

# Samvirke

LÆS FØR DU HANDLER

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

+ brevkasse | nonner  
strømtve | fennikel  
frikadeller | myg



SUNDHED | TEMA: fødder

## Ahh!

De skal bære os gennem hele livet, men vi lytter ikke til dem, før de gør ondt. Samvirke giver ordet til fødderne

SIDE 14-30

ISSN: 0036394-4



9770036 394008

MAD

**Smørrebrød/  
På nydansk**

Side 32

MILJØ

**Gæster i det grønne/  
Besøg naboens have**

Side 6

FORBRUG

**Mælk i pose/  
Mere miljøvenligt**

Side 46

# Støt lokalsporten til bedre træningsforhold



## Støt lokalsporten med et OK Benzinkort

Med et OK Benzinkort kan du støtte lokalsporten. Klik ind på [www.ok.dk](http://www.ok.dk) og bestil et OK Benzinkort. Så støtter OK med 6 øre pr. liter benzin eller diesel, hver gang du tanker.

## I HVERT NUMMER

Kommentar **87**  
Madskole **40**  
Læserbreve **67**  
Dit FDB **56**  
Krydsord **88**  
Brevkassen **90**  
Samvirke.dk **91**

Fødder er sexede – i hvert fald kvindefødder **s. 28**

SE  
SAMVIRKE.DK  
prøv en sko!

SUNDHED | TEMA: fødder s. 14-30

# indhold

»Jeg ved ikke, hvem der opfandt de højhælede sko, men alle kvinder skylder ham respekt«

Marilyn Monroe

Et helt liv på bare tær **s. 20**



BLANDEDE  
Papir fra  
ansvarlige kilder  
FSC® C012075

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, Diddé Rishøj, Inger Abildgaard, Kristian Herlufsen, Liv Mygind (barsel), Nicolai Sebastian Holle og Nanna Muus Steffensen  
Layout Kim Kragh-Møller, Jonathan Groes Junglov og Christel Frydkjær  
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 27. august.  
Forside Nicky Bonne



### Smørrebrød version 2.0

Æggemad skal bygges med kærlighed. Iraner viser hvordan **s. 32**



### Økologisk for børn

Mød mor til fire, der vil have røde ø-mærker og billigt slik **s. 48**



### Mælk på pose igen

Posen er mere miljøvenlig og nemmere at tømme **s. 46**



### Vil du se min smukke have?

Stauder stunderes, og kaffen må vente, når der er havebesøg **s. 6**



### Nye kort på hånden

Butikker knytter kunder til sig med medlemskort **s. 52**

### Månedens råvare

Fennikel næste side



# Fennikel

**Lakridsgrøntsag.** Følges smukt med fisk.  
Fin i marinade med citron og olivenolie

{ TEKST: INGER ABILDGAARD | FOTO: JAKOB CARLSEN }

**F**ine penselhår stritter op fra knolden på en fennikel og får den til at ligne dild. Fennikel er i familie med dild og persille, men smager af anis og lakrids. Fennikel bruges sammen med havemalurt og anis til at fremstille absinth.

Savner du nye emner til dit mandolinjern, så prøv med en fennikel. Den skal rives på den lange led fra top til bund i hårtynde skiver. Drys med salt og hæld olivenolie over i en fin stråle, så har du verdens mest enkle fennikelserving. Skiverne kan også blandes med appelsinskiver.

Fennikel stammer fra Vestasien og middelhavsområdet, hvor den har været brugt som krydderi siden oldtiden. Fennikel blev først almindelig kendt på vores breddegrader i løbet af 1980'erne. Den skivede lakridssmagende knold dampes ofte sammen med fisk, som den klæder rigtig godt. ●

## Vitaminrige

I Egypten har fennikel været brugt som medicinske plante. Den siges at **hjælpe mod krampe, migræne og luft i tarmene**. Fennikel indeholder A-, B- og C-vitaminer, kostfibre, natrium, jern, zink og æteriske olier



**HVIDVINS-DAMPET MED REJER**

Se opskrift med fennikel på [Samvirke.dk](http://Samvirke.dk)

# J.P. Chenet

- Verdens mest solgte vin!



Frit valg  
3 liter

**79,-**

Ltr.-pris 26,33

## TO IDEELLE VINE TIL SOMMERENS LUNE AFTENER PÅ TERRASSEN!

**Blanc de Blancs**, fra det sydvestlige Frankrig, er en elegant tør hvidvin, der passer perfekt til fisk og skaldyr, eller som aperitif.

**Cabernet-Syrah**, fra Languedoc-Roussillon i sydfrankrig, er en blød og behagelig alsidig vin, der går fint sammen med rødt kød, koldt som varmt, til salater og ost.

# Høj på haver

**Åben havelåge.** Der duelleres i plantelatin, udveksles stiklinger og spises kage med glasur, når danskerne åbner haven for hinanden

{ TEKST: NICOLAI HOLLE | FOTO: JEPPE CARLSEN }



»Sig mig, har jeg ikke set dig før i min have?« I de fleste sammenhænge ville det spørgsmål klinge mærkeligt i ørerne. Men ikke i dag. Ægteparret Bente og Anders Torp Gundersen har indbudt til åben have på Skovsvinget 22 i Kongens Lyngby. Bemærkningen falder i indkørslen mellem to af gæsterne, inden deres grønne fingre mødes i et håndtryk. Ansigter går nemlig igen, når havelåger åbnes for interesserede. Til »åben have«-arrangementer gælder det om at se floraen i fri dressur, men også om at få sig en snak og lade sig inspirere.

Selvom parret før har deltaget i lignende arrangementer, så er det første gang, at

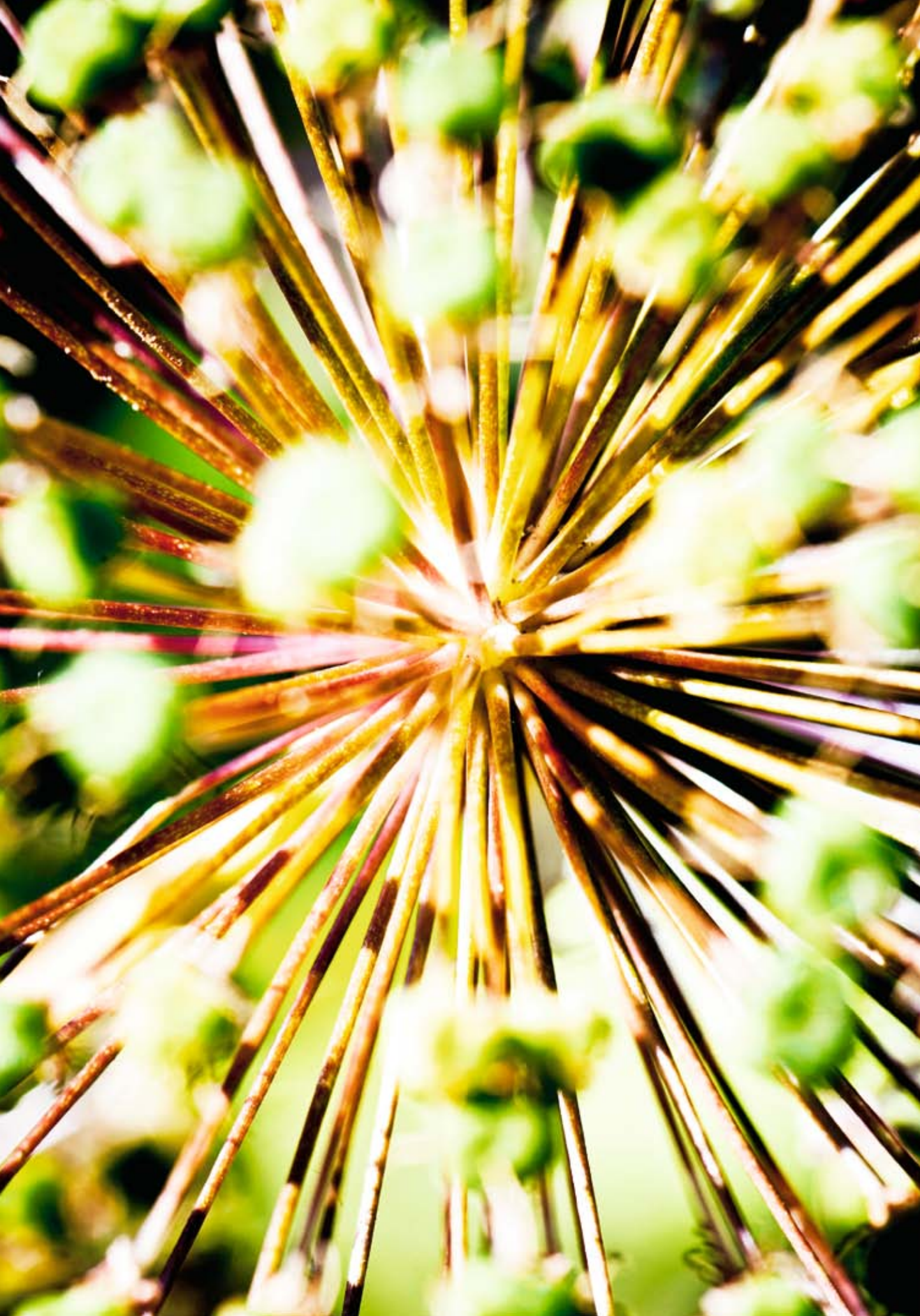
Bente og Anders Torp Gundersen har åbnet deres have for besøgende.

»Men hvis man er glad for noget, så vil man jo gerne vise det frem. Det er også en god måde at udveksle ideer på. Og så lærer man jo også noget selv af at forklare andre om det.«

Solen står julihøjt på himlen, og kaffebordet på terrassen står klart, da Bente og Anders Torp Gundersen smilende byder gæsterne velkommen på havegangens fliser. Men det er ikke ægteparret, som gæsterne er kommet for at møde. Den egentlige hovedperson er blevet friseret til dagen. Plænen kanter er rettet af, og bede-

*Blomsten i midten hedder storkenæb (geranium patricia), og den mørke blomst, der duftes til, hedder chokoladeblomst (cosmos atrosanguineus)*

*Festfyrværkeriet af en plante til højre er en afblomstret prydløg (gladiator allium)*





Erna Jensen og Åse Petersen fra Lyngby er kolonihaveejere og erfarne haveturister. »Vi elsker at komme og se folks haver. Ofte kan man også være heldig at få plantestiklinger, der er dyre på planteskoler, med hjem«

ne er gået igennem for ukrudt og andre ujævnheder.

**Som kunst på museumsvægge.** Når havefolk mødes, så flyger det hen over den trimmedede vegetation med planternes latinske navne.

»Det er jo en god måde at lære planten at kende på. Så kan man bedre gennemskue, hvilken familie den kommer fra ved at se på navnet,« forklarer Anders Torp Gundersen, der til daglig er teknisk chef på Danmarks Tekniske Universitet.

Ved spørgsmålet, om det ikke kan være svært at holde styr på de latinske glosser, kan Anders Torp Gundersen ikke holde smilet igen:

»Jo, det kan da godt glippe med at huske den rigtige endelse, men så kan man

bluffe lidt og sætte en anden endelse på,« griner han.

Hen ad tretiden – en time efter startskuddet – træder der efterhånden en del gæster rundt i haven, som blev anlagt for seks år siden. Man sværmer observerende omkring med samme andægtighed, som var det kunst på museumsvægge. Med hænderne foldet forsvarligt på ryggen vurderes vortemælk, abeskræk og blyrod. Øjne står på stilke, imens der snuses lystigt rundt blandt stengærder, guldfiskedam, espalierer og chokoladeblomster. Anders Torp Gundersens have falder i god jord hos haveturisterne.

**Haven afspejler ejeren.** Det er dog ikke alle, der udviser den samme mængde entusiasme for det grønne. Med den ene

kind hvilende i håndfladen sidder Jens Lohfert Jørgensen og skriver sms'er i kølig skygge fra en pavillon. Han er tropet op med sin kone, som er optaget af det med have. Efter eget udsagn kan han bedre lide at nyde frem for at yde.

»Jeg er vel grundlæggende nysgerrig efter at se, hvordan andre folk har det. Det er vel lidt det samme som at se *Hammerlag*,« fortæller han bag solbrillerne.

Selvom Jens Lohfert Jørgensens bidrag til soigneringen af haven derhjemme begrænser sig til ugentlig græsslåning og en klipning af hækken, så kan han godt forstå dem, der åbner havelågen for fremmede.

»Det handler jo meget om at få bekræftelse for det, man har lagt blod, sved og tårer i. Det er jo et helt basalt menneske-



Nærbilledet på modsatte side er en klematis (clematis »piilu«), og på denne side er det en rosenkrave (tanacetum) øverst og en rose (rosaceae »that's jazz«), som pryder Anders Torp Gundersens overlæbe



## Sådan »åbner« du din have

Bente og Anders Torp Gundersen havde annonceret deres »åben have«-arrangement på **Haveselskabets hjemmeside, haven.dk**. Det kræver dog, at man er tilmeldt Haveselskabet, og det koster 495 kroner om året.

Haveselskabet understreger, at en åben have ikke behøver at være fin, det **vigtigste er, at den kan inspirere andre**.

Deltagelse i arrangementerne kræver ikke medlemskab.

træk at få anerkendelse for det, man laver.« Det er en anden gæst, Henrik Andersen, enig i. Han er gammel i gårde, når det handler om at dyrke sin egen og andres have. Han er pensioneret elektroingeniør og åbner selv sin have regelmæssigt. Når først der er gang i piben, udbreder han gerne sine observationer om haven i et psykologisk perspektiv.

»Haven er jo en afspejling af ejerens temperament og måde at anskue tilværelsen på. Her skinner folks virkelige personligheder igennem. Haver varierer jo lige fra de frodige og lidt rodede med skvalderkål til havearkitekternes lige linjer.«

Henrik Andersen har også sit bud på en karakteristik af ejeren af haven på Skovsvinget 22.

»Det er tydeligt, at det er et ordens-

menneske, der kan lide rette linjer og at have kontrol over tingene. Og det er en person, som elsker at pløje plantekatalogerne igennem efter nye planter,« lyder hans vurdering.

Folkepensionist Else Durholm er meget begejstret over Bente og Anders Torp Gundersens måde at drive have på. Selvom hendes haveareal begrænser sig til et dusin pletter på altanen hjemme i lejligheden, afholder det hende ikke fra at dukke op i dag på Skovsvinget 22.

»Der er jo simpelthen så mange gode ideer i denne have. Jeg bliver helt høj af det,« udbryder hun med eufori i stemmen.

Hun skynder sig at skrive en idé ned fra højbedet foran hende, inden hun skynder sig videre til næste attraktion. ●

REDIGERET AF  
KRISTIAN HERLUFSEN

## månedens mærker

Små orange firkanter har i årevis fortalt forbrugere, om sæben eller vaskepulveret er farligt eller sundhedsskadeligt. I perioden 2009-2015 ændres mærkerne. De nye symboler er ledsaget af en lille forklaring, og kommer på emballagen, hvis produktet er: eksplosivt, brandfarligt, nærer en brand, ætser, er miljøfarligt, er lokalt irriterende eller sundhedsskadeligt. Almindelige forbrugere må ikke kunne købe produkter, der er mærket med dødningehovedet, som betyder »giftig«. Se de nye - og gamle - mærker på [www.kemikalieberedskab.dk](http://www.kemikalieberedskab.dk)



## Online-liv giver social bonus

ILLU: LOUISE THRAANE JENSEN



For ti år siden forudså internetgurver, at vi ville leve mere og mere af vores liv på nettet. De fik ret, og forbrugere elsker det.

Banken kan ordnes, varer kan bestilles, og kontakten med vennerne er flyttet over til det elektroniske univers. Men selv om tidsforbruget på nettet stiger, har det ikke gjort mennesket til en ensom, asocial zombie, som nogle eksperter frygtede, skriver det amerikanske magasin Trendwatching.

Nye programmer har gjort det nemt at følge vennerne på kort og via gps, og sammen med statusopdateringer bliver det let at arrangere uformelle aftaler.

Kort med kontrol er godt!



Et kort, som ikke kan overtrækkes, men kan bruges i tusindvis af butikker. Danskerne er blevet vilde med betalingskort med navne som Visa Electron, Maestro og MasterCard Unembossed, som giver shoppemuligheder, men stopper handlefriheden, når der ikke længere er penge på kontoen.

Ved begyndelsen af 2010 var der udstedt mere end 1,3 millioner kort, der har indbygget saldokontrol til danske forbrugere. Det er mere end en fordobling på bare to år, viser nye tal fra PBS. Til sammenligning er der udstedt lidt mere end fire millioner Dankort og Visa/Dankort.

www!

7. AUGUST 1991

De første sider bliver of fentligt tilgængelige på World Wide Web, som er et system, der kan fremkalde informationer på internettet. Internettet i sig selv er den fysiske infrastruktur, og blev opfundet i 1960'erne af USA's militær.

MILJØMINISTER KAREN ELLEMANN OM FLERSTYKSTILBUD:

**“Hvorfor skal man købe tre citroner, når man nu ved, at den tredje citron som regel ender i skraldespanden?”**

Making you happy 😊

# DON'T WORRY...

# Bilsyn helt uden besvær



## Læsertips til syn

- Afprøv at alle seler i bilen fungerer
- Test at hornet virker
- Tjek lygterne (husk også dem på nummerpladen)
- Tjek mønster på dækket. (Lovens krav er 1,6 mm på både sommer- og vinterdæk. Vi anbefaler dog minimum 3 mm på vinterdæk af hensyn til din sikkerhed)
- Sørg for, at din bil er ren. Specielt om vinteren kan der sidde sne og grus, der gør det svært at se detaljer på din bil

**10% rabat + gratis rusttjek**  
**Værdi 150 kr. mod fremvisning**  
**af FDB-kortet**



## Fordomme står for fald

Det må have været en blanding af slet skjult ærgelse og almindelig tomhed, der kunne læses i mit ansigt, da jeg mistænksomt havde sprættet kuverten op og sad og stirrede lidt modløst på brevet. Nu var det igen tid til det obligatoriske bilsyn! Ikke ligefrem den type post, der får mig til at løbe ekstatisk rundt i stuen med høje knæløftninger og syngende "ain't misbehaving...". Ok, en halv time i opretstående stilling, omgivet af svedige mekanikere i en beskidt værkstedshal, med udsigt til efterfølgende at sætte sig i et olieindsmurt sæde, er vel ikke så slemt - eller...? Vi beslutter at tage den i stiv arm og lave en udflugt ud af det, Jørgen og jeg. Valget falder på

A-Inspektion, der ligger tættest på. Porten står åben og vi kører ind. Husker det som om en time i en kogende bil på parkeringspladsen, var en del af pakken. Men så bliver vi spurgt: Kaffe? Ja, hvorfor ikke? Med sukker og mælk tak! Måske fordomme alligevel står for fald; her er jo pænt og rent. Og manden er høflig og rar og har allerede fanget Jørgens interesse med et længere foredrag om Danmarks mest avancerede målesystem, hvor det meste kører trådløst og om det uundværlige miljøtjek... Mænd! Men jeg kan vel bruge resten af tiden på en lille opdatering af ugens vigtigste begivenheder fra stakken af blade... Kongehus eller udenrigspolitik... mmmm.



Ved ikke lige, hvad der skete, men vi kørte derfra i en nysynet vogn med humøbarometeret et par takker i vejret. Og nej, ingen bonusudgift i form af rensereregning for oliepletet tøj!

Læs mere på [a-inspektion.dk](http://a-inspektion.dk) eller ring 43 48 88 00. Du finder os i:

Jylland Esbjerg, Måde, Fredericia, Grenå, Horsens, Kolding, Løgumkloster, Vonsild, Randers, Silkeborg, Skive, Skærbæk, Grenå, Tilst, Risskov, Vamdrup, Viborg, Aabenraa og Århus. Fyn Odense og Hjallese. Sjælland Amager, Glostrup, Helsingør, Herfølge, Hørsholm, Lyngby, Rødovre og Tåstrup. Bornholm Rønne. Samsø.



**Inspektion**

Bilsyn - nærmest dig

REDIGERET AF  
DIDDE RISHØJ

## Vidste du, at...

**badminton** har sit navn fra et gods i England? Fjerboldspillet blev spillet så flittigt på godset the Badminton House, at det i 1873 fik sit officielle navn derfra.

### godt nyt

## Mavevenlig kaffe på vej

Østrigske og tyske forskere har undersøgt, hvordan mavens celler reagerer på forskellige typer kaffe, og har fundet ud af, at mens koffein stimulerer dannelsen af mavesyre, så virker stoffet N-methylpyridinium (NMP) modsat. NMP dannes, når kaffebønnerne ristes, så mørkristet kaffe som espresso er bedre for maven. Forskerne eksperimenterer nu med, hvordan NMP-indholdet kan øges, så også folk med sarte maver fremover kan nyde drikken.

### dårligt nyt

## Børn påvirkes af mors psykofarmaka

Misdannelser, hjertefejl eller abstinenssymptomer er nogle af bivirkningerne for børn, hvis mor har taget medicin til behandling af psykiske lidelser under sin graviditet. Gravide informeres om faren ved at ryge eller drikke alkohol, men ikke om risikoen ved at tage for eksempel antidepressiv medicin. I andre lande overvåges gravides medicinforbrug, og det kunne man med fordel også gøre i Danmark, mener forskerne bag undersøgelsen fra Københavns Universitet.

## Test dit indeklima

Er du en af dem, der tørrer dit vasketøj indendørs? Eller tager I bad mere end 14 gange om ugen hjemme hos dig? Alt sammen påvirker indeklimaet og dit helbred. Fugt, støj, dagslys og adfærd er blandt andet afgørende for kvaliteten af indeklimaet, og på mitindeklima.dk kan du ved at svare på en række spørgsmål finde ud af, hvor godt dit indeklima egentlig er. Og få gode råd til, hvordan du forbedrer det. Et dårligt indeklima kan være årsagen til hovedpine og træthed og blandt andet give infektionssygdomme og forværre symptomerne for personer med astma og allergi.

# 1/3

af jordens befolkning antages at være smittet med bakterier, som kan fremkalde tuberkulose.

95 procent af alle nye tilfælde og 97 procent af alle dødsfald forekommer i Afrika, Asien og Syd- og Mellemerika.

TINE BYRCKEL OM AT BLIVE 50 ÅR, I INFORMATION:

**“Alder er især noget, man har i andres blik. At vi nu er midaldrende damer, er en realitet for de andre, ikke for os selv. Jeg formoder, det er denne anderledes realitet, som mange prøver at rette op på med botox, afmagring, træning og kirurgi”**

# Hvad har Morten Olsen og Per Arnoldi til fælles?

*Morten Olsen og Per Arnoldi er to ud af 800.000 danskere, som har problemer med hørelsen*

Oplev dem i et eksklusivt interview, hvor de fortæller om en dagligdag med høreproblemer, om at gøre noget ved det og om oplevelsen af fornyet livskvalitet.

**Se interviewet med Morten Olsen og Per Arnoldi på [widex.dk/perogmorten](http://widex.dk/perogmorten)**



**WIDEX**<sup>®</sup>  
high definition hearing



- 
- 

### • Mærk verden!

- Arne Flindt har smidt skoene og nyder
- at gå i bare tæer året rundt **s. 20**
- 

- 
- 

### • Høje hæle der hærger

- De giver struttende bagdel, men ellers er
- de høje hæle mest en belastning **s. 22**
- 

- 
- 

### • Professionelle fødder

- Signe Andersen slider to par fodboldstøvler
- op på en halv sæson **s. 24**
- 

- 
- 

### • Kys til hver en tå

- Fodfetichister tænder på fødder. Mød to mænd,
- der er usædvanligt glad for fødder **s. 28**
- 

- 
- 

### • Hvor gør det ondt?

- Hælsporer, hammertæer og knyster. Læs om
- de mest udbredte fodlidelser **s. 30**
-



# Fodfejl

**AV!** 10.000-15.000 skridt om dagen sætter sit præg på vores fødder. Samvirke smider skoene og kigger efter fodfejl



# Fødder på hårdt arbejde

**Undersætter.** Fødderne bærer os gennem hele livet, men vi passer ikke på dem og under dem dårligt nok gode sko

{ TEKST: DIDDE RISHØJ | FOTO: NICKY BONNE }

.....

Prøv at tænke på sidste gang, du kiggede dig i spejlet. Hvor stoppede dit blik? Ansigtet? Overkroppen? Fødderne – nej vel. De to gange 26 knogler, som bærer os rundt – i gennemsnit 10-15.000 skridt om dagen – er generelt meget oversete. De færreste af os kvitterer for det hårde arbejde med lidt opmærksomhed, omsorg og pleje eller i det mindste bare et par ordentlige sko.

»Fødderne lever et upåagtet liv i det skjulte. På stranden lægger jeg tit mærke til, at folk kan ligge til skue næsten afklædt, men fødderne gemmer de i sandet. Fødderne er tit noget, vi skammer os over,« siger Bent R. Nielsen, som er ledende fodterapeut på Gentofte Sygehus

og formand for Foreningen for Fodsundhed. Spørger man danskerne selv, siger hver tredje, at man skal holde sine fødder for sig selv, og 20 procent mener, at andres fødder er decideret ulækre, ifølge tal fra FDB Analyse.

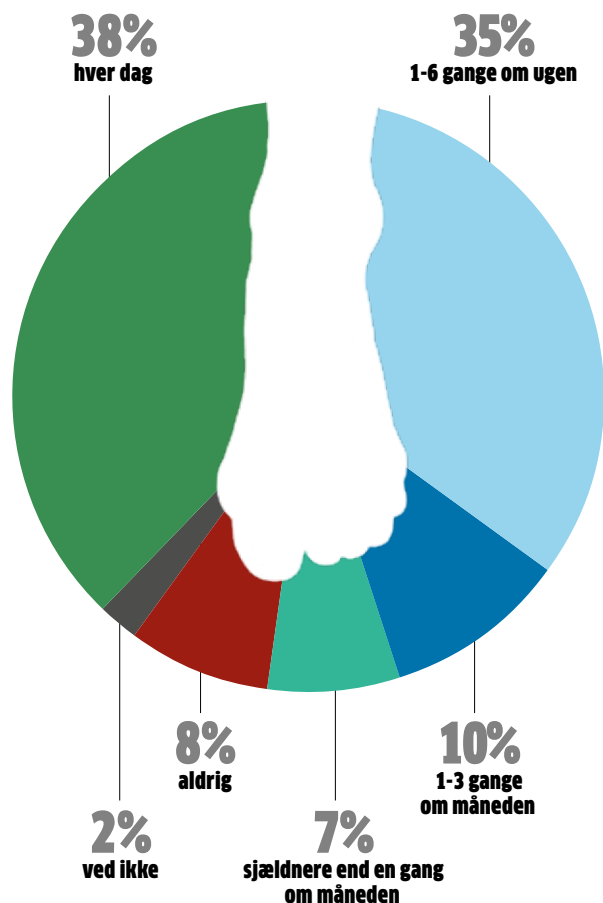
Skæve storetæer, knyster, sår, ligtorne, hammertæer og hård hud møder typisk fodterapeuterne, når de får lov til at kigge på vores tæer og fødder, og fælles for mange af fodens lidelser er, at de forholdsvis nemt kan forebygges, hvis ejermanden var lidt mere lydhør over for dens behov. For eksempel er storbyfødder blevet en udbredt diagnose blandt fodterapeuter; fødder, der er overbelastede i bindevævet og fedtkammersystemet i en grad, så

det ikke længere er muligt at gå på dem. Årsagen er oftest, at fødderne har været med på en storbyferie til eksempelvis Rom og er blevet presset ud over, hvad de både er vant til og kan klare.

»En sund fod kan du i princippet gå til verdens ende på, uden at det gør ondt. Vi burde stræbe efter at have smukke og velfungerende fødder, i stedet for først at ofre dem opmærksomhed, når de gør ondt,« mener Bent R. Nielsen.

Knap 30 procent af danskerne har inden for den sidste måned haft ondt i fødderne, ifølge en undersøgelse af FDB Analyse. Og for dem, hvor smerterne bliver ved og er uudholdelige, kan et besøg hos ortopædkirurgen være sidste udvej.

## Hvor ofte går du i bare tæer?



9%  
går aldrig i  
sandaler om  
sommeren

Kilde: FDB Analyse

43%  
filer hård  
hud af  
deres fødder

Kilde: FDB Analyse

»Kan man ikke gå, er man helt fastlåst, men det går først op for folk, når hvert skridt gør ondt. Vi er meget afhængige af vores mobilitet, og jeg oplever ofte, at folk er helt nede over det, og at det også kan udvikle sig til en social katastrofe,« siger Lasse Danborg, overlæge på ortopædkirurgisk afdeling på Frederiksberg hospital.

**Som små rejer i en sardindåse.** Sko er føddernes største problem. Rigtig mange af dem er nemlig skåret over en læst, som ikke er til gavn for fødderne. Smalle eller spidse sko klemmer fødderne sammen, og selv om to tredjedele af danskerne angiver, at de vægter komfort frem

for skoens udseende, når de køber nye sko, imponerer det ikke Bent R. Nielsen.

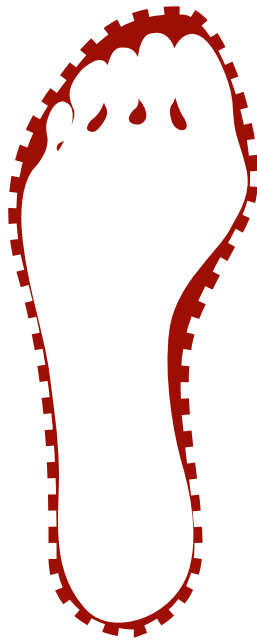
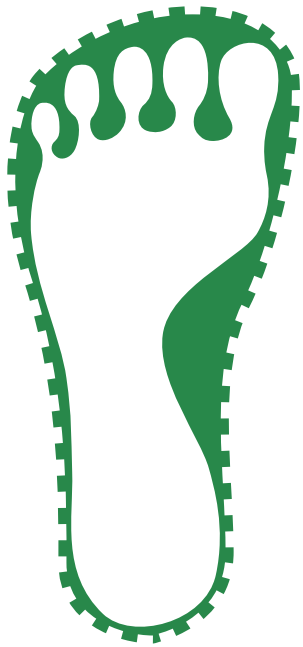
»Komfort er et relativt begreb. Fødderne har ofte været vant til at være stuvet sammen i skoene, så de kender ikke til andet. Især kvinder byder deres fødder det værste. Når jeg ser helt unge piger i høje stiletter ved toget om morgenen og igen først på aftenen, så må jeg lidt humoristisk tænke: tilgiv dem, thi de ved ikke, hvad de gør,« siger Bent R. Nielsen.

Danskerne giver i gennemsnit 650 kroner for en voksensko, viser tal fra FDB Analyse, men bare fordi man er villig til at købe dyre sko, er man ikke nødvendigvis venligt indstillet over for fødderne. For eksempel køber veluddannede lidt dyrere

sko – i gennemsnit 730 kroner – men de vælger oftere en sko ud fra dens udseende end på grund af dens komfort. Og så er dyre sko jo ikke nødvendigvis fodformede. Selv Eccosko er i mange tilfælde alt for smalle til de fødder, som skal være i dem, mener Bent Nielsen.

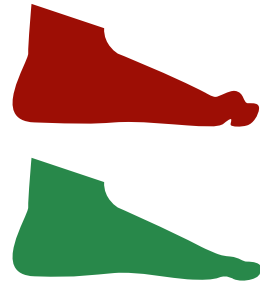
»Mange supermarkeder sælger billige sko, og det er der som sådan ikke noget galt med, hvis bare de var formet efter fødderne. Pasformen er altafgørende, og jeg har svært ved at forstå, hvorfor for eksempel børnesko skal være smalle og smalle på bekostning af, at der er ordentlig plads til fødderne,« siger han.

Forkert fodtøj kan allerede ses på fødder i 12-års alderen, og også på ortopæd-



Skoens form afgør, om der er plads nok til foden eller om tærne bliver klemt sammen

En **hammertå** er en deformitet af fodens midterste tær. Leddene er let bøjede. **Ømhed, hævelse, hård hud, smerter** og **sår** kan være følgerne. Spidse skosnuder og for kort fodtøj giver hammertæer



**Knyster** er væskefyldte frembulinger, som kan sidde på storetåens og lillefåens grundled. Knyster kan føre til nedsunken forfod og kan give **irritation, hævelse** og **betændelse**. For smalle sko er ofte årsagen til knyster, som i ni ud af 10 tilfælde sidder på kvinder



## Gør dine fødder en tjeneste

- Tag skoene af, så ofte du kan komme til det. **Bare fødder er frie fødder**, og de har større muskelstyrke og bedre gangfunktion
- Træn dine fødder. **Veltrænede muskler** og led giver stærke fødder
- **Tegn omridset af dine fødder på et stykke pap**, klip det ud og læg papstykket ned i skoen, når du køber nye sko. Det giver dig et klart billede af, om der er **plads nok** i skoen
- Sørg for, at du har **ekstra plads** på omkring 8 millimeter forrest i dine sko. Børn skal have 15 millimeter, for deres fødder vokser i ryk
- Tag dig **god tid, når du køber nye sko**, prøv at gå rundt i dem og mærk, om noget klemmer eller generer
- **Skift sko**. Dine tær kan trænge til en pause fra en bestemt skoform, og skoene har brug for en pause fra dine tær og din fodsved, så de kan tørre.

kirurgisk afdeling må lægerne meget ofte bede patienterne om at rette opmærksomheden mod deres fodtøj.

»Der er meget religion i fodtøj, især fra skosælgerens side. Der er ikke så meget forskning på området, og vi plejer at være meget rummelige, for det handler primært om, at folk føler sig godt tilpas i deres fodtøj. Men vi plejer at råde til, at man vælger fodtøj med fødderne og ikke med hovedet,« forklarer Lasse Danborg.

**Hug en hæl og klip en tå.** Foden er i virkeligheden en ombygget hånd, som ikke er bygget til, at vi skal gå på den. Dengang vi kravlede rundt i træerne, sad storetåen mere som en tommelfinger og kunne gribe som den. Derfor er vores storetå ikke bundet så godt sammen med de andre tær, og det gør den særligt sensibel for det mekaniske tryk, som skoen giver. Resultatet er blandt andet knyster og hammertæer, der er de to mest udbredte fodlidelser. Man regner med, at 40 procent af kvinderne i EU har knyster, dog uden at alle er generet af det. For begge lidelser gælder, at det kan blive nødvendigt at operere foden for at slippe af med gener og smerter.

En fodoperation er altid en større omgang. Der er stor risiko for komplikati-

oner, både under operationen og mest af alt efter, fordi man ikke kan holde sine fødder højt til vejs i de tre måneder, hvor det faktisk er nødvendigt for, at sårene kan hele. Når tyngdekraften modarbejder helingen, er der oftere risiko for infektioner og nye operationer. Og hvis man er uheldig, kan man ende med at have flere gener og smerter end før operationen.

»Vi oplever ofte, at især kvinder kommer med for eksempel knyster og gerne vil have dem opereret af kosmetiske årsager, og så er vi nødt til at fortælle, hvor galt det kan gå. Vi gør det simpelthen ikke,« siger Lasse Danborg.

Han møder også stadig flere høje, unge kvinder, som bruger kostørrelser over 42 og derfor ikke kan finde passende og feminine sko i de lækre skobutikker. Kvinderne presser deres fødder ned i for små sko og kommer til ham med smerter i de konstant sammenkrøllede tær og ønsker ganske enkelt, at han skal afkorte deres tær. De får samme besked af kirurgen, som opfordrer til at sende lidt mere opmærksomhed ned i fodhøjde:

»Hvis du vil dine fødder det godt, så tal med dem. Lyt til dem, og har du ondt, så find ud af hvorfor og gør noget ved det, inden det bliver alvorligt.« ●

Prøv den gode mix bakke



## Frutas Esther, eksperter i kernefrie druer

*I vores familiefirma, Frutas Esther, arbejder vi hårdt på at finde og udvikle de bedste druesorter, og vi tør godt kalde os specialister i dyrkning af søde kernefrie druer. Vi dyrker vores frugt med en filosofi om konstant udvikling, baseret på en lang tradition om beskyttelse af miljøet, at levere top kvalitet og sikkerhed.*

*De kernefrie druer er uimodståelige for de fleste af os. Specielt for børn er en sød kernefri drue en sund og lækker snack, som let og med mange fordele kan erstatte slik. Praktisk i størrelsen og lige til at spise, som en sund karamel.*

Frutas Esthers plantager er i flere generationer blevet brugt til drueproduktion, og indtil de kernefrie sorter i 70'erne blev introduceret, var hele produktionen baseret på druer med kerner. De første kernefrie sorter var grønne, derefter kom de røde og til sidst de sorte, uden kerner. Hver sort har sin egen karakteristika, men fælles for dem alle er, at de er søde, sunde og dejlig enkle at spise.

I dag bliver de kernefrie druer fra Frutas Esther spist over hele

Europa, og specielt i Danmark er denne skønne drue meget populær. Dette skyldes bl.a., at druerne fra Frutas Esther blev introduceret for mange år siden og derfor, takket være et tæt samarbejde med Coop Danmark, i dag er efterspurgt over hele landet.

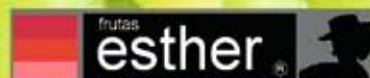
Frutas Esther høster druerne når de er rigtigt modne. Klaserne med kernefrie druer plukkes og sorteres med håndkraft, hvorefter de omhyggeligt bliver lagt i den bedst mulige emballage, så du kan købe

dem i perfekt stand og dejligt modne, i Coop Danmarks butikker landet over.

Sidst i August, først i September, kan du i Coop Danmarks butikker købe den gode mix pakke med sorterne, sweet millenium og red milenium. Prøv dem og smag forskellen.

Jesus Gomez Yelo  
og Gerardo Gomez Yelo

Frutas Esther



E 30550 Abarán - Murcia-SPANIEN  
[www.frutasesther.es](http://www.frutasesther.es)



Arne Flindt mailer med flere udenlandske barefooters, han har mødt gennem Facebook og Society for Barefoot Living. I udlandet er der mange, men i Danmark er der kun registreret otte

# Løsladt!

**Nærkontakt.** Arne Flindt smed skoene for 40 år siden og nyder stadig at mærke verden med sine bare tæer – sommer og vinter

{ TEKST: NICOLAI HOLLE | FOTO: NICKY BONNE }

Arne Flindt solbrændte fødder står på de lyse fliser i det kølige udstillingsrum. Vi er på Statens Museum for Kunst. Lidt væk står Birgit Callesen og kigger på den barfodede mand, der kigger på malerierne. Udsigten fra hendes sandaler må være opsigtsvækkende at dømmes ud fra hendes blik.

»Hold da op. Han tager det godt nok afslappet,« siger hun og tilføjer: »Jeg vil kun gå i bare tæer derhjemme.«

Nøgne fødder på gulvet og dyr kunst på væggen hænger bare ikke sammen i alles verden.

Men 64-årige Arne Flindt og hans friggjorte fødder er vant til opmærksomhed fra forbipasserende. Han har nemlig gået på bare tæer i over 40 år. Når han køber ind, går en tur, besøger venner, kører tog og ja, selv på kunstmuseum. Sko

er bare ikke en del af Arne Flindts daglige ekvipering.

**Underlag betyder alt.** »Folk kigger jo nogle gange. Måske fordi det ser anderledes ud at gå med bare fødder. Fleres gange har jeg oplevet at få henvendelser fra folk, der spørger interesse-ret ind til det,« fortæller Arne Flindt, imens han går ned ad Strøget en time tidligere på dagen.

Samvirke har sat ham stævne til en gåtur og en snak om et liv på bare tæer. Iklædt en ternet sommerskjorte, lårkor-te denimshorts, ankelkæde og skinnende taring vugger han langsomt af sted i Strøgets solskin. Og det er et godt sted at lufte sin nøgne fod, afslører han:

»Det er et varmt og lækkert underlag at gå på,« siger han og sætter sin erfarne

fod på endnu en af gågadens fliser med nopret stenbelægning. De små afrundede sten uden kanter kan Arne Flindts fødder godt lide.

»Det værste, jeg ved, er det grus, der ofte er på kirkegårde. Underlaget er hårdt, og småstenene er ofte skarpe.«

Sandaler, gummisko, sneakers, støvler, ballerinaske. Der er en mangfoldig repræsentation af fodtøj på Strøget i dag. Men ingen andre nøjes med bare fødder, som Arne Flindt. De er alle pakket ind i en sandal som minimum, hævet et par centimeter over det offentlige underlag, som Arne Flindt nyder så meget.

**Bare fødder ikke velkomne.** Det kan være svært at skille sig ud. Arne Flindt fortæller, at han har oplevet at blive bedt om at forlade stormagasinerne Illum og



**”Engang på biblioteket kom en bibliotekar med favnen fuld af bøger imod mig. Da hun så mine bare tæer, tabte hun hele læsset”**

.....



*Hele byen rundt i bare tæer er skønt, mens en tur i skoven med blødt mos og knasende skovbund er vidunderligt*

Magasin med henvisning til hans blottede fødder.

Hvorfor gør han det alligevel?

»Jeg tror, at det er, fordi jeg er opvokset i en meget konservativ familie. Her var det ikke skik at have fødderne fremme. De skulle altid være pakket ind i sandaler eller sokker,« fortæller Arne Flindt senere over en en burger på en café i indre København.

De lange solbrændte ben og de sortgrå fodsåler stikker ud under bordets hvide dug.

»Da jeg så flyttede hjemmefra, længtes jeg efter at gå på bare fødder!«

På det tidspunkt – i tresserne – startede Arne Flindt blødt ud med at gå på bare fødder om sommeren og gå med sandaler om vinteren. Næste skridt var at droppe alt, hvad der hed fodtøj, og i ste-

det være barfodet altid, også i høj sne. Sådan har han gjort i de sidste par år. Sko kommer kun på, hvis han skal deltage i formelle sammenkomster som begravelse eller konfirmation eller arbejde, som han gjorde indtil for to år siden.

I mere end 40 år arbejdede Arne Flindt

hos DSB, blandt andet på billetkontoret, indtil han gik på efterløn.

»Der havde jeg altid sko på, fordi det var påbudt. Men når jeg så kom hjem, tog jeg dem af, lige så snart jeg var kommet ind ad døren.«

Ud over det lejlighedsvisse glasskår har det heller ikke været helt smertefrit at konvertere fra sko til bare fødder.

»Familien har haft svært ved at acceptere det. De har vel syntes, at det var upassende. Men det er blevet bedre nu.«

Inden turen går videre med linje 184, får Arne Flindt lige en bemærkning med på vejen af fire unge mænd i en bil, der passerer forbi.

»Hvor er du lækker. Seje fødder!« lyder tilråbet fra en af mændene, der øjeblikkeligt høster grin hos medpassagererne bag de halvt nedrullede ruder. ●

## Barfodsbevægelsen

Barefooting kaldes fænomenet, der nyder **tilslutning fra tusinder af mennesker verden over**. Det dækker over folk, der nyder at gå barfodede omkring primært af helbredsmæssige årsager. En af de største organisationer hedder **Society for Barefoot Living**. Læs mere på [barefooters.org](http://barefooters.org) På dansk jord findes der en **park i Rødebro**, hvor udelukkende bare fødder har adgang. Se mere på [barfodspark.dk](http://barfodspark.dk)

# Op på de høje

**Ømt.** To ud af tre danske kvinder ifører sig regelmæssigt stillehæle. Rank ryg og struttende bagdel er fordele ved at stå op på tærne, men fødderne betaler prisen

{ TEKST: DIDDE RISHØJ | FOTO: NICKY BONNE }

## Godt for bækkenbunden

En italiensk urolog, en specialist i mænd og kvinders urinveje og kønsorganer, har målt spændingen i kvinders bækkenbund og fundet ud af, at når foden holdes i en vinkel på 15 grader, svarende til **en hæl på syv centimeter**, er musklen mest afslappet. Ifølge urologen er denne tilstand et **optimalt udgangspunkt for at træne muskelgruppen, som har betydning for både inkontinens og sexliv.**

## Svært at komme ned

Især stiletter øger risikoen for at **forstuve eller brække anklen**. Meget hyppig brug af høje hæle kan **forkorte akillessenen**, og så er det svært at komme ned på flade sko igen.

## Højden har betydning

### Jo højere hæl, jo mere belastes

**forfoden.** En hæl på 2,5 cm øger belastningen på forfoden med 22 procent, er hælen mellem 7 og 8 cm, øges den med 76 procent.

Skodesignereren **Manolo Blahnik sætter sin hælgrænse noget højere**; han mener, at alt over 11,5 centimeter er for meget, mest fordi kvinden ikke kan gå ordentligt og mister sin elegance.

## Kan anbefales

Har man slidgigt i ankelen og er ude af stand til at rette foden normalt op, **kan det hjælpe at vippe foden op på en hæl.** Det samme gælder, hvis man har en irritationstilstand mellem akillessenen og hælbenet. Også folk med hælspore har nogle gange gavn af sko med hæl.



### Hele kroppen mærker det

**Træt lænd eller øm ryg** er kendt af mange kvinder efter en højhælet nat på dansegulvet. Ikke så mærkeligt, taget ryggens unaturlige og mere S-formede stilling i betragtning. **Nakkespændinger eller hovedpine** er bivirkninger. Livet oppe på de høje hæle er hårdt for knæets sener og knæskallen, **presset på knæet øges med op til 26 procent** i forhold til at gå i flade sko.

### Spænd i musklerne

Kroppen kompenserer for balancegangen oppe på tå ved at spænde i en række andre muskler. Især **baller, inderlår og bækkenbund trænes og fremstår mere veldefinerede**. Men måske betyder længere tids gang i høje hæle, at de samme muskler bliver negativt påvirket.

### Av, av, av

De høje hæle menes desuden at være skyld i alt fra **trætte fødder, smerter, hård hud, ligtorne, gigt til knogledeformiteter**.

### Stød i tæerne

Risiko for at danne **nerveknuder mellem tæerne**. Giver en sovende fornemmelse og stød ud i tæerne. Meget smertefuldt. Smalle eller spidse sko kan presse på tæerne og være medvirkende til udvikling af **knyster og hammertå**.

### Al vægt på et punkt

At gå i høje hæle svarer til at gå på tæer, og hele kroppens vægt samles på forfoden. Hele belastningen flyttes frem på de små ledhoveder, og det mærkes som **smerter i trædepudden**. En samlet betegnelse for smerterne er **forfodsnedfald eller nedsunken forfod**.

## FODBOLDSPILLEREN



Signe Andersen, 23 år, studerende og deltidsbeskæftiget som fodboldspiller i Brøndby IF, København

## “Lige nu mangler jeg en tånegl”

»Jeg slider to par fodboldstøvler op på en halv sæson. En fodboldstøvle passer ikke perfekt, og jeg får vabler og sår, hvis den ikke er spillet til. En ny støvle spiller jeg i 20 minutter til hver træning, indtil de passer perfekt. Det duer ikke med en helt ny støvle i en kamp, for så kan jeg ikke løbe og skyde optimalt.

I vinter spillede vi meget på kunstbaner, og det er hårdt for fødderne og benene, men heldigvis har jeg været forskånet for store skader, udover en knæoperation for seks år siden. Jeg passer på mig selv ved at restituere efter en kamp. Lige nu mangler jeg en tånegl. Den har jeg mistet ved et spark til bolden.

Halvdelen af min tid går med fodbold, og resten af tiden studerer jeg zoneterapi. Den alternative tilgang til forebyggelse og behandling er helt ny for mig, men jeg er blevet hjulpet af med skavanker gennem zoneterapi. På en måde kan man sige, at jeg både lever af fødder, når det gælder fodbold og studiet.«

## DEN AMPUTEREDE



Jens Zinklar Andersen, 33 år, fortidspensionist, mistede det nederste af sit ene ben i en arbejdsulykke, Svendborg

## “Jeg har et surferben og et almindeligt ben”

»I begyndelsen fik jeg støbt nye skåle til benet. Benet ændrer sig, og en ny skål skal laves, så benet passer optimalt. Jeg har et ben, jeg bruger til daglig, og et surferben, som jeg bruger, når jeg står på vandski eller kitesurfer. Jeg er vist den eneste benamputerede i Danmark, som kitesurfer, men jeg har altid dyrket ekstrem sport. Inden jeg mistede mit ben, sprang jeg meget i faldskærm, men det er svært at finde klubber, som vil tillade étbenede at springe. Hvert år er jeg også på løbeskole med andre benamputerede, og med træning kan man godt komme i gang med motionsløb. Det føles dog lidt som at løbe på svømmefødder.

Jeg har startet Aktive Unge Amputerede, som er et socialt netværk, hvor vi kan dyrke sport eller senere mødes til hygge – for nogle gange har man brug for at blive skubbet lidt i gang. Håbet er også, at vi kan samle en bank med overskydende proteser, som man kan låne, hvis man skal dyrke en bestemt sport.«

## DANSEREN



*Kristoffer Louis Andrup Pedersen, 32 år, danser, koreograf i dongnu.dk, underviser, Århus*

### “I min sidste forestilling dansede vi i sko”

»Moderne dans udsprang i begyndelsen af 1900-tallet af den klassiske dans, og blev dengang kaldt barfods-dans. Og mange danser i dag stadig i bare fødder. Jeg kan bedre lide det lidt rå udtryk, og i min sidste forestilling skulle man også bruge væggene, så der dansede vi i sko.

Man kan købe særlige danse-sneakers, der egner sig til moderne dans. De støtter fødderne, men sko kan også være rekvisitter i mine forestillinger, og derfor bruger vi almindelige sko.

Danseres fødder er tit tapet til over det hele. Glider man over gulvet, kan man få forbrændinger og vabler, så det er vigtigt at passe på og pleje sine fødder ordentligt. Moderne dansere er dog aktive længere end balletdansere, som tit pensioneres, inden de bliver 40 år.

Til familiefester, hvor der danses, prøver jeg altid at slippe væk. Folk tror, at jeg er godt til at danse vals, men det er jeg slet ikke.«

## FODTERAPEUTEN



*Jette Kargaard, 47 år, autoriseret fodterapeut, får fortrolige historier fortalt over fodplejen, Valby*

### “Alle bør få tjekket fødderne to gange årligt”

»Det er meget intimt at få ordnet fødder. Det er noget af facaden, der forsvinder, når man lader et andet menneske røre sine tæer, og derfor er det en stor overvindelse for mange at gå til fodterapeut første gang. Men jeg får mange historier – jeg sidder jo bøjet over fødderne, og måske er det, fordi man bare taler til mit hår, at samtalen af og til bliver privat. Jeg hører også tit den fordom, at fødder er ulækre, men jeg har endnu ikke haft en patient, som har haft så ulækre fødder, at jeg ikke har villet røre dem.

Jeg kan kende kunderne på deres fødder, nogle er kommet her i mange år. Typisk er det diabetespatienter eller ældre mennesker, men inden for de sidste ti år er der kommet flere kunder, hvor fodterapi er en forkælelse. De siger, at de nærmest svæver, når de går herfra.

Selvom jeg er fodterapeut, kan jeg sagtens gå i sko med hæl – jeg gør det bare ikke så længe ad gangen, for jeg har set, hvordan højhælede sko kan ødelægge fødder.«

## Navnløse tæer

På dansk findes der ikke noget folkeligt navn for de tre mellemste tæer. Men forfatter John Normann Ohrt har i børnebogen *Au, min tå!* navngivet dem – der følger en lille huskeremse med:

**Lilletå** – læner sig op ad

**Spidstå** – der triller over

**Rundtå** – som rammer

**Langetå** – så den kan nå

**Storetå**



OPRAH WINFREY, TV-VÆRT:

**“Jeg har stadig begge ben på jorden, jeg går bare med bedre sko”**

### Hak en negl

Blødende, dunkende tånegle, der bliver sorte og falder af. Fænomenet er kendt af mange maraton- og langdistanceløbere som en del af sporten. Men nogle af de mest hardcore løbere har fået nok af de besværlige og smertende negle og får dem ganske enkelt permanent fjernet. En negleløs løber udtaler til *The New York Times*: »Så er der en ting mindre at bekymre sig om.«



## 20 par sko

eller flere ejes af 20 procent af danske kvinder. En procent af danske mænd har samme antal sko.



### At skyde sig selv i foden

er et meget brugt udtryk for at dumme sig eller gøre noget, som skader en selv på længere sigt. Udtrykket er temmelig nyt på dansk, Dansk Sprognævn har først registreret det i 1988, men vi har lånt det fra det engelske sprog, hvor det optræder i *Oxford English Dictionary* allerede i 1959.



# Gør en forskel for dine børn og børnebørn

## Stil op til FDB's landsråd

Tror du på større fællesskab og mere omtanke i hverdagen? Vil du være med til at fremme et bæredygtigt og ansvarligt forbrug? Så stil op til FDB's landsrådsvalg.

Landsrådet er FDB's øverste beslutningsorgan. Landsrådet vælger FDB's formand og de øvrige bestyrelsesmedlemmer. Som medlem er du bl.a. med til at godkende FDB's årsrapport, og du har mulighed for at påvirke de fordele, vi tilbyder vores 1,7 millioner medlemmer. Du får også indflydelse på de projekter og aktiviteter, vi støtter inden for sundhed, miljø, klima og etisk handel, som er de fire mærkesager i FDB's ansvarlighedsstrategi.

Landsrådet holder to årlige møder. Derudover skal du have kontakt med de lokale medlemsvalgte og medvirke ved to årlige møder i dit valgdistrikt.

Stil op til valget senest den 7. september og gør en forskel. Se hvordan på [fdb.dk/valg2010](http://fdb.dk/valg2010)

På [fdb.dk/valg2010](http://fdb.dk/valg2010) kan du se, hvordan du gør en forskel

 **FDB**  
GØR HVERDAGEN BEDRE

# Mænd der elsker fødder

**Tændt.** De er ligeglade med deres egne, og sidder fødderne på en mand, virker de direkte frastødende. Men et par velskabte kvindefødder gør fodfetichisterne mere end almindeligt glade

{ TEKST: DIDDE RISHØJ | FOTO: NICKY BONNE }

.....



En varm sommerdag. Skuldre, arme, rygge og ben slippes ud i det fri, og for mange mænd bliver blikket flakkende ved det frie udsyn til afklædte kvindelige kurver. Men nogle mænd har blikket fast fokuseret i gulvhøjde. De nyder og så synet af nøgen hud og bløde kurver, for dem er det bare ikke bryster, baller eller ben, som distraherer, men tær, anklær og fodsåler.

Fodfetichister er mere end almindeligt glade for fødder, de nyder at se, røre og blive kærtegnet af fødder og tænder seksuelt på kontakten. Langt de fleste fodelskere er mænd, og deres begær gælder specifikt kvinders fødder.

»Den perfekte fod er svær at beskrive, for det handler også om kvinden, foden sidder på. Mit blik starter altid på en kvin-

des ansigt, men så vandrer det direkte til hendes fødder, og hvis de ikke er attraktive, så kan det godt stoppe der. Men om foden er aflang eller tæerne korte, er underordnet, generelt er det bare jo mere fod, jo bedre,« forklarer Nicklas på 20 år.

Han er dedikeret fodfetichist og mest til naturlige og velplejede fødder uden for meget udstyr som neglelak, sko eller strømper. Nicklas tænder på at nusse, massere, kysse og slikke kvindefødder og kan også godt lide, når de rører ham i ansigtet og masturberer ham ved et såkaldt footjob. Andre fodfetichister finder også sko eller brugte strømper pirkende, og nogle har en snert af underkastelse med i deres fetich og har stort velbehag ud af at blive gået på med bare tær over hele kroppen og i ansigtet.

»At mærke kvindens vægt på min krop, og det, at hun bestemmer, giver et stort velbehag og seksuel lyst. Jeg har også prøvet, at 3-4 kvinder gik på mig, det var virkelig spændende – og tungt,« fortæller 39-årige Thomas, der har eksperimenteret intenst med sin fodfetichisme de sidste fire år.

**En skjult lyst.** Fødder er i mange menneskers univers lidt ulækre og lig med noget beskidt, og det er fodfetichisterne yderst bevidste om. At tænde på fødder er en meget privat sag.

»Det var bestemt ikke nemt, da jeg var yngre. Jeg følte mig meget anderledes, og det er stadig ikke noget, mine venner ved om mig. Jeg har forsøgt at ignorere det, men det kan ikke lade sig gøre, og nu har jeg accepteret, at det bare er en del af mig,« siger Thomas, som har været klar over, at han var fascineret af fødder, siden han var 5-6 år.

Også Nicklas husker, hvordan han i omklædningsrummet efter gymnastiktimen gjorde sig umage med at skjule, at han kiggede langt efter pigernes fødder.

»Folk anser det for unormalt, og jeg tror, mine venner ville have svært ved at forstå det. Det er heller ikke noget, jeg nævner for piger på den første date,« fortæller Nicklas.

Internettet har gjort det meget nemmere at være tilhænger af fødder. Facebook-grupper, debatfora og ikke mindst et væld af billeder på eksempelvis YouTube giver både fodfetichisterne mulighed for at dyrke deres lyst og åbner deres øjne for, at de ikke er de eneste, der

## En udbredt fetichisme

Forskere fra universitetet i Bologna har forsøgt at kortlægge, hvor udbredt fetichisme er, og har gennemgået 381 internetfora, hvor mindst 5000 mennesker har deltaget.

Forskerne konkluderede, at den mest udbredte fetichisme var for **kropsdele**, og at blandt disse fetichier var **fødder** eller **tær** den største gruppe (47 procent). Den næstmest udbredte fetichisme var for genstande, som er associeret med kropsdele. I den gruppe var fodtøj som sko og støvler den mest udbredte fetich (64 procent).

har den. På det danske fod-forum.dk deler nogle fodfetichister deres tanker, erfaringer og billeder, og her kan man også købe brugte kvindestrømper, hvis man er til det.

»Det har virkelig styrket min selvtillid at være på fod-forum.dk, for jeg har set, andre også har den fetich. Det er blevet nemmere for mig at tale om det, og jeg tror også, jeg vil kunne fortælle det hurtigere til en kommende kæreste,« mener Nicklas.

**Fodfest på vej.** Thomas har flere års erfaring med sin fodlyst både som medlem af skandinaviske og internationale fora for fodfetichister og som deltager i såkaldte fodfester. Til en fodfest mødes fodelskere og kvinder, som gerne vil lægge tær til.

»Jeg kan tydeligt huske min første fodfest, det var så fedt, jeg prøvede en masse for første gang og fik gode fodoplevelser. Det var vildt, at jeg bare kunne spørge pigerne, om jeg måtte slikke deres tær, eller at de gerne ville gå på mig. Og det gjorde det nemmere senere at spørge andre kvinder om det,« husker Thomas.

Festerne har indtil nu foregået i udlandet, men den første fodfest på dansk jord forventes at blive afholdt til efteråret, og Nicklas er selvskreven på deltagerlisten. Indtil da nyder han sommeren og alle dens bare fødder.

»Når jeg ser de muslimske kvinder, som har dækket hele deres krop til, på nær deres fødder, tænker jeg tit, at de skulle bare vide!«

●  
Begge mænd i artiklen har ønsket at være anonyme, men deres navne er redaktionen bekendt.

“Det var vildt, at jeg bare kunne spørge pigerne, om jeg måtte slikke deres tær, eller at de gerne ville gå på mig”

**📍 samvirke.dk****KONKURRENCE: Vind skridttællere og skopuder**

Skostørrelseskalaen varierer mellem lande. De sko, du køber i Danmark, følger ikke nødvendigvis den samme skala, som de gummisko. du bestiller over eBay fra USA. Hvad svarer en amerikansk størrelse 8 til i den danske skobranche, hvis man er på udkig efter herresko?

Gæt med i quizzen på [samvirke.dk](http://samvirke.dk)

**VIND**  
på [samvirke.dk](http://samvirke.dk)



BØJ EN VRIST

**TÅGYMNASTIK**

Bliv lidt smidigere på  
[samvirke.dk](http://samvirke.dk)



**TJEK SAMVIRKE.DK**  
På med skoen  
**AAVVVVV!**

# Hvor gør det ondt?

**GUIDE:** Hælsporer er en overbelastning af trædepuden ved hælbenet. Trædepuden er opbygget af små celler i stil med bikuber, så fedtet i de enkelte rum afbalancerer hinanden. Går der hul på cellerne, splattes fedtet ud til siderne, og der er ikke noget fedt til at beskytte hud og underliggende knogle med. Inden der går hul mellem de enkelte rum, kan overbelastningen udløse en betændelsesreaktion i trædepuden. Hælsporer forekommer oftest hos personer i 40-50 års-alderen, der går meget – soldater, postbude, sygeplejersker og andre.

Prøv guiden og se de mest almindelige fodlidelser, og hvad det kan betyde, når det gør ondt i foden.

**📍 samvirke.dk****Guide: 7 gode råd til at undgå sure tæer og stinkfod**

Sure tæer lugter. Det gør de, fordi de danner smørsyre, der også findes i lagret ost og indgår i stinkbomber. Men inden det behøver at nå så vidt, så er der faktisk flere forholdsregler, man kan gøre sig i velduftens navn. Samvirke har sat statsaut. fodterapeut Connie Roskjær stævne for at høre, hvordan man undgår stinkbomber i skoene. Se guiden.

**📍 samvirke.dk****GUIDE: Hvilken sko passer til din fod?**

**Plusser:** Træskoene er velegnet til at stå på en stige eller grave have med, for træskoene beskytter fodens underside mod stor belastning, når man jokker på en spade. Har man hælproblemer eller gigt i tæerne, er træskoene et godt valg.

**Minusser:** Når du går i træsko, trykker du overfoden op i den hårde læderkant. Det hårde skind gnaver og giver bindevævsproblemer. Det kan ende med træskoknuder, som presser på en nerve og giver uro i benene og smerter i tæerne. Træskoene begrænser føddernes bevægelser.

Læs mere om hvilke sko, der passer til din fod på [samvirke.dk](http://samvirke.dk)





3 flasker

**129,-**

3 x 75 cl. Literpris 57,33

1 flaske 69,00

# Supervin fra Veneto

Jairo Vino del Lago, er endnu en af Villa Annaberta's helt unikke vine fra Veneto området ved Gardasøen. Familien Cottini er kompromisløse med hensyn til kvaliteten i deres vine, og har en nytænkende tilgang til vinfremstilling. Mosten af Jairo er hældt over druerne og skallerne fra en af de kraftigere vine fra Villa Annaberta-serien. Det vil sige at Jairo rent faktisk gæres to gange, ligesom de kendte Ripasso vine. For at give vinen endnu mere rundhed og kompleksitet, lagrer vinen i 6 måneder på henholdsvis egetræsfade og ståltanke. Vinen opnår derved en frisk og

frugtrig karakter, og en fin afrundet blødhed med velafstemt præg af fadlagring.

Farven er mørk rubinrød og duften er tæt af modne og krydrede frugter. Smagen er fyldig og blød med masser af moden frugt, og en fin kompleksitet. Jairo anbefales til fyldige kødretter, grillede eller stegte, eller til orientalske retter og fuldfede oste.

Jairo betyder på den lokale dialekt Amfora. En amfora er en lerkrukke, der i det antikke Italien og Grækenland blev brugt til opbevaring af vin.



Tilbudet er gældende fra 2/8 – 14/8 2010, med forbehold for udsolgte varer.

**Kvickly**

**Dagli' Brugsen**

Super  
Brugsen



Roastbeef med abrikos og to slags løg.  
Find opskriften på [Samvirke.dk](http://Samvirke.dk)



# Hamid og det højtbelagte

**Tradition.** Hamid Fadavi fra Iran elsker smørrebrød. Det smager godt, også når man spiser det med øjnene

TEKST: METTE REINHARDT JAKOBSEN

OPSKRIFTER: MARIA MELDGAARD

FOTO: BJØRN WENNERWALD OG RUNE JELLESEN SMITH

.....

Det er sen formiddag i Køkken 2 på Aarhus Tech. Underviser Marianne Wraae står bøjet over et gult skærebræt sammen med Hamid Fadavi. Hamid Fadavi er fra Iran og har netop kreeret et stykke smørrebrød. En æggemad. Den boltrer sig kaotisk på en tallerken. Marianne Wraae har løftet det ene øjenbryn.

»Synes vi, det ser pænt ud?« spørger hun.

»Det skal se sådan ud,« griner Hamid Fadavi.

Marianne Wraae sender ham et blik hen over brillekanten.

»Men den er ikke lige så pæn, som dem, du laver,« indrømmer han.

**Knasende peberfrugter.** Hamid Fadavi kan godt lide smørrebrød. Det kunne han ikke, første gang han så det. »Det kan jeg ikke spise,« tænkte han. Det tænker han ikke mere.

De knasende røde peberfrugter og de skriggrønne salatblade ligger klar på stålbordet.

»Tingene bliver ikke varmet, så man kan smage dem ordentligt. Og så er der mange farver. Man bliver både mæt med øjnene og med maven,« siger han.

Hamid Fadavi er i gang med cateruddannelsen på Aarhus Tech, som giver adgang til job i kantiner og på cafeer. Job, hvor man skal kunne la-

Hamid skærer den lysebrune fiskefrikadelle i fine skiver. Endeskiven spiser man selv, mener Marianne Wraae. »Det gør jeg ikke,« siger Hamid Fadavi



## Smørrebrødsfif

- 1** Brødet skal smøres helt ud til kanten, med smør
- 2** Når man skal komponere, er det godt at tænke i forskellige teksturer: det grove med det cremede, det sprøde med det bløde
- 3** Smagsmæssigt kan man også tænke i modsætninger og forene det søde med det salte som leverpostej med rødkål
- 4** Man skal skelne mellem garniture og pynt. Garnituren (rødbede, løg, remoulade etc.) skal give smag og karakter til smørrebrødet, mens pynten (persille, dild, citron etc.) skal tilføje farve og fylde.

ve mange slags mad. Salater, supper, is-desserter. Og naturligvis den helt grundlæggende danske frokost.

»Det gælder om at fastholde det danske smørrebrød,« siger Marianne Wraae, mens hun hurtigt smører en rugbrødsfrikant. Helt ud til kanten.

»Det er en vigtig del af den danske madkultur. Eleverne skal lære at lave det ordentligt, uden at molestere det i sin grundform.«

Hun tager et salatblad op og placerer det på brødskenen. Den lysegrønne midterstilk er præcist parallel med det brune brøds kanter.

»Salaten langs med fladen, det giver

samling på maden. Kan du se?« spørger Marianne Wraae, Hamid Fadavi nikker.

**Kogekonens natmad.** Rundt i køkkenet er de øvrige elever i fuld gang med andre versioner af smørrebrød. Fadene flyver af sted til skolens kantine, hvor det højtbelagte bliver solgt til frokost: Hellefisk, leverpostej og flæskesvær så sprøde, at det knitrer i ørerne bare ved synet.

Et rødt-hvidt fad vugger forbi. Mørkerød spegepølse, tykke trekanter af rygeost og en næsten sort klat solbærsyltetøj. Fadet får lange blikke.

»Det hedder *Kogekonens natmad*,« siger Marianne Wraae.

MARIANNE WRAAE, UNDERVISER:

Salaten langs med fladen, det giver samling på maden

»Kig på farvesammensætningen, så maden ikke bliver for lys,« siger Marianne Wraae

### Smørbrød du (måske) ikke har hørt om før.

På Aarhus Tech lavede de den dag:

- **Røget hellefisk** med courgettecreme og sennepsgitter
- **Leverpostej** med rødbedesky - skyen var formet som små hjerter
- **Roastbeef** med pestokartofler
- **Vesterhavssej** med mayonnaise, rødbede og spirer
- **Steg** med rabarberkompot

Men der findes også vildere varianter. Hos Beta Private Dining i Århus har man eksempelvis genopfundet begrebet »Håndmadder«: Gæsterne skal tage en plastichandske på, og på den fremstrakte hånd anretter kokken små hors d'oeuvres.



»Det er en af Ida Davidsens opskrifter,« tilføjer hun, næsten ærbødigt.

**Fisk og farver.** Hamid Fadavi fortsætter. Han skærer den lysebrune fiskefrikadelle i fine skiver. Ved siden af det gule skærebret ligger et par flute.

»I Iran spiser vi et fladbrød, der hedder nan,« fortæller han.

»Og tørrede frugter. Nødder og abrikoser, det er som slik,« siger Hamid Fadavi.

»Det brugte du jo også i en af de andre madder, du lavede. Poussin med abrikoskompot,« siger Marianne Wraae.

Hamid Fadavi smiler lidt.

»Abrikoserne blev kogt med sukker.

Og med vanilje, til en næsten fast masse,« siger han.

Marianne Wraae samler fiskefrikadellen op.

»Enden,« siger hun og vifter med en hvid skive.

»Den spiser man selv.«

»Det gør jeg ikke,« mumler Hamid Fadavi.

Han former en lille skefuld hvid fiskesalat, som han placerer oven på fiskeskiverne.

»Kig på farvesammensætningen,« siger Marianne Wraae.

»Det hele er grønt og hvidt. Maden er for lys.«

»Tomat?« foreslår Hamid Fadavi.

»Ja, men du har også andre muligheder. Rød peber måske, i små tern. Så bliver det en helt anden mad, skal du se,« foreslår Marianne Wraae.

Hamid Fadavi hakker peberfrugten omhyggeligt og topper forsigtigt maden med de fine små firkanter.

»En lille buket dild,« siger han af sig selv og griber et par grønne kviste.

Så er han færdig. De to kokkehueklædte hoveder bøjer sig over maden.

»Meget flot,« roser Marianne Wraae.

»Jeg elsker smørbrød,« svarer Hamid Fadavi.

»Jeg...« han leder et øjeblik efter ordet:

»Jeg nyder det.«



### Røget hellefisk med coleslaw

Smørblød røget hellefisk bør serveres med noget syrligt og sprødt. Så det gør vi her.

#### Til 4 stykker smørrebrød

En god håndfuld spidskål eller hvidkål

En lille gulerod

2 spsk. cremefraiche 18%

1 tsk. fiskesennep

4 skiver rugbrød

Smør

4 skiver røget hellefisk

Nogle citronskiver

Dild

Snit kål og gulerod helt fint. Rør cremefraiche og sennep sammen i en skål, og vend kål heri. Smør rugbrødet, og kom en rulle røget hellefisk på den ene side af brødet. På den anden side kommer du coleslaw. Pynt med citron og dild og server.



### Æg og tomat med tapenade

Tapenade (olivenpasta) er som skabt til æg og tomat.

#### Til 4 stykker smørrebrød

3 æg

4 skiver rugbrød

Smør

1 bøftomat

Brøndkarse

Mayonnaise

Tapenade (olivenpasta)

Salt

Kog æggene i 7 minutter og afkøl dem.

Smør rugbrødet.

Skær tomat i tynde skiver, og fordel dem på brødet.

Læg æg i skiver, brøndkarse, lidt

mayonnaise og tapenade herpå.

Drys salt over og server.



OPSKRIFT

**ROASTBEEF**  
MED ABRİKOS  
OG TO SLAGS LØG

Se Maria Meldgaards  
opskrift og tips på  
**Samvirke.dk**



### Brie med grønt

Vælg et rugbrød med så mange kerner som muligt. Det er godt til osten.

### Til 4 stykker smørrebrød

4 skiver rugbrød

Smør

En lille håndfuld rucolasalat

4 skiver blød brie

1 lille gulerod

5 cm agurk

Tag osten ud af køleskabet 30 minutter, før den skal serveres. Så bliver den bedst.

Smør rugbrødet, og kom rucolasalat herpå. Kom ost herpå.

Hak agurken fint, og riv guleroden. Drys over og server.

**Tip:** Dryp en anelse balsamisk eddike over det grønne, lige før du serverer.



# NYHED

## Ristet müsli

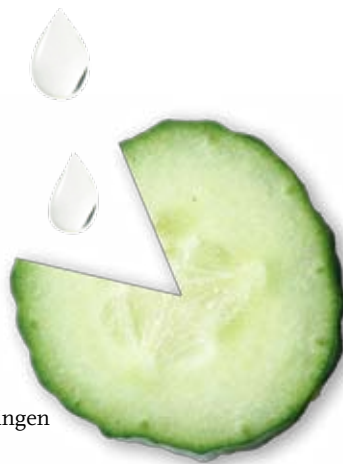
✓ Rig på kostfibre, 16 %

✓ Reduceret sukkerindhold



Fås også i varianterne Æble/mandel og Naturel





## Vidste du, at...

emballagen omkring agurken nedsætter fordampningen fra agurken. En agurk indeholder 85 procent vand.

**TIP!**

**Smid ikke vaniljestangen ud, når kornene er skrabet ud. Klip den i strimler og bland strimlerne med sukker. Opbevar vaniljesukkeret i et glas med låg.**

## Iskaffe til en lun aften

Til 4 glas  
4 dl stærk kaffe eller espresso  
2 spsk. rørsukker  
4 spsk. piskefløde  
Masser af isterninger

**PRØV  
DET!**

Rør den nylavede hede kaffe med sukker. Lad kaffen køle af, og stil den så i køleskabet, til den er helt kold. Fyld 4 glas op til kanten med isterninger. Bland kaffen med fløde og rør rundt. Hæld kaffen i glassene og server straks.



KOK NIKOLAJ KIRK:

**“Der er sgu da noget storslået ved den måde, man spiser på i mange lande! Man deler, man bestiller mange retter, og så tager man lidt af hvert. Det er skønt”**

**anbefaler**



## Græsk madturist

Når stranden støver, og solen brænder på huden, er det godt at dykke ind på den hyggelige kaffebar, den kølige vingård eller oliemøllen, der sælger den fineste olivenolie. Guide til de smukke græske smagsoplevelser er journalisten Mette Iversen, der kommer godt ud i krogene på de græske øer Rhodos og Kos. Bogen er ny i den klassiske serie: Turen går til... og har særlig fokus på mad. Formatet er håndbagagevenligt.

# 20%

af alle danske kvinder spiser forårsløg på en gennemsnitlig dag. Kun 0,9% mænd gør det samme.

Kilde: FDB Analyse

# Skrot dit gamle oliefyr, og få op til 20.000 kr. i tilskud

**Skrotnings-tilskud**

Hvis du udskifter dit gamle oliefyr til fordel for en mere miljøvenlig opvarmningsform, har du nu mulighed for at få op til 20.000 kr. i tilskud fra Energistyrelsens Skrotningspulje. Som et af de største energiselskaber i Danmark, har OK et stort udvalg af produkter, når det gælder opvarmning af boligen. Vi har også alle de tilskudsberettigede produkter og er derfor uvildige, når det gælder om at finde den helt rigtige løsning til dig.

## Luft til vand varmepumpe

Hvis du skrotter dit gamle oliefyr til fordel for en luft til vand varmepumpe, kan du spare op til 50 % på din varmeregning. En luft til vand varmepumpe er en komplet løsning, som kan bruges til opvarmning af hus og brugsvand. Selve installationen tager kun 1-3 arbejdsdage og kræver ingen slanger i jorden eller myndighedsgodkendelse. En luft til vand varmepumpe er en både effektiv, økonomisk og miljøvenlig opvarmningsform og det bedste alternativ, hvis dit årlige forbrug af fyringsolie er under 3.000 liter.

## Jordvarmepumpe

En jordvarmepumpe er en komplet løsning, som kan bruges både til opvarmning af boligen og brugsvand – samtidig kan du spare helt op til 50 % på din varmeregning. En jordvarmepumpe er ikke afhængig af lufttemperaturen, da den henter sin varme fra jordens stabiltemperatur året rundt. Installationen af et jordvarmeanlæg stiller krav til størrelsen på din grund, som skal være 350-700 m<sup>2</sup>. Installationen tager ca. en uge. En jordvarmepumpe er en miljøvenlig og optimal løsning, hvis dit årlige forbrug af fyringsolie er over 3.000 liter.

## Oliefyr med solpaneler

Der er også store besparelser at hente på varmeregningen, hvis du skrotter dit gamle oliefyr til fordel for et oliefyr kombineret med solpaneler. Vælger du tilmed et kondenserende oliefyr, er der endnu flere penge at spare. Solpanelerne indfanger og omsætter solens energi til opvarmning af vand. Om sommeren laver solens stråler dit varme vand, og du kan helt slukke oliefyret. Når solens energiniveau falder i vinterperioden tager oliefyret over og sørger for opvarmningen. Kombinationen af oliefyr og solpaneler er med til, at du kan reducere dit olieforbrug og dermed din olieregning. OK's solpaneler har en speciel Tinox belægning, der sammen med anti-refleksglas giver op til 20 % bedre varmeudnyttelse end traditionelle solvarmepaneler.

Priseksempel:  
85.000 kr.\*  
Årlig besparelse\*\*  
ca. 10.500 kr.

Priseksempel:  
115.000 kr.\*  
Årlig besparelse\*\*  
ca. 11.600 kr.

Priseksempel:  
55.000 kr.\*  
Årlig besparelse\*\*  
ca. 7.900 kr.

Uanset hvilken varmeløsning du er interesseret i, kan vi hjælpe dig med at vælge den løsning, som passer bedst til dit hus. Ring allerede i dag på 70 10 20 33, og bestil et uforpligtende tilbud. Læs mere om skrotningsordningen og vores tilskudsberettigede produkter på [www.ok.dk](http://www.ok.dk).

\*) Alle priser er fratrukket skrotningstilskud og energisparefradrag.

\*\*) I forhold til et årligt forbrug af 2500 liter fyringsolie.



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

# Mors deller med blomkålssalat

{ TEKST: INGER ABILDGAARD | FOTO: BJØRN WENNERWALD | OPSKRIFT: MARIA MELDGAARD }



**1** Rør først en dressing af olie, eddike, sukker, salt og peber. Snit et blomkålshoved i så tynde skiver, du kan. Hvis du har et mandolinjern, så brug det.



**2** Vend de fine skiver blomkål i dressingen og stil skålen til side, så salaten kan trække. Har du ringe på fingrene, så tag dem af, farsen skal æltes med hænderne.



**3** Hak et løg og læg det i en skål. Slå et æg ud i løget og tilsæt mel. Bland det hele lidt med hænderne, og tilsæt det hakkede kød. Tilsæt salt, peber og mælk og ælt videre.



**4** Form farsen til ovale frikadeller, og læg dem på panden. Dyp en gang imellem skeen i det varme fedtstof. Steg frikadellerne ved høj varme, så de får skorpe. 5 min. på hver side.



**5** Vend basilikum og persille i blomkål og dressing. Det er lækkert tilbehør til frikadellerne. Kog kartofler eller skær nogle skiver groft brød, så har du et helt måltid.

SE  
DELLEVIDEO PÅ  
SAMVIRKE.DK

**📺 samvirke.dk**

**Se de levende billeder på samvirke.dk**

Samvirkes madskribent Maria Meldgaard rører farsen til mors klassiske frikadeller og serverer dem med blomkålssalat.

Blomkålssalat:  
**1 mindre blomkål**  
**1 spsk. olivenolie**  
**2 spsk. hvidvinseddike**  
**1 tsk. sukker**  
**Salt og peber**  
**8 friske blade basilikum og en håndfuld bredbladet persille**

Frikadeller:  
**500 g hakket kalv og flæsk**  
**1 hakket løg**  
**1 stort æg**  
**3 spsk. hvedemel**  
**1 dl mælk**  
**1 tsk. fint salt**  
**Peber**  
**Smør og olie til stegning**

# Bare det var tirsdag altid

I FDB holder vi af hverdagen. Derfor vil vi gerne gøre den bedre for vores 1,7 millioner medlemmer.

FDB er din forening. Du ejer os faktisk. Derfor får du del i vores overskud, når du køber ind. I de kommende måneder får du et nyt medlemskort med posten, og vi inviterer dig med i vores nye fordelsprogram, *CoopPlus*.

En del af vores overskud går også tilbage til samfundet, når vi støtter projekter inden for vores fire mærkesager: Sundhed, miljø, klima og etisk handel.

Er du ikke allerede medlem, kan du melde dig ind på [fdb.dk](http://fdb.dk). Her kan du også læse mere om, hvordan vi sammen kan gøre hverdagen bedre.



Klik ind på [fdb.dk](http://fdb.dk) og hent  
vores nye version af:  
*Sikke'n dejlig dag, det er i dag*



GØR HVERDAGEN BEDRE

# Vanvid!

**Benhård.** Stadig flere danskere finder mening ved at løbe mange hundrede kilometer i klodens mest ugæstfri landskaber

{ TEKST: SANNE MAJA FUNCH | FOTO: RACING THE PLANET OG SCANPIX }

En kamel har givet op. Susanne Hastrup passerer dens gule knogler, mens landskabet flimrer for hendes øjne. Hun er i færd med at gennemføre et løb på 250 kilometer fordelt over syv dage i Sahara, og nu er hun kommet til Den Sorte Ørken. Sorte sten ligger spredt ud over sandet. De suger solen til sig, så varmen når 50 grader ved jorden og får luften til at danse flere meter i vejret. Susanne Hastrups fødder koger, og sved lejer sig som sandpapir i hendes trøje, der rasper mod huden for hvert skridt, hun tager.

Men selv om det gør ondt, og selv når ørkenens dyr siger stop, fortsætter Susanne Hastrup:

»Hver dag i vores hverdag kan vi tage en taxa, når det regner, eller lade være, når vi ikke gider mere. Det her er et oprør mod den privilegerede hverdag. Det handler om at acceptere en smerte for at nå et mål,« siger den 37-årige mor til to fra Kgs. Lyngby, når hun skal sætte ord på sin lidenskab for at løbe det ene ekstreme løb efter det andet.

Susanne Hastrup er ikke alene om passionen. I 2004 løb to danskere de såkaldte ekstremløb, der foregår i Sydamerikas jungle, den antarktiske isørken eller en anden afkrog af kloden. I år tager omkring 50 mænd og kvinder afsted for at løbe et ultraløb på 100 kilometer eller mere, mens godt et dusin begiver sig ud på de flere hundrede kilometer lange løb i uvejsomt terræn.

»Det er den næste distance. Om få år er det lige så almindeligt at løbe et 100 mileløb som et marathon,« mener Jacob Hastrup,

som er Susanne Hastrups mand og træner både hende og flere andre af de nye løbere.

For Susanne Hastrup startede det hele for adskillige år siden. Næmlig i 2005 da hun stod ved foden af Ægyptens pyramider og den knejsende sfinx. Hun var hjælper ved et løb i ørkenen, og slutspurten gik gennem den historiske skueplads. Løberne dryppede ind. Nogle var ekstatiske, mens andre brød sammen af udmattelse.

»De havde løbet i flere dage og bidt alverdens pinsler i sig. Jeg tænkte: Jeg bliver nødt til at vide, hvordan det er at løbe over den målstreg og have gjort det dér. Det er noget mentalt inde i dit hoved, som jeg ville teste, om jeg også havde,« siger Susanne Hastrup om den dag i Ægypten, hvor hun beslutter at starte træningen selv.

**Smeltevand og saltstepper.** Tilbage i Danmark begynder Susanne Hastrup at jogge i sommerens middagshede. Hun propper flere kilo i sin rygsæk og knokler rundt i Dyrehavens hestespor, så kroppen vænner sig til hede, oppakning og et tungt underlag. Målet ligger seks måneder ude i fremtiden. Der vil Susanne Hastrup gennemføre en distance på 250 kilometer i Chiles Atacama-ørken, der er verdens højest beliggende.

For Susanne Hastrup er det første gang. Men hun er grebet af en gammel sygdom. Det fortæller Verner Møller, der er professor ved Institut for Idræt på Aarhus Universitet og har forsket i ekstreme idrætsformer. Allerede før spanierne kom til Mexico i det 16.





Løbere på vej gennem iskoldt smeltevand i Chiles Atacama-ørken

## Four deserts

er et koncept inden for ekstremløb. Her arrangeres fire løb på hver 250 kilometer i verdens henholdsvis varmeste, tørreste, koldeste og mest forblæste ørken.



Ruten er mærket med flag, så løberne kan finde vej, men ellers dominerer den rå natur i Sahara

århundrede, løb Tarahumara-indianerne ultraløb med distancer på over 160 kilometer. Da væltepeteren blev opfundet, cyklede englænderen Michael Kemp tværs over det nordlige Indien på sit 35 kilo tunge monstrum, og Roald Amundsen trodsede polernes kulde igen og igen, indtil han forsvandt på en af sine ekspeditioner i forrige århundrede.

»Den eventyrlyst og drivkraft i forhold

VERNER MØLLER, IDRÆTSPROFESSOR:

## “Nu udforsker vi det indre univers. Hvilke ressourcer indeholder jeg? Man er blevet sit eget eventyr”

til udforskningen af ens fysiske grænser går rigtig langt tilbage,« konstaterer Verner Møller.

Og Susanne Hastrup får kam til sit hår, da hun endelig lander i Chile for at stille til start sammen med 86 mænd og kvinder fra hele verden. På grænsen af ørkenen gør løberne sig klar i deres telte. De bærer selv sovepose, nødhjælpsudstyr, mad og tøj til en uges forbrug. Om dagen når temperaturen 35 grader, men



om natten fryser vandet til is. Susanne Hastrup pakker både solcreme og vindjakke, så rygsækken ender med en vægt på 8,5 kilo.

Den første dag er et mareridt.

»Tjøj, tjøj, tjøj – baaah,« forklarer Susanne Hastrup om den kvalme, der overvælder hende i 4000 meters højde over havet.

Skridt for skridt humper hun sig frem og kaster op imens. De næste dage byder på nye strabadser. En del af ruten er lagt gennem passager, hvor klippevæggene rejser sig højt på begge sider. Iskoldt smeltvand strømmer i de smalle render, så løbernes fødder føles som hårde klumper af træ, når de stiger ud af vandet. Ørkenen er særlig kendt for sine saltstepper. Nogle steder er saltet porøst, så løberne

træder lige gennem overfladen, mens det andre steder er hårdt og skarpt som koraller. Susanne Hastrup beskytter sine ankler med galocher over skoene. Men stoffer i saltet ætser trykknapperne væk. Hendes hud blusser af eksem op til knæene, mens en anden løber får så store vabler, at han kan pille hele hælen af som en sok.

»Det ligner et lazaret, når du kommer ind i campen om aftenen. Én får drop, fordi han har det så dårligt. Der ligger blodpletet vat og plasterrester, og der er folk, der er så forbrændte, at de må forbinde sig selv med stof,« siger Susanne Hastrup.

**Vanvidsidræt.** På Aarhus Universitet har Verner Møller et udtryk for bedrifter som Susanne Hastrups. Vanvidsidræt kalder han dem. Ekstremløberne er ikke alene i den kategori, som også tæller blandt andet bjergklatrere, dybvandsdykkere og mennesker, der springer ud med faldskærm fra bygninger og broer.

»Det er fænomener, som er svære at fatte med fornuften,« forklarer professoren om vanvidsidrætten.

For mens Tour de France-rytteren er

drevet af ambitionen om at vinde, forklarede mænd som Amundsen og Kemp deres anstrengelser med, at de udforskede verden på ekspeditionerne. Kun vanvidsidrætten står tilbage som en tilsyneladende meningsløs beskæftigelse.

»Men der er blot tale om en anden fornuft,« pointerer professoren: »I første omgang handlede det om at udforske jorden. Nu udforsker vi det indre univers: Hvilke ressourcer indeholder jeg? Man er blevet sit eget eventyr.«

Ved stuebordet i Kgs. Lyngby når Susanne Hastrup frem til samme forklaring. Efter syv dage i Chiles ødemark har hun overvundet alle forhindringer og kommer i mål. Siden følger løb i Sahara og Omans ørken og nu forhøjes indsatsen. I foråret 2011 tager Susanne Hastrup af sted igen for at løbe 350 kilometer i den argentinske pampas:

»Du troede, at du var så træt, at du ikke kunne mere. Så kan du alligevel igen. Det overrasker mig gang på gang, og det er det, der er så fedt. Så jeg må helt derud for at se, hvor grænsen findes.« ●





1



2

**1** I Sahara kommer to løbere i mål efter dagens etape i den hvide ørken. **2** En etape på 100 km forsætter gennem natten. Deltagerne har pande-lamper, og knæklys viser vejen. **3** Løberne bærer selv op til 15 kilo udstyr eller trækker det efter sig på slæder i sneen. **4** Saharas landskab skifter mellem sandbjerge, kalkformationer med form som paddehatte og gammel havbund dækket af fossiler. **5** Vabler, forbindninger, plaster, drop - kort sagt smerte - er der meget af



4



## Ekstreme danskere

Jacob Hastrup er den dansker, der har kastet sig ud i flest ekstreme løb. Han har blandt andet **løbet mellem vilde kattedyr, elektriske ål og giftige slanger** i Amazonas sump og jungle. Andre har **krydset Mont Blanc** eller løbet **i sne og på tynd is langs Yukon-floden** i Canada. Lige nu træner mor til fire Cathrine Due fra Holte for at løbe **100 kilometer på Antarktis** til december. Den ultimative danske løber er dog måske Jesper Olsen: Han har allerede har været **to gange rundt om jorden**.

Sådan fremstiller man

# poser til mælk

**Gensyn.** Mælk findes igen i plastemballage. De bløde kartoner er miljøvenligere, og madspildet mindskes

{ TEKST: KRISTIAN HERLUFSEN | FOTO: ECOLEAN, SCANPIX }

## Penge af plastic

Ikke kun mælkekartoner af plastic har fundet vej til forbrugernes hænder. I Australien har pengesedlerne siden 1988 været lavet af plastic, der forlænger holdbarheden, så sedlerne ikke går i stykker, når de foldes – og sedlerne kan desuden tåle at komme i vaskemaskinen. Plasticpengesedlerne blev indført for at skabe større sikkerhed mod falsknerier, og siden Australien begyndte, har en række lande indført en eller flere pengesedler af plastic.

Glasflasker, poser eller karton med og uden skruelåg. Det søvnige morgenblik har været fæstnet på mælkekartonen, og du kan sikkert huske, hvordan mælken så ud, da du var barn. I Danmark står mælken tit på bordene, vi drikker mere end 90 liter i gennemsnit om året – stor som lille. Samlet bliver det over en halv milliard liter mælk, som begynder hos koen og ender over cornflakes, i kaffen eller som ingrediens i brødet.

Siden mælkeemand og retur-mælkeflasker blev afskaffet for mere end 40 år siden, har mælkekartonen været den dominerende mælkeemballage. En enkelt gang har en stor plasticdunk med halvanden af de hvide liter forsøgt at fortrænge kartonen fra scenen, men kartonen var og er favoritten – én liter passer til den danske husholdning, og den firkantede papkarton er som skabt til pladsen i køleskabslågen.

**Poser igen.** En ny emballage er dog på vej. Eller måske er det nærmere en genfødsel. For på det lille Osted Mejeri på Midtjylland tappes al

mælk nu på plasticposer fra svenske Ecolean. I 1970'erne eksperimenterede enkelte mejerier også med at levere mælk i poser, som skulle stå i kander i køleskabet hos forbrugeren. Men poserne slog aldrig rigtigt an – emballagen var besværlig at hælde af, og ofte endte mere mælk som sjetter i køleskabet end i glasset.

De nye poser er dog markant bedre til at holde mælken indenbords på grund af bunden, som altid vil være en flade på et par kvadratcentimeter, fortæller Louise Hobroh fra Ecolean.

»Mælken kan stå op i køleskabet, selvom den er åbnet. Jo mere man drikker af mælken, jo længere ned i plasticposen flyttes tyngdepunktet, så den står stadig stabilt, selvom der kun er en deciliter tilbage.«

På tappemaskinen på mejeriet fyldes der luft i et lille håndtag i den ene side af posen. Håndtaget gør emballagen stabil, og samtidig får mælkeposen en hank, som gør det nemt at hælde. Posen bliver faktisk end kande.

I de seneste år har danskerne været vant til mælk med skruelåg, så mælken kan åbnes, luk-

## Mælk gennem tiderne



Den franske mikrobiolog **Louis Pasteur** finder ud af, at bakterievæksten i fødevarer hæmmes, hvis fødevaren opvarmes til 80 grader i nogle sekunder, 70 grader i 15 sekunder eller 65 grader i en halv time. Opvarmningsteknikken øger ligeledes fødevarens holdbarhed. Metoden hedder pasteurisering, og i dag er det lovpligtigt at **pasteurisere mælk** til danske forbrugere ved opvarmning til 72 grader i 15 sekunder.

1865

I Danmark dannes stribevis af andelsmejerier, og med pasteuriseringen bliver det muligt at få **frisk mælk**, uden at det kommer direkte fra gården. Mælken tappes på flaske, og ismejerierne har monopol på salget af mælk til den almindelige dansker.

1880'erne



Den danske opfinder Carl Hartmann tager patent på en mælkekarton. **Indvendig** var den belagt med **paraffin**, før at papret ikke blev blødt. De amerikanske mejerier går over til en mælkekarton, der minder meget om nutidens, i 1936.

1929



Samler din kommune  
plastaffald, kan emballagen  
afleveres til blød plast



kes og åbnes igen. Men posen fra Ecolean har ingen lukkefunktion, når først den er åbnet.

»Men så længe der er luft i hanken, lukker posen sig selv. Mælken holder sig lige så frisk i en pose, som den gør i en karton,« siger Louise Hobroh.

**Med kalk.** Poserne ankommer til mejeriet på store ruller. Udstanset og næsten færdige til at fylde med mælk, sidder poserne side om side i den færdige plasticfilm. Emballagen er forholdsvis enkel – kun tre ting indgår i opskriften på de bløde poser. Yderst findes plastic-typen PP, som står for polypropylen og inderst polyethylen, som forkortes PE. Polyethylenen er en særlig stærk og beskyttende overflade, som sikrer, at mælken ikke tager smag af emballagen omkring den. Men udover de to plastic-typer indeholder poserne også kalk, som farver emballagen, og gør plasten stive-

re og øger holdbarheden. 40 procent af posen består af kalk.

»Kalk er en af de naturressourcer, som er stort set uendelige. Plastic-typerne, vi har valgt, er de mest harmløse, der findes. Miljøbelastningen ved vores emballager er kun halvdelen af den, der sker ved produktion af traditionelle mælke-kartoner,« siger Louise Hobroh.

Miljøfordelene ved plastic-kartonerne skyldes blandt andet, at kartonerne er forholdsvis lette og fylder mindre – en plastic-karton vejer bare 16 gram, hvormod de almindelige kartoner med skrue-låg vejer 37 gram. At kartonerne samtidig fylder mindre, betyder at der spares på transporten. Også vandforbruget i den samlede produktion er markant lavere: 100.000 plastemballager forbruger fire m<sup>3</sup> vand i produktionen, det samme antal kartoner bruger 280 m<sup>3</sup> vand. Endeligt er CO<sub>2</sub>-udslippet opgjort fra vugge til grav 60 procent af udslippet ved en traditionel karton.

For mejeriet i Osted er det ikke kun af praktiske hensyn, at mælken nu kommer i poser. Det er vigtigt for det lille mejeri, der kun leverer økologisk mælk, at være miljøvenlig fra ko til bord, har ejer mejeriet tidligere fortalt. Og plastic-poserne er langt mere miljøvenlige end de kartoner, som mejerierne har tappet mælk på i mange år.

Udover mælk er det også muligt at tappe yoghurt i de bløde kartoner, og på morgenbordet har det en særlig fordel. I en almindelig karton kan op til en hel deciliter eller 10 procent af yoghurten

sidde fast op ad siderne og være umulig at få ud. En plastic-karton kan klemmes og madspildet bliver minimalt – den deciliter, som en papkarton normalt indeholder, når vi giver op og smider den ud, kan du klemme direkte ud på din morgenmad.

Det er emballagen lavet af

## Polypropylen (PP)

PP er kendt som en af de mest miljøvenlige plastic-typer, og ved forbrænding sker der kun frigivelse af vand og CO<sub>2</sub>. Polypropylen er **slidstærkt** og optager ikke vand, hvilket gør det velegnet til blandt andet svedtransporterende sportstøj. Polypropylen er især kendt fra **plastic-poserne i supermarkedet**. Ved sammenblanding med polyethylen øges materialets sejhed og fleksibilitet.

## Polyethylen (PE)

Polyethylen er den type plastic, der fremstilles mest af på verdensplan hvert år. PE har en fantastisk evne til at klare **påvirkninger fra varme**, fugt og kemiske stoffer. Polyethylen bruges ofte i emballager til fødevarer, og en stor del af verdens **legetøj** fremstilles hvert år af PE på grund af slidstyrken.

## Kridt eller kalk

Kalk er den **naturressource**, som vi har mest af til rådighed i verden, og der er ikke fare for, at den slipper op. I dagligdagen møder vi kalk som **fyldstof** i blandt andet maling, tabletter og som skolekridt. Plastic-kartonen indeholder kalk for at sikre styrke og stivhed i materialet, så den bløde mælkekande ikke falder sammen i køleskabsdøren.

**USA's militær** tegner kontrakt med en række danske mejerier om levering af mælk til soldaterne på tyske baser. Soldaterne foretrækker at få mælken i karton, og derfor er kartonen et kendt produkt, da danskerne senere også skal have mælken på engangsemballage i stedet for de klirrende flasker leveret af mælkeemanden.

De første danske forbrugere får **mælk i kartoner**. Efterhånden går flere og flere mejerier over til kartoner, og i 1971 leveres den sidste mælk på flaske.



Enkelte mejerier forsøger sig med **mælk på pose**. Orange kander i køleskabet tog mod mælken, der dermed skulle hældes ud af posen og over i glasset. Posen bliver ikke en succes. Trods dobbelte svejsninger holder posen sjældent godt.

Plasticdunke med mælk finder vej til hylderne i supermarkederne. Arla Foods introducerer mælk i **to-liters** dunke, men dunke-tages senere ud igen, da salget er meget lille.



1950'erne

1959

1960'erne

1990

# Økologi er ikke en religion

**Barnemad.** Økologi er vigtigt i Sybille Kyeds køkken. Men det røde Ø er ikke lov

{ TEKST: BENTE SCHMIDT | FOTO: KÅRE VIEMOSE }

.....

Når kvinder og mænd bliver henholdsvis mødre og fædre, bliver de pludselig meget optagede af at spise sundt og økologisk. En undersøgelse foretaget af FDB Analyse viser dog, at interessen for de økologiske varer kun er der, mens børnene er små. Når det yngste barn nærmer sig otte-års-alderen, finder de konventionelle varer vej tilbage til køleskabet.

Det billede genkender Sybille Kyed, fagpolitisk chefkonsulent i Økologisk Landsforening, fra sin egen omgangskreds.

»Det er tydeligt, at kvinderne begynder at fokusere på, at alt skal være økologisk, når de bliver gravide, og mens børnene er

små. Det gælder både mad og kosmetik. Men jeg ser også, at det ikke varer ved.«

Hvis familierne skal blive ved med at prioritere de økologiske fødevarer, også når børnene er blevet større, så skal butikkerne gøre det lettere at handle økologisk. Det vil ifølge Sybille Kyed sige, at varerne skal være synlige, og at man som bevidst forbruger ikke behøver forholde sig til økologi og sætte sig ind i en masse kompliceret stof. Og så betyder prisen selvfølgelig meget.

**Smagen er vigtig.** 42-årige Sybille Kyed er selv mor til fire børn i alderen 6-14 år,

så hun kender godt til problemet med, at børnene begynder at stille krav til, hvad de vil have at spise – og det er ikke altid økologiske varer, der står øverst på ønskesedlen.

»Det sker selvfølgelig, at de plager om at få et eller andet. Som regel fordi de bliver fanget af de flotte og farvestrålende indpakninger i supermarkedet. Men flotte indpakninger indeholder sjældent gode produkter. Tværtimod.«

Hos familien Kyed er det mor, der handler, og det er hende, der bestemmer, hvad der bliver serveret derhjemme. Som de fleste andre forældre kun-





ne hun ønske sig, at ungerne ville spise lidt flere grøntsager, men ellers er sund fornuft mantraet i hjemmet. Det vil sige, at alle basisvarerne, frugt, grønt, mælkeprodukter, de flåede tomater og frostvarerne, er økologiske. Sammen med dem sniger der sig også konventionelle varer med hjem i køkkenskabene. For eksempel er børnene glade for nogle specielle cornflakes, men de fås ikke i en økologisk variant. Kaffen er heller ikke økologisk, for her sætter Sybille smagen over økologien, og yndlingsbønnerne er nu engang konventionelt dyrket.

»Det vigtigste er altså, at det smager

*Det er Sybille Kyed, der står for madlavningen. Ditte på 9 år prøvesmager jordbærrene, mens Rolf på 12 og Lærke på 14 – med ryggen til – hygger i køkkenet. Familiens firbenede medlem hedder Basil. Han er halvandet år*

## Øko-analyse

FDB Analyses undersøgelse viser, at forbruget af økologiske produkter i de danske familier blandt andet afhænger af det yngste barns alder.

**Når børnene er små, vægtes økologi højt**, men når yngste barn kommer i skolealderen, nedtones økologien.

Det er især frugt, grøntsager, ris, pasta, forskellige typer af pålæg og havregryn, som familierne med de yngste børn køber mere af i den økologiske udgave – i forhold til familier med ældre børn.

godt. Det gælder også, når jeg køber vin. Der findes gode, økologiske vine, men der er langt imellem, så jeg går ikke specifikt efter dem,« siger Sybille Kyed.

Andre ikke-økologiske varer, der finder vej ned i indkøbskurven, er for eksempel fiskeprodukter, konserves på glas som pesto og sambal olek og slik og kiks.

»Når det gælder slik og nogle søde sager, så er det alene prisen, der afgør, hvad der bliver slæbt med hjem. Det er jo noget skidt uanset,« siger Sybille med latter i stemmen. Slik er kun på menuen om fredagen.



## Sybille Kyeds økologiske tanker

### Vores basisvarer skal være økologiske.

Det vil sige frugt, grønt, brød, gryn, æg og mejeriprodukter og saft og juice.

Vi lader det usunde være usundt og går i stedet efter pris. **Slik og kiks skal bare være så billigt som muligt.**

**Vi går efter den gode smag frem** for økologien, når det handler om luksusvarer som kaffe og vin. Øllet er økologisk, da smagen ikke skuffer.

Jeg stikker ungerne en øko-banan, når indkøbsturen i supermarkedet begynder. **Bananer er søde og mætter godt**, og så er det nemmere at styre børnene uden om de usunde madvarer.

Hvis de økologiske kammerjunkere er bagt på speltmel, så er merprisen ikke kun for økologien, men også for det dyre mel. I protest mod dette køber vi af og til den konventionelle udgave.

**Ikke være fordømmende.** Økologiske fødevarer havde fundet vej ind i køkkenet, selv om der ikke havde været børn i familien, for økologi handler om et bevidst valg og en holdning til, hvad der er bedst for mennesker og miljø, mener Sybille. Derfor er hun ret sikker på, at der ikke kommer flere konventionelle varer i indkøbskurven, efterhånden som børnene bliver større.

»Jeg læste på et tidspunkt en undersøgelse, der viste, at man kan finde rester af pesticider i børns urin, efter at de har spist konventionel frugt i blot en uge. Den undersøgelse gjorde et stort indtryk på mig,« fortæller hun.

Det handler om sundhed, men også om dyrevelfærd og sund fornuft. Familien Kyed er en atypisk familie, fordi de selv opdrætter dyr og spiser kødet. På den måde er de selvforsynende med kød og køber kun begrænsede mængder af pålæg som leverpostej, spegepølse og bacon, og det er altid økologisk.

Familiens dyr bliver dog ikke opdrættet økologisk, for Sybille og hendes mand køber foderet på nabogården, og det er ikke økologisk dyrket. Men de har valgt at handle hos naboen, dels fordi det styrker

SYBILLE KYED:

# ”Flotte indpakninger indeholder sjældent gode produkter, tværtimod“

sammenholdet i lokalmiljøet, dels fordi det er bedre for miljøet kun at køre nogle få meter for at hente foder frem for at skulle køre langt efter det.

Økologi er ikke et emne, de taler meget om i hjemmet. For Sybille er det vigtigt, at økologien ikke bliver en religion, men derimod er en naturlig ting – noget, man bare gør.

»Jeg vil ikke have, at mine børn skal være fordomsfulde. De skal kunne komme i andre hjem uden at sætte spørgsmålstegn ved, hvorfor det måske ikke er økologiske varer, der står på bordet. Det må under ingen omstændigheder blive helligt. De skal have et naturligt forhold til økologien, og ikke være fordømmende over for andre,« siger Sybille Kyed. ●



Spisetid. Morten Kyed, 44 år, Rolf, 12 år, og Marie på 6 år er klar til at sætte tænderne i kød fra dyr, de selv har opdrættet

# SANTA ANA

## *Homage-opi*

6 flasker  
**249,-**

6 x 75 cl. Literpris 55,33  
1 flaske 59,95



A large, stylized white signature of 'Opi' is written across the lower right portion of the image, overlapping the man's arm and the wine glass.

Opi Sadler – Chef Vinmager hos Bodegas Santa Ana – er en af den argentinske vinverdens mest spændende personligheder. Hans passion for faget skinner igennem i hans dedikation og direkte tilgang til produktionen af vin, og han formår altid at skabe meget udtryksfulde vine. For at hylde Opi for hans enestående indsats hos Bodegas Santa Ana gennem 25 år, lanceres nu en ny serie vine med navnet ”Santa Ana Homage – Opi”, der ganske enkelt betyder ”hyldest”.

Tilbuddet er gældende fra 2/8 - 14/8 2010, med forbehold for udsolgte varer.

**Kvickly**  
**Dagli' Brugsen**

Super  
Brugsen

# Vi svinger kortene

**Travl eller trofast.** Medlemskortene fylder godt i pungen. Overalt i Europa arbejder dagligvarebutikkerne på at knytte kunderne tættere til butikken. Men hvor mange kort skal der til, før tegnebogen brister?

{ TEKST: KRISTINE KORNUM | ILLUSTRATION: METTE EHLERS }

.....

Bip. Lyden af et medlemskort, der tjekker ind ved kassen sammen med mælk, kartofler og hakket kød er efterhånden velkendt. Bippet kan betyde, at kunden har en ideologisk tilknytning til butikken, men det kan også bare betyde, at kunden jagter gode tilbud. Loyalitetsprogrammer, medlemskaber og de dertilhørende medlemskort er oppe i tiden. Vi samler point, bonus og får særtilbud overalt i dagligvarebutikker i Europa.

12 millioner franskmænd har medlemskort til den franske dagligvarekæde Carrefour, mens engelske Tescos medlemskort bor i omkring 15 millioner britiske tegnebøger. I Skandinavien er det de historiske andelsbevægelser, der sidder på markedet. Antallet af medlemmer i både den finske, svenske, norske og danske kooperation har været stigende de seneste ti år.

Forbrugerne vil gerne være medlemmer, men det skal være nemt. Det er nemlig blevet svært at være forbruger. Det er for eksempel svært at gennemskue, hvad der er i den enkelte vare. Færdigretterne og den hvidløgsmarinerede skinkesteg med kryddersmør lige til at smide på grillen er mere komplekse, end varer var før i tiden. Det giver forvirring og usikkerhed, når vi køber ind.

»Og det er et problem. Grundlæggende vil vi jo ikke skade vores egne interesser. Når vi har gjort en handel i supermarkedet, vil vi helst ikke stå i en situation, hvor vi ikke ved, om vi har gjort det godt. Det stresser os. At gå efter prisen eller et bestemt mærke, for eksempel økologimærket, kan være en måde for forbrugeren at føle, at han eller hun har gjort en god handel, når vi ikke kan gennemskue, om selve produktet er godt. Loyalitetsprogrammer og diverse medlemskaber kan også have den effekt, hvis de er tilpas enkle og gennemskuelige for forbrugerne.« fortæller Torben Hansen, der er professor og arbejder med forbrugere og forbrugeradfærd på CBS i København.

## Hvor mange kort har du i tegnebogen?

De fine, firkantede medlemskort vil i stigende grad finde vej til de proppede danske tegnebøger, for ikke bare dagligvarebutikker, men også mange andre virksomheder vil gerne slå på at være noget særligt for deres kunder. Samtidig har forbrugerne brug for genveje i junglen af ting, man kan interessere sig for. Vi har ikke tid til at gå ind for eller forholde os til både sundhed, økologi, Fairtrade, etisk handel, bæredygtighed, det biodynamiske, og hvad man el-

## Danskerne og discounten

De danske forbrugere er blandt **de mest prisfokuserede forbrugere i Europa** i forhold til dagligvarer. Det skyldes ifølge professor på CBS Torben Hansen blandt andet, at **dagligvarer er dyre** i Danmark. Derudover føler vi, at vi har gjort en god handel, næsten uanset kvaliteten af varen, hvis vi har fået den til en god pris. At danske kvinder er blandt de mest arbejdende i Europa gør også, at mange kvinder går efter pris, når de handler dagligvarer. Det er **hurtigere og nemmere**, end at forholde sig til de mange forskellige kvaliteter der findes i supermarkedet.



# Tre nordiske stemmer

HANNE HELMUNDSSEN, NORGE:

**“Jeg er medlem, fordi jeg får gode medlemstilbud på gode varer, og så får jeg købsudbytte af det, jeg handler. Det er en fin måde at spare penge på. Jeg handler ofte i Coop Obs, gerne storindkøb til weekenderne, men jeg handler da også i andre dagligvarebutikker.”**

.....



lers kan være optaget af. Det spår Carsten Beck fra Institut for Fremtidforskning.

»Der er så mange muligheder, at det kniber med at nå det hele. Derfor skyder vi genveje. En klassisk genvej er geografi. Vi bliver ved med at handle et sted, fordi det er tæt på, hvor vi bor. Det er nemt, så behøver man ikke at forholde sig til andet. En anden genvej er at fokusere på et enkelt særområde. Vi bliver nødt til at vælge, fordi vi ikke har tid til at interessere os for det hele. Det er derfor, at alle virksomheder forsøger at adskille sig på noget som eksempelvis økologi eller loyalitetsprogrammer,« siger Carsten Beck.

Ifølge ham er der grænser for, hvor mange kort vi rent mentalt, men også fysisk, kan have i tegnebogen.

»Vi kan være medlemmer af alt i denne verden, men der er grænser for, hvad vi kan nå at dyrke – også selvom det bare handler om at hive et kort op af lommen,« siger Carsten Beck.

FDB, der ejer Coop, er en af de medlemsforeninger, Carsten Beck taler om. Foreningen, der er ejet af de 1,7 millioner medlemmer, har netop lanceret et nyt loyalitetsprogram, der hedder CoopPlus. Grundtanken er, ligesom i de nordiske medlemsforeninger, at skabe fordele til de medlemmer, der ejer virksomheden.

**Medlemmerne er ejere.** CoopPlus går helt basalt ud på, at forbrugeren opspa-

rer point på sine køb, pointene kan bruges på varer på nettet og senere også på varer i butikken. Medlemmet får også individuelle tilbud, der er lavet ud fra personens indkøbsmønster.

FDB's administrerende direktør Thomas Bagge Olesen er ikke bange for, at forbrugerne ikke kan overskue at hive CoopPlus-kortet op af lommen.

»Forbrugerne kommer i Coops butikker hvis ikke dagligt, så ugentligt. Hvis de føler, at fordelene er gode nok, skal kortet nok blive brugt,« siger Thomas Bagge Olesen.

Direktøren erkender, at det kan være et problem, at forbrugerne er med i så mange foreninger og ordninger, men han tror på, at den medlemsejede form, som FDB har, kan være med til at gøre forbrugerne mere loyale.

»Man er jo mere end bare medlem af FDB. Som forening og ejer af Coop forsøger vi at være frontløbere, når det handler om at udvikle det bæredygtige og ansvarlige forbrug. Vi arbejder eksempelvis med mikrolån til afrikanske farmere, hvis produkter bliver solgt i Coop, og vi har sammen med Coop sat stort fokus på Nøglehulsmærket. Det arbejde er man som medlem med til at støtte op om,« siger Thomas Bagge Olesen.

I det svenske og norske Coop tror de også på, at ejerforholdet gør en forskel. I Coop Sverige udbetalte ejerforeningen KF (Kooperativa Förbundet, red.) sidste

år 450 millioner svenske kroner i form af rabatter. Her samler forbrugerne point ligesom i det danske CoopPlus.

»Coop Sverige vil aldrig være de billigste butikker i Sverige, men måden, vi er ejet på af medlemmerne, gør, at vi kan have nogle andre værdier. Vi giver en del af det økonomiske overskud videre til medlemmerne, og så arbejder vi benhårdt med økologi og god madkvalitet,« fortæller Martin Fridolf, marketingschef i Coop Sverige.

I Coop Norge er antallet af medlemmer steget fra ca. 500.000 i 1989 til 1,2 millioner i 2009, og der blev udbetalt 526 millioner norske kroner i *kjøpeutbytte* til medlemmerne i 2009. Men medlemskabet er kun en del af loyaliteten ifølge Coop Norge.

»Medlemmerne vælger den butik, de til enhver tid finder bedst i forhold til deres behov. Enten er det hos Coop eller hos konkurrenterne. Vi skal være konkurrencedygtige på pris, produkt og butiksplacering for at blive valgt. *Kjøpeutbytte* og medlemspriser er en del af vurderingskriterierne. Vi kan ikke se, at medlemmernes holdning til Coop eller vores værdier er med til at styre valget af butik. Men vi ser, at den sympati, vi opnår ved at være »lidt deres«, gør, at medlemmerne lytter mere til Coop og stoler mere på vores kommunikation,« siger Rune Hadland, marketingchef i Coop Norge.

THOMAS LUNDSJÖ, SVERIGE:

**“Jeg er medlem, både fordi jeg handler i Coop, som har gode varer, og fordi jeg støtter ideen om en ejerforening af forbrugere.**

**Jeg har kun været medlem i to år, fordi der tidligere ikke har været nogen Coop-butik i nærheden, det er der kommet nu.”**

.....



LISE RASK, DANMARK:

**“Jeg er medlem, fordi jeg gerne vil støtte op om andelstanken. Jeg kan godt lide, at det er vores butik og ikke bare nogle aktionærer, der skal tjene penge. Og så kan man få indflydelse, hvis man gider. Jeg har været medlem hele mit liv, mine forældre var medlem. Brugsen har altid været en del af mit liv.”**

.....

**Er du loyal?** Men hvad er en loyal kunde? Og hvor meget skal der til, før vi er kærester med Netto, men flirter med SuperBrugsen? Gode tilbud trækker konstant forbrugerne i forskellige retninger. Ifølge Torben Hansen fra CBS er pris en måde for forbrugerne at genvinde den kontrol, vi mister, når vi ikke kan gennemskue, hvad det enkelte produkt indeholder, og om det i virkeligheden er et godt køb. Hvis vi har fået vores varer til en god pris, kan vi i det mindste retfærdiggøre vores køb med det.

»Prisen i sig selv er ikke et loyalitetsparameter. Vi går jo gerne i en anden butik, hvis vi kan få et bedre tilbud. Loyalitet hænger sammen med værdier og veletablerede præferencer for en butik. De kan

komme fra både virksomhedens værdier og fra konkrete oplevelser i butikken, om man eksempelvis godt kan lide de ansatte og stemningen i butikken. Hvis jeg fortrækker Brugsen frem for Føtex, så har jeg dannet mig en positiv holdning til Brugsen. Den tager tid at danne og er derfor svær at ændre. Den gør mig mere ægte loyal, end hvis jeg bare er loyal over for loyalitetsprogrammet,« siger Torben Hansen.

At pris i sig selv ikke er loyalitetsskabende, det er Carsten Beck fra Institut for Fremtidforskning enig i. Institutet er netop kommet med et bud på, hvilke ønsker og tendenser fremtidens forbrugere vil følge.

»Noget af det, vi mener, der kommer

til at kendetegne fremtidens forbrugere, er, at de ønsker at indgå i en relation i de virksomheder, som interesserer dem. De vil gerne være medbestemmende. Det har medlemsejede virksomheder god mulighed for at dyrke sammen med kunderne. Jeg tror, at det i fremtiden vil kunne give loyalitet at udvikle ting sammen med kunderne. Her tænker jeg eksempelvis på udvikling af produkter, der kan sælges i butikkerne,« siger Carsten Beck.

Indtil videre bliver en del af kundernes loyalitet kanaliseret ud gennem det velkendte bip ved kassen, når kortet bliver kørt igennem. Men hvis spådommen om fremtidens forbruger holder, så bliver det mere end et bip og nogle bonuspoint, der skal til for at holde på kunderne. ●

## Få Samvirke leveret lige til døren

De fleste har vænnet sig til at hente deres Samvirke, når de alligevel køber ind. Som medlem af FDB kan du også vælge at få Samvirke sendt med posten. Det koster 89 kroner årligt. Ring på 43 86 20 20 eller besøg [samvirke.nu](http://samvirke.nu)



# samvirke

LÆS FØR DU HANDLER



## 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.



“ Som en af Danmarks største foreninger har vi mulighed for at præge det danske forbrugsmønster

## Et CV med bid i

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

Tænk, hvis du kunne skrive på dit CV, at du havde engageret dig i et af Danmarks største foreningsdemokratier. At du havde været talerør for 1,7 millioner forbrugere. At du havde fået begreber som rummelighed, debat og diskussion ind på livet på en helt anderledes og konkret måde. Tænk, hvis du kunne skrive det. Det kan medlemmerne af FDB's landsråd.

Sidste år besluttede landsrådet blandt andet, at der skulle være fokus på sundhed, økologi og etisk handel i år 2010. Den beslutning betyder, at 740 butikker og næsten 4000 frivillige medlemsvalgte i et helt år bliver ambassadører for budskabet om et ansvarligt og bæredygtigt forbrug. Den beslutning kan ses og høres derude, hvor de danske forbrugere køber ind. Landsrådet har også været med på den lange rejse omkring udviklingen af det nye medlemsfordelsprogram, Coop-Plus. Som en af Danmarks største foreninger har vi mulighed for at præge det danske forbrugsmønster. Arbejdet i landsrådet hand-

ler både om det nære i hverdagen, men også om en langsigtet udvikling for vores samfund.

I dette nummer af Samvirke siger fremtidsforsker Carsten Beck, at fremtidens forbrugere vil ønske at indgå i en relation med de virksomheder, som interesserer dem. De vil have medbestemmelse. Det ønske kan vi opfylde, fordi FDB er en medlemsejet, demokratisk forening, der har mulighed for at præge områder, der ligger mange forbrugere nært nemlig udviklingen af et ansvarligt og bæredygtigt forbrug inden for sundhed, miljø, klima og etisk handel.

Vi vil gerne bruge måden, vi er ejet på, aktivt til fordel for medlemmer og for vores virksomheder. Derfor skal vi finde nye veje til dialog og innovation. Landsrådet er et skridt på vejen til det. Det er én måde at få en bred folkelig forankring.

Fra 10. august og frem til 7. september kan alle FDB's 1,7 millioner medlemmer blive opstillet til FDB's landsråd. Du kan læse mere om hvordan på [www.fdb.dk/valg2010](http://www.fdb.dk/valg2010).

## Kalender

AUGUST

### Uge 33 / Økologi for børnefamilier

Hvorfor daler økoforbruget, når yngste barn kommer i skolealderen? FDB sætter fokus på økologi og børnefamilier.

I løbet af ugen kan forbrugere møde frivillige fra FDB i Coops butikker og få en snak om økologi.

### Uge 34-36/ Kundeundersøgelse

Er du glad for din butik, eller kunne frugt- og grøntafdelingen trænge til at blive piftet op?

Kvickly og FDB's medlemsvalgte spørger deres kunder, hvad de mener om deres butik, til det årlige Kundemeter.

**Vi fik vores Nøglehulsbudskab ud til rigtig mange forbrugere, og vi fik som medlemsvalgte en »god sludder« med mange af vore kunder og medlemmer i området**

JENS CHR. SØRENSEN, MEDLEMSVALGT I FDB

**i FDB arbejder vi aktivt for at fremme sundheden. Stævnesnacks er en oplagt mulighed for at ramme de unge og forhåbentlig hjælpe med at etablere gode vaner**

THOMAS BAGGE OLESEN, FDB'S DIREKTØR

# 8år

- den alder har familiens yngste barn, når økologiforbruget daler i børnefamilier. FDB sætter fokus på børnefamilier og økologi i uge 33. Mød os i Kvickly, SuperBrugsen og Dagli'Brugsen.



Har du set Danmarks gladeste syngende baby? Syng med på *Sikke'n dejlig dag det er i dag* på [fdb.dk](http://fdb.dk)



## Kom til møde om etisk handel

Hvad betyder et luftigt begreb som 'etisk handel' for dig, når du står nede i dit supermarked? FDB sætter fokus på etisk handel på de halvårslige distriktsmøder, der afholdes rundt omkring i Danmark 14.-27. september. Alle medlemmer er velkomne til en inspirerende og involverende dag, hvor de

kan møde spændende foredragsholdere, FDB's ledelse og engagerede lokale landsrådsvalgte. Kom og hør, hvordan du med dit forbrug kan være med til at gøre en forskel i Afrika. Find mødet i dit distrikt og se, hvordan du tilmelder dig, på [fdb.dk/distriktsmoede](http://fdb.dk/distriktsmoede)

### SEPTEMBER

#### 10. august - 7. september / Få indflydelse i FDB

Har du lyst til at være med til at påvirke FDB's strategi og arbejde med sundhed, miljø, klima og etisk handel, så stil op til FDB's landsråd. Læs på [fdb.dk](http://fdb.dk), hvordan du stiller op.

#### 19. / Økologikonference

I forbindelse med FDB og Coops fokus på økologi og børnefamilier afholder Coop økologikonference, hvor eksperter vil drøfte de økologiske udfordringer for børnefamilierne. FDB's ansvarlighedschef Thomas Roland er en af talerne.

#### 14.-27. / Møde i din forening

Kom til distriktsmøde, her mødes medlemmer, medlemsvalgte og butikspersonale og bliver blandt andet klogere på de fire mærkesager: sundhed, miljø, klima og etisk handel. Se mere om møderne på [fdb.dk/distriktsmoeder](http://fdb.dk/distriktsmoeder).



*Moder Abbes var lidt vild i sine unge dage - dansede hver aften og havde en del kærester. Men en aften i kirken mærkede hun Gud kalde*



# Syv søstre

**Tidslomme.** Som en lille familie bor syv nonner sammen i den midtengelske landsby Colwich. Samvirke har besøgt klosteret, hvor hverdagen handler om at gøre rent, vaske tøj, sy, sylte og gå til gudstjeneste fem gange dagligt

{ TEKST OG FOTO: LIV BANG }

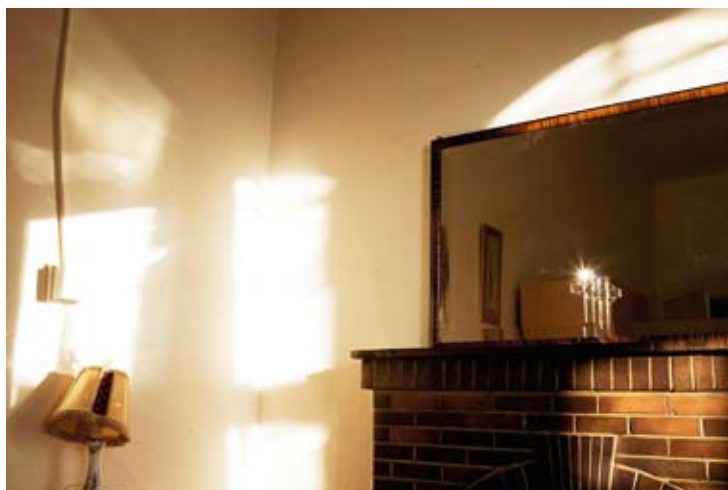
.....



Det 300 år gamle slot blev oprindeligt brugt til jagtselskaber. For 150 år siden arevede nonnerne slottet og indrettede det til kloster. Balsalen blev bygget om til kirke, og der blev bygget en mur rundt om grunden



De fleste celler eller værelser i Saint Mary's har egen elkedel. Teen, der drikkes, er altid Earl Grey



**Søster Monica  
har travlt, hun  
spiller orgel til  
dagens fem  
gudstjenester  
og skal være  
der i god tid**

.....





Søster Monica, 58 år. Har været nonne i 20 år



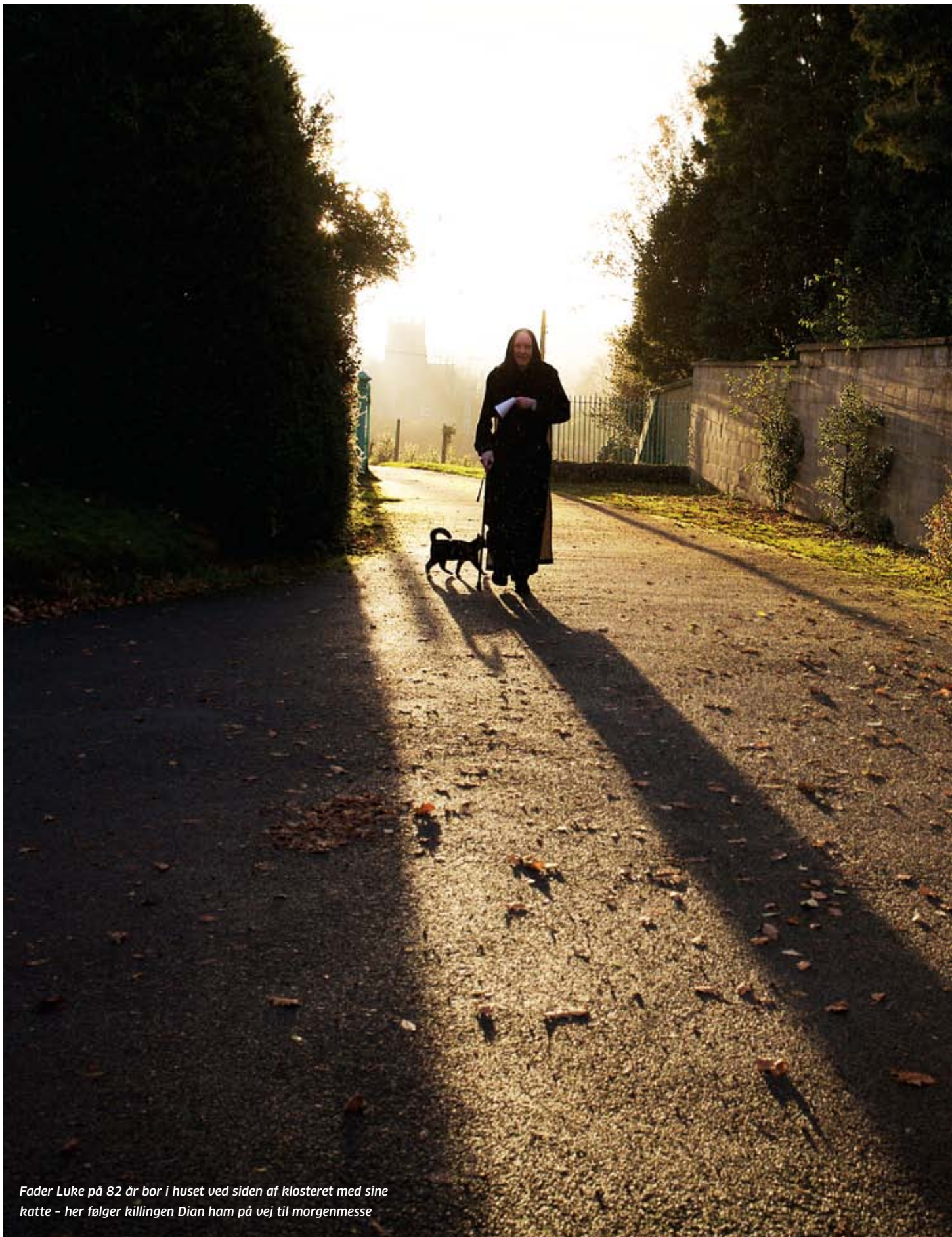
Søster Davina, i begyndelsen af 40'erne. Har været nonne i 19 år



Davina er uddannet konditor og aflaster i køkkenet. Det er også hende, der har kørekort og låner sin fars bil, når der skal købes ind en gang om måneden



*Moder Prios, 77 år. Har været nonne i 53 år*



*Fader Luke på 82 år bor i huset ved siden af klosteret med sine katte - her følger killingen Dian ham på vej til morgenmesse*



**Nonnerne har etableret en hjemmeside og en blog på nettet i håb om at tiltrække nye unge nonner. Indtil videre har det ikke givet resultat**

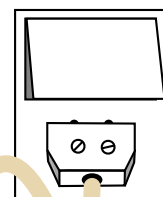
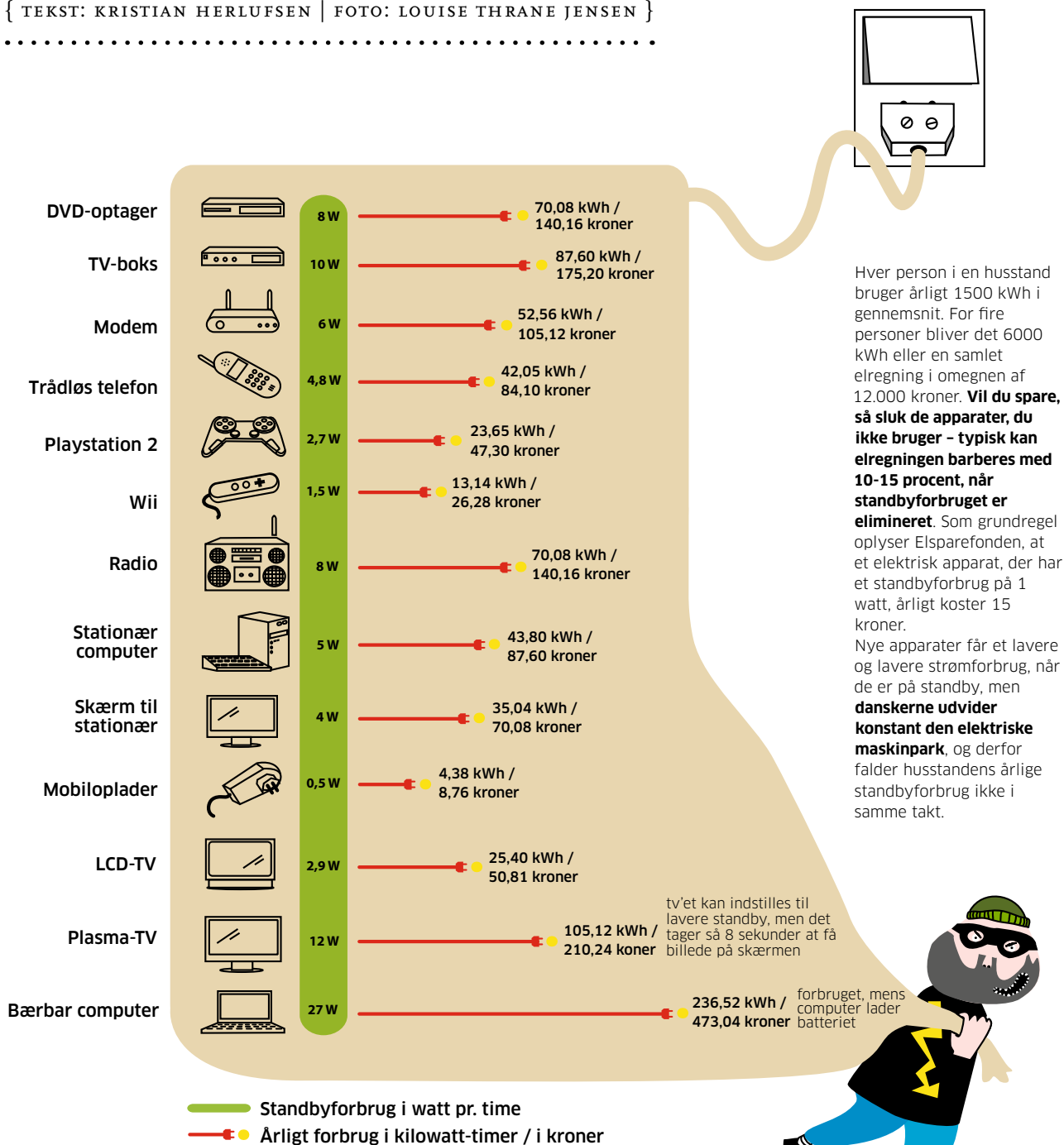
[colwichabbey.org.uk](http://colwichabbey.org.uk)

.....

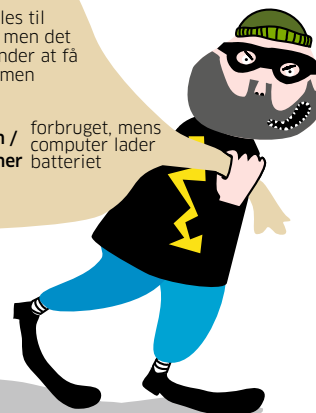
# Strømtyveri

**I stik.** Elmåleren kører, selvom du ikke er hjemme. Op til 15 procent af husstandens elforbrug kommer fra apparater, der står på standby

{ TEKST: KRISTIAN HERLUFSEN | FOTO: LOUISE THRANE JENSEN }



Hver person i en husstand bruger årligt 1500 kWh i gennemsnit. For fire personer bliver det 6000 kWh eller en samlet elregning i omegnen af 12.000 kroner. **Vil du spare, så sluk de apparater, du ikke bruger - typisk kan elregningen barberes med 10-15 procent, når standbyforbruget er elimineret.** Som grundregel oplyser Elsparefonden, at et elektrisk apparat, der har et standbyforbrug på 1 watt, årligt koster 15 kroner. Nye apparater får et lavere strømforbrug, når de er på standby, men **danskerne udvider konstant den elektriske maskinpark,** og derfor falder husstandens årlige standbyforbrug ikke i samme takt.



## Slik i grøntafdelingen

{FREYA ANDUIN · SAKSKØBING}

Jeg har lige ladet mig friste af lidt »sundt slik« i Brugsen – en pose »sød og saltet« fra frugt- og grøntafdelingen med peanuts og rosiner.

Hjemme med læsebriller og i bedre lys kan jeg nu læse varedeklarationen. Og jeg kan konstatere, at nødderne er tilsat sukker, honning og olie, og at energiindholdet er mere end dobbelt så stort som for eksempel en stratiacella-is (flødeis med chokoladesovs). Isen er kun 210 kcal/100 g – hvor denne »sunde sag« er hele 460 kcal/100 g. Jeg ville helt ærligt gerne kunne læse sådan en varedeklaration i butikken – uden briller – printet med en læsbar skrift og med tydelig angivelse på forsiden, at det tilsyneladende »naturlige« indhold faktisk er tilsat både sukker og honning og olie. Og posen burde være placeret sammen med det øvrige slik og ikke i en frugt- og grøntafdeling. Jeg er næppe den eneste, der bliver overrasket over, at flødeis er det rene slankeprodukt sammenlignet med en pose snacks fra grøntafdelingen.



Jeg ville gerne kunne læse sådan en varedeklaration i butikken – uden briller  
FREYA ANDUIN · SAKSKØBING

## Bikort fandt hjem

{BENTE VESTER · VALLENSBÆK}

Da jeg modtog de nye kort, satte jeg straks bikortet i mit nøglebundt. I slutningen af juni mistede jeg så mine nøgler under en cykeltur fra Brøndby Strand til København.

Otte timer efter at jeg opdagede tabet, blev jeg kontaktet telefonisk af en medarbejder fra SuperBrugsen i Vallensbæk, som oplyste, at mine nøgler var fundet i Hvidovre og nu kunne afhentes i min lokale brugs. Ærgrelser over tabet blev ændret til stor glæde over den hjælpsomhed, der var udvist.

## Hjælp til poserne

{LISBETH CHRISTENSEN · VEJLE}

Et spørgsmål melder sig, hver gang jeg leder i skuffen efter den rigtige størrelse plastpose til rugbrød, madpakke, eller til det hakkede kød på vej i fryseren: Hvorfor er der ikke trykt en farvestribe gennem hele rullen af poser for eksempel en rød stribe på 2 liters poserne, en blå på 4 liter, en grøn på 8 liter og så videre – bare en ganske tynd stribe? Det kan da ikke koste så meget mere i produktionsprocessen, og det vil gøre arbejdsgangen i køkkenet så meget hurtigere.

## Tag-alt-for-mange tilbud

{ARNE BRUUN · V. SKERNINGE}

Var det ikke en god idé at ændre navnet på Kvickly, Brugsen, Fakta til »Tag 2« eller måske »Tag 3«?

For at opnå en nogenlunde rimelig pris, er det oftere og oftere nødvendigt at købe flere eksemplarer af den samme vare. Jeg har set helt op til »køb 4 flasker blandet saft« for at opnå en prisreduktion/undgå en prisforhøjelse på cirka 75 procent. Hvorfor ligger fordelene for forbrugerne her?

.....

## Læserbreve

Skriv til Læserbreve, Samvirke, Vallensbæk Torvevej 9, 2620 Albertslund, eller send en mail til [laeserbreve@samvirke.dk](mailto:laeserbreve@samvirke.dk) Husk navn, adresse og evt. telefonnummer. Anonyme breve besvares og offentliggøres ikke.



– det hele findes på [samvirke.dk](http://samvirke.dk)

### Skriv til os!

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

# 276

læserbreve om tilbud på [samvirke.dk/laeserbreve](http://samvirke.dk/laeserbreve)

.....

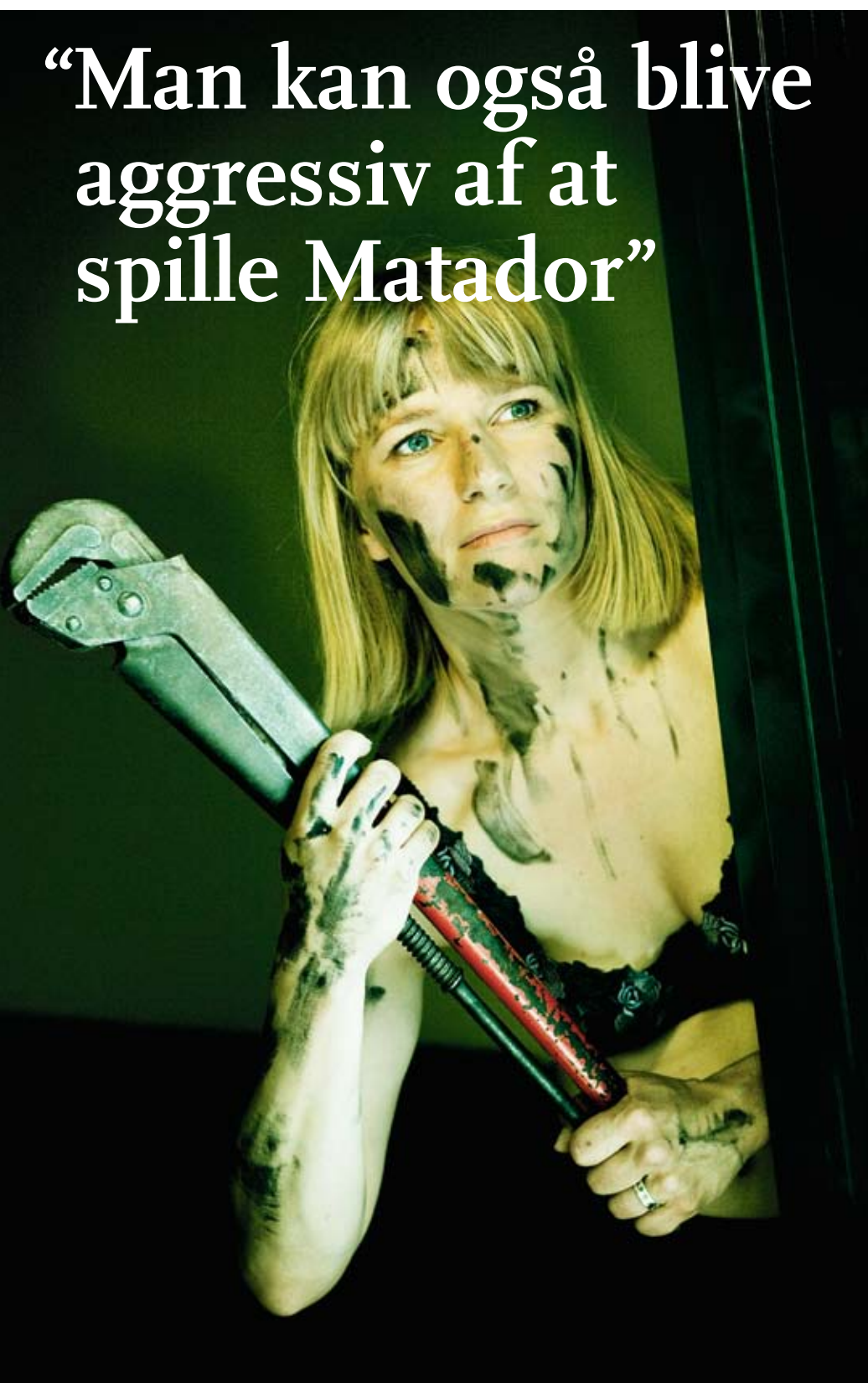
## Bæredygtige opvaskebørster

{KAREN JUHL CHRISTIANSEN, HJORTSHØJ}

FDB's ansvarlighedschef, Thomas Roland har udtalt: »Hvis ikke vi sikrer, at miljømæssig, social og økonomisk bæredygtighed spiller sammen, opnår vi aldrig de forandringer, verden har brug for.« Det er jeg helt enig i, og jeg tilstræber at foretage mine indkøb i den hensigt. Men så er det, jeg undrer mig over, at man ikke længere kan købe en miljømæssigt bæredygtig opvaskebørste med naturlige hår. Det har tidligere været muligt. Nu er jeres børster flade i løbet af 14 dage! Sig mig, findes der ikke bæredygtige opvaskebørster længere, til os, der ikke har opvaske-maskine?

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

# “Man kan også blive aggressiv af at spille Matador”



**Computerspil.** Et godt skydespil kan give masser af sjov og samvær, mener medieforsker Anne Mette Thorhauge, der selv kan forsvinde ind i en fantasifuld undervandsverden

{ TEKST: LISELOTTE MICHELSEN | FOTO: JAKOB CARLSEN }



Anne Mette Thorhaug, der har skrevet ph.d. om computerspil, er adjunkt på Københavns Universitets institut for medier, erkendelse og formidling. Her har fotografen sat hende ind i spillet Bioshock, som er et af hendes egne foretrukne

*Er der en stigning i forbruget af computerspil?*

Der er en stigning i salget, så der er sandsynligvis også en stigning i forbruget. I 2004 viste undersøgelser herhjemme, at flere drenge og mænd spillede end piger og kvinder, men den forskel er ved at udligne sig. Særlig online-spil er meget populære blandt piger og kvinder. I USA er spillernes gennemsnitsalder 30 år, men de tal kan ikke umiddelbart overføres til Danmark. Vi kan dog godt slå fast, at computerspil ikke udelukkende er et børnefænomen.

*Ligger der en risiko i det stigende forbrug af computerspil?*

Ikke som sådan. Det drejer sig altid om at se på den sammenhæng, hvor spil optræder. Bruges spillet som en vej til at skabe fællesskab med andre, eller bruges spillet som led i et fravalg af socialt samvær? Der er enorm forskel på, om 12-årige Oscar spiller fire timer sammen med sine venner en eftermiddag og har det sjovt – eller om samme Oscar kommer hjem fra skole og graver sig ned i spilverdenen i fire timer, fordi han er blevet mobbet i skolen.

*Hvad er dine egne yndlingspil?*

Mine favoritspil er voksenspil. Konsolspillet *Bioshock* er et flot og veludført skydespil, der skildrer en fantastisk undervandsverden. Det foregår i en under søisk, forfalden by i et meget originalt univers. Herudover spiller jeg mest online småspil i øjeblikket, for når man har tre små børn, er der ikke tid til bænker, som tager mere end 15-20 minutter at klare. Jeg kan for eksempel godt lide universet, stemningen og fortællingen i et spil som *Machinimation*.

*Hvilke positive aspekter er der ved computerspil?*

Computerspil er redskaber til leg som alt muligt andet lege-

*Bioshock er et voksenspil, der foregår i et art deco-inspireret univers, hvor spilleren med en del våben til rådighed skal forsøge at redde lille Eleanor*



tøj. De åbner for sociale relationer – man kan rent fysisk sidde sammen og spille pc- eller konsolspil, eller man kan spille online med andre over hele verden. Computerspil er en underholdende, kreativ og interessant måde at tilegne sig ny digital teknologi.

*Hvilke negative aspekter er der ved computerspil?*

Det er et problem, hvis spilaktiviteten får negative konsekvenser for spillerens hverdagsliv i øvrigt – for eksempel at spilleren isolerer sig, eller det går ud over lektier og eksamensresultater. Men her skal man se spilleriet som symptom, ikke som årsag. Hvis spilleren vælger socialt samvær fra, fordi han eller hun hellere vil spille, kan det skyldes sociale vanskeligheder, depression eller andre psykiske problemer, der skal tages hånd om. Så det drejer sig om at være opmærksom på spillerens trivsel generelt – og tage kontakt til skolepsykologen eller klasselæreren, hvis man vurderer, at barnet eller den unge mistrives.

*Hvornår spiller man for meget?*

Det kommer igen an på sammenhængen. Nogle har lyst til at læse Stieg Larsson hele sommerferien, andre har lyst til at spille online-spillet *World of Warcraft* hele sommerferien. Man må se på, om spilaktiviteten medfører problemer. Hvis man synes, spilaktiviteten i sig selv er et problem, er det muligvis, fordi man ikke forstår den.

*Kan man blive afhængig af computerspil?*

Der er helt klart en problematik omkring børn og unge, der spiller for meget, men spørgsmålet er, om afhængighed er det rigtige ord at bruge.



### *Kan man blive voldelig og forrået af voldelige spil?*

Det er der stor uenighed om blandt forskere. Der er aldrig påvist nogen langtidseffekt. Men den engelske Byron-rapport, der opsummerer forskning på området, konkluderer, at man kan påvise korttidseffekter, der tyder på øget aggression efter at have spillet voldelige spil. Det er dog vigtigt at nuancere diskussionen. Folk kan også blive meget aggressive af at spille et brætspil som Matador.

### *Hvem har ansvaret for børn og unges brug af computerspil?*

Først og fremmest barnet og den unge selv. Og desuden de, som er tættest på barnet – primært forældrene og dernæst pædagogerne.

### *Har du gode råd til forældrene?*

Søg information, inden I køber spil. Vær opmærksom på aldersvurderingen på spillet – det, som også kaldes PEGI-mærkningen. Se ikke kun på tallet, men også på indholdsikonerne, der specificerer, hvorfor spillet har den mærkning, det har. Det drejer sig om vold, bandeord, sex osv. Inden I køber et spil, kan I også gå på Youtube og søge på spillets titel plus gameplayvideo og se et klip fra spillet. Så kan I vurdere, om I synes, det er okay for jeres barn at spille. Et andet godt råd er at have computeren eller konsolspillet stående i et fællesrum, for så har man mere indblik i, hvad barnet spiller, og hvor meget det spiller.

### *Hvad gør man, hvis man synes, ens barn spiller for meget?*

Det afhænger af situationen. En mulighed er at komme med nogle tilbud om andre aktiviteter og lave noget sammen med dem. Andre

### **Gode råd**

- **Engager dig** i dine børns spilleverden
- **Lav aftaler med barnet** om, hvor meget det må spille
- Stil **computeren i køkken, stue** eller lignende, så du kan følge med i barnets spil
- **Tal med andre forældre** om deres holdninger til spillevaner
- Følg spillenes **aldersmærkninger**
- **Spil med dit barn** og hjælp det til at få et realistisk forhold til spillene.

Kilde: Medierådet

gange drejer det sig om elementær grænsesætning, og det kan være nøjagtig lige så svært som på andre områder. Men generelt vil jeg sige, at det er langt bedre at gå i dialog og blive enige om en løsning frem for bare at trække stikket ud.

### *Er der spil, du vil anbefale?*

Der er godt gang i den danske spilproduktion for tiden, og her bliver lavet nogle spændende ting som voksenspillet *Limbo* og børnespillet *Magic Marker*. Et godt familiespil er det efterhånden gamle spil *Globetrotter*, der appellerer til både børn og voksne, så det er sjovt at spille sammen. Her er navigationselementer til børnene, mens de voksne udfordres på paratviden om historie og geografi. ●

# Foretrækker myg bestemte blodtyper

{ TEKST: BENTE SCHMIDT }

»**Nej,**« siger seniorforsker Michael Kristensen fra Skadedyrslaboratoriet ved Aarhus Universitet. »Det er sandt, at nogle mennesker er mere plaget af myggestik end andre, men det har intet med deres blodtype at gøre.«

Derimod er der stor forskel på, hvordan mennesker tiltrækker myg. Myggen finder først sit bytte ved hjælp af infrarødt syn. Den ser altså i første omgang sit næste måltid som varmeudstråling. Derfor tiltrækker vi flere myg, når vi for eksempel løber en tur eller knokler i haven og bliver varme.

Når myggen kommer tættere på, så er det vores udåndingsluft, den følger. Altså den CO<sub>2</sub>-strøm, vores åndedræt er. Og endelig, når den kommer helt tæt på, så er det vores lugt, der tiltrækker. Menneskets duft består af mere end 300 kemiske stoffer, og sammensætningen er individuel.

I videnskabelige forsøg har man bedt testpersoner gnide deres arm mod en glasskål for på den måde at afsætte duftspor fra huden. Forsøgene viser tydeligt, at nogle menneskers duft simpelthen tiltrækker flere myg end andres duft.

Det er altså vores særlige duft,

der tiltrækker myg, og ikke vores blodtype. Myg elsker i øvrigt lugten af smør- og mælkesyre, så sure tæer er guf for det lille insekt.

Der findes mange råd på nettet til, hvordan vi undgår at blive stukket. Et af de mere vedholdende er, at B-vitamin skulle skræmme myggene væk.

»Det virker ikke! Der er lavet mange test – Skadedyrslaboratoriet testede det for 20 år siden, og B-vitamin har ingen effekt, når man vil undgå myggestik,« siger Michael Kristensen.

Det er i øvrigt kun hunmyg, der stikker, og de er særligt aktive tidligt om morgenen og ved skumringstid. ●

## SÅDAN UNDGÅR DU STIK

- **Begræns** brugen af myggemidler
- **Dæk** i stedet huden med **løst tøj**
- **Sluk lyset**, når du lufter ud om aftenen. Myg tiltrækkes af lys
- **Sov** under et **myggenet** eller monter et net på soveværelsesvinduet
- Hvis du bruger **myggemidler**, så tjek, at de er **godkendt** af Miljøstyrelsen
- **Undgå** at bruge **myggemidler** til **børn** – og aldrig til børn under tre år
- Det er **forbudt** at **importere myggemidler** fra udlandet. Både dem, du køber på ferien, og dem, du bestiller over nettet.

Kilde: Informationscenter for Miljø og Sundhed

## Vidste du, at...

**Snydt!**

...når vi smører myggeolie på kroppen, maskerer vi vores naturlige dufte, og det forvirrer myggene.



# Hvordan fjerner man etiketter fra marmeladeglas?

**Klisterværk.** Etiketter er tit klistret alt for godt fast på syltetøjsglasset, der skal genbruges. Samvirkes læsere har mange gode bud på, hvordan det gøres

{ TEKST: LOTTE MALMGREN }

I julinummeret af Samvirke spurgte Grethe Steinmann i Samvirkes brevkasse om, hvordan man fjerner etiketter fra marmeladeglas på en nem måde.

Svaret fra eksperten Winnie From Thesbøl lød, at man allerede er halvvejs, når glassene har ligget natten over i varmt vand tilsat sulfo. Er der lidt klistet tilbage på glasset, efter at det har ligget i blød, kan acetone som regel tage det sidste. Det nemmeste er at fjerne klistret fra var-

me glas. Skrab det af med kniv eller barberblad, der holdes så vandret på glasset som muligt. Brug derefter acetone på en klud.

Og vupti. Så var læserne på banen i vores indbakke med deres egne gode råd og alternative metoder til klistrefjerning. Værktøjerne varierede fra madolie til hårtørre.

Vi spurgte Samvirkes læsere på vores Facebook-side, hvordan de griber opgaven an.

Her bringer vi et udsnit af alle de gode råd.

- 

Astrid Glans Den klassiske metode med at lægge i varmt sæbevand virker godt for mig – tak for tipet med acetonen!  
onsdag kl. 02:21
- 

Winnie Christensen Varmt vand – helst kogende i kort tid og så fjerner man etiketten, mens glasset er varmt. Evt. rester af lim fjernes med rensebenzin...  
onsdag kl. 02:47
- 

Birdy Grosen Hylleberg Et viskelæder kan også bruges!  
onsdag kl. 03:27
- 

Margit Elisabeth Christensen rester af Lim kan også fjernes med Madolie.  
onsdag kl. 03:59
- 

Edith Nørretranders Jeg sætter tit glasset i en skål med lidt vand i mikro-ovnen. Varmen og dampen får mange etiketter til at falde af, nogle skal dog bagefterhave fjernet lim med opløsningsmidler eller madolie.  
onsdag kl. 04:28
- 

Anne-Grethe Nielsen Eddike skulle også være godt. Problemet er nok at der er forskel på lim og det underlag, det sidder på. Så der findes vist ikke én universalløsning.  
onsdag kl. 04:48
- 

Frank Jensen Jeg har kun et spørgsmål – hvad skal man bruge tomme glas til  
onsdag kl. 05:06
- 

Samvirke @Frank Jensen: Til de skruer, man har liggende løst... måske. Eller svigermors pebernødder. Eller noget tredje.  
/Kristian, Samvirkes redaktion  
onsdag kl. 05:49
- 

Pernille Madsen I disse tider hvor der skal spares i børnehaver, SFO'er o.l. er det altid rart med nogle gratis materialer (uden etiket-rester) til at lave noget kreativt af :)  
onsdag kl. 06:18
- 

Rie Jerichow Altså, i blød med syltetøjsglasset og derefter kan en grydesvamp af stål klare den sag på et minut :-)  
onsdag kl. 07:51
- 

Anne Kathrine Michelsen I opvaskemaskinen ...smil...for det meste er de løse så ja man kan også lægge iblød og tage det meste.  
onsdag kl. 08:06
- 

Jeanette Susanne Thorup Frank glassene skal da bruges til det hjemmelavet marmelade vi skal igang med at koge i sensommeren :-)  
onsdag kl. 10:35
- 

Sonja B Petersson nej,nej nej I er helt gal på den. Blæs varm luft på med fx hårtørre der blødgør limen så meget at etiketten snilt kan trækkes af . gentag hvis ikke én gang er nok. Det virker  
onsdag kl. 12:55
- 

Maj-Britt Sjögren Jacobsen Jeg river så meget papir af som muligt. Resten klarer sprit, der jo ikke er så giftigt at arbejde med.  
onsdag kl. 15:26
- 

Karen Bjerg Nielsen Frank har fat i noget dér.. Hvad skal man bruge dem til? Altså.. hvis etiketten ikke går af i opvaskemaskinen er det ikke Vorherres vilje at det glas skal genbruges. Ned i glascontaineren med det! Hvis etiketten går af, så fint... Jeg har ikke købt drikkeglas i årevis, Arffmann's har leveret rigeligt! Gratis tip fra mig: Låget kan bruges til at sætte over en åben dåse kattemad i køleskabet. Passer som fod i hose!  
I går kl. 00:09

 [facebook.com/samvirke](https://facebook.com/samvirke)

Husk, du kan selv være med i diskussionen

Gå ind på [facebook.com/samvirke](https://facebook.com/samvirke)

# Plastic har en bagside

**Blødgørere.** Badeforhænget, regntøjet og mange andre plasticprodukter i vores hverdag kan indeholde problematiske stoffer. Læs hvordan du minimerer påvirkningen fra den bløde plast

{ TEKST: RIE JERICHOW | FOTO: SCANPIX }

.....

Det er egentlig smart, at haveslangen ikke knækker, når man ruller den op. At man lige kan stoppe trækken fra vindueskarmen ved at fastgøre en blød tætningsliste. Og at støvsugeren med et enkelt tryk

på en knap selv kan trække den bløde ledning tilbage. Hurra for de blødgørere, der sørger for, at plastic bliver smidig. Ellers ville slangen, tætningslisten eller ledningen være hård og knække for et godt ord.

Men der er en bagside af medaljen. De mest anvendte blødgørere – de såkaldte ftalater – optræder på Miljøstyrelsens liste over uønskede stoffer i blandt andet legetøj, fordi dyreforsøg har påvist, at de kan nedsætte sædkvaliteten. Andre undersøgelser mistænker ftalaterne for at være kræft-

fremkaldende og kunne give leverskader. Hvert år bruger vi over 10.000 tons ftalater alene i Danmark. Men hvor stofferne optræder i vores hverdag, er ikke så let til at finde ud af.

»Som forbruger har man ikke mange chancer for at vide, om der er ftalater i et produkt. Og hvis man står nede i supermarkedet og spørger sig for, er chancen for, at man kan få et svar, forsvindende lille. Jeg kan som ekspert komme med et kvalitativt godt bud – men selv jeg kan kun gætte,« fortæller Rasmus Lundsgaard fra Center for Energy

## Det hårde plastic

Selv om vi oplever plastic som et massivt materiale på linje med glas eller metal, **minder det snarere om en hård natursvamp**, når man zoomer helt ind på det. Hvis man lader en blødgørende olie trænge ind i hulrummene, bliver den smidig – på samme måde som når vi kommer olie i pasta for at den ikke skal filtre sammen til en hård masse.



*Ftalater er helt forbudt i legetøj og andet, der er beregnet til børn fra nul til tre år. Den lille scooter er derfor pvc- og ftalatfri*

Resources Engineering (CERE) på DTU Kemiteknik, der i øjeblikket er i gang med at skrive en ph.d.-afhandling om alternative blødgørere til plast i samarbejde med Danisco.

**Lovgivningen beskytter.** I det vestlige Europa produceres årligt omkring en million tons ftalater, hvoraf omkring 900.000 tons anvendes til at blødgøre PVC-plast. PVC er slidstærkt, nemt at arbejde med, og ikke mindst billigt at producere. Men først, når det blødgøres, får det et hav af anvendelsesmuligheder til alt lige fra vandslanger og bademåtter til tagrender og kunstskind.

Hvis børn sutter på plasten, kan de optage de skadelige stoffer gennem spyttet. Derfor har myndighederne siden 1999 sat restriktioner for anvendelsen af ftalater i legetøj. I dag er de helt forbudt i legetøj og småbørnsartikler til børn fra nul til tre år. I legetøj til børn under 14 år er tre ftalat-typer forbudt, mens yderligere tre er forbudt i legetøj, som børn kan komme i munden. Det bør efter Rasmus

Lundsgaards opfattelse give forældre en stor sikkerhed.

»Mange småbørnsforældre er alligevel bange for ftalater, selv i legetøj der fuldt ud lever op til lovgivningens krav. Men det er vigtigt at få proportionerne på plads. For selv om jeg naturligvis ville svare ja til, at ftalater var farlige, hvis jeg kun fik valget mellem at kunne svare ja eller nej, så har myndighederne lagt så store

sikkerhedsmarginer ind, at den enkelte forbruger virkelig skal have et radikalt overforbrug, for at man kan sige, at der kan spores en risiko. Og hvis et lille barn kommer til at sutte på haveslangen, er der heller ingen grund til at sove uroligt om natten. Kun hvis barnet gjorde det hver dag, kunne det være, at

RASMUS LUNDSGAARD, SKRIVER PH.D. OM FTALATER:

**“Hvis et lille barn kommer til at sutte på haveslangen, er der heller ingen grund til at sove uroligt om natten”**

man skulle tænke over det,« siger han. Han understreger, at man som forbruger kan være meget tryk ved produkter, der er fremstillet i EU og USA, hvor grænseværdierne er skrappe. Hvis produktet er importeret fra et land uden for EU og USA, er det importøren og forhandlerens ansvar, at grænseværdi-

## Gode råd til en ftalat-sikker hverdag



De officielle miljømærker **Blomsten** og **Svanen** er generelt gode at gå efter. Vælger du møbler, udendørsmøbler, gulve, gulvplejemidler eller lim mærket med Svanen, er du sikker på, at produkterne ikke indeholder ftalater

Vælg plasticvarer, der er produceret i **EU** eller **USA**. Her er lovgivningen stram.

Hvis man køber en vare, der for eksempel er produceret i **Kina** eller **Indien**, skal man være på vagt over for bløde plasticvarer.

Her har man kun importørens og forhandlerens ord for, at varen overholder lovgivningen.

Spørg i **butikken**, om legetøj og andre varer indeholder ftalater. De **har pligt til at oplyse**, om varen indeholder **farlige kemikalier**. Det er ikke sikkert, at du kan få et præcist svar, men **det kan skabe et forbrugerpres** i retning af at få sikrere produkter.



## Køb

Badeforhæng i tekstil, **polyethylen** (PE) eller nylon

Voksduge af akryl

Persienner af træ

Gummistøvler af **naturgummi**

Tasker af nylon, læder, skind eller lærred

Legetøj af EVA-plast eller polyethylen

Kontorudstyr (ringbind, mapper og den slags) af for eksempel **polypropylen** (PP)

Regntøj af tekstil, nylon (polyamid), **polyurethan** eller oilskin

Ikke blødt plasticlegetøj – med mindre der er deklareret.

erne bliver overholdt, så her skal man være på vagt.

»For det kan være svært for en forhandler i Danmark at kontrollere, at grænseværdierne er overholdt i for eksempel Indien. Så hvis man som forbruger vil være helt sikker, er det en god idé at holde øje med oprindelseslandet, især på bløde plastprodukter,« lyder hans råd.

**Ufarlige alternativer.** Flere danske virksomheder har fundet løsninger, der kan erstatte de problematiske blødgørere. Coloplast sælger nu katetre, der er fri for ftalater, og Danisco har udviklet blødgøreren »Soft-n-Safe«, der er baseret på olie fra castorbønner, også kendt som amerikansk olie, men her uden en afførende virkning. Det er godkendt i EU og en række andre lande – i første omgang til fødevareremballage. Løsningen er forholdsmæssig dyr i konkurrencen med de billige ftalater.

»Men ligesom jeg som forbruger er villig til at betale et par kroner mere for en økologisk vare, ville jeg nok også væ-

re villig til at betale lidt mere, hvis jeg var sikker på, at emballagen ikke indeholdt mulige hormonforstyrrende stoffer. Og det koster for eksempel kun cirka fem øre mere for et glas marmelade, hvor den lille plastikmembran under låget er garanteret fri for ftalater,« fortæller Rasmus Lundsgaard.

Danisco eksporterer deres ftalat-alternativ til flere låg-producenter i Europa – blandt andet markedets absolut største. I Coop synes man, at produktet lyder spændende.

»For cirka 20 år besluttede FDB at udfase brugen af PVC i al emballage. Vi lavede dog en lille undtagelse for os selv, når det gjaldt skruelåg til konserverglas, fordi der på daværende tidspunkt ikke eksisterede andre tekniske løsninger, der kunne holde tilstrækkeligt lufttæt. Hvis produktet fra Danisco viser sig at være et lovligt, teknisk alternativt, er det klart noget, vi er interesseret i at se nærmere på,« siger Jessie Hallas, produktspecialist i Coop Traders afdeling for Varesikring. ●

### Hold øje med trekanten

Undertiden – men ikke altid – kan emballagen eller selve plasticproduktet være udstyret med et trekantet symbol med et tretal i. Det viser, at plasten er af PVC og sandsynligvis indeholder ftalater.



### Det siger lovgivningen

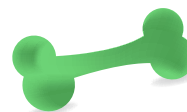
Ftalaterne er i dag helt forbudt i legetøj og småbørnsartikler til børn i alderen nul til tre år. I legetøj til børn under 14 år er tre af ftalaterne (DBP, BBP, og DEHP) forbudt, mens yderligere tre (DnOP, DINP og DIDP) er forbudt i legetøj, som børn kan komme i munden.

## Husk

Hvis varen er PVC-fri, er den sandsynligvis også ftalat-fri

At tekstiltryk kan være af PVC

Lad ikke små børn lege med blødt **dyrelegetøj**



Undgå at plastic kommer i direkte kontakt med varme madvarer, medmindre det tydeligt fremgår af emballagen, at plasten er egnet til det

Brug ikke affaldsposer til opbevaring af fødevarer

Brug kun plastic, der tåler frost, til indpakning af frostvarer

Brug kun plasticemballage, der er beregnet til opvarmning, i **mikrobølgeovn**

Gør jævnligt rent og luft ud, hvis du har vinylgulve eller vinyltapet.

Find en oversigt over ftalat-frit svømmeudstyr, badelegetøj og badebassiner her: [miljoegsundhed.dk](http://miljoegsundhed.dk)

Find oversigt over produkter til en pvc-fri skolestart her: [miljoegsundhed.dk](http://miljoegsundhed.dk)



Kilde: Informationscenter for Miljø & Sundhed, Tænk og Rasmus Lundsgaard

# Medlemsfordele

## Grønland for hele familien

5 SKØNNE DAGE I KANGERLUSSUAQ

Kangerlussuaq er en spændende eventyrdestination kun 4 timer og 20 minutters flyvning fra Danmark. Der er mange gode oplevelsesmuligheder i og omkring Kangerlussuaq, fx moskussafari, Indlandsisen og Russel-gletsjeren, og så er der god mulighed for at se nordlys. I november er gennemsnitstemperaturen omkring minus 12 grader, og det lyder koldere, end det faktisk er, da luften er meget tør. Der er dagslys fra kl. ca. 09.00–15.30. Der er indlagt ganske få aktiviteter, så man individuelt kan planlægge, hvordan turen skal være.

**Dato:** 04. – 08.11 2010

**Pris:** 4.995 kr. pr. person i delt dobbeltværelse

**Prisen inkluderer:** Fly t/r, lokal guideservice/rejseleder, 4 overnatninger i dobbeltværelse m. sengelinned, håndklæder og morgenmad (toilet/bad på gangen), besøg på museet, besøg på videncentret, alle skatter og afgifter, bidrag til Rejsegaranti-fonden.

Læs mere på [fdb.dk](http://fdb.dk). Rejsen tilbydes i samarbejde med Nordic Adventure, som kan kontaktes på 3332 0427.



Din medlemspris

**4995,-**

nordic  
adventure 

## Mystik og charme i Hurghada

EN UGES OPLEVELSER I OG OMKRING DET RØDE HAV OG NILEN



Din medlemspris

**6898,-**

 **Bravo Tours**  
-FERIE PÅ DANSK

Egypten er landet med de kolossale pyramider, Nilen og Det Røde Hav. Det Røde Hav er den væsentligste årsag til, at Hurghada er Egyptens vigtigste ferieby. Hurghada har næsten 40 km kyststrækning med nogle af verdens mest populære dykkeområder. Såvel feriegæster som havets dyr elsker Det Røde Havs varme vand. Rejsen indeholder blandt andet byrundtur i Hurghada, todages udflugt til Luxor med helpension og fælles afslutningsmiddag. Indkvartering på populært all inclusive-hotel centralt i Hurghada.

**Dato:** 18. – 25.11 2010 (Kastrup), 19. – 26.11 2010 (Billund)

**Pris:** 6.898 kr. pr. person i delt dobbeltværelse

**Prisen inkluderer:** Flyrejse t/r, mad på flyet, transfers, indkvartering på Hotel Le Pasha Resort, all inclusive, byrundtur, todages udflugt til Luxor, afslutningsmiddag, velkomstdrink om bord på Primera Air, alle skatter og afgifter, danske rejseledere.

Læs mere på [fdb.dk](http://fdb.dk). Rejsen tilbydes i samarbejde med Bravo Tours, som kan kontaktes på 7010 1077 eller [laeserrejser@bravotours.dk](mailto:laeserrejser@bravotours.dk)



**4%**  
bonus

## Hotellophold for to

FDB Miniferie tilbyder hotellophold for to til medlemmer af FDB og brugsforeningerne.

Med FDB Miniferie kan du vælge mellem en, to, tre og fem overnatninger på hotel i Danmark, Sverige og Tyskland til fast lav pris. Du kan også komme to nætter til udvalgte storbyer i øvrige Europa, fx Paris, London og Rom. Du opsparer 4% medlemsbonus på opholdets pris.

Læs mere og bestil på [fdb-miniferie.dk](http://fdb-miniferie.dk) eller ring til DTF travel på 7023 1410.

## Miniferie med opera i Oslo

**SPAR 200 KR. PR. PERSON PÅ  
MINIFERIE MED HOTEL I OSLO**

Tag på miniferie i Norges hovedstad og få en aften i Den Norske Opera og Ballet. DFDS tilbyder 3 rejser med ophold i Oslo og billet til enten Figaros Bryllup, Nøddeknækkeren eller Tosca. Vil du hellere selv planlægge din aften, kan du nøjes med cruise og hotellophold.

**Dato:** 31.10, 26.11 og 27.12 2010. Ellers rejs på udvalgte dage frem til 27.12 uden operabillet

**Pris:** fra 2.098 kr. pr. person v/2 personer i delt kahyt/dobbeltværelse

**Prisen inkluderer:** Cruise København-Oslo tur/retur, 1 nat på hotel i Oslo, opera/ballet-billet. Inkl. ojetillæg 100 kr. pr. person.

**Administrationstillæg:** 150 kr. pr. bestilling v/personlig henvendelse, 50 kr. for bestilling online.

Læs mere på [fdb.dk](http://fdb.dk). Rejsen tilbydes i samarbejde med DFDS Seaways, som kan kontaktes på 3342 3000.

## Miniferie i historiske Wismar

**4 DAGE PÅ HOTEL I  
MECKLENBURG-VORPOMMERN**

Det 4-stjernede Steigenberger Hotel Stadt Hamburg ligger i flotte Wismar, hansestaden med en af Europas mest velbevarede bykerner. Hotellet ligger ved den historiske markedsplads, der med sine 10.000 kvm er Nordtysklands største. Gå en tur i de brostensbelagte gader, nyd synet af de gamle bygninger, bl.a. de tre gotiske kirker, og besøg det eventyrlige Schweriner Schloß (35 km) Lübeck (60 km) og Rostock (65 km).

**Dato:** Tilbuddet gælder med valgfri ankomst 06.09. - 27.12. 2010 og 01.01. - 28.05. 2011

**Pris:** 1.299 kr. pr. person i delt dobbeltværelse

**Prisen inkluderer:** 3 overnatninger, 3 morgenbuffeter og 3 toretters middage/buffet.

Læs mere på [fdb.dk](http://fdb.dk). Rejsen tilbydes i samarbejde med DTF travel, som kan kontaktes på 7023 1410.





Din medlemspris  
fra **2098,-**





Din medlemspris  
**1299,-**

### 1. Acer eMachines 17,3"

Medlemsrabat  
300,-

Din medlemspris

**3995,-**

Pris ikke-medlemmer 4295,-

**emachines**



**acer**  
Empowering People

Windows 7

### 1. Acer eMachines 17,3"



Processor: Intel Celeron 2.2 GHz.  
Hukommelse: 3GB DDR3.  
Harddisk: 320GB.  
Skærm: 17.3" HD+ LED.  
Styresystem: Windows 7 Home Premium 64 Bit.  
Model eMachines G525.



### 2. JVC Videokamera

Elegant og kompakt flash-hukommelse videokamera med Dual Memory på 8 GB intern flash-hukommelse plus SD Card slot - Udstyret med avanceret billed-stabilisering, Super LoLux til klarere billeder i svagt lys, 45 x dynamisk zoom og unikke optagefunktioner.  
Model: GZ-MS230.



### 3. Olympus kamera

4x wide optisk zoom, Dobbel billed Stabilisator, 14 Megapixels, iAuto, Avanceret Face Detection, 2.7" LCD skærm, Film optagelser med lyd, USB-Batteri ladning, In-kamera hjælpe guide, Dansk menu samt dansk software.  
Model: X-940.

# Månedens Medlemstilbud i

Medlemstilbuddene gælder fra søndag d. 1. august til og med tirsdag d. 31. august - så længe lager haves

### 2. JVC Videokamera

Medlemsrabat  
400,-

Din medlemspris

**1895,-**

Pris ikke-medlemmer 2295,-

**JVC**



### 3. Olympus kamera

Medlemsrabat  
196,-

Din medlemspris

**899,-**

Pris ikke-medlemmer 1095,-

**OLYMPUS**



Inkl. Etui og 2 GB SD kort

### 4. Epson all in one printer



Denne hurtige all-in-one printer har Wi-Fi, stor LCD-skærm på 6,3 cm og kortlæser indbygget. Den er omkostningseffektiv med de separate blækpatroner, idet kun den farve der er løbet tør udskiftes. Udskriver op til 36 sider pr. minut. Laver hurtigt kopier og udskriver fotos uden en pc. USB kabel følger ikke med.  
Model SX510W.

Blækpatroner 99,95



### 4. Epson all in one printer

Pris ikke-medlemmer  
799,-

Din medlemspris

**699,-**

**EPSON**  
EXCEED YOUR VISION



### 1. LG 32" LED TV DVB-T/C MPEG4 Tuner

**32"**

Opløsning: 1920x1080p

Dynamisk kontrast: 3.000.000:1

Synsvinkel: 178/178

**100Hz**

Pris ikke-medlemmer **6495,-**

Din medlemspris **4995,-**

LG FullHD 1920x1080 LED

### 1. LG 32" LED TV DVB-T/C MPEG4 Tuner

VESA 200x100.  
 Ci-slot kortlæser til betalingskanaler.  
 Standby <0,1W, forbrug <130W.  
 Mål uden fod (HxBxD cm): 50,0x78,5x3,99.  
 Mål med fod (HxBxD cm): 55,8x78,5x22,1.  
 Model LG 32LE530N (Nordisk model).

### 2. Panasonic Trådløs Telefon

Brugervenlig trådløs DECT telefon med højttaler, eco-funktion og klar lyd. Højttalertelefon i håndset, så du kan tale uden at holde telefonen. Med en enkelt tryk kan du aktivere ECO-funktionen, så telefonen sparer på energiforbruget. Det store 1,4" Backlit display gør det let at læse information på displayet. Clear Sound giver en god og tydelig lyd.  
 Model: KX-TG2512.

### 3. Samsung Mobiltelefon

Kabinnet i børstet rustfrit stål. Minimalistisk design med stramme og enkle linjer og gennemtænkte detaljer. Den 2" store skærm med høj opløsning gør, at du kan se selv den mindste detalje og hele 16 millioner farver. Model: U800 Telefonen er ikke sim låst og uden abonnement, den leveres med CoopMobil, der sikrer dig sekundtakeret taletid uden binding.

### 4. LG Soundbar med trådløs subwoofer

Elegant soundbar med trådløs subwoofer.  
 Total udgangseffekt 250W fordelt på 150W på soundbaren 100W på den trådløse sub-woofer HDMI, USB, digital lydindgang strømforbrug i standby <1 W inklusiv vægbeslag til soundbar.  
 Mål: 97x92x890mm.  
 Passer til 32".  
 Model LG HSL34S.

# Coop

### 3. Samsung Mobiltelefon

Inkl. CoopMobil

**coop Mobil**  
taletid

Medlemsrabat **296,-**

Din medlemspris **799,-**

Pris ikke-medlemmer 1095,-

SAMSUNG

### 2. Panasonic Trådløs Telefon

Medlemsrabat **100,-**

Din medlemspris **299,-**

Pris ikke-medlemmer 399,95

Panasonic  
ideas for life

Med 2 håndsat

### 4. LG Soundbar med trådløs subwoofer

Pris ikke-medlemmer **2495,-**

Din medlemspris **1495,-**

LG

## Medlemstilbud i Coop

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

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

## Her finder du medlemstilbuddene

Det betyder ikonerne ved tilbuddene:

Kan reserveres på [www.nettorvet.dk](http://www.nettorvet.dk) og skal afhentes og betales i LokalBrugsen, Dagli'Brugsen, SuperBrugsen eller Kvickly.

Kan købes i: Kvickly



### 1. Electrolux Ultra Silence Green

Pris ikke-medlemmer  
1795,-

Din medlemspris  
1095,-

 **Electrolux**



### 1. Electrolux Ultra Silence Green

Electrolux Ultra Silence Green er en lydsvag og miljøvenlig støvsuger. 1250W motor men samme støvoptagningsformål som en 2000W maskine. Sugeeffekt 270W. Vaskbart HEPA12 filter. Støvmagnet mundstykke med inter-lock. 9m ledning med automatisk oprul. 33% laver energiforbrug. 55% af materialet til kabinettet er genbrug. 56% af materialet til emballagen er genbrug. 92% af støvsugeren kan genbruges efter endt levetid.

**Støvsuger poser**  
Ta' 5 pakker (20 stk)  
betal for 4 pakker (16 stk).

### 2. Exido poseløs støvsuger



Poseløs støvsuger med 12 cykloner. 1600 Watt. Vaskbart og udtageligt HEPA-filter. 8 Meter ledning. Kapacitet på 3 liter. Teleskoprør. Møbelmundstykke. Model 240011.

### 2. Exido poseløs støvsuger

Pris ikke-medlemmer  
899,-

Din medlemspris  
599,-



### 3. Gaggia ismaskine



Pris ikke-medlemmer  
2995,-

Din medlemspris  
2495,-

**GAGGIA**

### 4. Gaggia espressomaskine

Pris ikke-medlemmer  
5995,-

Din medlemspris  
5495,-



**GAGGIA**

### 3. Gaggia ismaskine



Semi-professionel ismaskine fra Italienske Gaggia. Gaggia er kendt for deres espressomaskiner over hele verdenen pga. deres pålidelighed og kvalitet. Man kan med denne is-maskine selv bestemme hvornår man vil lave is: En varm sommerdag eller under tilberedningen af et almindeligt hverdagsmåltid... det tager blot 10 minutter så er maskinen klar til at lave is. Du behøver ikke nedfryse skåle eller andet som mange andre maskiner kræver og du kan gå i gang med det samme du får lyst. Maskinen er konstrueret med et kontrolsystem til omrøringen, så isen får den rigtige cremede italienske is-konsistens. Ikke for meget og ikke for lidt. Der følger over 30 forskellige velsmagende is opskrifter med af varierende sværhedsgrad med.

### 4. Gaggia espressomaskine



Gaggia Platinum Swing Up stil rent design fuld automatisk espressomaskine som styres via drejeskive på fronten. Alle informationer vises i display på fronten. Integreret kaffekværn. Tilberedning af to kopper. Kaffetype: Hele bønner/formalet One-touch-funktion. Mælkeskummer: Steamer. Justering af mængde. Tilpasning til forskellig kophøjde. Vandtryk i bar: 15 Bar Indstilling af malingsgrad. Indstilling af kaffestyrke. Afkalkningsprogram. Udtagelig vandbeholder. Strømforsøg Stå/tændt. MÅL (HxBxD) cm 39x28x38,5. Vægt i kg. 10 Kapacitet (liter) 1,7.



### 1. Foldebord med stole

Pris ikke-medlemmer  
1495,-

Din medlemspris

995,-



### 1. Foldebord med stole

I FSC mærket oliebehandlet eucalyptus træ. Sættet består af 1 foldebart bord og 4 klapstole som kan gemmes væk under bordet.

Mål bord H 75 cm x B 46 cm x Ø 120 cm slået ned.

Mål bord H 75 cm x Ø 120 cm slået ud.

Mål stol H 92 cm x B 46,5 cm x D 58 cm.



### 2. Sofabord

Vælg mellem 2 forskellige modeller og farver.

Model A. hvid melamin.

Model B. sort melamin.

Str H38 x D60 x B120 cm.



### 3. Reol

H: 121 cm B: 160 cm D: 35 cm.

Pladetykkelse 38 mm.

Sort.

### 2. Sofabord

Pris ikke-medlemmer  
999,-

Din medlemspris

799,-



### 3. Reol

Pris ikke-medlemmer  
1995,-

Din medlemspris

1495,-



Medlemstilbuddene i Coop gælder fra søndag d. 1. august til og med tirsdag d. 31. august - så længe lager haves



### 1. LG køle-/fryseskab

Medlemsrabat  
600,-

Din medlemspris

**3395,-**

Pris ikke-medlemmer 3995,-



### 1. LG køle-/fryseskab

Køleskab med fryser.  
Automatisk afrimning (no frost).  
Platinum silver.  
Energiklasse A.  
Nettovolumen 217/86 Liter.  
H/B/D: 188 / 62,6 / 59,5 cm.  
Model : GC3991SL.



### 2. LG vaskemaskine

LG's revolutionerende vaskemaskine fjerner 99 % af alle allergifremkaldende elementer ved hjælp af damp. Damppartikler er 1600 gange mindre end vandpartikler og trænger derfor dybere ind i tøjets fibre. Takket være dampfunktionen, er LG de eneste der har 60 graders allegiprogram. Maskinen er udsædvanlig støjsvag, og har næsten ingen vibrationer. Når maskinen er slukket, bruger den stort set ingen elektricitet - det kan godt mærkes på elregningen. Genopfriskning af tøjet på bare 20 minutter. Takket være dampfunktionen, fjernes dårlig lugt, og tøjet udglattes. Du sparer ikke bare tid, men også vand, vaskemiddel og energi.



Dampfunktion



### 2. LG vaskemaskine

Pris ikke-medlemmer  
5795,-

Din medlemspris

**4995,-**

### 3. Rejsetaske

Trolleysystem i aluminium med tryklås. Skaterhjul. Fuld foret. Afstivende polstring. Med praktisk ruminddeling. Blå/grå eller sort. H: 74 x B: 35 x D: 23 cm.

### 3. Rejsetaske

Medlemsrabat  
50,-

Din medlemspris

**299<sup>95</sup>**

Pris ikke-medlemmer 349,95



### 4. Trolleysæt

Medlemsrabat  
100,-

Din medlemspris

**399<sup>95</sup>**

Pris ikke-medlemmer 499,95



## 1. Løbecykel extreme

Medlemsrabat  
100,-

Din medlemspris  
**399,-**

Pris ikke-medlemmer 499,-



## 1. Løbecykel extreme

Pulverlakeret stålstel.  
Faste gummihjul.  
Vægt 5 kg.  
Løbecyklen lærer dit barn, at holde balancen og gør det lettere for barnet, at blive klar til en rigtig cykel.

## 2. Cykelanhænger med joggerfunktion

Kan anvendes både som cykelanhænger og som jogger. Til 1 eller 2 børn. 20" alufælge med stålnav. Pulverlakeret stålramme. Fodbremse. Med bagagerum og sikkerhedsvimpel. Når anhængerens skal bruges som jogger monteres medfølgende 8" forhjul og forgaffel. Mål bagagerum D12 x B52 x H56 cm. Siddehøjde 56 cm, sidebredde 56 cm, vægt 18,3 kg. Nemt at folde sammen uden brug af værktøj.

Ekstra beslag til cyklen kan reserveres for 129,95.

Regnslag til anhænger kan reserveres for 199,95.

## 3. Cykelholder

Cykelholder universal for 2 cykler. Hurtig montering, direkte på bagklap eller bagrudd, alt afhængig af bilmodel. Fastgøres med stropper.

## 2. Cykelanhænger med joggerfunktion

Medlemsrabat  
800,-

Din medlemspris  
**1195,-**

Pris ikke-medlemmer 1995,-



## 3. Cykelholder

Pris ikke-medlemmer  
499,95

Din medlemspris  
**349<sup>95</sup>**



# Få overblik over dine medlemsfordele



### 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

### BOLIG & BIL

**OK el** 7% medlemsbonus på CO2-neutral el.  
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

REDIGERET AF  
NICOLAI HOLLE

## Summende ulydighed

August måned er kendt for sine nærgående hvepse. Ofte dør dronningen på dette tidspunkt af året, og uden regent opstår der oprørslige tilstande i boet. I stedet for at passe på æg begynder arbejderne at drive omkring saftvandsglas og modne æbler i sommerlandet. Men den nyvundne frihed er kort, for når efterårets kulde sætter ind, dør de løsslupne hvepse.

## Bits og blomster

Den personlige computers tidligere så tro følgesvend, disketten, behøver ikke være hensat til den teknologiske kirkegård. Ifølge hjemmesiden Instructables.com kan man ved hjælp af lim, kniv, sikkerhedsnål, gaffatape og seks disketter genoplive det forældede lagringsmedie som urtepotteskjuler. Det tilrådes dog at foretage backup, inden pottekonverteringen finder sted. Find vejledning på [instructables.com](http://instructables.com) ved at søge på »floppy disk planter«.

Foto: Chrysn / Instructables.com



TREND!

# 1:1500

Så meget overstiger tilgængelig solenergi  
jordens energibehov per år

Kilde: SUNY Atmospheric Sciences Research Center/University of Albany

## Ikke mere sennepsgas

Efter Anden Verdenskrig dumpede russerne 32.000 tons kemiske våben i havet omkring Bornholm. Siden er mere end 200 fiskere kommet til skade, når de har fået sennepsgasbeholdere i nettene. Selvom der er blevet påvist lave koncentrationer af nedbrydningsprodukter fra krigsgasserne i havbunden, vurderer Danmarks Miljøundersøgelse, at gasserne nu burde være mere eller mindre nedbrudte, og at de derfor ikke længere udgør en trussel for miljøet.

## Alruneroden mod alt ondt

Den gror frem af en hængt tyvs urin under galgen og er virksom mod lynnedslag, impotens og misundelse. Planten alrune har i århundreder fungeret som en talisman mod ondskab og som smertestillende lægemiddel. På trods af, at den ikke menes at være vildtvoksende i Danmark, har den alligevel været kilde til generationers overtro.

MARTINA HYDE, BRITISK JOURNALIST OG FORFATTER, I POLITIKEN:

“Vi må begynde at spørge os selv, om en karakterskuespiller eller en leadguitarist også er den bedste til at udlægge aids-debatten, storpolitik, Afrika og miljøspørgsmål”

# Hov – jeg er voksen

**Roderi.** Det tager tre nanosekunder længere at lægge tingene på plads. Hvorfor f.... smider jeg dem så alligevel bare i en bunke?



**Nadja Pass** (1974) er cand. mag. i retorik og har køkkenskabe fyldt med sære ingredienser. Hun har dårlig CO<sub>2</sub>-samvittighed, når hun rejser til Nuuk og New York. Hun mener, at slankekure er usundt for sjælen



**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 vegetarlagsagne

*Klommen skrives på skift af Anders Abrecht og Nadja Pass.*

Det begyndte forholdsvis uskyldigt. Min revisor manglede et bilag for at kunne færdiggøre mit årsregnskab. Så jeg åbnede min sorte »revision«-mappe og slog op under fanebladet »bilag«. Dét var det i sagens natur ikke – for hvis det havde ligget på sin plads i første omgang, ville det jo have ligget i hans bunker for længst. Så jeg slog op under de andre faneblade. Og derefter fulgte den ene sorte mappe efter den anden. Alle med et fint skilt på ryggen, fyldt med fine faneblade med sirligt nedskrevne kategorier og velordnede papirer og bilag i datoorden – og så lige alle de der blandede løsark, der blafrede ud allerforrest. Helt uden for kategori. Så hvis det ikke havde været for min nøje opøvede mappehåndgrebsteknik – en hånd nedeunder, den anden hånds fingre klemmede mappens sider tæt sammen – ville papirerne være væltet ud på gulvet.

Jeg rev resten af regnvejrslørdagen ud af kalenderen og gjorde en hyggestund ud af nødvendigheden. Og mens jeg sad dér og drak te og hørte musik, var det jo egentlig ret fornøjeligt at systematisere, kategorisere og bunke. Dét sad jeg og mindede mig selv om, at det jo ikke tager mange nanosekunder længere at sætte papirerne ind under det rigtige faneblad fra start, når jeg nu alligevel har mappen ude. Og det er også meget nemmere, når alting har sin rette plads. Jo. Så hvor var det godt, at jeg tog mig tid til en koncentreret indsats nu. Det var jo mest af alt en god investering. I et par selvtilfredse timer havde jeg et tsksk tilovers for mig selv, når jeg undervejs stødte ind i mapper, der var pinligt ordentlige, alle breve i datoorden, styr på det hele. Ja ha-ha, tsk'ede jeg overmodigt. Længere nåede jeg så ikke sidst. Men nu – klappede jeg stolt mig selv på skulderen – var jeg jo så godt i gang, så nu ville jeg nå igenem det hele.

**Orden i teorien.** Fem timer og 15 mapper senere smed jeg en ret omfattende og meget ukurant bunke papirer ind i en nyoprettet mappe ved navn »Blandet vigtigt«. Og det er så den sikre vej til, at de i hvert fald aldrig bliver fundet igen...

Men sådan var det jo slet ikke meningen, jeg skulle være. Når jeg blev voksen, skulle jeg jo være sådan en, der altid havde styr på tingene. Altid fik lagt sine breve i den helt rigtige orden, altid kunne finde sine nøgler, altid fik sendt bilen til service med rette kilometerintervaller, altid havde rigeligt til uforudsete udgifter, aldrig løb tør for tandpasta, havde fine nystrøgne skjorter liggende klar i feriekufferten selv efter 14 dage på farten og slet, slet ikke efterlod alt sit tøj i en sammenrodet bunke dagen efter afrejse.

Jeg prøver jo ellers. Jeg brugte dagevis på at udvæl-

**“Jeg har rulle-skabe, brevordnere, æsker, bokse, bøjler. Så i teorien har alt sin egen plads”**

ge, præcis hvilken skabsindretning der skulle gøre mig uendeligt meget ordentligere, fordi der var buksebøjler og op til flere skuffer inddelt i så mange små rum, at hver solbrille og hver af mine 38 hatte kunne få hver sin plads. Mine køkkenskuffer er dedikeret hver sin fødevarer- eller servicekategori. Mine håndklæder bliver lagt fint farvekoordineret på plads efter vask. Jeg har rulle-skabe, brevordnere, æsker, bokse, knager, bøjler. Så i teorien har alt sin egen plads. Og i teorien er det super-smart, fordi det så i praksis bare burde handle om at lægge hver ting tilbage, hvor jeg tog dem. Men teorien holder bare ikke længere end til, når de første uventede gæster ringer på dørtелефonen, og jeg ukritisk skovler alt ind på de ledige pladser – uanset kategori. For jeg er åbenbart stadig ikke voksen nok på lige netop dette punkt i mit liv til at tage springet fra teori til praksis. ●

# Sudoku

den lette

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

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

den svære

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

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

**e-mail: samvirkekryds@fdb.dk**

(må kun indeholde kodeord, navn og adresse)

**Sidste måneds kryds- og sudokuløsninger:**

[www.samvirke.dk/kryds](http://www.samvirke.dk/kryds)

Kodeordene i krydsordsopgaven i nr. 6 - 2010. **Bakkeskråning.** Blandt de indsendte løsninger med disse ord blev der trukket lod om 10 gange 1 gavecheck à 300 kr. til Coops butikker, som er sendt til følgende: Kirsten M. Schioldan, Aalborg SV, frank Hauschildt, Kolding, Kirsten Grønlund, Kr.Såby, Kirsten Wedel Simonsen, Middelfart, Lis Clemmensen, Herring, Lis Theilgaard, Skovlunde, Annie Foverskov, København Ø, Connie Jensen, Vesterø Havn Læsø, Agnete Christensen, Odder, Bruno Hansen, Kalundborg.

Indsendes senest 20. august

**Samvirke Kryds**  
**Vallensbæk Torvevej 9**  
**2620 Albertslund**

Kuverten må kun indeholde løsningskuponen

Kodeord (kun præmiekryds)

Navn

Adresse


Postnummer

By

# Ekspertkryds

	CEREMONIEN	SPISE	BEGÆRLIG	KONTROLLERERE	EFTERFRADRAG	KØBBERFORBINDELSE	FLOD	FRYGT-SOM	KØRE	BY
STAT										
FJEDER				SVIMMELHED MUSIKUDTRYK						
MATERIALET						SPISE SLUTORD				
LASTE				VOGN ENDVIDERE					JYDER	
BURMESISK TITEL		TALEMADE RESULTERE I				OP- TAGELSE RUSSISK SØ				
BYGNINGSDELEN					KRAFT FORVALTNINGEN			HI BJÆRGE		
RETNING			UNG FARVE							
HURTIGT						LYDORD FORNUFTIGE				
STOF				PLANTER FORFRISKNINGEN					MÅBET	
GOLF		KONSPIRATION KROPSØVELSER						BJÆLKE HÆLDE		
INDISPONERET				SÆRRET- TIG- HEDEN VINK						
TRYLLEKUNSTNER							KANTON LAND			
DYRET					FISK IKKE EN SJÆL					
SVAR			SENDE ULDEN						BRITISK INSTRUK- TØR	
MEDLYD		DYR BUNDETET						FRANSK ARTIKEL KØDET		
HALVLEG						KÆMPET SPISE				
HJELPER					STEDSE- GRØN BUSK FORMAT				BOG- TRYKKER	
PERSONLIGHED				VINDING I ØVRIGT						
KLÆG					CELLE- ELEMENT REVOL- VERMAND				INKLU- DERER	
REPUBLIK							SÆT BEHOL- DER			
NODE		-? FITZ- GERALD LAV- NINGER				BEKYMRE KNYSTE				
SMÆDE					FLOD REMINI- SCENS					
UDTRYK			AFSATS FØLELSE					DATA- MÆNGDE EVENTYR- FIGUR		
FAG						PIGE BIORD				
BIBELSK FIGUR				INVEN- TAR						
DÆMPE							UFOR- SONLIG			

# Præmiekryds

T	SALG UDEN RECEPT	FARVERIG FUGL	LEGTIME	SYDVEST	MUSKELTRÆKNINGER	FOSSE NED	KILOGRAM	SNEGET	SPIST GRÅDIGT	VALUTAHANDLERE	DERFOR														
BEKLÆDNINGSGENSTAND																									
MEGET LÆNGE						ODIN OG TOR LASTEN																			
NID		1		VINUDTRYK STEGE			TOV BRANCHE																		
FØR E		GIFT RASTLØSE							LADERUM BIL	2															
KINESISK ARBEJDER					FOLK VISER					3															ILDSTED
FARVAND						4	RUTER NÆRINGSMIDLET																		
HAVE TIL HUSE			BUSLINJE GERNING					KOMMER SAMMEN KULSTOFMASSE		5								KRAM	SLØRET				SPIL	STUDERENDE	SPO-LERNE
LYRISK SANG						LYS PRIK																			6
NAVNGIVER						FØL			SKURET VRIDE																
HID OG -?		7		ÆRESORD ER PÅ LAGER			DYP- PELSEN SPROG							BEKLÆD- NING FLOKKEN											
KRIKKE			DEL AF VÆRFT TILFØRER NÆRING											8											
FORØVE					TYVERI HÆLDEDE TIL SIDEN			COUR- GETTE SAGT- MODIG										SMERTE FAMILIE- MEDLEM	9						
EUROPA- VEJ		LILLE KROG ÆRLIGT					PAR- TIKEL SPILLE- KORT						STÆDIGT LØVTRÆ							MØBEL- DELE					
FOR- SAMLING				FISKE- GARN GAMMEL MØNT					CYKEL- DELE SAGDE					UDGANGS- PUNKT ISÆR											
HENSYNS- FULD MARKEDS- OMRÅDET					10																				
DANSK SØFARER						LYD SMELTE- KAR																			
REGN- SKABS- UDTRYK			FOR- LÆNGEDE BEAR- BEJDEDE					GLØDET -? SIG SAMMEN																	
SPURVE- FUGLE						PATI- NAEN KRYD- DERIET							90'ERNE STRUDS						ANTAL KENDT SPROGØE	12					
FØRSTE BOGSTAV		TIL RÅDIG- HED STAMTRÆ					DYR MANGEL								ØRKEN- OMRÅDE TONE										
BILDEL				DEN -? ENE FISKENE											13										
FOR- LIGES					PROBLEM- FRIT BE- TRAGTER					BABYHÅR VEJ- LEDTE															
AFKØLE					14	ALOE -? KENDT YOKO																			
MOBIL																									
AMMUNITION																									
TRIUMF- RENDE UDRÅB			TØR- LÆGNING STÅ- TROLD					MODSAT INDE SEKS HALVE																	
DYRKE				15	SKADE- DYR 2																				
FUGL							GAVTYVE																		
BØRNE- VENNEN																									

**Få Samvirke leveret lige til døren**

De fleste har vænnet sig til at hente deres Samvirke, når de alligevel køber ind. Som medlem af FDB kan du også vælge at få Samvirke sendt med posten. Det koster 89 kroner årligt. Ring på 43 86 20 20 eller besøg [samvirke.nu](http://samvirke.nu)

**samvirke**  
LÆS FØR DU HANDLER

**Samvirkes eksperter**

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



D-vitaminmangel bliver ikke overdrevet

.....

## Hvad gør jeg med belægninger på mit strygejern?

{ GRETA DERNEHL, HOLSTEBRO }

Jeg har problemer med at fjerne en belægning på strygefladen af mit strygejern. Jeg har prøvet flere ting som benzin, sprit, rengøringsmidler, men det har ikke løst problemet. Kan I komme med et godt råd?

### Svar fra ernærings- og husholdningsøkonom Winnie From Thesbøl:

Strygejernets belægning kommer mest sandsynligt fra en kombination af kalk og afsmeltning fra tøj, der er blevet strøget ved for høj varme. Belægningen kan skrubes af med et barberblad, som holdes så vandret på strygefladen som muligt. Strygejernet skal være koldt. Hvis belægningen fortrinsvis skyldes kalk, kan den fjernes ved hjælp af eddike og salt: 1 dl eddike til ½-1 spsk. groft køkkensalt. Gnid det lunkne strygejern med blandingen på en blød klud.

.....

### Leif Skibsted

Professor i fødevarer kemi på Institut for Fødevarer videnskab ved Københavns Universitet.

### Per Brændgaard

Selvstændig ernæringsrådgiver. Svarer på spørgsmål om madens betydning for sundheden.

### Winnie From Thersbøl

Ansæt på University College Sjælland. Svarer på spørgsmål om fødevarers opbevaring og hjemkundskab.

### Inger Abildgaard

Madredaktør på Samvirke og kan trække på FDB's og Coops egne specialister.



## Brevkassen

Send dit spørgsmål til  
Vallensbæk Torvevej 9, 2620 Albertslund.  
Mærk kuverten »Brevkassen«  
- eller send en mail til [brevkassen@fdb.dk](mailto:brevkassen@fdb.dk)  
Kun et spørgsmål ad gangen!

Læs også svar på spørgsmålene:  
Skal muggen frugt altid kasseres?  
Hvordan fjernes smagen fra kokosolie?



**samvirke.dk**

## Mon ikke mangel på D-vitamin bliver overdrevet?

{ ERIK SKOVFOGED, KØBENHAVN }

Er det ikke på tide at gøre opmærksom på, at ingen etniske danskere har lidt af vitaminmangel i de sidste 50 år, og at vitaminpiller er spild af penge? Kun tildækkede kvinder i burka bliver syge af D-vitamin-mangel.

### Svar fra cand.scient. i human ernæring Per Brændgaard:

D-vitamin-mangel bliver ikke overdrevet. D-vitamin-mangel er udbredt i Danmark, også blandt etniske danskere. I gennemsnit spiser vi danskere under halvt så meget D-vitamin, som vi burde. Forskning indikerer, at for lidt D-vitamin kan øge risikoen for en række helbredsproblemer, blandt andet træthed, svækket immunforsvar, gentagne infektioner, demens, knogleskørhed, hjertekar-sygdomme, diabetes, knogle- og muskelsmerter samt visse former for kræft. Der mangler dog dokumentation for, at D-vitamin-tilskud forebygger disse sygdomme. Der er kun dokumentation for, at D-vitamin i kombination med kalcium nedsætter risikoen for knoglebrud hos ældre.

Jeg anbefaler de fleste et dagligt D-vitamin-tilskud for at forebygge mangel. Lægen kan måle D-vitamin-status i en blodprøve.

## Hvorfor farver rødbedesaften dejen gul, når jeg bager?

{ LARS JØRGEN GRØNBJERG, BRYRUP }

Jeg bagte for nylig et hold boller, hvor jeg i dejen havde brugt rødbedesaft som kulør. Dejen var rødbedefarvet inden bagning. Efter bagning var farven uden på bollerne noget lig dejens oprindelige farve, men indeni var krummen smukt gul. Hvad sker der mon rent kemisk?

### Svar fra professor Leif Skibsted:

Rødbedens karakteristiske farve skyldes betalainer, der også er gode antioxidant. Betalainer nedbrydes delvis ved opvarmning ved reaktion med vand til det gule stof betalamsyre. Omdannelsen påvirker ikke smagen og er helt harmløs. De røde betalainer gendannes i brødskorpen, hvor vandet fordamper under bagning.

Der ligger over 200 spørgsmål og svar i brevkassen på [Samvirke.dk](http://Samvirke.dk) - læs om alt fra sølvfisk på køkkenbordet til genbrug af plastbøtter



**WEB-TV: Fodgymnastik**

Så tager vi højre fod frem, og så ryster vi den lidt

Hver tredje dansker er aldrig i nærkontakt med sine tæer

**NYHED: Fodpleje**



# på web

Fodfolklore kun for sjov

**GUIDE: Hvad siger din fod om dig?**

Sok i sandal!

**NYHED: Mange mænd går aldrig eller sjældent i sandaler**

**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.

**KONKURRENCE: Vind kulposer**

Gæt med i vores quiz om sko og fødder og svar på spørgsmål om internationale skostørrelser, fodlidelser, skopriser m.m.

**Hovedpræmien er 3 x kulposer**

til sko fra House of Coal. De smarte kulposer er lavet specielt til fodtøj, så du kan slippe af med den dårlige lugt! Kullet absorberer den dårlige lugt, og dit fodtøj bliver atter frisk. Lugt og fugt indkapsles i kulpuden, og du får derved også en meget bedre hygiejne i dit fodtøj. Slut med sure tæer. Værdi: kr. 150.

**Andenpræmien** er 20 x Maxfit skridttællere Skridttælleren kan måle antal skridt, distance, kalorier, og skridtlængde.

**MÅNEDENS TEMA: FØDDER**



**Konkurrence**

Hvor mange sko ejede den tidligere filip-pinske første-dame, Imelda Marcos?



**Guide**

Prøv fod-guiden og lær, hvad det kan betyde, når forfoden er træt og øm



**Video**

3 nemme øvelser for balde, hæl og tå, der gør foden mere smidig og sund



**Guide**

7 gode råd: Sådan undgår du sure tæer og stinkbomber i skoene



**Debat**

Vasker du tæer med vand og sæbe hver dag, en gang i mellem eller aldrig?

Månedens præmier





Afrejse fra  
Billund og  
København



## VIVA MEXICO!

Store Mexico-oplevelser til små penge  
– med dansk rejseleder, 14 dage

Danmarks billigste Mexico-rundrejse i højsæsonen! Vi har lagt vægten på oplevelser frem for luksus og har samlet et spændende udvalg af natur- og kulturoplevelser fra aztekernes, mayaernes og zapotekernes store riger i farverige Mexico. I Mexico City ser vi aztekernes tempelby Teotihuacán og fortaber os i de rige arkæologiske fund. Vi bestiger mayaruiner i Palenque, besøger små indianersamfund, ser den charmerende koloniby Oaxaca, sølvbyen Taxco, zapotekernes tempelplateau Monte Alban og meget, meget mere!

### Dagsprogram

- Dag 1 Billund/København – Mexico City.
- Dag 2 Byrundtur og Teotihuacán.
- Dag 3 Mexico City – Puebla.
- Dag 4 Puebla – Catemaco.
- Dag 5 Olmek i Villahermosa – Palenque.
- Dag 6 Palenques mayaruiner.
- Dag 7 Palenque, vandfald og byrundtur i San Cristóbal de las Casas.
- Dag 8 San Cristóbal. Besøg i indianersamfund og Na Bolom-museum.
- Dag 9 Sejlur i Sumiderokløften.
- Dag 10 Tehuantepec – Oaxaca.
- Dag 11 Oaxaca og Monte Alban.
- Dag 12 Oaxaca – Taxco. Byvandring.
- Dag 13 Taxco og hjemrejse.
- Dag 14 Ankomst til Billund/København.

### Afrejse fra Billund

28/10-2010 kr. 12.990,-  
17/3-2011 kr. 11.990,-

### Afrejse fra København

2/3-2011 kr. 11.990,-  
Tillæg for enkeltværelse Kr. 1.990,-

Læs mere på

[www.albatros-travel.dk/SV30-A](http://www.albatros-travel.dk/SV30-A)

## MIAMI, EVERGLADES OG DANSK VEST- INDIEN

Luksuskrydstogt fra Miami til  
Den Dominikanske Republik  
– med dansk rejseleder, 11 dage

Denne Albatrosrejse rummer kultur, natur, eksklusive omgivelser, fantastiske kulinariske oplevelser og ikke mindst lækre sandstrande, der indbyder til afslapning. Efter en overnatning i Miami i Florida begynder vores krydstogt med det dejlige skib *Norwegian Pearl*. Vores første landgang er på halvøen Samana i Den Dominikanske Republik. Herfra fortsætter vi til Skt. Thomas. Vi besøger den hyggelige hovedstad Charlotte Amalie og ser alle de historiske levn fra tiden som dansk koloni. Næste stop er den eksotiske Tortola, som er en af De Britiske Jomfruøer. I den vi igen sejler tilbage til Miami og den enestående nationalpark The Everglades, besøger vi badeøen Great Stirrup Cay på Bahamas.

### Dagsprogram

- Dag 1 Afrejse fra København.
- Dag 2 Miami og afrejse.
- Dag 3 På søen.
- Dag 4 Samana, Den Dominikanske Republik.
- Dag 5 Skt. Thomas.
- Dag 6 Tortola, De Britiske Jomfruøer.
- Dag 7 På havet mod Bahamas.
- Dag 8 Great Stirrup Cay, Bahamas.
- Dag 9 Miami og The Everglades.
- Dag 10 Miami. Hjemrejse.
- Dag 11 Ankomst til København.

### Afrejse 13/11-2010

Fra kr. 15.990,-  
Tillæg for enkeltkahyt Fra kr. 5.490,-

Læs mere på

[www.albatros-travel.dk/SV30-B](http://www.albatros-travel.dk/SV30-B)

## MAGISKE MAROKKO

Spændende kulturrejse – til Casablanca,  
Atlasbjergene og de gamle kongebyer  
– med dansk rejseleder, 8 dage

Tag med Albatros på eventyr i Marokko, hvor vi går på opdagelse i livlige souk'er (basarer), snuser til velduftende krydderier og bevæger os ind i labyrintlignende medinaer – de gamle arabiske bydele. I det hele taget skal vi suge til os af indtryk fra det farverige liv i gaderne og den smukke natur, som følger os hele vejen.

Omdrejningspunktet for rejsen er Marokkos fire gamle kongebyer: Fez, Marrakesh, Meknes og Rabat – landets nuværende hovedstad. Her har sultaner og konger gennem århundreder hersket, bygget og sat deres helt eget præg på byerne. Vi går i deres fodspor og ser de mange andre højdepunkter.

### Dagsprogram

- Dag 1 København – Marrakesh. Bus til Casablanca. Afslapning.
- Dag 2 Casablanca – Rabat – Fez. Paladser, kunsthåndværk og basarstemning.
- Dag 3 Fez. På eventyr i medinaen, souk'er, kunsthåndværk, Karaouine-moskéen, Nejjarine-fontænen, bydelen Fez el-Jdid.
- Dag 4 Fez – Meknes, det marokkanske Versailles – Beni Mellal – Afourer.
- Dag 5 Afourer – Marrakesh.
- Dag 6 Marrakesh. Bl.a. Saadien-gravene, Koutoubia-tårnet og Bahia-paladset.
- Dag 7 Marrakesh. Dag til fri disposition. Marokkansk middag, lokal musik og dans.
- Dag 8 Marrakesh – København.

### Afrejse 22/1-2011

Kr. 7.990,-  
Tillæg for enkeltværelse Kr. 1.490,-

Læs mere på

[www.albatros-travel.dk/SV30-C](http://www.albatros-travel.dk/SV30-C)