDGÅRD

Vidste du, at...

muskatnød er giftig og kan give hallucinationer?
Men der skal rigtig meget muskatnød i bechamel-sovsen, før det går galt. Hver person skal spise mere end fire muskatnødder, før det er giftigt.





Ærtedip

- **To kopper optøede grønne ærter**
- **En kop flødeost**
- **Saft fra en stor lime**
- **Lidt revet løg**

Mos ingredienserne eller blend med en stavblender. Smag til med salt og peber og server med knækbrød brækket i mindre stykker, snittede grøntsager eller æblebåde. Nyd i stilhed.

Hold kniven skarp

tester

Vask dine knive af i hånden og tør dem af straks efter brug. **Salt og sæbe fra opvaskemaskinen ødelægger stålet og gør bladet sløvt.** Knive har heller ikke godt af at ligge til tørre i et opvaskestativ. **En magnetskinne til knivene er god opbevaring.** Knive, der ligger løst i en skuffe, er den værste form for opbevaring. Hver gang du hiver skuffen ud, slår knivene imod hinanden og laver hakker i æggen.

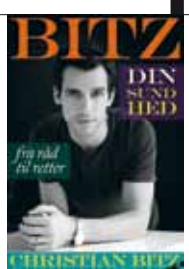


HELLE BRØNNUM CARLSEN I MAGASINET GASTRO:

»I min ungdom var kiwi og klid stærkt overvurderet. I dag er det snarere særlige produkter som **mælkeskind** og **spiselige blomster**, der vægtes for højt i gastronomien, mens **æbler, kartofler og rugbrød** ikke nyder agtelse nok«

anbefaler

Farlige og fedende fødevarer findes ikke



Bogen udkommer 10. januar på JP/Politikens Forlag

»Bitz din sundhed« hedder en ny (koge)bog, der fortolker de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen. Christian Bitz er kendt fra TV2's Go'Morgen Danmark og cand.scient. i human ernæring. Han brænder for at formidle anerkendt forskning og de otte officielle kostråd, men uden at holde os på dydens smalle sti.
»Farlige og fedende fødevarer findes ikke. Det er for mange kalorier, der feder, uanset om de kommer fra frugt, flødeboller eller franske kartofler,« siger Christian Bitz.

25%

Så meget stiger salget af **hvidkål** i januar, viser tal fra FDB Analyse. Når vi har gnasket rødkål og grønkål i hele december, vil vi have hvidkål igen, og det er godt. Hvidkål kan varieres i masser af retter og er sundt både for os selv og vores økonomi.

Mærk verden

Det kan være svært at finde rundt i alle de velmenende mærker – især når benene klør



Anders Abrecht (1980) er journalist. Han drikker billig rødvin, ryger cigaretter kører motorcykel og frygter for sin sundhed og miljøet. Han avler siameserkatte og spiser hakkebøf

Nadja Pass (1974) er cand. mag. i retorik og har køkkenskabe fyldt med sære ingredienser. Hun har dårlig CO_2-samvittighed, når hun rejser til Nuuk og New York. Hun mener, at slankekure er usundt for sjælen

Klummen skrives på skift af Anders Abrecht og Nadja Pass.

Det handler om et personligt valg, og det klør. På lårene og på læggene og på knæene. Så jeg vender sæbebøtter og sæbesække og spejder efter allergimærker og tryghedsruner. Det er da også blevet lidt bedre.

Min kæreste, Anna, mener helt bestemt, at det er parfumeallergi. Og det lyder meget sandsynligt. Sådan rent statistisk set. Ikke kun, fordi hun som regel har ret. Men også, fordi jeg aldrig har været allergisk overfor noget som helst. Og et eller andet skal man jo være allergisk overfor.

Udslet på benene er noget skidt. Især til jobsamtaler, hvor kradseriet kan virke nervøst, hvis ikke direkte sjofelt. Men også i supermarkedet, når benene igen klør, og bukserne klistrer til huden under overfrakken. Så vil jeg bare hjem.

Men det tager tid at tyde allergimærkerne. Også, selvom man har kæresten med:

Se, Anna, det her mærke lover at skåne mig og miljøet. Ikke dårligt! Men hov, den her sæbe har et andet mærke. Astma- og Allergiforbundet. Det kan jo kun være godt for huden!

Det er utrygt. Hver gang vi finder et nyt mærke, sker der en næsten umærkelig forvandling med de andre sæbebøtter. De får et usynligt mærke. Et antimærke. En lille stemme, der hvisker imellem hylderne:

Intet mærke, ingen løfter. Og uden løfter, må du forstå, bliver kloden, klimaet, sæbebønderne og pusselankerne straffet.

Det er måske en selvfølge. Men det er også utrygt. For måske ødelægger Anna og jeg vores og planetens helbred, hver gang vi langer umærkede varer ned i kurven? Og det gør vi tit.

Ved kaffehylderne kommer vi igen i tvivl. Hvad skal vi redde i dag, Anna? Skal det være de fattige kaffebønder? Eller hvad med regnskoven? Eller hvad med noget økologi - det smager bedre, ikke. Max Havelaar, Rainforest Alliance og Änglamark. Ja, man kan ikke redde hele verden. Det er klart. Og knap nok sine egne ben. Man må mærke efter. To ud af tre mærker er ikke værst.

Og hvem ved, måske er mærkerne bare en slags beskyttelsespenge, som min lokale købmand opkræver?

Han siger ikke, at der sker mig noget slemt, hvis jeg køber den anden vare. Men, hvis jeg giver ham en tyver ekstra, får jeg den her. Og så sker der ikke slemme ting. Uha!

> »Denne vare ødelægger regnskoven. Denne vare giver dig allergi«

Så, tænk på din fremtid og din familie og din klode, siger den lille stemme.

Det ville købmanden næppe indrømme. Han ville måske sige, at det handler om personligt ansvar.

Men helt ærligt! Ville det ikke være mere rimeligt med synlige antimærker på varerne:

Denne vare ødelægger regnskoven! Denne vare giver dig allergi!

Gerne store mærker, med dødningehoveder og sorte som en måneløs nat.

Eller helt utopisk! Hvad med, at butikkerne vælger for os. Sørger for, at alle varerne er i orden. Så Anna og jeg kan komme hjem. Og jeg kan skifte bukser. ●



TJEK SAMVIRKE.DK
Masser af opskrifter **jaaa!**

En saftig bøf

{ TEKST: INGER ABILDGAARD | FOTO: BJØRN WENNERWALD }



1 Køb bøffer med hvide fedtlinjer i kødet. De er med til at give en velsmagende bøf. Tag bøfferne ud af køleskabet 20 minutter før, de skal steges. Kolde bøffer køler panden ned.



2 Dup bøfferne tørre med et stykke køkkenrulle. Når bøfferne både er tørre og ikke længere iskolde, lykkes den vigtige bruning, som er vigtig, for at bøfferne får den helt rigtige smag.



3 Salt gør bøfferne saftige. Brun i rigeligt olie og smør, fedtet bliver ikke optaget af kødet. Læg først bøfferne på, når smørboblerne er små. Kødet skal syde, når det kommer på panden.

SE STEGEVIDEO PÅ SAMVIRKE.DK



4 Brun kødet på begge sider ved god varme. Skru varmen ned til middel, og steg videre i 2-3 minutter på hver side. Det tager ca. 6 minutter at stege en bøf. Tag straks bøfferne af panden. Smid stegefedtet væk.



5 Hvis du ikke er helt sikker på resultatet, kan du løfte en af bøfferne af panden og skære en lille flig fra bunden af bøffen for at se, om den er færdig. Du kan brune den lidt hen over snittet bagefter, så det ikke kan ses

samvirke.DK

Se de levende billeder på samvirke.dk
Har du også prøvet at stege en bøf, så den blev til tørt og sejt sålelæder, uden at du helt forstod, hvad der gik galt?
Se hvordan Samvirkes madskribent Maria Meldgaard steger helt perfekte bøffer på Samvirke.dk.

Til februar bager vi **gærbrød** i Samvirke og på Samvirke.dk

I marts rører vi en **formkage** fra bunden, og lover, at den bliver lige så skøn, svampet som farmors

Miljørigtig vareudbringning

{ PEER PEDERSEN · FREDERIKSVÆRK }

Endnu engang viser Coop vejen til et bedre miljø for alle borgere i Sverige ved at flytte store mængder af gods over på jernbanen. De store mængder varer køres med jernbane igennem landet og mindre lastbiler sikre forretningerne varerne i lokalområderne, fra bane til butik.

Coop Danmark var en af de sidste indenlandske godskunder, der sendte deres varer fra hovedlageret i Glostrup og ud i Danmark, denne transport viste, at det var muligt miljørigtigt at transportere indenlandsk gods.

Moderne godstog vil kunne sikre mere miljørigtigt godstransport, hurtigere og billigere.

Vil Coop Danmark også vise vejen og hjælpe Danmark til et bedre miljø samt sikre mere plads på vore nuværende veje ved at flytte godset fra lastbiler og over til jernbanen igen?

Vognmændene kæmper for at få flere og større lastbiler ud på vores i forvejen overfyldte veje til skade for miljøet og sikkerheden, jeg håber ikke, Coop Danmark vil deltage i dette vanvid.

Et populært LEGO-produkt til kanonpris må vist kaldes et bluff-nummer.
– SVEN KRISTENSEN · STENLØSE

Mine varer forsvinder

{ BIRGITTE MØLLER PEDERSEN · THYHOLM }

Jeg har i mere end 40 år været kunde i Brugsen og Kvickly. I de sidste mange år har jeg været en stor kunde hos Kvickly i Struer. Jeg har næsten altid fundet mig godt tilpas. Men nu må det så være slut. Ikke på grund af personale eller indretning, men fordi vareudbuddet bliver til stadighed ringere. I mine øjne. Efter at indførelsen af flest mulige Coop-varer, mangler jeg de ting, som jeg skal bruge.

Først var det min Rooibos-te fra Pickwick. Det er nu den jeg holder mest af – men som jeg har fået at vide – salget var for lille, så netop den variant røg ud af sortimentet, selvom man stadig har andre Pickwick teer.

I sidste uge var det så min tomatjuice fra Rynkeby. Jeg har som diabetiker i årenes løb fundet netop de varer, som jeg har brug for. Nu kan vi så kun få Coops egen tomatjuice. Jeg prøvede den selvfølgelig – men den er rædselsfuld. I dag var det så min Becel lavet på olivenolie. Så nu synes jeg, at det kan være nok. Nu må jeg prøve at finde mig til rette med de andre supermarkeder i byen.

Et bluff-nummer

{ SVEN KRISTENSEN · STENLØSE }

Det er bedrøveligt, at Coop med den store reklametromme holder medlemmerne for nar ved at frigive en vare kl. 17 og allerede melde den totalt udsolgt en halv time efter.

Jamen, siger de så på Nettorvet, vi havde kun 300 af produktet (Star Wars) og kunne ikke vide osv. Men 300 er jo ikke engang 1 stk pr butik. Det er forkasteligt ikke at have mere føling med sit marked. 300 stk. af et populært LEGO produkt til kanonpris må vist kaldes et bluff-nummer.

Læserbreve

Skriv til Læserbreve, Samvirke, Vallensbæk Torvevej 9, 2620 Albertslund, eller send en mail til læserbreve@samvirke.dk Husk navn, adresse og evt. telefonnummer. Anonyme breve besvares og offentliggøres ikke.

– det hele findes på **samvirke.dk**

Skriv til os!
Vi sender gerne dine spørgsmål eller kommentarer videre til de relevante personer hos FDB eller Coop

61 **læserbreve på samvirke.dk/laeserbreve handler om Coop**

Kedelig slotsaftapning

{ ARNE CHRISTENSEN · ALLERØD }

Ak og ve; nu har jeg gjort det igen: ladet mig friste til at købe en flaske Bordeauxvin i Kvickly til den favorable pris af 50 kr, hvorved jeg angiveligt sparer 30 kr. på den oprindelige pris.

Det, som jeg gang på gang glemmer, er, at det næsten er umuligt at købe en anstændig Bordeauxvin til 80, endsige 50 kr., men håbet lever jo stadig. Denne gang hedder vinen Chateau Segur, og den er slotsaftappet, hvad det så end betyder, men der er ikke meget ægte Bordeaux over den, den er rigtig kedelig. Udrikkelig er for hård en dom, men det er tæt på.

Jeg ved ikke, hvordan man kan tackle problemet med ordentlig forbrugeroplysning om vin, men man burde advare os forbrugere mod billige Bordeauxvine og understrege, at man som hovedregel får mere end dobbelt kvalitet for pengene ved at købe oversøiske vine, og så iøvrigt bede Brugsens vinopkøbere om at gå uden om billige vine fra Bordeaux. Mange af os har jo stadig drømmen om en ægte Bordeauxvin til en rimelig pris. Hvis denne drøm aldrig kan realiseres, så fortæl os det. Så må vi leve med, at det koster en bondegård at få en flaske af den ægte vare og glæde os over de mange glimrende vine fra andre verdenshjørner.

Skriv også til os, hvis du har kommentarer til artikler i bladet. Redaktionschef Pia Thorsen Jacobsen



Det hårde ridt

Jacob Johansen er en af de mest vindende professionelle galopjockeyer i Danmark. Men vejen til succes er barsk for kroppen og fysikken

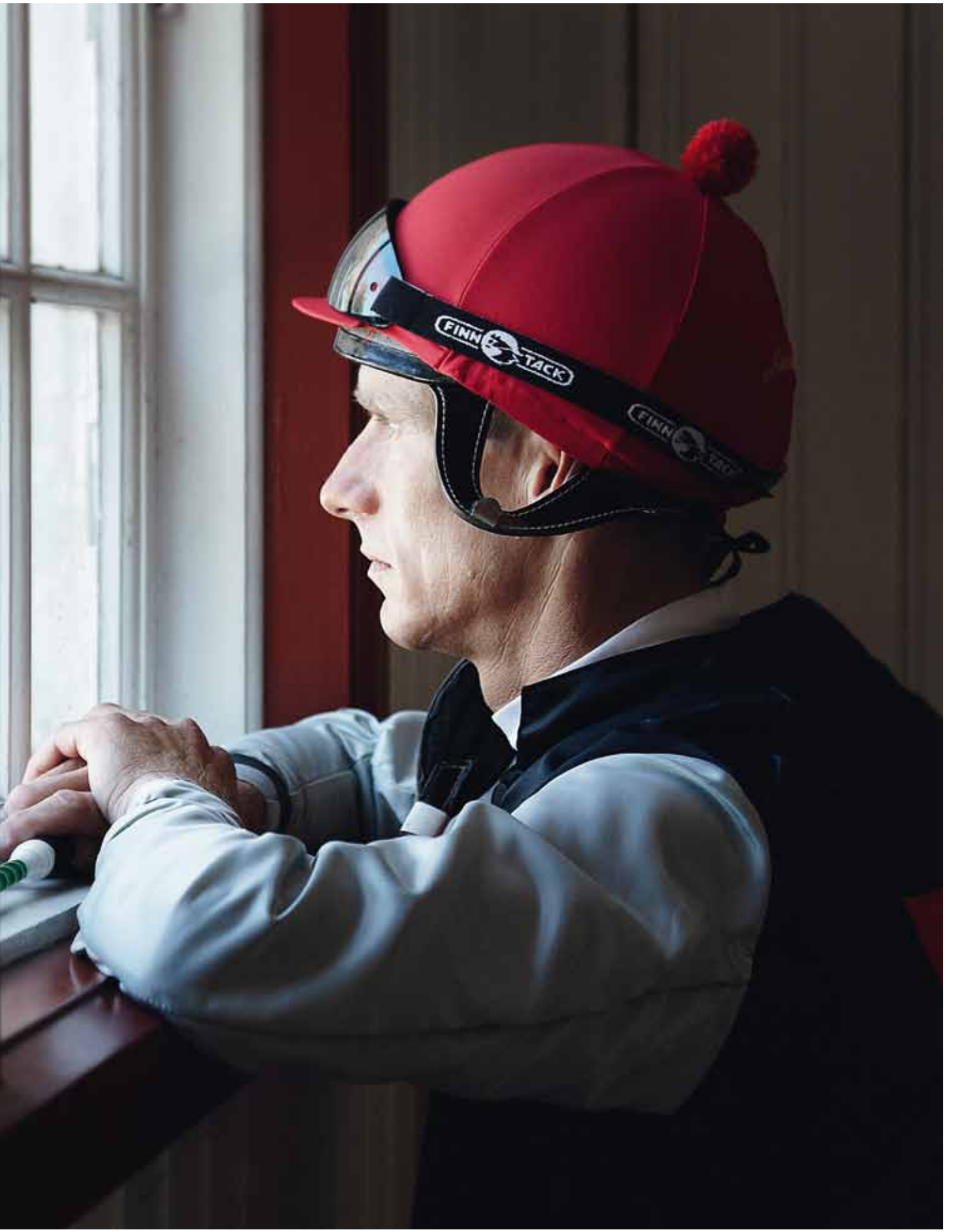
{ TEKST: ANDERS ROU JENSEN | FOTO: KÅRE VIEMOSE }


J. JOHANSEN

JACOB JOHANSEN:

»Man bliver ikke ved, til man er 50«




FINN TACK









Det gælder om at veje så lidt som muligt, så hesten kan galopere så hurtigt som muligt. Derfor findes der altid en vægt og en sauna i galopjockeyers omklædningsrum. Jacob Johansen vejer mellem 53 og 54 kilo

JACOB JOHANSEN:

»Det tager utrolig hårdt på én at sidde i sauna hele tiden«







38-årige Jacob Johansen har vundet ca. 850 løb. Han har som den eneste redet for alle tre skandinaviske jockeyklubber - og er blevet champion i de tre lande. Han bor i Malmø og har en søn på fem

JACOB JOHANSEN:

»Jeg vågner mellem fem og seks, drikker lidt kaffe og laver mine morgenøvelser«



UDSALG
– OG VILDE JANUAR KUP

coop NETTORVET
www.nettorvet.dk

VIND FOR 8.000 KR.
VARER PÅ NETTORVET.DK, DU KAN VÆLGE LIGE DET, DU DRØMMER OM! DU KAN DELTAGE I KONKURRENCEN VED AT TILMELDE DIG NETTORVETS NYHEDSBREV PÅ NETTORVET.DK



MAXFIT
Maxfit Motionscykel KG-10
Magnet belastning, for et mere behageligt og jævnt tråd. Belastning kontrolleres via computeren, som også viser distance, tid, fart, kalorieforbrænding og puls (vha håndpulsmåler) Computeren har 12 forprogrammerede træningsprogrammer og 4 brugerprogrammer. Justerbar saddel, som både kan reguleres i højden og vertikalt. Bruger vægt max 120 kg.

MAXFIT
Maxfit Crosstrainer KS-19
8 kg magnetsvinghjul, 8 niveauer tensioncontrol, Computer viser scan, tid, hastighed, distance, kalorier, håndpulsmåling, ODO Godkendt efter EN957 standarden.



UDSALG
1395,00
SPAR 500,-

JANUAR KUP
1495,00
SPAR 800,-





MAXFIT
Maxfit Twiststepper
Computer med kalorie, totale antal steps og træningstid. Træningselastikker medfølger. Sidestep, der er god for træning af inder- og yderlår. Model KG-08.

JANUAR KUP
249,95
SPAR 50,-



JANUAR KUP
399,95
SPAR 100,-

MAXFIT
Maxfit Ministepper
Ministepper. Computerfunktioner - tid, kalorieforbrænding, optælling og scan-funktion.

YONEX
Yonex badminton ketcher
1. Iso Zeta er lavet i fuld grafit med Isometric-formet ramme, som giver et større slagfelt på hele 32%. Ketcheren er til spilleren, som ønsker en god kontrol.
299,50 spar 299,50

2. Iso Gamma er lavet i fuld grafit med Isometric-formet ramme, som giver et større slagfelt på hele 32%. Ketcheren er til spilleren, der ønsker god power.
349,50 spar 349,50



JANUAR KUP
FRA **299,50**
SPAR OP TIL 349,50

SPAR 50%

Tilbuddene gælder fra den 2. januar til og med den 31. januar – så længe lager haves.
Vi tager forbehold for trykfejl og afgiftsændringer.

acer

11,6" Netbook
Processor: Intel Atom Z520 1,6 GHz.
Hukommelse: 2 GB Ram og delt grafik.
Skærm: 11.6" HD (1366 x 768p).
Harddisk: 250 GB. Trådløst netværk, webcam, bluetooth og kortlæser. Op til 9 timers batteritid. Vista Home Basic, Microsoft Office 2007 i 60 dage.
Model AO 751h-52Yk-VHB.
Vælg mellem sort, hvid, blå eller rød.

250 GB



JANUAR KUP
2695,00
SPAR 1100,-

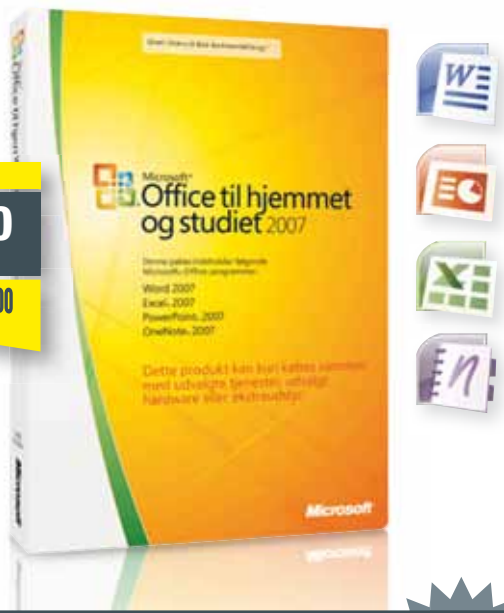






UDSALG – OG VILDE JANUAR KUP

JANUAR KUP
599,00
SPAR 400,00



Office Microsoft

Microsoft Office 2007
Med licens til 3 hjemme pc'er.

Projektor
"60" billede som kan ligge i din lomme". Indbygget 4 GB hukommelses kort til lagring af Powerpoint, dias shows samt video afvikling.Projektoren kan tilsluttes både PC, Smartphones, Ipod, Iphones m.m. Opløsning: 320 x 240, Kontrast: 1000:1, billedestørrelse fra 0,15 - 1,5 m, Lampe levetid ca. 20.000 timer, vægt 115 g, batteri levetid 1,5 time.



JANUAR KUP
2995,00



UDSALG
399,95
SPAR 199,95

Panasonic

Trådløs telefon
3 x håndset. 1 x bordlader / basestation. 2 x bordlader. LCD skærm med lys. Vis-nummer funktion. Plads til 50 navne og numre i telefonbogen. Model KX-TG1313NEH.

acer

Stationær PC
Processor: AMD ATHLON 64X2 7450. Hukommelse: 4096 MB DDR2 RAM. Harddisk: 1000GB. Grafik: ATI RadeonHD 4350 512MB. Andet: DVD RW drev, kortlæser, trådløst netværk, 8 x USB porte, HDMI. Software: Vista Home Premium, office trial, works 8,5. Model AspireM3201-AMD 7450.

Inkl. tastatur og mus



UDSALG
2995,00
SPAR 500,-

Tilbuddene gælder fra den 2. januar til og med den 31. januar – så længe lager haves.
Vi tager forbehold for trykfejl og afgiftsændringer.

coop NETTORVET
www.nettorvet.dk

ABONNEMENT

FRISK OG VELSMAGENDE TIL HELE FAMILIEN - SUND I EN TRAVL HVERDAG.

Abonner på NETtorvets frugt - & grøntkasser, og få et varieret udbud af frugt og grønt. Der er en spændende opskrift i frugt & grøntkassen hver uge.

Vælg mellem hver uge eller hver 14. dag. Du kan framelde og tilmelde som det passer dig. Du vælger selv i hvilken butik du ønsker at hente kassen og du betaler først når du henter kassen. Tilmeld dig senest om mandagen - så kan du hente din kasse torsdag eller fredag i butikken



FRIT VALG
200,00

Økologisk blandet frugt eller Økologisk frugt og grønt



FRIT VALG
175,00

Almindelig blandet frugt eller Almindelig frugt og grønt

Januar måneds vinabonnement:

Finca Quara drives af Lavaque-familien, der siden 1870 har været blandt de mest kvalitetsorienterede vindyrkerne i den prestigefyldte Cafayate dal i Salta provinsen. Det er i den nordvestlige del af landet, i mere end 1.700 m højde, og de 360 ha vinmarker giver et lavt udbytte, men til gengæld druer i flot stil med stor koncentration. Begge vine har lagret 6 mdr. på lige dele amerikanske og franske egefade.

Finca Quara Single Vineyard
3 fl. Malbec og 3 fl. Cabernet-Sauvignon 2007,
Cafayate Valley, Argentina.

Ltr-pris 88,67



6 flasker i alt

399,00

Tilbuddene gælder fra den 2. januar til og med den 31. januar – så længe lager haves.
Vi tager forbehold for trykfejl og afgiftsændringer.

miljø

REDIGERET AF
LIV MYGIND

Vidste du, at...

det at downloade musik direkte til computeren er langt mere klimavenligt end at købe musik på cd. Selv hvis man sammenligner det mindst miljøvenlige download med den cd, der fremstilles mest miljøvenligt.



SPIS DIN HUND, MAND!



Australske forskere har regnet ud, at en hund bruger dobbelt så meget CO_2 som en Toyota Land Cruiser, der kører 10.000 kilometer om året. Så gør klimaet en tjeneste og sæt tænderne i din grand danois.



Genplant Danmark

I november og december plantede 35.000 danske skolebørn fra 250 forskellige skoler træer i hele Danmark. Projektet Genplant Planeten er et led i FN's internationale træplantningsprojekt, hvor man i 2009 plantede syv milliarder træer i verden. Formålet med Genplant Planeten er at vise børn, at de selv kan handle aktivt og hjælpe til at mindske klimaforandringerne. De plantede skove skal bruges til skovskoler med undervisning under træerne. I alt blev der plantet 80.000 træer for et bedre klima i Danmark.

DER-UDE

Rødhalsen synger solo

Nu da de fleste fugle er trukket sydpå, er det nemmere at høre den lille rødhals med de sorte knappenålsøjne. Sangen varierer – fra et smældende tik eller tik-ick-ick-ick, til en strøm af klare toner med mange temposkift. Med sangen fortæller rødhalsen andre fugle, at dette føderitorium er optaget.

6,5

kilo CO_2 koster det at producere et kilo smør

Kilde: Fødevareministeriet

I gamle dage



Fiskelever mod svage øjne

Leveren fra en ålekvabbe kunne kurere en hel del i gamle dage. Det kan man læse i det historiske opslagsværk V.J. Brøndegaards Folk og Fauna. Olien fra ålekvabbens lever regnes for et godt middel mod pletter på øjnene. Hvis leveren har ligget i en flaske i nogen tid, er den også god til at gnide syge og svagtseende øjne med. Ålekvabbens lever blandet med ingefær giver en salve for hestens konjunktivitis (øjenbetændelse). En høne bliver rugelysten når den indgives en halv ålekvabbelever, men pas på, for giver man hønen en hel, ligger den sig til at dø!

MUSKEL FOR MUSKEL

Væk din krop med en omgang morgengymnastik

ØVELSER: HENRIETTE BOLT, BEVÆGELSESPÆDAGOG OG UDDANNELSESLEDER PÅ GOTVEDSKOLEN
ILLUSTRATION: MORTEN AGERGAARD

1 Hele kroppen

Begynd morgengymnastikken med at strække kroppen godt igennem. Og gerne et stort gab.



4 Overarme

Stå med fødderne i hofteafstand. Tag håndvægten i den ene hånd med håndfladen opad. Hold albuen ind til kroppen og skiftevis bøj og stræk i albueleddet. Husk at skifte arm.



5 Lår

Sid på en stol eller køkkenbordet. Læg en let vægt på den ene ankel – f.eks. en pose ris. Stræk langsomt benet. Vær opmærksom på at holde ryggen lang. Gentag cirka 10 gange med begge ben.



8 Brystet

Lig på ryggen. Hold en vægt i hver hånd i let strakt arm over dit bryst. Sænk langsomt vægtene ud til siden, til de når brysthøjde. Løft dem derefter op over brystet igen. Gentag så mange gange, du har lyst til.



9 Mave og ryg

Lig på ryggen med bøjede ben, så fødderne er i gulvet. Løft overkroppen, så mavemusklerne spændes, og kom roligt ned igen. Find et tempo, der passer dig. Du kan også træne de skrå mavemuskler ved at føre en albue op til modsatte knæ. Gentag så mange gange, du har lyst.



Skuldre

2

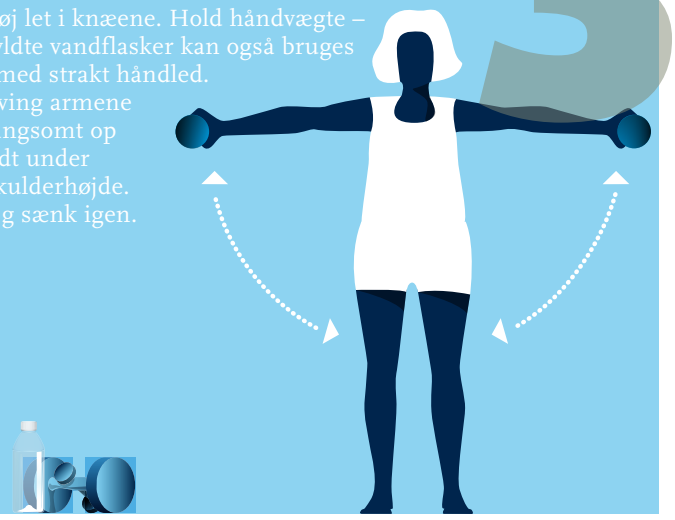
Venepumpe for skuldre og nakke. Læg den ene hånd på modsatte skulder. Sving den frie arm frem og giv slip, så den falder ned. Klem med hånden om skuldermuskerne, når armen er fremme. Slip, når armen falder ned.



Skuldre

3

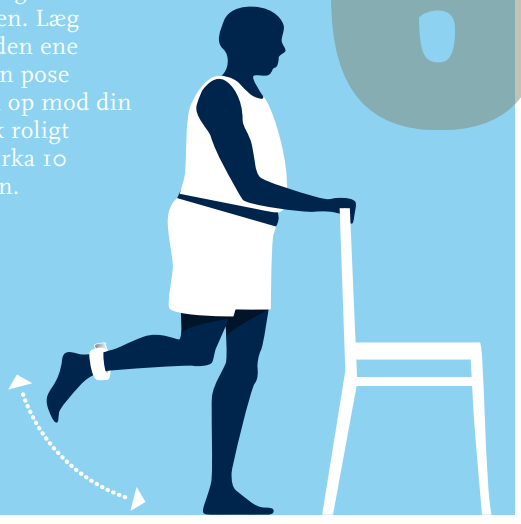
Stå med benene adskilt i hofteafstand. Bøj let i knæene. Hold håndvægte – fyldte vandflasker kan også bruges – med strakt håndled. Sving armene langsomt op lidt under skulderhøjde. Og sænk igen.



Baglår

6

Stå bag en stol og hold fast i stoleryggen. Læg en let vægt på den ene ankel – f.eks. en pose ris. Løft anklen op mod din bagdel og sænk roligt igen. Gentag cirka 10 gange. Skift ben.



Lægge

7

Stil dig med begge fødder på en tyk bog, så forfoden står på bogen, og hælene stikker udenfor. Hold fast i et bord eller en stol. Løft dig langsomt helt op på tæerne, og sænk derefter hælene mod gulvet. Stræk læggene efter øvelsen.



Venepumpe

10

Lig på ryggen. Det ene ben er bøjet med foden i gulvet. Det andet ben bøjer du først ind over maven, stræk det derefter ud i forlængelse af kroppen, løft det strakte ben mod loftet og sænk det igen. Bøj – stræk – løft – sænk.



Udspænding

11

Lig på ryggen. Bøj det ene ben, så foden er i gulvet. Tag et sjippetov eller et slips om den anden fod og stræk benet mod loftet. Træk langsomt i sjippetovet og mærk udspændingen på bagsiden af benet.





»De kan smage af sæbe«

{ TEKST: RASMUS THIRUP BECK | FOTO: JAKOB CARLSEN }

Ekspert. Seniorforsker Merete Edelenbos har tilbragt ti år i selskab med gulerødder. I alle farver, former og størrelser

Hvorfor er nogle gulerødder orange – og andre lilla?
»Indholdet af alfa- og beta-karoten giver gulerødderne deres orange farve. Den lilla-orange gulerod, der har været på markedet for nylig, indeholder både karotenoider og anthocyaniner. Den lilla farve skyldes anthocyaniner. Disse farvestoffer får desværre en kedelig farve, når de bliver kogt. Så den lilla-orange gulerod skal bruges rå.«

Kan du beskrive gulerodens smag?
»Den orange Nantes-gulerod er sød og smager af gulerod. Den søde smag kommer fra sukkerstofferne. Ligesom i frugt. Gulerodssmagen er sammensat af mange forskellige smage: grøn gulerodstop, terpensmag og sæbesmag som de mest karakteristiske. Og ja, nogle gan-



Hvordan får man danskerne til at spise røde gulerødder? Og hvad sker der med en gulerod, når den bliver kogt, stegt eller dampet? Merete Edelenbos forsker i gulerødders smag. Hun er seniorforsker ved Institut for Fødevarekvalitet på Aarhus Universitet



Guleroden
– og dens danske historie

Den gule rod, som danskerne overvejende kender i orange klæder, lyder det latinske navn Daucus Carota og stammer oprindeligt fra Afghanistan – hvor den fandtes i både lyserød, rød, hvid og gul, men aldrig orange.
I det 16. århundrede fremædlede hollandske landmænd den orange gulerod – til ære for det hollandske kongehus – og med denne nye farve kunne guleroden gå sin sejrsgang over hele verden. I dag overgås guleroden kun af kartoflen med hensyn til forbrug af grøntsager i Danmark.

Kilder: Guleroden af Anna Marie Fisker og René Langdahl Jørgensen, healthdiaries.com

ge kan en gulerod faktisk smage af sæbe, selvom det lyder underligt. Men gulerodssmagen består af mere end 50 forskellige flygtige plantestoffer. Gulerødder kan også smage bittert. Især i skrællen. Den bitre smag kommer fra stoffer, der har sundhedsgavnlige egenskaber. Guleroden er et godt eksempel på, at sundhed og smag er to sider af samme sag.«

Hvorfor blev det lige den orange gulerod, vi faldt for i Danmark?
»Den er mere sød end de fleste andre. Jeg vil tro, at man gennem mange års forædling har fjernet den bitre smag i den orange gulerod – fordi den har været nem at forædle. Og så har mennesker måske også en ubevidst viden om, at orange grønsager er vigtige for ens krop. De orange gulerødder indeholder karotenoider, der er provitamin for A-vitamin. A-vitamin-mangel var tidligere et stort problem, men i dag er det kun mennesker i ulandene, der mangler dette vitamin. Vi får rigeligt A-vitamin gennem en alsidig kost.«

Der er jo flere forskellige gulerødder. Hvor mange er der – og hvor mange kan man få i Danmark?
»Guleroden er en verdensomspændende afgrøde og findes i et utal af former, farver og sorter. Vi snakker i hvert fald over hundrede. I Danmark har vi kun et ganske lille udbud. I andre lande dyrker de også andre gulerodstyper: karotter, amsterdammere, flakee, chanteney og imperator, og eksotiske gulerødder, som den hvide, der langsomt er begyndt at dukke op på det danske marked. Problemet er bare, at forbrugerne ikke ved, hvad de skal gøre med dem. Det er det, vi er gået i gang med at kigge på nu, med hjælp fra professionelle kokke. Vi kalder det »gourmetrodfrugtprojektet«. Projektet er støttet af Fødevareministeriet.«

Hvad går det mere præcist ud på?
»Det handler som udgangspunkt om, at guleroden primært er solgt til danskerne på at skulle spises rå, men at der faktisk er masser af muligheder med hensyn til tilberedning. Vi satte en gruppe producenter og en gruppe kokke sammen om den opgave, at de skulle finde den bedste gulerod. Det gav virkelig anledning til nogle gode diskussioner. Producenterne gik efter den mest søde og saftige, mens kokkene ville have mere krop, flere terpener, hvis man skal beskrive det teknisk. Jeg vil gerne have, at vi går væk fra kun at tænke guleroden »on the rocks«, bare skrællet, og når frem til, at den kan tilberedes på alle mulige måder, og til, at forbrugerne opdager flere varianter med forskellige fordele. Det kræver, at den går fra bare at være en hyldevare til at have sin egen identitet. Det er mit mål med forskningen – at vi kan bidrage til, at guleroden får mere identitet«.

Hvad er dit eget bedste gulerodstrick?
»Jeg kan godt lide kogte gulerødder med friske krydderurter og en lille smule eddike. Men jeg bruger gulerødder på alle mulige måder – i brødet, i isen, i kødsovsen, i suppen. Og når det er til mine børn, får de dem bare rå, i skårne stave.« ●

Bliver man forkølet af at fryse

{ TEKST: ANNE HENRIKSEN }

Nej, man bliver ikke forkølet, når man fryser.
Søren Riis Paludan, der er dr.med. og lektor på Institut for Medicinsk Mikrobiologi og Immunologi ved Aarhus Universitet, siger:

»Før man kan blive forkølet, skal man have en virusinfektion, og det får man ikke bare ved at fryse. Selvom du har det virkelig koldt, bliver du ikke forkølet, hvis ikke der allerede er forkølelsesvirus omkring dig. Men det vil der altid være, så længe du bor på jorden.«

Der findes hundredvis af forskellige forkølelsesvirus omkring os, og de kan ramme, uanset om man sidder under et tæppe med en varm kop te eller går i sommertøj i januar.

Alligevel er de kolde vintermåneder også forkølelsesmåneder. Søren Riis Paludan forklarer, at kulde og en vis luftfugtighed giver forkølelsesvirus bedre levevilkår, samtidig med at koldt vejr og regn får os til at leve tæt sammen inden døre. De to ting gør tilsammen flere syge. En anden grund til, at forkølelse rammer, når det er koldt, kan være, at kulden udtørrer vores slimhinder. Fugtige slimhinder i næse, hals eller mund beskytter mod forkølelse, hvorimod vinterens tørre slimhinder byder virussen velkommen. Det betyder snøft, snue og ondt i halsen i flere dage, før immunforsvaret kommer til, tager kampen op og får bugt med forkølelsen.

Måske er mormors universalråd om at huske varmt tøj faktisk slet ikke så dårligt. Det er nemlig med til at forhindre vores slimhinder i at tørre ud. Men et godt immunforsvar, der kommer af vitaminrig kost, motion og rigelig væske, er endnu vigtigere til at holde Danmarks mest udbredte infektion væk.

øv → hurra

Grønt er godt
Et par dage inde i en slem forkølelse skifter snottet farve fra klart til grønt, men det ulækre, grønne snot er faktisk en god ting. Det er tegnet på, at kampen mellem immunforsvaret og sygdommen er godt i gang. Immunforsvarets celler bliver sat ind i kampen. De dør hurtigt, og så er der et væld af døde celler, der skal væk fra næse og luftveje. De ændrer snottets farve og konsistens, fra en tyndtflydende klar væske til en tykkere grøn. **Der findes hundredvis af forskellige vira**, der giver forkølelse. Selvom en mand fik en ny forkølelse hver måned i sit liv, ville han kun have haft – og dermed være blevet immun over for – en del af de typer, der findes.

Skal vi dele far, når han dør?

Efterspil. Kirkeministeriet må oftere og oftere tage stilling til, om sammenbragte og globaliserede familier må dele asken fra en afdød

TEKST: KIRSTEN OLESEN
ILLUSTRATION: METTE EHLERS



Hvor skal far ligge, når han er død?

I Thyborøn, hvor han boede hele sit liv, eller i København, hvor du selv bor? Skal hans tredje kone have det afgørende ord, eller er det børnene af første ægteskab, der bestemmer? Og hvad med din lillebror, der er flyttet til New York? Må han få en del af sin far med sig, når han flyver hjem igen efter begravelsen?

Kort og lidt brutalt sagt: kan en afdød deles? Flere og flere må tage stilling til det spørgsmål, når et medlem af familien dør, og familien er bundet sammen af indviklede sløjfer: Dine, mine og vores børn, der – som årene går – bliver fordelt ud over hele landet. Og udlandet med.

Det sker efterhånden jævnligt, at de efterladte søger myndighederne om at få asken delt op: På den måde kan far

Askespredning skal foregå over åbent vand, det vil sige over **havet** eller over større **fjorde** eller **bugter**. Det er ikke tilladt at sprede asken over en sø

Asken må ikke deles i mere end **to portioner**

En **urne** kan med tilladelse blive **nedsat på en privat ejendom** i stedet for på en kirkegård, men du må ikke have den stående på kamin-hylden



i princippet komme til at hvile både i Thyborøn og København – eller både på den lokale kirkegård og i udlandet.

»Vi havde for nylig et eksempel på en person, hvis aske blev delt i to: Den ene del blev sendt til et buddhistisk tempel i Thailand, og den anden blev begravet i Danmark. Det skete, fordi den afdøde havde en søn, der var flyttet til Thailand, men også havde familie herhjemme,« fortæller Knud Larsen, der er næstformand i Danske Bedemænd.

Til gengæld kender han også en sag, hvor de pårørende fik nej til at dele asken, fordi der var for kort afstand mellem de to danske kirkegårde, som de ville have den fordelt på.

Så han kender godt til problematikken, der ulmer i sammenbragte og globaliserede familier og kan skabe konflikter, når alle skal have deres ønsker opfyldt:

»Vi fornemmer problematikken – men der er helt klare retningslinjer på området: Det er nærmeste pårørende, der bestemmer, hvis den afdøde ikke selv har skrevet sit ønske ned.«

En anden tendens, de mærker mere og mere til hos de danske bedemænd, er ønsket om at tage urnen med sig, når man flytter til en anden by – uanset om asken skal deles eller ej. For, som Knud Larsen siger:

»Hvis man vælger at bosætte sig i Sønderjylland, så er der jo ingen mening i, at urnen står i Nordsjælland.«

I alle tilfælde dækker ønsket nemlig over en anden strømning, der ifølge ham bliver kraftigere og kraftigere lige nu: Behovet for at have et mindested.

»I 1970'erne havde vi svar på alt og ville ikke forholde os til de døde. En begravelse var et praktisk problem, der skulle løses, og anonyme fællesgrave var populære,« fortæller han.

»I dag er åndeligheden i fremmarch, så vi tør igen stå ved døden og tør godt have et gravsted. Så den anonyme fællesgrav er i tilbagetog.«

Bærbar aske. Der er dog en undtagelse, fortæller fuldmægtig Erik Bach fra Århus Kommunes Grønne Områder:

»Vi ser et stigende antal tilfælde, hvor de pårørende sejler ud og spreder asken over åbent hav – og det kan jo ikke laves om, hvis de senere fortryder, at de ikke fik et gravsted,« som han udtrykker det.

Måske er det derfor, at nogle gerne vil have asken delt, så den ene del kan spredes over vand, mens den anden del bliver begravet på kirkegården.

Andre vil have asken delt, fordi de selv synes, de hører til flere steder – en situation, de bl.a. har mødt på københavnske kirkegårde:

»Det kan være danskere, der efter et langt pensionistliv i udlandet føler sig splittet – så den ene del af asken bliver f.eks. i Spanien, mens børnene derhjemme i Danmark får den anden...,« siger vicekontorchef

Urne eller kiste?

- **Godt 75 procent** af de 55.000, der årligt dør herhjemme, bliver kremeret (brændt)
- **I 1960'erne** var der lige mange begravelser og kremeringer, og før det var kistebegravelser det mest almindelige
- **Over 50 procent** af urnerne placeres i dag i en anonym fællesgrav, men tendensen er faldende
- **Fællesgrave i græs** med mindeplade eller navneskilt er blevet en stor succes, siden de kom frem for 10-15 år siden, og konceptet udvikles løbende.

Kilder: Center for Kirkegårde i København, Århus Kommunes Grønne Områder og Kirkeministeriet

Hvem bestemmer?

Skriv dine ønske ned, mens du lever – så er sagen afgjort. Ellers er det nærmeste pårørende, der bestemmer. Det vil i praksis ofte sige en ægtefælle – eller børn, hvis man f.eks. ikke var gift med sin kæreste.
Hvis en uenighed alligevel ikke lader sig løse, så er næste skridt at gå til præsten, og hvis præsten ikke kan mægle, bliver skifteretten involveret.
I 2000 modtog Kirkeministeriet 14 ansøgninger om askedeling, og i 2007, hvor antallet senest blev gjort op, var det vokset til 53.
Fra januar 2009 blev loven ændret, så i dag skal man have tilladelse fra stiftskontoret, hvis man ønsker at dele asken
I 2007 gav Kirkeministeriet 1759 tilladelser til at sprede aske over åbent hav. Siden 1. januar 2009 kan asken spredes over åbent hav, hvis den afdøde skriftligt har ønsket det. Hvis ønsket på anden måde er sandsynliggjort, kan præsten give tilladelse.

Kilder: Danske Bedemænd og Kirkeministeriet

i Center for Kirkegårde i København, Bente Kilhof.

Og den tendens vil vi se mere til i fremtiden, mener fremtidsforsker, cand. scient. pol. Anne-Marie Dahl fra firmaet Futuria. Hun har set fremtiden over skulderen sammen med de københavnske kirkegårde og tror, at både globaliseringen, en stigende mobilitet og det, at familien er i opbrud, vil skabe nye behov for rent ud sagt at opdele den afdøde i mindre stykker:

»I USA er det allerede tilladt at dele asken op og f.eks. bruge den i smykker – så du kan have en ring med mormor og et armbånd med farmor på dig. Og jeg kunne godt forestille mig, at vi engang tager urnen med vores afdøde far eller mor med, når vi skal udstationeres i udlandet,« siger Anne-Marie Dahl.

Hos Danske Bedemænd er Knud Larsen dog ikke så sikker. For, som han siger:

»Jeg tror ikke på tanken om vandre-aske – den passer bedre til amerikansk mentalitet end til dansk.«

»Og selv om nogle altid vil være outrerede eller træder helt ud af rammen for det, vi kalder almindeligt, så vil de fleste af os stadig begraves, som vi altid er blevet det.« ●





En kamp tager fem sekunder

Håndholdt. Verdens måske ældste sportsgren er på vej til Danmark. Samvirke rapporterer fra VM i armlægning

{ TEKST: RENÉ FREDENSBORG | FOTO: ANDERS KRISTENSEN }

Tonni Christensen tuder ved tanken om, at han næste år skal lægge arm i Las Vegas. Han ser sig selv gå ned ad trappen på vej mod scenen, badet i spotlight. Alle kigger på ham, hujer og klapper. Tonni lukker øjnene og henter sin højre arms fulde styrke frem. De kalder ham »The Lone Star«, fordi han officielt er den eneste, der repræsenterer Danmark, når det handler om at lægge arm ude i verden. Hans motto er »Live to pull«. Til daglig flytter han kufferter i Kastrup Lufthavn.

Nu sidder Tonni Christensen her på første række og tørrer en tåre væk, mens han kigger på de indledende runder til VM i armwrestling og fortæller om sin store drøm. Han er skadet i højre tommelfinger, så det bliver ikke her i den italienske badeby Rosolina, at Amagerdrengen skal hente guldmedaljer hjem til hylden.

Til gengæld kan »The Lone Star« aflure tricks fra en farverig samling af armlæggere fra hele verden. Der er 842 deltagere i mesterskabet, og selv om Tonni Christensen professionelt set er dybt optaget af de mange sværvægtsmonstre, der på skift tramper op til podiets opstillede armlæggerborde, så har han også et godt øje til de mange unge tøser, som lægger arm på lige fod med alle andre i denne ellers mandsdominerede sport.

Til armen brækker. Her er den polske teenagepige med platinblondt hår og sort eyeliner, der koncentreret smører sine spinkle arme ind i »Dip Hot Rozgrzewajacy Krem«. Her er Judit, den halvanden meter lave, men sammenbidte og stærkt frygtede husmor fra Ungarn, og her er den 1,85 høje Lilija fra Rusland, der vrinsker som en steppehest, når hun banker konkurrenterne i bordet.

Her er en blind bulgarer og en ukra-



Den 80 kilo tunge og 1,85 høje Lilija Khamidulina fra Kazan i Rusland er flere gange verdensmester og har turneret i USA som armwrestler. I år måtte hun nøjes med en andenplads

iner på krykker og Mr. Singh fra Indien med turban på toppen. Og der er en flok skaldede amerikanere iført Stars and Stripes-sko, og dér står to tyske tøser med hjemmestrikkede armvarmere i rød, gul og sort, og der en bodybuilderpumpet mexicaner med en »No Pain No Gain«-tatovering på underarmen.

I den ellers nyopførte sportshal lugter der af daggammel sved og billig parfume.

Under kampene kører knaldhøj heavy metal som Black Sabbath med »Paranoid« og Guns'N'Roses med »Welcome To The Jungle«.

Og sandelig om der ikke også gemmer

Nyt i Danmark

Så er landsholdet på plads

- Det første danske armbryderforbund blev stiftet 28. november 2009. Danmark har nu et syv mand stort landshold for armbrydere. Se mere på www.armsportdanmark.dk
- I Sverige er sporten yderst populær. Mange skoler har armlægningsborde, og på verdensplan er det især de unge piger, der klarer sig godt

NORSK TRÆNER:

»Man skal bare som minimum have én arm for at være med«

sig en punkertøs med rød hanekam og »Hungary« skrevet hen over ryggen, og en australsk amatør ved navn Hussam, der til daglig er ingeniør, men lige nu står med sit bushmandsskæg og armen i en kringlet lås.

På bordet ved siden af brækker stævnets 72-årige alderspræsident, Jacky Cichecki, sin højre arm. Han ser mere paf end forpint ud. Som om han ikke selv forstår, hvorfor hans albueben lige har trukket sig baglæns ud af armfighten.

Vant til smerten. Et kvarter efter kommer ambulancen. Først dér opdager hele salen, at en knogle er bukket under, men kampene fortsætter uden afbrydelser. Den slags sker hvert år. En amerikansk mester ved navn Michael Todd har brækket sin arm 50 gange.

»Min strategi er, at jeg aldrig giver op,« forklarer han mig, mens vi kigger på franskmanden.

»Jeg er blevet vant til smerten.«

Alderspræsidenten med den brækkede arm lover også, at han vender tilbage næste år. Han er »the grandfather of armwrestling«, en flammende fortaler for sportens naturlige sundhed. Ligesom Tonni Christensen fra Danmark har han set kultfilmen »Over The Top« utallige gange. Det er 80'er-filmen »Over The Top«, hvor Sylvester Stallone lægger arm med den autentiske legende Bruce Way i Vegas, der binder armlæggerne sammen.

»Jeg er vild med den film. Jeg mener seriøst, at jeg har set den 800 gange. Da jeg var med til VM i 2006, mødte jeg flere af karaktererne fra filmen, og indeni stod jeg bare og skreg som en anden Take That-fan. Udadtil var jeg selvfølgelig rolig. Nu er vi jo ligesindede, fordi jeg også er armwrestler,« forklarer Tonni Christensen og ærgrer sig højlydt over den skade, der holder ham fra de konstante kampe på scenens seks forskellige borde.

Tonni Christensen vil hele tiden lægge arm med mig. Han siger, jeg har »mormorhåndled«, og lærer mig diverse teknikker. Og ikke mindst om vægtstangsprincippet.

I armlægning går det især ud på at låse sin modstander fast ved lynhurtigt at vride vedkommendes håndled i defensiven, hvorefter man med hele sin krop trækker sejren i hus. »The Lone Star« forklarer det hele, mens han drikker sportsgrenens egen energidrik, kaldet »Armfight«.

Pumpet med luft. I Norge kalder man armlægning for »handbak«. Jeg møder den norske træner, David Eilertsen, der med sine 60 kilo og temmelig tynde arme ikke virker just skræmmende, men faktisk var kendt som en fæl armvrider i sin vægtklasse, da han selv var allermest aktiv.

»I den her sport behøver man ikke være stor. Man skal bare som minimum have én arm for at være med. Og masser af motivation. Og så ellers træne, træne, træne, til du lægger arm nærmest pr. refleks,« påpeger han.

David Eilertsens og dermed Norges bedste kort er den 90 kilo tunge Arne Thuen, en rolig og klippefast maskinarbejder, der trods sine 55 år er frygtet for sit »hook«. Han kan fastlåse store ungersvende i en benhård skruestik, så de får vand i øjnene af desperation.

»Dem med kæmpestore overarme er som oftest pumpet op med luft, så dem frygter vi ikke,« lyder det tørt fra Arne Thuen.

Det samme siger 17-årige Sarah Backman fra Sverige, gymnasieelev og ver-





Brasiliansk teenager møder ung pige fra Ukraine, og den svenske verdensmester Sarah Backman viser halssmykker



Tonni Christensen (i sort trøje) bliver også kaldt »The Lone Star«, fordi han indtil videre er den eneste, der har repræsenteret Danmark i international armwrestling

densmester i begge arme i junior-klassen. Sarah bliver kaldt for »Top Roller Model«, fordi hun er køn som en fotomodel og behersker »rullegrebet«, hvor man lynhurtigt ruller/vrider modstanderens hånd i sænk.

Slankekurssucces. »Jeg har tabt mig rigtig meget på at lægge arm,« siger hun.

»Jeg var meget tyk førhen. Very big. Nu træner jeg hver dag. Gymnastik og muskeltræning.«

Og med stor succes. Hun rejser til internationale stævner mindst én gang om måneden og er blandt andet sponsoreret af Statoil. Kort fortalt har hun som tidligere mobningsoffer faktisk udviklet sig til lidt af en rollemodel i Sverige. For både piger og drenge. Hendes egen forklaring er simpel:

»Som i al anden sport handler det om passion og træning. Man behøver ikke nødvendigvis have en stærk arm. Alle kan lære teknikken på to minutter. Du skal faktisk bruge hovedet i den her sport. Og dermed kan man så heller ikke se på folk, hvem der er god til at lægge arm eller ej,« griner hun.

Sarah Backman dypper hænderne i magnesium og går på scenen. Hun skal kæmpe i de voksnes rækker nu. Hun lukker øjnene og fokuserer, mens fingrene famler sig på plads i et jerngreb. Og så er hun klar til at klaske Olga fra Aserbajdsjan i bordet.

Et sted på første række sidder danske Tonni Christensen. Han hepper højlydt på Sarah.

»Vi er én stor familie. Når jeg kommer hjem og sidder i S-toget og ser på alle de fulde, unge mennesker, så tænker jeg: »De har ikke noget liv«. Det kan man få med den her sport. Man skal bare starte med at nedbryde fordommene om, at armlægning er sådan noget, der kun foregår nede på bodegaen. Det foregår sgu også i Las Vegas.«

Og så er det, Tonni Christensen tuder ved tanken om, hvad der venter ved drømmenes mål. ●

Sådan gør de professionelle

Det er anderledes end henne på bodegaen

- Matchen foregår stående ved specialindrettede borde, hvor den frie hånd skal være i kontakt med bordets håndtag
- Hvis deltagernes håndled i startpositionen ikke kan finde et roligt leje, bruges det såkaldte »referee's grip« (dommergreb). Hvis dommergrebet ikke er nok, skal man ud i en såkaldt »strapmatch«, hvor hænderne bliver bundet sammen med en rem
- Under selve kampen er alle tricks generelt tilladt. Som eksempelvis at låse eller rulle med håndleddet. Det er også tilladt at vikle sit ene ben om bordbenet for at få støtte

dit FDB

REDIGERET AF
KRISTINE KORNUM

FDB er din forening
Som medlem ejer du os faktisk. Du kan påvirke FDB´s arbejde med sundhed, klima, miljø og etisk handel. Du kan også selv deltage aktivt og være med til at gøre en forskel.

> FDB sætter det ansvarlige forbrug på dagsordenen. Højt og tydeligt

Mine nytårsforsætter

{ THOMAS BAGGE OLESEN · FDB'S DIREKTØR · FOTO: SIF MEINKE }



En klimakogebog med stor succes. 82.000 skoleelever, som har lavet sund mad. Sunde og klimavenlige køkkenskoler i hele landet. Mikrolån til bønder i Kenya. Støtte til bæredygtigt skovbrug i Honduras. Og Danmarks største forbrugermagasin, Samvirke, i helt nyt design. Jeg har masser af ting at være stolt over, når jeg tænker tilbage på 2009. FDB sætter det ansvarlige forbrug på dagsordenen. Højt og tydeligt.

Januar er jo tiden for nytårsforsætter. Mine nytårsforsætter for FDB er enkle men udfordrende.

For det første skal vi synliggøre ejerskabet. At 'du er FDB', skal stå helt klart for vores medlemmer, og så skal de vide, at FDB faktisk er en måde at få indflydelse på. Vi skal også blive ved at udfordre os selv på at være ejere, så vores virksomheder kan udvikle sig på en ansvarlig og konkurrencemæssigt bæredygtig måde. Det er også til gavn for medlemmerne.

For det andet vil vi være relevante for den enkelte. Det kan være svært, når man har knap 1.7 millioner medlemmer. Derfor vil vi i 2010 blive endnu bedre til at lytte til og involvere det enkelte medlem. Vi vil gerne høre, hvad DU mener om FDB, og vi vil gerne give dig indflydelse på vores arbejde. Og så vil vi lære dig bedre at kende, så vi kan give endnu bedre personlige økonomiske fordele til den enkelte i et nyt fordelsprogram.

Mit sidste nytårsforsæt er, at vi skal spille en endnu større rolle i udviklingen af samfundet. Det skal vi gøre både globalt og nationalt. Flere mennesker skal mærke, at FDB's arbejde med det ansvarlige forbrug nytter og flytter i hverdagen. Hver dag.

Så når jeg ser tilbage på 2010, håber jeg, at langt flere af vores medlemmer kan svare positivt på spørgsmålet: Ved du, hvordan FDB gør hverdagen bedre – og har du lyst til at være med?

Kalender

JANUAR

26. / En samfundsansvarlig iværksætter
Vinderen af FDB's socialøkonomiske årspris kåres.

22. / Eventyr i et glemt paradis
Senest tilmelding til FDB's helt unikke medlemsrejse til Honduras. fdb.dk

FEBRUAR

Uge 8 / FSC-mærket uge
Coop har hele ugen fokus på det bæredygtige mærke FSC. Mærket kan du finde på træ og papir. Det sikrer en fair forretning, social ansvarlighed og at der ikke bliver fældet flere træer, end skoven kan nå at reproducere.

En af FDB's mærkesager er sundhed. På fdb.dk/mærkesager kan du læse myter og sandheder om sundhed, få råd om vægttab og beregne dit BMI

Vi skal ikke kun producere økologiske lufttørrede pølser og eksklusive oste, men også tilgodese den helt almindelige, jævne forbruger med økologi

– THOMAS ROLAND, FDB'S ANSVARLIGHEDSCHEF

Snakken om, hvad der sker med klimaet, hvis ikke vi ændrer vaner, gav kursisterne et godt billede af, hvorfor vi skal tænke på klimaet. Også når vi laver mad

– JOHNNY WEBER, MEDLEMSVALGT I FDB

fdb.dk/mikrolaan De første sukkerærter fra FDB's Kenya-projekt ligger klar i Coops butikker

3662

personer – Så mange arbejder i dag frivilligt omkring deres lokale medlemsbutik. Arbejdet handler både om butikken og FDB's mærkesager.



Pastinak og gulerod på kursus

Første skridt på vejen mod de sunde og klimavenlige madvaner er at vide, hvordan man tilbereder et godt måltid. Derfor har FDB og LOF sammen afholdt *Groft og grønt klimavenligt køkken* i løbet af efteråret. På alle kurserne har en kok eller underviser hjulpet deltagerne gennem et kulinarisk univers med retter af grove danske grøntsager i sæson. I alt 835 danskere har deltaget på kurset *Groft og Grønt klimavenligt køkken.*

MARTS

1. / Årsmøder og generalforsamlinger begynder
Kom til forbrugermøde i din lokale butik

Uge 10-12 / Distriktsmøder
Temadag i dit lokalområde med spændende foredrag og debat om en af FDB's mærkesager: miljø, sundhed, klima og etisk handel.

APRIL

Uge 15 / Sundhed i din butik
Mød FDB's frivillige i din lokale butik til en snak om de små sunde valg

17. / Fugl & Fisk
Kom til økologisk marked sdag i Hirtshals. Medlemmer af FDB får rabat på entréen

Vidste du, at FDB har en skolekontakt, som hvert år laver undervisningsevents og materiale om FDB's mærkesager. Skolekontakten.dk

Hvad er der i?

barberskum

Skånsom. Det tog fem år at udvikle en venlig barberskum til danskerne og svenskerne, der er Europas mest krævende forbrugere

{ TEKST: ANNE HENRIKSEN OG KRISTIAN HERLUFSEN }



En hollandsk leverandør kunne ikke levere en barberskum, der var miljøvenlig nok. Skummet bliver produceret i Sverige.

Vi forventer i stigende grad hudplejeprodukter, der er svanemærkede, parfumefri og uden stoffer, der er mistænkt for at være hormonforstyrrende – og vi er sammen med svenskerne blandt de mest krævende forbrugere i Europa.

I et dansk supermarked vil krævende forbrugerne derfor kunne finde produkter til alt fra personlig pleje over tøjvask til rengøringsmidler, som er mere hudvenlige og sundere for miljøet, end forbrugerne syd for grænsen kan.

Et af produkterne, der forsøger at komme forbrugerne i møde, er Änglamark barberskum. Den skummer på samme måde som alle naboerne på hylden, men skummen er den eneste på markedet, hvor både parfume, konserveringsmidler og miljøbelastende stoffer er barberet helt væk fra listen af ingredienser.

Fem år tog det at finde den rette blanding af ingredienser, og det er ti gange så lang tid, som det normalt tager Coop at udvikle et nyt produkt. Det viste sig at være svært at gøre barberskum venligt for hud og miljø.

Mistanken er nok. Den første store udfordring var at finde en leverandør, der kunne lave barberskum efter en recept, hvor antallet af skadelige stoffer var minimeret, fortæller Lise Glad, der er produktspecialist i Coop Trading og har været med til at kvalitetssikre barberskummet i løbet af udviklingen. Et af kravene var, at barberskummet skulle være fri for

IKKE SVANEMÆRKET

Selv om den er miljø- og hudvenlig, kan Änglamark barberskum ikke blive Svanemærket. Det skyldes, at Svanemærket, der er det nordiske miljømærke, ikke gives til produkter, der er emballeret i metal, da metal ikke hører til de mest miljøvenlige former for emballage. De fleste barberskum - og Änglamarks er ingen undtagelse – bliver først til skum, når de pustes ud i luften sammen med en drivgas. Inde i metalflasken, der er en trykbeholder, er barberskummen stadig en væske.

Der er blevet gjort forsøg med en emballage, der ikke var en trykbeholder af metal, men det affødte problemer. Skummet fik ikke den rigtige konsistens, samtidig vil barberskum fylde forholdsvis meget, hvis det ikke opbevares under tryk. En flaske vil kun kunne indeholde skum til to barberinger, hvis væsken ikke var under tryk.

konserveringsmidler – som for eksempel parabener, da parabenerne er under mistanke for at være hormonforstyrrende.

Konserveringsmidler er i øvrigt unødvendige, da barberskum kommer i en lukket, luftfri beholder, hvor produktet ikke kan forurenes på samme måde som håndcreme, vi stikker fingrene i gang på gang.

»Coops krav er på mange områder strengere end lovgivningen. Vi arbejder ud fra et forsigtighedsprincip, hvor mistanken er nok. Det kan tage årevis før en mistanke til et stof er endeligt bevist med store videnskabelige forsøg, og det vil vi ikke vente på,« siger Lise Glad.

Hos vores sydlige naboer er mistanken bare en mistanke, og derfor vil mange af de store producenter af personlige pleje have parabener i skummet – og det er fuldt lovligt.

Når skummet skal barberes. En barberskum skal komme ud af sin beholder, når man trykker. Den skal skumme op, pleje og give fugt samtidig med, at den gerne må være skånsom overfor miljøet, når vi skyller den ud i håndvasken efter brug. Netop miljøvenligheden blev en af de store knaster.

Et nyt indholdsstof, der gjorde blandingen bare en anelse syrligere, kunne godt forhindre skummet i at skumme eller få dåsen til at ruste. Derfor var det udviklingen af miljøvenlige hjælpestoffer som eksempelvis et pH-regulerende middel, der blev en af de store udfordringer.

»Barberskum har normalt en vis ingrediensmasse. Altså en række stoffer, man kender godt nok til at vide, hvordan de virker, og om de i det hele taget virker *sammen*.« forklarer Lise Glad.

Lettest var det at undlade parfume, der intet betyder for barberskummets funktion.

Alligevel er parfumefri barberskum et særsyn. På det danske marked er der kun et par stykker at vælge imellem uden parfumestoffer. Det hænger ifølge Lise Glad sammen med, at duften for mange er en del af at være nybarberet, og så kommer risikoen for allergi i næste række. ●

ÄNGLAMARK-SKUMMETS ANATOMI

Barberskum består primært af vand og en række fedtsyrer, der giver fugt og plejer huden. Derudover indeholder den hjælpestoffer, der sikrer at barberskummet ser ud og føles, som det skal. Det er blandt andet drivgasser, skummemidler og konsistensgivende og fugtbevarende stoffer.

»Kalla den Änglamarken eller himlajorden om du vill« lød det i svenske Edvard Taubes vise. *Änglamark er et fælles nordisk mærke med rødder i den svenske brugsbevægelse. I 2006 kom mærket til Danmark og erstattede Minirisk og Bluecare. Änglamark er svært at oversætte, men betyder noget i retning af englenes mark.*

Ingredienser

pH-regulering

Barberskum skal have den rette pH-værdi, så huden ikke bliver irriteret. pH reguleres i barberskum med **potassium hydroxide** og **sodium silicate.**

Fugtgiver

Når kniven skraber hen over huden, mister huden noget af den naturlige fugtighed. Stofferne **glycerin** og **Peg-75 Lanolin** sørger for fugtgivningen. Glycerin bruges typisk også i cremer.

Skummer og rengør

Overfladeaktive stoffer (tensider) giver skum, når blandingen fra flasken trykkes ud i hånden. I flasken er barberskum en flydende væske, der skummer op ved hjælp af **sodium layroul sulfate, sodium lauryl sulfate, sodium myristyl sulfate og sodium cetyl sulfate.** Tensiderne binder skidtet og de små hår, så huden bliver renere.

Blødgører

I barberskummet findes tre fedtsyrer, som alle gør huden blødere. Fedtsyrerne hedder **palmitic acid, stearic acid og myristic acid.**

Drivgas

For at få skummet op fra metalbeholderen bruges drivgasserne **butane og propane.**

Opløser

Propylene glycol opløser blandt andet fedtsyrerne i barberskummet, så skummet bliver en ensartet masse. Propylene glycol fugtgiver samtidig huden.

FDB

Medlemsfordele

Sommer i Toscana

8 DAGE PÅ **** HOTEL RAFAELLO I CHIANCIANO TERME, ITALIEN

Toscana er for rigtige livsnydere, og ****Hotel Rafaello, der ligger i en smuk park 300 m fra den berømte kurby Chiancianos centrum, er et godt valg til jeres ferie. Slap af i sauna, boblebad og den opvarmede udendørs swimmingpool. Udflugtstips: Vinområderne Montepulciano (ca. 11 km), Montalcino (ca. 40 km) samt Trasimeno-søen (45 km) og Orvieto (55 km).

Dato: Valgfri ankomst i perioderne 05.04. – 23.04. & 02.05. – 31.07. & 30.08. – 03.10. 2010.
Pris: 2399 kr. pr. person i delt dobbeltværelse
Prisen inkluderer: 7 overnatninger, 7 morgenbuffeter, 7 tre-retters middage/buffet, air-condition og safetyboks på værelset, trådløst internet og parkering

Læs mere på fdb.dk. Rejsen tilbydes i samarbejde med DTF travel, som kan kontaktes på telefon 70 23 14 10.



Din medlemspris
2399,-

Medlemsbonus på fyringsolie

Som medlem kan du spare på varmeregningen uden at skrue ned for blusset. Du får nemlig 165 kr. i bonus, hver gang OK fylder 1.000 liter fyringsolie på dit oliefyr.

Du kan bestille fyringsolie på ok.dk eller ved at ringe på telefon 70 10 20 33. Husk at oplyse dit medlemsnummer ved bestilling.



165 kr.
i bonus pr. 1.000 l

CO_2-neutral el

Hvis du gerne vil gøre dit til at begrænse udledningen af drivhusgasser og dermed begrænse deres effekt på klimaet, kan du tage et lille skridt i den rigtige retning med CO_2-neutral el fra OK.
Når du køber CO_2-neutral el fra OK, sørger OK for at købe og annullere CO_2-kvoter, der svarer til dit elforbrug. På den måde "neutraliserer" du udledningen af CO_2. Som medlem får du 7% medlemsbonus på dit samlede elkøb.

Du kan bestille CO_2-neutral el på ok.dk eller ved at ringe på telefon 70 10 20 33. Husk at oplyse medlemsnummer ved bestilling.



Peru

16 DAGES RUNDREJSE MED DANSK REJSELEDER

På denne rejse til Peru skal vi opleve alle de store klassikere – og lidt til. Fra Lima flyver vi ind mellem Andesbjergenes sneklædte tinder til byen Arequipa. Den hvide by er en lille perle med brolagte gader, hyggelige torvepladser og gamle villaer i spansk kolonistil og det fascinerende Santa Catalina kloster. Byens bagtæppe er den kegleformede vulkan Misti, der knejser over de røde tegltage, og det var også i en lille grav på vulkanen, at arkæologer fandt byens kendte dame, den velbevarede inkamumie, Juanita. Herfra rejser vi gennem et vidunderligt landskab med sirligt anlagte dyrkningsterrasser og små maleriske landsbyer til Colca Canyon, hvor mægtige andeskondorer cirkler rundt over verdens dybeste kløft. Siden sejler vi over Titicacasøens dybblå vand til de menneskeskabte sivøer, der i århundreder har været hjem for urosindianerne. Fra Puno rejser vi med et særligt specialtog over højsletten til inkaernes gamle hovedstad, Cuzco. Denne smukke by er udgangspunkt for de kommende dages udflugter ind i Den Hellige Dal. Her venter den imponerende inkaborg Sacsayhuamán, indianermarkedet i Pisac og sidst, men absolut ikke mindst, ruinerne af det sagnomspundne Machu Picchu.

Læs mere på fdb.dk. Rejsen tilbydes i samarbejde med MarcoPolo, som kan kontaktes på telefon 70 12 03 03 eller ferie@marcopolo.dk



Algarve-kysten

PORTUGALS MEST SOLSIKRE OMRÅDE

Algarve er kendt for sine strande mellem klipperne ved kysten og sine mange attraktive golfbaner. Men Portugals sydligste region har også smukke landskaber inde i landet – og en herlig, gæstfri befolkning. Indkvartering på hotel Auramar Beach Resort med all inclusive. Prisen inkluderer udflugter til Østkystens perler og Loulé-markedet.

Dato: 19. – 26. juni 2010. Afrejse fra Billund og Kastrup
Pris: 5.350 kr. pr. person i delt dobbeltværelse
Prisen inkluderer: Fly t/r, mad på flyet, transfers, 7 overnatninger på Auramar Beach Resort, all Inclusive, Østkystens oplevelser – heldagsudflugt, Loulé-markedet – halvdagsudflugt, alle skatter og afgifter og danske rejseledere. Læs mere på fdb.dk. Rejsen tilbydes i samarbejde med Bravo Tours, som kan kontaktes på telefon 70 10 10 77.

Læs mere på fdb.dk. Rejsen tilbydes i samarbejde med Bravo Tours, som kan kontaktes på telefon 70 10 10 77.



Syv dage i Dubai

DUBAI, ABU DHABI OG FUJAIRAH

Tag med til det moderne og mondæne Dubai, der blandt andet er kendt for sin imponerende skyline med spektakulære bygninger og kunstigt anlagte øer med boliger og marinaer i luksusklasse. Dubai har shopping og restauranter i verdensklasse, gode strande og et liv, som selv de største metropoler misunder.

Dato: 19. – 26. marts 2010. Afrejse fra Billund og Kastrup (Kastrup via Billund)
Pris: 7.900 kr. pr. person i delt dobbeltværelse
Prisen inkluderer: Fly t/r, mad på flyet, transfers, tre overnatninger på Hotel Holiday Inn Dubai, fire overnatninger på Iberotel Royal Miramar Fujairah, morgenmad, danske rejseledere, byrundtur i Abu Dhabi, byrundtur i Dubai, kulturudflugt i Fujairah, afslutningsmiddag, deluxe air-conditionerede busser i Dubai.

Læs mere på fdb.dk. Rejsen tilbydes i samarbejde med Bravo Tours, som kan kontaktes på telefon 70 10 10 77.



1. Toshiba kompakt videokamera



Lille og kompakt

TOSHIBA
Full HD
1920x1080

Medlemsrabat
396,-

Din medlemspris
999,-
Pris ikke-medlemmer 1395,-

1. Toshiba kompakt videokamera

Videokameraet Camileo S20 fra Toshiba kan følge dig overalt. Det er kompakt og spækket med teknologier og har en 5mp CMOS-sensor, som kan optage videoer i Full HD-format.
Videokameraet giver dig billeder i 1920x1080p eller videoer, som er særligt optimeret til internettet via kameraets smarte YouTube-tast.
Videokameraet har en HDMI-forbindelse, en USB 2.0-port og har en god batteritid på 1½ time og måler kun 5,9x10,6x1,7 cm.

Månedens Medlemstilbud i

Medlemstilbuddene gælder fra søndag d. 3. januar til og med søndag d. 31. januar - så længe lager haves

2. PC Sikkerhed



Medlemsrabat
549,05

Din medlemspris
349,95
Pris ikke-medlemmer 899,-

2. PC Sikkerhed

4 GB USB stick i flot stålfinish med preloaded beskyttelses software til PC og netbook - Komplet Internet suite 1 år (licens til 5 pc'er), Online backup 1 år (licens til 1 pc) og PC optimizer 1 år (licens til 5 pc'er).

3. Fuji Kamera



Medlemsrabat
500,-

Din medlemspris
1395,-
Pris ikke-medlemmer 1895,-

FUJIFILM

3. Fuji Kamera

Dette kompakte bridgekamera er behageligt at bruge og har en CCD-sensor på 10 megapixel, mekanisk stabilisator og et kraftigt optisk zoom på 12x, som gør det muligt for dig at få enhver detalje med.
Takket være sin makrofunktion og sit optiske zoom kan FinePix S1500 tage kvalitetsbilleder i høj opløsning, så du kan få dem fremkaldt i store formater.
Model: S1500S.

Ikke sim låst og uden abonnement



4. Mobiltelefon

Medlemsrabat
270,-

Din medlemspris
729,-
Pris ikke-medlemmer 999,-

SAMSUNG

4. Mobiltelefon

Brugervenlig med masser af funktioner. Telefonen har mp3-afspiller, stereo-FM-radio, Bluetooth, en stor farveskærm og et kamera til både billeder og video. Det hele er pakket ind i et stilrent og tyndt design.
Model: C3050.

1. Samsung 32" LCD TV 100 Hz DVB-T/C Tuner MPEG4



Coop

DET NYE TV SIGNAL

Med DVB-T/MPEG4 kan du modtage disse gratiskanaler:

DR 1 · DR 2 · DR HD · DR K · DR UPDATE · DR Ramasjang · Lokal tv Regional tv Tegnsprogs-tv · FOLKETINGET · TV 2

SAMSUNG

Full HD 1920x1080

Medlemsrabat **1500,-**

Din medlemspris

4995,-

Pris ikke-medlemmer 6495,-

1. Samsung 32" LCD TV 100 Hz DVB-T/C Tuner MPEG4

Kontrast: Ultra contrast.
Tekst TV (antal sider): 1000.
Tilslutninger (HDMI/Scart/PC-in/USB): 4/2/1/1.
Mål uden fod (HxBxD cm): 54,1x 80,3x7,7.
Model nummer: LE32B652.

Medlemstilbud i Coop

Alle, der er medlem af FDB eller en brugsforening, kan benytte sig af medlemstilbuddene.

Husk at få scannet stregkoden på dit medlemskort når du handler.

Her finder du medlemstilbuddene

Det betyder ikonerne ved tilbuddene:

Kan reserveres på **www.nettorvet.dk** og skal afhentes og betales i **LokalBrugsen, Dagli'Brugsen, SuperBrugsen eller Kvickly.**

Kan købes i **Kvickly**

coop · Super Brugsen · coop NETTORVET · LokalBrugsen · Dagli'Brugsen · Kvickly

FDB Medlemstilbuddene i Coop gælder fra søndag d. 3. januar til og med søndag d. 31. januar - så længe lager haves

1. Titan motionscykel SB550

Medlemsrabat
1500,-

Din medlemspris
1495,-
Pris ikke-medlemmer 2995,-



1. Titan motionscykel SB550

Med magnetisk belastning
og 15 programmer.
Auto justerbar modstand,
svingmasse på 11 kg.
og svinghjul på 6 kg.
Håndpuls og justerbar
modstand i 16 niveauer.
Leveres med
adapter til strømnettet.

2. Titan crosstrainer SC440

Med magnetisk belastning
og 15 programmer.
Auto justerbar modstand,
svingmasse på 12 kg.
og svinghjul på 6 kg.
Håndpuls og justerbar
modstand i 16 niveauer.

3. Mikroanlæg med DAB radio og USB

Afspiller MP3/WMA-CD, CD og CD-RW.
Afspil musik via USB enhed.
Udgangseffekt 2x5W RMS.
Digital lydkontrol med 4 funktioner.
Der medfølger fjernbetjening med
lithiumbatteri.
Model MCB395/05.

2. Titan crosstrainer SC440

Medlemsrabat
2000,-

Din medlemspris
1995,-
Pris ikke-medlemmer 3995,-



3. Mikroanlæg med DAB radio og USB





Medlemsrabat
796,-

Din medlemspris
999,-
Pris ikke-medlemmer 1795,-

DAB
PHILIPS

1. Reebok ICE run løbebånd

Reebok Løbebånd med en kraftig 1,75 kh Motor. Hastigheden spænder fra 0-14 km/t. Indeholder 7 forprogrameret programmer.
Leveres 100% samlet, og skal blot foldes ud og låses fast.
Håndtaget kan foldes ned så den kun fylder 27 cm i højden.

2. Garmin Forerunner 305

Forerunner 305 har sin antenne rundt i remmen på dit håndled. Dette gør at du får bedre kontakt med satteliterne. Det følger også med et pulsbånd som gør at du kan følge din optimale hjerterytme, for en mere effektiv træning. Forerunner 305 lader dig sammenligne tidligere træninger. Du kan sammenligne din hjerterytme med den samme løbetur du tog sidste uge.

3. Remington Multistyler sæt

Keramisk, Teflon og Tourmaline belagt tilbehør for jævn varmefordeling.
Plade med crepe- og glattejern.
19 mm krøllejern Børste- og spiraltang.
4 inddelingsklips 1,8 m drejbar ledning.
Digital varmeindstilling med LED indikator.
Hurtig opvarmning på 60 sekunder.
Model Remington S8670 E51.



1. Reebok ICE run løbebånd

Medlemsrabat **3000,-**
Din medlemspris
3999,-
Pris ikke-medlemmer 6999,-

REMINGTON

3. Remington Multistyler sæt





2. Garmin Forerunner 305

Medlemsrabat **200,-**
Din medlemspris
1295,-
Pris ikke-medlemmer 1495,-

Medlemsrabat **100,-**
Din medlemspris
299,95
Pris ikke-medlemmer 399,95

coop · Super Brugsen · coop NETTORVET · Irma Brugsen · Dagli' Brugsen · Kvickly

FDB Medlemstilbuddene i Coop gælder fra søndag d. 3. januar til og med søndag d. 31. januar - så længe lager haves

1. Singer Symaskine



Medlemsrabat
696,-

Din medlemspris
999,-
Pris ikke-medlemmer 1695,-

SINGER

1. Singer Symaskine

Singer symaskine med 19 sømme
6 basis, 7 dekorative & 5 forskellige
overlock søm enkelt at skifte trykfod
og friarm.
Ekstra trykfødder (knapisynings-,
lynlås- og standardfod samt tilbehør
inkluderet.
Leveres med hotlinebrev & DK manual
Model Singer Singer Tradition 2259.

2. Spisebord

Spisebord med alukant.
Metalben.
80 x 138 cm.
Hvid.
Inkl 4 stole.

3. Boxmadrassæt

Inkl meder og topmadras
Dobbeltfjedrende boxmadras
med skumpolstring.
Nederste fjederlag:
150 stk. Minibonnell pr. m2.
Øverste fjederlag:
261 stk. 5 zonede Pocketfjedre
pr. m2. Pocketfjedrerne følger kroppens
konturer og giver en fremragende
støtte. Zoneinddelingen sikrer en
optimal støtte ved skulder- og hofte-
parti. Slidstærkt betræk: 38% Bomuld,
36% polyester, 26 % polypropylene.

90 x 200 cm
Medlemsrabat 700,-
Pris ikke-medlemmer 1995,-
Din medlemspris 1295,-

140 x 200 cm
Medlemsrabat 1000,-
Pris ikke-medlemmer 2995,-
Din medlemspris 1995,-

180 x 200 cm
Medlemsrabat 1500,-
Pris ikke-medlemmer 3995,-
Din medlemspris 2495,-



2. Spisebord

Medlemsrabat
500,-

Din medlemspris
1499,-
Pris ikke-medlemmer 1999,-

90 x 200 cm

Medlemsrabat
700,-

Din medlemspris
1295,-
Pris ikke-medlemmer 1995,-

3. Boxmadrassæt



1. LG Vaskemaskine



Medlemsrabat **2500,-**

Din medlemspris **4495,-**

Pris ikke-medlemmer 6995,-

2. LG tørretumbler



Medlemsrabat **1800,-**

Din medlemspris **3995,-**

Pris ikke-medlemmer 5795,-

3. Tårne med egetræ



2 paller

Medlemsrabat **400,-**

Din medlemspris **3495,-**

Pris ikke-medlemmer 3895,-

Hjemmelevering*

4. Briketter



Hjemmelevering*

1 palle

Medlemsrabat **300,-**

Din medlemspris **1995,-**

Pris ikke-medlemmer 2295,-

---

1. LG Vaskemaskine

Hvid med kromlåge.
1400 omdr./min.
LED display.
Energiklasse A+++.
Plads til 8 kg tøj.
Model: F1419TD.

2. LG tørretumbler

Hvid tørretumbler.
7 kilos kapacitet.
Energiklasse B.
116 Liter tørrevolumen.
LED-skærm.
Udsættelse 3-19 timer.
Model TD-C70212E.

3. Tårne med egetræ

Egebrænde palle.
Leveres direkte på din adresse*.
Vi leverer brændet stablet i burer på engangspaller.
Hver palle indeholder 2,1 stablede rummeter, som svarer til ca.
3 skovrummeter træ.

1 palle
Medlemsrabat 200,-
Pris ikke-medlemmer 1995,-
Din medlemspris 1795,-

2 paller
Medlemsrabat 400,-
Pris ikke-medlemmer 3895,-
Din medlemspris 3495,-

*Vi leverer til hele landet, dog ikke til øer uden broforbindelse.
Det er et krav, at der er fast underlag.
*Læs mere på www.nettorvet.dk

4. Briketter

Briketten består af pressede spåner, trærester og savsmuld.
Brandværdi ca 4600 k.cal
Leveres som 96 stk plastposer a 10 kg på engangspalle.

1 palle
Medlemsrabat 300,-
Pris ikke-medlemmer 2295,-
Din medlemspris 1995,-

2 paller
Medlemsrabat 500,-
Pris ikke-medlemmer 4395,-
Din medlemspris 3895,-

4 paller
Medlemsrabat 1095,-
Pris ikke-medlemmer 8690,-
Din medlemspris 7595,-

*Vi leverer til hele landet, dog ikke til øer uden broforbindelse.
Det forbliver chaufførens beslutning hvor aflæsning kan foregå for at undgå skader på fliser o.lign.

1. Saeco Aroma Chrom

Klassikeren over dem alle.
Enkelt design i rustfrit stål.
Kopvarmer.
Gran Crema Filterholder sikrer perfekt Crema.
15 Bars pumpetryk.
Enkelt betjening.
Model 10001842.

2. Saeco Lux kaffekværn

Robust kaffekværn til 200 gram bønner.
Jusérbar formalingsgrad.
Starter og stopper automatisk på aktiveringskontakten.
Altid frisk kaffe, da kværnen kun maler den mængde kaffe der skal bruges.
Farve i stål.
Model 762201312.



Medlemsrabat **500,-**

Din medlemspris **1995,-**

Pris ikke-medlemmer 2495,-

1. Saeco Aroma Chrom

Saeco



Medlemsrabat **300,-**

Din medlemspris **1295,-**

Pris ikke-medlemmer 1595,-

2. Saeco Lux kaffekværn

Vi tager forbehold for trykfejl, manglende leverancer, afgiftsændringer og udsolgte varer.

Få overblik over dine medlemsfordele

FDB

DAGLIGVARER

Coop Medlemstilbud i Kvickly, SuperBrugsen, Dagli'Brugsen og LokalBrugsen.
fdb.dk | T: 4386 2020

ØKONOMI

FDB Betalingskort Adgang til at søge om betalingskort. fdb-betalingskort.dk | T: 4386 2020

FDB Forsikring Adgang til forsikring på medlemsvilkår. fdb-forsikring.dk | T: 7020 3370

FDB Helbredssikring 5% medlemsbonus på helbredssikring. fdb-forsikring.dk | T: 7020 3370

Bank med hjerte Adgang til bankprodukter, der gør en forskel. bankmedhjerte.dk | T: 7030 0730

OPLEVELSER

Restauranter og cafeer – Teater og koncerter – Fitness og velvære – Forlystelser og attraktioner
Medlemsrabat. fdb.dk

BOLIG & BIL

OK el 7% medlemsbonus på CO2-neutral el.
ok.dk | T: 7010 2033

OK olie 165 kr. pr. 1000 l fyringsolie.
ok.dk | T: 7010 2033

Plakatforretningen.dk 10% medlemsbonus.
plakatforretningen.dk

Europcar 9% medlemsbonus på billeje i Danmark.
fdb.dk | T: 7011 3355

A-inspektion 10% medlemsrabat på bilsyn
fdb.dk

Spar Nord Easyfleet Medlemspris på PrivatLeasing af biler
fdb.dk | T: 9634 4100

Euromaster 10% medlemsrabat på produkter og services. fdb.dk / 8728 2828

REJSER

FDB Miniferie 4% medlemsbonus på hotelophold. fdbminiferie.dk | T: 7023 1410

CIAO Ferieboliger 2% medlemsbonus
ciao.dk | T: 4975 5758

Novasol og dansommer 9% medlemsbonus på udvalgte huse via fdb.dk.

Rejser til medlemspris hos udvalgte partnere via fdb.dk.

MAGASINER

Samvirke 100% medlemsrabat i medlemsbutikkerne.
Abonnement: 89 kr. for 12 numre
samvirke.dk | T: 4386 2020

Vagabond REJS Abonnement til medlemspris.
fdb.dk

FDB Medlemstilbuddene i Coop gælder fra søndag d. 3. januar til og med søndag d. 31. januar - så længe lager haves

Jokes!

Samvirkes læsere har i december indsendt vandede vittigheder – her er et udpluk. Carsten Nygaard, Ejvind Pedersen og Charlotte Jeppesen Ioannidis vandt alle en smart vandkarafel

– grin før du handler
samvirke.dk

Alle børnene var ude at **dykke**, undtagen Bente, det var hende, de skulle hente.
{ AF SIGRID MØLLER HOGSTAD }

vinder
Det var den om manden, der ikke kunne lide **fisk.**
Han havde frikadeller i sit akvarium.
{ AF CHARLOTTE JEPPESEN IOANNIDIS }

En dansker og en englænder **sejlede** sammen i en jolle.
Danskeren faldt pludselig i vandet og råbte: »HJÆLP!«
Englænderen råbte tilbage: »WHAT?«
Danskeren råbte igen, panisk og irriteret: »Ja, selvfølgelig er det vådt.« { AF JONNA THEEDE }

Barack Obama, Nicolaz Sarkozy og Dmitrij Medvedev står inde på land og beslutter sig for at gå ud på en lille ø. USA's præsident tog første, andet og alle de efterfølgende skridt **tørskoet** over vandet ud til øen. Det samme gjorde Nicolas Sarkozy. Da det blev Dmitrij Medvedevs tur, plumpede han med det samme i til livet.
Nicolas Sarkozy vendte sig mod Barack Obama og spurgte: »Skal vi ikke sige til ham, hvor stenene er?«. Hertil svarede Barack Obama: »Hvilke sten?«
{ AF ZENIA RANDI ØSTERGAARD }

Alle børnene stod med hovedet over **vandet**, undtagen Pernille, hun var for lille.
{ AF PERNILLE LARSEN }

vinder
Der havde været indbrud på det lokale apotek. Alt, absolut alt var stjålet. Undtagen **hårvand** og p-piller. Så nu leder politet efter en skaldet katolik.
{ AF CARSTEN NYGAARD }

Min mand er helt umulig i et køkken, han kan ikke engang **koge vand** til en kop kaffe, så jeg koger vandet, inden vi går i seng, så han bare behøver varme det om morgenen.
{ AF CHARLOTTE HELMER MØRCK }

En mangemillionær fra Texas holdt stor fest. De 250 gæster skulle se hans nye pool. Det var en kæmpe pool, hvor der svømmede **25 krokodiller** rundt. Millionæren ville give en million dollar til den, der kunne svømme fra den ene ende til den anden ende. Der lød et plask, og en mand zigzaggede som en gal gennem poolen. Da han kom op, sagde millionæren: »Så må du jo have millionen.«
»Jeg vil sgu hellere ha' fat i ham, der skubbede mig i!« sagde manden.
{ AF TOVE }

Ingen af børnene behøvede at **træde vande** – de stod på Hanne. { AF BIBI HOLMQVIST }

Det kan der være noget i, sagde manden. Han tissede i **Vesterhavet**.
{ AF ARNE EJLAND NIELSEN }

En tryllekunstner var ansat på et **krydstogtskib**, hvor han skulle underholde passagererne på den lange overfart. Men der sad altid en papegøje bag ham og skræppede: »Han har den i ærmet!« eller »Han har den i lommen.«
Tryllekunstneren gik til kaptajnen og klagede, og papegøjen blev fjernet.
Ulykkeligvis kom skibet ud i en storm dagen efter og gik ned med mand og mus. Kun to overlevede: papegøjen og tryllekunstneren.
I tre dage sagde papegøjen ikke noget overhovedet. Endelig den fjerde dag kunne den ikke holde sig længere: »Okay, jeg giver op! Hvor har du gjort af skibet?«
{ AF FAMILIEN DE DOSS }

En dværg kom ind til lægen og beklagede sig over, at han, især når der var regnvejr, havde ondt i skridtet. Lægen sagde til ham, at han skulle komme tilbage en dag, når det regnede.Dværgen kom så en **regnvejrsdag**.
Lægen: »Af med bukserne og op på briksen. «Lægen kiggede lidt på dværgen og tog så en meget stor saks, hvorpå han gik hen til dværgen, denne var rædselsslagen og var ved at flygte. Men så klippede lægen 10 centimeter af dværgens gummistøvleskaft.
{ AF EJVIND PEDERSEN }

vinder

Hvorfor har **isterninger** ikke ben?
Fordi de er vandskabninger.
{AF SEBASTIAN HENRIKSEN }

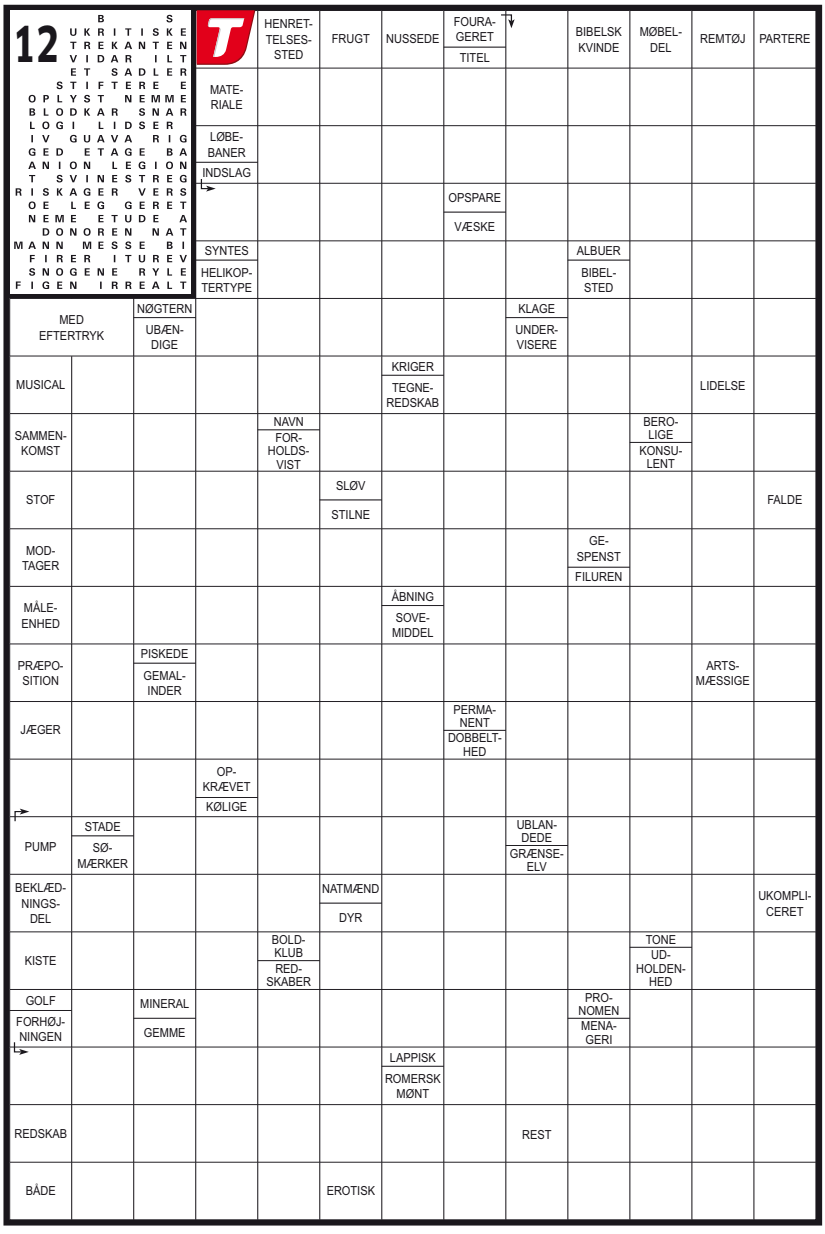
To bøsser sidder og løser krydsogtværs. Så spørger den ene: »Kan du komme i tanke om en **lækkerbisken** på 14 bogstaver?«
Den anden tænker sig lidt om og svarer så: »Marinesoldater!«
{ AF AMANDA NILSSON }

En politipatrulje standser en ung pige i en sportsvogn.
Betjenten: »Har De drukket spiritus?«
Pigen: »**Nej kun vand.**«
Betjenten: »Vil De venligst puste i alkometret?«
Pigen pustede.
Betjenten: »De har da vist fået tre eller fire stive i aftenens løb.«
Pigen: »Gud, kan man også se det?«
{ AF BØRGE FRANDSEN }

Alle børnene var ude **at bade,** undtagen Frank, han sank.
{ AF LAUGE MØLLER HOGSTAD }

En blondine står ude i vandet på en badestrand. Vandet når hende til knæene. Pludselig kommer der **en lille bølge**, der gør hende våd op til navlen.
Forbløffet udbryder hun: »Det her går over min forstand.«
{ AF KIM OLIN }

Ekspertkryds



Løsningskupon præmiekryds — **Indsendes senest 20. januar**

Samvirke Kryds
Vallensbæk Torvevej 9
2620 Albertslund

e-mail: samvirkekryds@fdb.dk

Kuverten må kun indeholde løsningskuponen

(må kun indeholde kodeord, navn og adresse)

Kodeord (kun præmiekryds)

Navn

Adresse

Postnummer By

Vil du deltage i lodtrækningen om 10 gange 1 gavecheck à 300 kr. til Coops butikker, skal kodeordene på præmiekrydsen findes og skrives på kuponen.

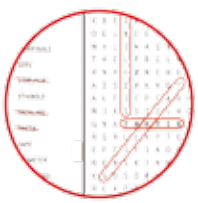
Find ord Vikinger

AFBRÆNDING
ANGANTYR
ARMRING
DANNEVIRKE
DRAGESKIB
DRIKKEHORN
EDDA
ENGLAND
ERIK
FENRISULVEN
GORM
GUNGNER
HANDEL
HARDEKNUD
HJELM
HØDER
JERNBYRD
KNUD
KONGE
KRISTENDOM
LANGSKIBE
LEIF
LINDISFARNE
NONNEBAKKEN
RIBE
RINGBORGE
ROAR
ROSKILDE
RUNERISTNING
SKJALD
SKJALDEVERS
SKJOLD
SKRÆP
SØLV
THYRA
TRELLEBORG
UDGRAVNING
UDGÅRD
ULVESKIND
VALKYRIER
VENDERNE
VINLAND
VOLGA
YORK

N	O	N	N	E	B	A	K	K	E	N
B	M	O	D	N	E	T	S	I	R	K
E	D	R	I	K	K	E	H	O	R	N
D	N	I	K	S	E	V	L	U	U	K
E	G	R	D	L	A	J	K	S	N	F
D	D	N	A	L	N	I	V	U	E	V
L	G	L	I	F	Æ	R	D	N	R	L
I	R	E	S	R	S	E	R	G	I	Ø
K	O	I	K	H	M	I	O	K	S	S
S	B	F	J	L	S	R	D	O	T	E
O	E	E	A	U	M	Y	A	N	N	A
R	L	D	L	O	J	K	S	G	I	G
M	L	V	D	T	E	L	L	E	N	L
S	E	L	E	D	N	A	H	I	G	O
N	R	E	V	P	N	V	D	P	E	V
E	T	B	E	D	E	N	Æ	B	Æ	U
D	N	I	R	D	Æ	R	I	B	D	E
D	U	R	S	R	K	K	I	G	N	E
A	A	N	B	S	S	K	R	K	J	N
V	A	F	K	G	S	A	K	E	R	R
D	A	N	N	E	V	I	R	K	E	E
I	R	A	G	N	D	N	O	A	N	D
R	L	A	I	A	B	R	Y	R	G	N
E	R	N	O	Y	N	G	A	Y	N	E
D	G	A	R	R	T	T	I	H	U	V
Ø	U	D	G	Å	R	D	Y	T	G	O
H	N	R	I	N	G	B	O	R	G	E

Forklaring til opgaveløsning

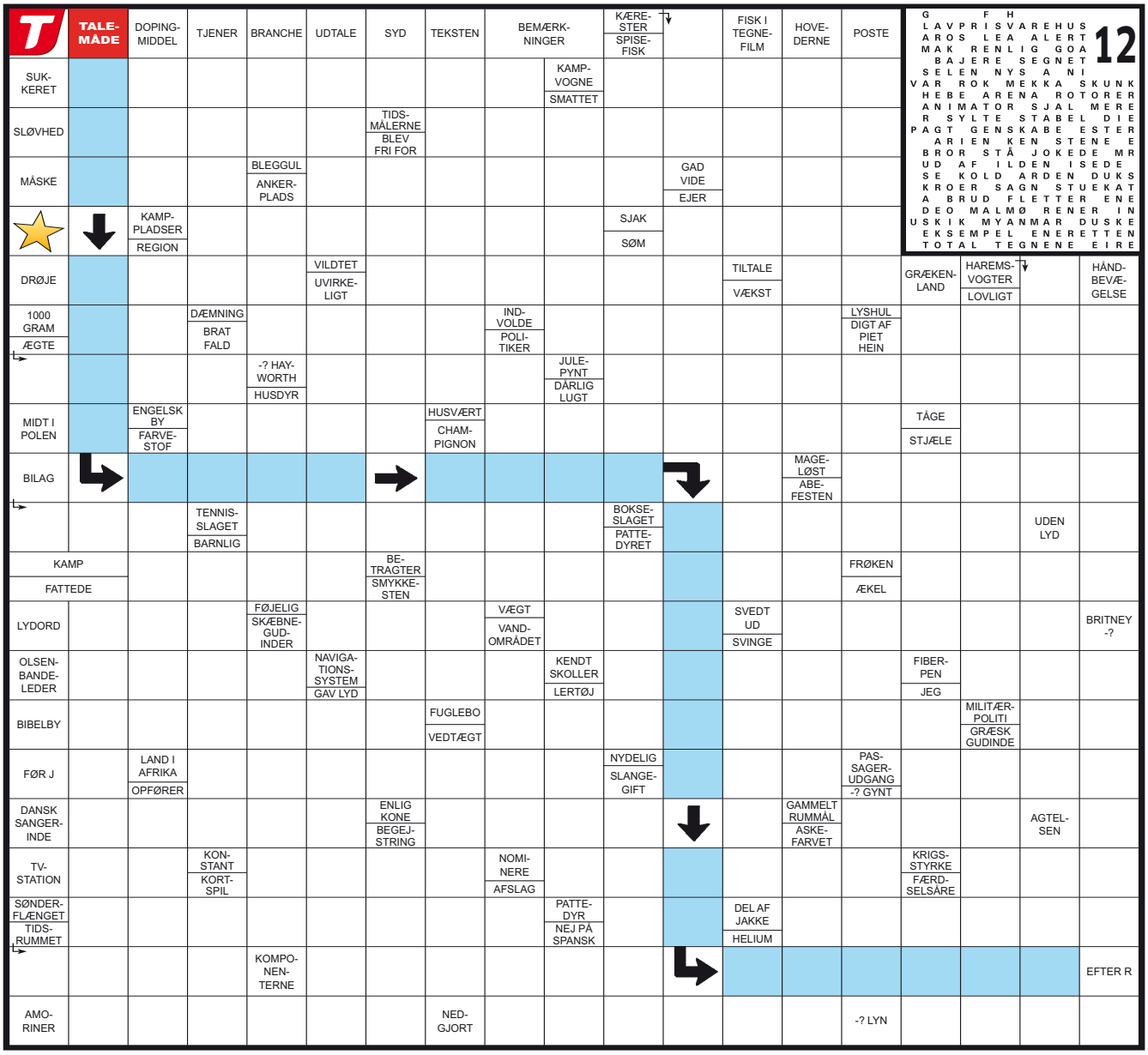
Find ord
En Find ord-opgave består af en ordliste og et diagram.
I diagrammet er alle ordlistens ord placeret – enten vandret, lodret eller diagonalt. Nogle af ordene vil også være stavet bagfra. Det gælder nu om at finde alle de ord, som gemmer sig i opgavens diagram.



Kodeord
I de enkelte Find ord-opgavers diagram er der også bogstaver, som ikke indgår i nogen af ordlistens ord. Disse bogstaver danner tilsammen opgavens kodeord. Man kommer frem til kodeordene ved at sætte bogstaverne sammen oppefra og ned.

Find ord december 2009
Titel: Jul
Løsningsord: Forventninger, Honningkager

Præmiekryds



Kodeordene i Krydsordsopgaven i nr. 11/2009: **MED FLETNINGERNE I POSTKASSEN.** Blandt de indsendte løsninger med disse ord blev der trukket lod om 10 gange 1 gavecheck a 300 kr. til Coops butikker, som er sendt til følgende: Marian Larsen, Odense. Christian Seidel, Gesten. Alive Juul Nielsen, Århus V. Claus Cedernolm, København S. Jytte Tilgaard, Hadersley. Ellen Schmidt, Esbjerg Ø. Poul Knudsen, Holstebro. Tove W.A. Michaelsen, Ringsted. Odil K. Pedersen, Ringsted. Jonna Jensen, Byrum, Læsø.

Sudoku

		7	4		2			
						9		4
			3		7			
							5	
	9	3		2		1		
	8			3				2
3		4	9					
2				7	5			8
		8						5

Udfyld de tomme felter, så alle vandrette og lodrette rækker samt hver boks med 3x3 felter indeholder tallene 1-9

December måneds løsning

3	5	6	4	7	9	1	8	2
7	8	1	6	3	2	9	5	4
4	9	2	8	1	5	3	7	6
2	3	5	9	6	4	7	1	8
9	7	4	5	8	1	6	2	3
1	6	8	7	2	3	5	4	9
8	1	7	3	4	6	2	9	5
6	4	9	2	5	7	8	3	1
5	2	3	1	9	8	4	6	7



Samvirkes eksperter
Vi svarer på alle slags spørgsmål om husholdning, mad og ernæring.

Brevkassen

Send dit spørgsmål til Samvirkes eksperter, Vallensbæk Torvevej 9, 2620 Albertslund. Mærk kuverten »Brevkassen« – eller send en mail til brevkassen@fdb.dk
Kun et spørgsmål ad gangen!

– alle svarene findes på **samvirke.dk**

Parabener kan nemt vælges fra i kosten, da de ikke anvendes i basisfødevarer, men i slik og chips. Se efter E214-219

Skader smoothies tænderne?

{ VICTORIA KLOPPENBORG · AALBORG }

HJÆÆÆLP! Jeg elsker de her lækre smoothies, altså frugt af forskellig art blended med et surmælksprodukt, lidt sødt og nogle isterninger. De er friske og nemme at fremstille. Jeg indtager dem sædvanligvis med et sugerør, og mine børnebørn synes, jeg er rigtig sej, når jeg laver dem i forskellige farver med forskellig frugt, de er også vilde med at indtage mormorsmoothies med sugerør. Er de sunde eller hvad, tager vores tænder skade, der er jo en del surhed i nogle af frugterne?

Se svar fra Per Brændgaard på Samvirke.dk

Leif Skibsted
Professor i fødevarekemi på Institut for Fødevarevidenskab ved Københavns Universitet.

Per Brændgaard
Ekspert i madens betydning for sundheden. Arbejder som selvstændig ernæringsrådgiver.

Winnie From Thersbøl
Ekspert i ernæring og hjemkundskab. Ansat på University College Sjælland.

Inger Houman Abildgaard
Madredaktør på Samvirke og kan trække på FDB's egne eksperter.



Må man opbevare rester i konserves?

{ METTE LARSEN · GILLELEJE }

Jeg har altid hørt, at man ikke må opbevare rester af dåsemad i dåserne, medmindre dåsen er plastikovertrukket indeni. Men hvad med orangemarmelade med låg beregnet til at lukke dåsen med. Er det i orden at opbevare marmeladen i dåsen, eller skal den hældes over i noget andet?

Svar fra Winnie From Thesbøl:
De dåser, der anvendes til fødevarer, og som er godkendt hertil, har en eller anden form for coating på indersiden. I dette tilfælde, hvor du ikke kan se den, er det sandsynligvis en lak. Men hvis du for eksempel stikker en kniv ned i dåsen, og der kommer brud på lakken, kan den syrlige marmelade påvirke metallet og skabe giftige forbindelser. Det er derfor en vurdering, du må foretage, om marmeladen skal blive i dåsen, eller omhældes til en anden beholder.

Hvordan undgås parabener i mad?

{ MIA HOLM NIELSEN · ROSKILDE }

I Samvirke september spurgte Benedicte R. Spies til parabener i mad. Leif Skibsted svarede, at syntetiske parabener, der ligner naturligt forekommende benzoesyrer, må tilsættes enkelte fødevarer under mærkerne E214-219. Jeg synes i høj grad, der manglede den del af svaret, hvor Leif Skibsted fortæller, om disse syntetiske parabener er harmløse eller bør undgås på linje med de andre parabener, man har hørt så meget farligt om. Jeg mangler i hvert fald den oplysning.

Svar fra Leif Skibsted:
Parabener findes ikke i naturen. Er man utryg ved at indtage parabener, er det nemt at vælge dem fra i kosten, da de ikke anvendes i basisfødevarer, men i slik og chips. Se efter E214-219. Hormonlignende effekter af parabener burde dog ikke kunne forekomme ved indtag gennem kosten, da parabener nedbrydes i mave-tarm-kanalen ved hydrolyse. Det sker ikke umiddelbart ved påsmøring på huden.

Der ligger over 200 spørgsmål og svar i brevkassen på Samvirke.dk – læs om alt fra tordenfluer i gardiner til grønne pletter på kartofler.

på web

Folder du eller krøller du?
NYHED: Toiletrullen

Lad børnene deltage i rengøringen
NYHED: Børneopdragelse

TJEK SAMVIRKE.DK
Meget mere skidt i krogene

Rengøring-shjælp er yt i Danmark
NYHED: Insourcing

BILLEDGALLERI: Glem rengøring
og se vores foto-feature om kvindelige armlæggere i Italien

ALTID PÅ SAMVIRKE.DK

Brevkassen
samvirke.dk/brevkassen

Læserbreve
samvirke.dk/laeserbreve

Opskrifter
samvirke.dk/opskrifter

Konkurrencer
samvirke.dk/konkurrencer

Eksklusivt indhold på .dk
Hver måned går vi i dybden og rundt om månedens tema. Du får nye webartikler, bonusinfo, linksamlinger, tips og tricks, billeder m.m..

Præmier, præmier, præ...
I 1960 blev en sang om »mutter, der kommer med kost og spand« kendt. Hvem var sangerinden?
Gæt med i den store rengøringsquiz og vind en Electrolux Ultra Silencer Green støvsuger. 55% af støvsugeren er lavet af genbrugsplast, og effekten er på 1250 watt, men et nyt mundstykke giver samme sugeeffekt som en støvsuger på 2000 watt.
Plus masser af rengøringskit fra Coop med bl.a. universal rengøring og brun sæbe fra Änglamark samt blandede rengøringsartikler fra mikrofiberklude over spande til opvaskebørster fra Coop xtra.

Operation Teenagerværelse
Send os et billlede af din teenagers møgbunke af et værelse og deltag i lodtrækningen om en iPod og bøger.

Månedens 1. præmie



MÅNEDENS TEMA: RENGØRING



Rent snyd
Guide: Gem bare den pæne side af sofapuden til gæsterne.

84

Rene tal
Grafik: Se, hvor mange timer du bruger på at gøre rent i dit liv.



Gå rent ind
Afstemning: Beder du gæsterne om at tage skoene af, inden de går ind i din stue?



Rent bord
Gode råd: Vaskepulver tager brændt mad i gryden. Plus ni andre renlige råd.



Ren snak på facebook
Snak: Abba eller Fede Finn? Hvad lytter du til, når du gør rent i badet?



Flodkrydstogt ad Zarens Vandveje

Klassisk krydstogtrejse ad de russiske floder fra Sankt Petersborg til Moskva - med dansk rejseleder, 11 dage

En vandvej mellem Moskva og Sankt Petersborg har været en russisk drøm, lige siden Peter den Store grundlagde sin nye, strålende hovedstad. Men først nu kan vi nyde godt af zarens ambitiøse drømme på dette afslappende krydstogt mellem Ruslands to mest interessante byer.

Vi går om bord i Sankt Petersborg, hvor vi har to dage til at svælge i byens strålende seværdigheder. Fra Sankt Petersborg stævner vi ud på Neva-floden og holder vores første stop i den hyggelige landsby Mandrogi. Vi fortsætter til øen Kizhi med de utallige enestående trækirker. I Goritsy ser vi et af Nordruslands største klostre, inden vi sejler videre til en af de fineste byer i Den Gyldne Ring, nemlig Jaroslavl. Den pittoreske by Uglitj med de smukke kirker er vores sidste stop inden ankomsten til Moskva. Vi har et par dage til at se de største seværdigheder i Ruslands absolutte magtcentrum med den dramatiske historie.

Selve rejsen er også en stor del af nydelsen på dette flodkrydstogt. Fra skibets restaurant eller udendørs dæk kan vi nyde livet, mens skove, landsbyer og floddale langsomt glider forbi.

Dagsprogram

Dag 1 Fly fra København til Sankt Petersborg, og ombordstigning.
Dag 2 Byrundtur og Peter-Paul-fæstningen.
Dag 3 Vinterpaladset/Eremitagemuseet og afsejling.
Dag 4 Mandrogi.
Dag 5 Kizji.
Dag 6 Goritsy.
Dag 7 Jaroslavl.
Dag 8 Uglitj.
Dag 9 Moskva. Den Røde Plads, Novodjevitjij-klostret, Det Russiske Statscirkus.
Dag 10 Moskva. Kreml.
Dag 11 Moskva og hjemrejse.

Afrejse 30. maj og 20. juni 2010

Kr. 13.990,-

Læs mere på www.albatros-travel.dk/SV1





Prisen inkluderer

- Dansk rejseleder.
- Fly København – Skt. Petersborg og Moskva – København.
- Udflugter jf. dagsprogram.
- 11 dages krydstogt på M/S Dostojevskij med ophold i valgt kahytskategori i delt dobbeltkahyt (tillæg for enkeltkahyt).
- Måltider på skibet.
- Besøg i Det Russiske Statscirkus.
- Visum til Rusland.



Danmark Dejligst

Forårskrydstogt i Danmark. Enestående togt i de smukke, indre danske farvande – med dansk rejseleder, 5 dage

Afrejse 14. maj 2010 fra Aalborg Havn
Kr. 6.990,- (tillæg for enkeltværelse)



Albatros' Big Five Camp i Sydafrika

Intet står mål med oplevelsen af at bo midt i et rigtigt "Big Five" safariområde – med dansk rejseleder, 10 dage

Afrejse 28. august 2010
Kr. 14.990,- (tillæg for enkeltværelse)

Albatros travel

Information og bestilling
www.albatros-travel.dk
tlf. 36 98 98 98

Oplys rejsekode SV1