

Samvær

coop LÆS FØR DU HANDLER

{ MARTS 2013 | PRIS: 39,- KR. | GRATIS FOR COOP-MEDLEMMER }

MOTION GIVER
BEDRE SØVN
Side 35

**Fremtidens bil
behøver ingen
chauffør**

Side 8

SÅ TIT SKAL DU
BRUGE BALSAM
Side 18

Gyldne dråber
**Opskrifter med
ahornsirup**
Side 48

20 procent af danskerne
spiser næsten hver dag
mad eller slik uden at
være sultne, for eksempel
for at hygge eller fejre

Drop mellemmåltiderne:

**Måske er
du slet ikke
sulten**

ISSN: 0036394-4



9770036 394008

For hver liter du tanker støtter du sporten med



Bestil et OK Benzinkort på www.ok.dk

Mere end 1200 lokale klubber får hvert år midler fra OK. Det bliver til millioner af kroner i støtte.

Få et gratis OK Benzinkort og støt med 6 øre, for hver liter du tanker.

Se mere på www.ok.dk

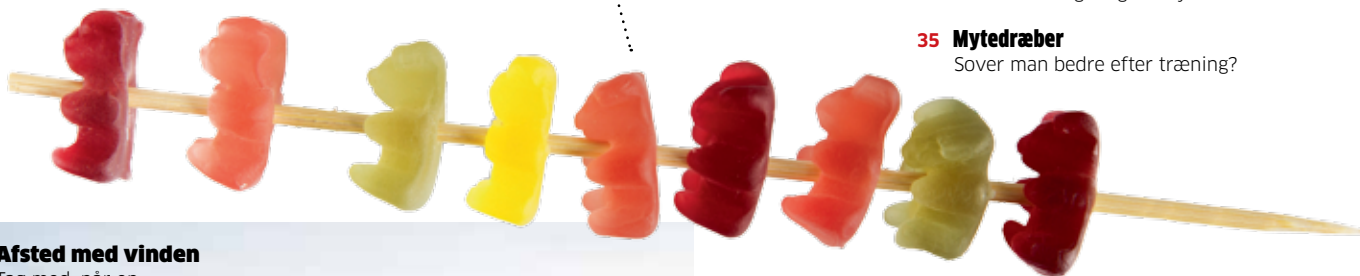
indhold

{ SAMVIRKE | MARTS 2013 }

SUNDHED | TEMA: *Mellemmåltider 20-32*

Haps, haps, haps

Ni små vingummimænd er det samme som 200 kalorier



Afsted med vinden

Tag med, når en af Danmarks få kvindelige ballonskipper ser det hele lidt fra oven **s. 40**



4 Noter om sundhed

6 Noter om forbrug

8 Fremtidens køretur

Chaufføren kan uden problemer tage sig en lur undervejs i fremtidens bil

12 Månedens råvare

Chili

14 Whisky fra Vestjylland

Nedlagt landbrug blev til whiskydestilleri

18 Bag om varen

Hårbalsam

34 Læsernes grønne ideer

Teposer, bøjlere, plasticdunke og andre hverdagsting får nyt liv

35 Mytedræber

Sover man bedre efter træning?

36 Mad i trykkoger

Gryden med det tætsluttende låg kan trylle fond frem på 45 minutter

46 Noter om mad

48 Madopskrifter

Sirup så det klistrer

56 Din butik

FDB og Coop smelter sammen

60 Spørg os

61 Klumme

Soulaima Gourani: Lær at lytte til dig selv, du er den klogeste

64 Krydsord og sudoku

65 Ris og ros

66 Samvirke.dk

Samvirke

Vallensbæk Torvevej 9
2620 Albertslund
T: 39 47 00 00, F: 39 47 00 01
samvirke@samvirke.dk

Ansvarshavende redaktør Karsten
Kolding

Redaktionschef Pia Thorsen Jacobsen
Layout Christel Frydkjær, Kristian Birk
og Line Holtegaard Madsen

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 for et
år: 99 kr. Europa, Færøerne og Grønland
672 kr. Resten af verden 828 kr.

Tryk Stibo Graphic. Udgives af Coop.
ISSN 0036-3944

Papir Omslag: Cyclus Offset - 100%
genbrugspapir fra Dalum Papir A/S
Indhold: Graphomatt - klørinfrit fra
Svenska Cellulosa Aktiebolaget SCA
Næste nummer udkommer 22. marts
Forsidefoto: Jakob Carlsen



“Glem aldrig, at det bedste, du kan gøre for dit barn, er at pleje forholdet til dets mor”

FAMILIERÅDGIVER JESPER JUUL I BOGEN *DAGENS MAND & FAR*



Er dine fødder vintertrætte og tørre?

Har du meget tør hud på fødderne, er en billig og nem løsning at putte noget olie – det er lige meget hvilken – i et par plastposer, stikke fødderne i, lukke dem om anklen og lade olien virke en times tid. Du kan også smøre fødderne ind i fodcreme, tage et par løstsiddende bomuldsstrømper på og sove med dem på.

Kilde: altomfoden.dk

Sådan ser du, om dit spædbarn har ondt

Smarter hos de mindste børn kan være svære at opfange.

Her er hjælp til at holde øje med dit lille barn

- **Kig på barnets ansigtsudtryk.** Tegn på smerte kan være sammenpressede øjne, åben mund, dirrende hage og ansigtsgrimasser.
- **Hvis barnet ikke er til at trøste,** og hvis gråden er i et højere toneleje end sædvanligt, kan det også være indikationer på, at barnet føler smerte.
- **Rør ved spædbarnet** – læg hænderne på barnets krop, for eksempel på maven, ryggen osv., og se på dets ansigtsudtryk, om det virker, som om det gør ondt.
- **Barnet sveder,** dets puls er stigende, eller vejtrækningen bliver hurtig.
- **Barnet bliver sløvt** og stille – det er et faresignal, som man skal reagere hurtigt på. Det kan være tegn på, at der er noget alvorligt galt, for eksempel at barnet har en infektion.

Vandkamp

Kampsport kan nu også foregå i badebukser. Aqua Combat hedder disciplinen, der kombinerer teknikker fra kampsportens verden med klorvandet i svømmehallen. »Folk, der ikke har forkundskaber inden for kampsport, kaster sig ud i det, og de griner og har det sjovt. Og så er det fantastisk motion,« fortæller Morten Vinther, der har været med til at udvikle træningsformen. Spørg efter aqua combat i din lokale svømmehal.

7553

hjerterstarter er registreret i Danmark. På websiden hjerterstarter.dk kan du finde ud af, hvor den nærmeste er i forhold til din bopæl eller arbejdsplads. Hvert år får omkring 3500 mennesker i Danmark hjerterstop uden for et hospital. 10 procent overlever.



Movizin hjalp Bengt Burg

”Efter flere år med ledproblemer startede jeg på Movizin, og det har haft en fantastisk effekt. Derfor har jeg valgt at stå frem på TV og fortælle andre om min gode erfaring med Movizin.”

Med venlig hilsen

Bengt Burg
Bengt Burg

**Set på
TV2**

Ømme og stive led?

Problemer med leddene efter 50 års alderen er noget, mange oplever. Det mærkes normalt som ømme og stive led, der langsomt begynder at give problemer i hverdagen og måske sætter begrænsninger for, hvad man kan foretage sig.

Stop dine ledproblemer

Movizin er et naturmiddel udviklet til dig, som ønsker at slippe af med ømme og stive led, så du kan leve et aktivt og rørigt liv uden gener fra leddene.

Movizins sammensætning er helt unik. Tabletterne indeholder planten ingefær i kom-

bination med boghvede, der tilsammen er en stærk sammensætning, som virker i alle kroppens led.

Opdaget af forskere på universitetet i Odense

Ingefærs gode virkning på leddene blev oprindeligt opdaget af forskere på Odense Universitet, der efterfølgende lavede flere studier, som beviste den gode effekt på leddene.

Mange bruger Movizin

Movizin er 100% naturlig og den gode virkning har betydet, at tusindvis af danskere

Den bedste hjælp mod ømme led

”Jeg fik anbefalet Movizin af en veninde, så jeg prøvede - og i dag er ømheden i mine led helt væk.”



Birthe Davidsen, 64 år
Tidl. dagplejemor

hver dag bruger produktet, så de slipper for ømme og stive led og kan have en aktiv hverdag uden at skulle døje med ledproblemer.

Mærk selv forskellen

Vil du også starte på Movizin, så benyt dig af det gode til-

bud, hvor du kan prøve Movizins gode effekt på dine led og mærke forskellen.

Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk ➔

Prøv Movizin - 45 dages forbrug for kun kr. 89,-

Prøv Movizin - 45 dage til halv pris kun kr. 89,-. Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Movizin hver 2. måned for kun kr. 179,-. Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på www.wellvita.dk.

Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



LÆS
MERE PÅ
samvirke.dk

Farvel til fastnettelefonen

Færre og færre danskere bruger fastnettelefon, men nøjes i stedet med mobilen. På bare fem år er andelen af danskere med fastnettelefon faldet fra 83 procent til 58 procent, og meget tyder på, at de resterende er klar til at sige farvel. Kun knap halvdelen af dem, der stadig har en fastnettelefon, regner med, at de bruger den om et år, viser en analyse fra Greens.

77.360.000.000 km

Så langt transporterede danskerne sig i 2011. 77 procent af kilometerne blev tilbagelagt i bil, kun 3,4 procent på cykel eller knallert.

Klik, klik, køb

Vi elsker internettet. Sidste år steg danskernes indkøb på nettet med over fem milliarder kroner, så vi nu netshopper for over 50 milliarder om året. Det svarer til 18 procent af alle indkøb. Samtidig viser undersøgelser, at en større og større andel af forbrugerne springer fra undervejs, når de besøger netbutikker. En af grundene er, at det i mange netbutikker er svært at betale eller besværligt at få leveret varen.

CÆCILIE NORDBY TIL POLITIKEN:

“Jeg bruger mange penge på espresso og på musik. Jeg har en milliard cd’er og lp’er, og nu tyr jeg også til Spotify”

TIP



Få perfekte brød og kager

Brug et stegetermometer, når du bager. Stik det ind i midten af kagen eller bollerne. Alt bagværk skal have en temperatur på mellem 92 og 96 grader. Har bollerne eller kagen det, har de bagt længe nok og skal ud af ovnen.



enjoy a round of golf

RESORTS

Skal jeres næste golf-udflugt gå til Rømø?

Udfordringen ved en uprøvet bane, bedømmelse af afstanden til flaget, følelsen når bolden lige akkurat triller i hul...

Tilbud på hverdage v/ min. 20 personer

- Greenfee
- Dagens ret
- En øl/vand

Pris pr. person

325,-

DKK

Weekendtilbud med golf og wellness

- 2 overnatninger fre-søn hos ENJOY RESORTS || RØMØ inkl. linnedpakke
- 2-retters middag (fre) eller lækker buffet (lør) (ekskl. drikkevarer)
- 2 x morgenmad
- Fri entré til 2600 m² wellnessafdeling
- 2 x greenfees
- Slutrengøring
- Inkl. fri adgang til fitness

Pris pr. person (v/ 4 pers.)

FRA

1295,-

DKK

Ekskl. el og vandforbrug. Tilbuddet gælder ikke fra 06.07.13-03.08.13

Lækre ferieboliger

Bo i 97 m² moderne ferieboliger med badeværelse og 2 soveværelser. Boligen er i 2 plan med veludstyret køkken, musikanlæg fra B&O og brændeovn. Stue på 1. sal med læderstue og TV – udgang til stor altan.

Spar op til 392,- pr. person

v/ 4 personer

Udsigt til god golf

- 9-hullers Pay & Play
- Egen 18 hullers links golfbane
- Bestil et hus med udsigt over golfbanen
- Banen ligger lige ved husene og resortet

www.enjoyresorts.dk

74 75 56 55

På ENJOY RESORTS || RØMØ møder den høje himmel det stormfulde Vesterhav og det rolige Vadehav. Her finder du forkælelse til både krop og sind med mange aktiviteter, som for eksempel golf, fitness, bowling, badeland, spa og wellness.

Så hvorfor egentligt vente? Der er jo altid en anledning til at tage af sted og nyde livet. Enjoy your stay!

VESTERGADE 31 · HAVNEBY · 6792 RØMØ · 74 75 56 55 · ENJOYRESORTS.DK



Fremtidens køretur

Bag rattet. Mens bilen kører, kan du se film på indersiden af forruden og sove en times tid. Vi kommer hurtigere, billigere og mere sikkert frem, hvis bilen selv styrer

{ TEKST: JONAS BACH | ILLUSTRATION: RASMUS MEISLER }

.....

5 gevinster ved selv-kørende biler

- 1** Du kan bruge tiden bag rattet på noget helt andet.
- 2** Reaktions tiden på opbremsninger bliver meget kortere, så kollisioner undgås.
- 3** Benzinforbruget bliver mindre, fordi biler kan køre tættere og mindske vindmodstanden.
- 4** Det bliver nemmere at undgå køer og trafikpropper.
- 5** Der bliver færre fartbøder, når bilen selv styrer hastigheden.

Har du nogensinde været træt af at køre i timevis på motorvejen uden at gøre andet end at holde en passende afstand og trykke speederen i bund, har du mistet tålmodigheden i en stillestående bilkø eller ærgret dig over, at du ikke har din egen privatchauffør? Bare rolig, om få år er privatchaufføren forklædt som computerteknologi, og du kan drikke kaffe, læse avis eller sove, mens bilen kører af sig selv.

På en motorvej lidt uden for Barcelona sidder en kvinde i en bil under en halvskyet spansk forårshimmel. Det er maj 2012.

»Anmod om at blive tilsluttet,« siger hun på engelsk, og stemmestyringen registrerer, at hun beder bilen om at slutte sig til en kolonne, der består af to lastbiler og to personbiler. Computerstyringen aktiveres og beder hende flytte fødderne fra pedalerne og hænderne fra rattet. Nu tager bilen over. Sensorer måler afstanden til bilen foran hende, og det elektriske rat drejer af sig selv for at følge dens bevægelser. Med et forunderligt smil læner kvinden sig tilbage i sædet og begynder at

det samme system, og alle fri til at gøre noget andet, mens de kører. Det er første gang, at det internationale projekt SARTRE afprøver deres teknologi på en rigtig vej, og glæden er stor i førersædet i den selvkørende bil.

»Det er sjovt at se, hvordan de andre bilister vender sig om og kigger på mig for at se, om det virkelig kan passe, at jeg ikke styrer bilen,« siger Linda Wahlström, som kvinden hedder, til det kamera, der optager hende undervejs.

Hun er project manager i Volvos samarbejde med det internationale kolonnekørselsprojekt. Og det er hendes svenske arbejdsgiver, der har leveret bilerne til forsøget. Hun er ikke i tvivl om, at der er store gevinster for almindelige bilister, hvis de slipper rattet og lader bilen styre.

»Det er bekvemt, fordi man kan få lov til at lave noget andet, mens man kører, og det er sikkert, fordi den automatiske styring eliminerer menneskelige fejl,« siger hun. Og det er ikke kun dem inde i bilen, der får gavn af udviklingen.

»Når afstanden mellem bilerne bliver mindre, og de ligger i læ af lastbiler, bliver brændstofforbruget meget mindre,« siger hun.

Der er kun seks meter mellem bilerne, mens de kører med knap 90 kilometer i timen på den spanske motorvej. Derfor ligger bilerne i læ af hinan-

“

Det er bekvemt, fordi man kan lave noget andet, mens man kører

LINDA WAHLSTRÖM, PROJEKTLEDER HOS VOLVO

læse i et magasin. Nu er det kun chaufføren i den forreste lastbil, der har hænderne på rattet. De andre biler hænger efter som en selvkørende hale. Alle styret af

- ON THE ROAD AGAIN
JUST CAN'T WAIT TO
GET ON THE ROAD AGAIN





den, og vindmodstanden bliver markant mindre. Med den afstand kan man spare en femtedel af benzinforbruget, anslår Volvos miljøafdeling.

Biler taler sammen. Alleredenu kan man købe biler, der selv holder afstand til for-

ankørende og advarer, hvis man er på vej ud af sin vognbane, og den amerikanske forening IEEE, Institute of Electrical and Electronics Engineers, der er en sammenlutning af mere end 400.000 forskere og eksperter, anslår, at 75 procent af verdens biler vil være selvkørende i 2040.

Heller ikke når man spørger de danske eksperter, er der tvivl om, at der vil ske en revolution af bilkørslen i løbet af de kommende få årtier.

»Bilerne vil selv komme til at kunne aflæse færdselstavlerne, følge stregerne på vejen og holde afstand til og kom-

1894

Fra ror...

I det franske racerløb Paris-Rouen benytter Alfred Vacheron en bil, som han selv har udstyret med et rat. Indtil da blev biler styret med en anordning, der mest minder om et ror.

1904

... til rat

Alle nye modeller af bilmærket bliver nu udstyret med rat som standardudstyr, og i løbet af det næste årti bliver rattet standard i alle biler.

1911

Bakspejl

Racerkøreren Ray Harroun deltager i Indianapolis 500 med en bil med bakspejl. Ideen har han fået fra en hestevogn, og inden for få år har bilproducenterne også taget den til sig.

1945

Fartpilot

Fartpiloten opfindes af ingeniøren Ralph Teetor, der er træet af at køre med sin advokat, der hele tiden sætter farten op og ned. Først under 1970'ernes oliekrise bliver det dog populært at køre med fartpilot, fordi det kan spare på benzinforbruget.

munikere med de andre biler,« siger Bo Rasmussen Øster, der er næstformand i brancheorganisationen Sikre Veje.

Der er allerede udviklet teknologi, der gør det muligt at fortælle bagvedkørende om frostglat asfalt, bilkøer og ulykker, så bilerne automatisk, og længe før chaufføren ellers ville gøre det, kan bremse op. Den slags teknologi bliver standardudstyr på sigt, og når alle bilerne først taler samme sprog, vil det blive meget lettere for computerstyringen at få trafikken til at glide uden trafikuheld, kødannelse og katastrofeopbremsninger. Og det kommer til at ændre vores køreoplevelse markant. Men i første omgang vil bilen bare hjælpe chaufføren, som man allerede kan se det med fartpilot, parkerings-sensor og advarsler i frostvejr.

»Vi forventer dybest set, at de autonome systemer vil overtage mere og mere af styringen, men i de kommende år vil det handle mere om at støtte chaufføren end om at overtage hans rolle,« siger Stefan Solyom, der er teknisk ekspert hos Volvos afdeling for selvkørende teknologi.

Han forventer ikke, at teknologi, der kan styre bilen ved høje hastigheder i kolonner, kommer på gaden til bilkerne før 2020.

Færre ulykker. Det er ikke kun de traditionelle bilfabrikanter, der er langt fremme med den selvkørende udvikling. Udstyret med et system udviklet af Google på taget har en vognpark på ti biler til bagelagt næsten 500.000 kilometer på amerikanske veje. Uden en eneste ulykke.

Systemet, der blandt andet benytter en stor kortdatabase med tilhørende færdselsregler og sensorer, der måler afstand til andre biler, kan til enhver tid slås fra med et enkelt tryk på bremsen eller et ryk i rattet. Erfaringerne fra Googles sikre kørsel ligger helt på linje med forudsi-

gelserne fra IEEE, der anslår, at automatiseret bilkørsel vil kunne reducere antallet af færdselsulykker med op til 81 procent, og at der globalt kunne spares 4,2 milliarder spildte timer bag rattet hvert år. Det svarer til en hel arbejdsuge for hver eneste bilist.

Men selv om teknologien er udviklet, er det hverken lovligt eller muligt at køre en fuldautomatisk bil på de danske veje.

»Den største forhindring for at bruge bilerne i dag, er lovgivningen. Det er



Bilerne vil selv komme til at aflæse færdselstavlerne og holde afstand til de andre biler

BO RASMUSSEN ØSTER, NÆSTFORMAND I
BRANCHEORGANISATIONEN SIKRE VEJE

simpelthen ikke tilladt at køre rundt i en automatiseret bil,« siger Malin Persson, der arbejder for Volvos sikkerheds- og miljøafdeling.

Konkurrenterne hos BMW håber på, at de selvkørende biler kan rulle ud til almindelige bilister i dette årti, men det vil kræve fælles lovgivning fra EU, siger de.

Vi vil helst have hænder på rattet. Selv om lovgivningen står i vejen for at gøre teknologien til standardudstyr i alle nye biler, er der en endnu større forhindring. Faktisk har vi overhovedet ikke lyst til at køre 100 km/t. uden hænder på rattet og fødder på pedalerne. En engelsk-

amerikansk undersøgelse har vist, at kun knap halvdelen ville føle det mere behageligt at sidde i førersædet uden at styre bilen, og når man også oplyser om prisen, ville kun omkring 20 procent vælge en fuldautomatisk bil, hvis de skulle købe en ny bil. Og den generelle modvilje er ikke så svær at forstå, mener en dansk trafikekspert.

»Hvis der sker ulykker nu, kan man skyde skylden på en bilist, men det vil være helt uacceptabelt, hvis førerløse systemer fører til ulykker. Nok er frygten for det ikke statistisk begrundet, men den hænger sammen med, at man ikke føler, at man har kontrol. Det er en stor omvæltning,« siger Søren Bülow, der er sekretariatschef i Dansk Vejforening.

Men når vi så hurtigt og nemt har kunnet vænne os til førerløse metrotog, autopiloter i fly eller fartpiloter i nye biler, er det bare et spørgsmål om tid. Forandringen ligger kun en generation ude i fremtiden.

»Når du ser på teenagere og selv små børn, bruger de iPads og smartphones og er hele tiden i kontakt med deres omverden. Det eneste sted, man ikke kan være det i dag, er i bilen. Når vi kigger på den næste generation af bilkøbere, tror vi, at teknologi, der laver om på det, vil være et must. De vil ikke engang overveje at købe en bil, der ikke i et eller andet omfang kan køre af sig selv. Det er det, vi forventer,« siger Stefan Solyom fra Volvo.

Han tror også, at langt de fleste biler kører selv, når årstallet runder 2040. ●



Spå selv om fremtiden på
samvirke.dk/fremtidens

Skriv ind og fortæl os, hvad du synes
fremtidens bil skal kunne.

1951

Servostyring

Chrysler lancerer den første personbil med servostyring. Teknikken har været mere end 25 år under udvikling.

1955

Rat, der kan justeres

Luksusbilen Ford Thunderbird kan nu købes med et rat på en teleskopstang, der kan justeres, afhængigt af hvor lange arme man har.

1971

ABS-bremsesystem

Det første succesfulde ABS-bremsesystem kommer på gaden. Teknikken havde tidligere vist sit værd i flytrafikken og på motorcykler, der kunne reducere deres bremselængde betydeligt med systemet.

Chili

{ TEKST: INGER ABILDGAARD | FOTO: PETER KAM }

Grøntsagsdope. Chili er smuk, sund, bakteriedræbende og nem at dyrke i en vindueskarm

Chili mætter, sætter forbrændingen i vejret, sparker liv i tamme gryder og får hjernen til at frigive endorfiner. Chili er billigt, let tilgængeligt og naturens eget helt legale dope.

Du kan dyrke chili i vinduet, på terrassen eller i drivhuset og selv høste af de små skarpe til suppe, chili con carne eller den thailandske kyllingegryde. Kig i supermarkedet, måske finder du en fin, lille, billig plante, du kan have lige ved hånden i køkkenvinduet.

Chiliens stærke smag er en smerte, der udløses af stoffet capsaicin. Det aktiverer en kranienerve med tre grene, en til øjnene, en til mundhulen og en til næseregionen. Chili svider derfor både i øjne, mund og næse, når vi spiser den. Smag på spidsen af chilien, hvis du vil mærke styrken af den.

Flæk chilien på langs, når du gør den i stand, og fjern frø og frøstole, som er stærkere end frugtkødet. Gør det under rindende vand og vask hænderne bagefter. Det svider fælt, når chilisaften sidder på fingrene, og du kommer til at gnide dig i øjnene eller i ansigtet. ●



Se flere opskrifter på
viskalspise.dk

Den slanke chili con carne
Fisk i kokosmælk
Wokret med kylling, persille-
rod og sukkerærter

Sluk branden med chokolade

Brænder chilien i munden, nytter det ikke at slukke flammerne med vand. Drik mælk, spis yoghurt, banan eller chokolade.

Månedens vine

- gælder hele marts

Saint-Emilion Grand Cru Classé til Kuppris!

Lækkerbisknen



Yderst smagfuld til discountpris

Beliggende i hjertet af den middelalderlige by Saint-Emilion, var Couvent des Jacobins oprindeligt et kloster bygget i det 13. århundrede af munke. Allerede dengang fik munkene bemærkelsesværdige resultater med deres veleksporerede vinmarker lige udenfor byen. Så langt tilbage som det 16. århundrede, var kvaliteten af Chateau des Jacobins vine anerkendt som værende blandt de mest karakteristiske for Saint-Emilion Grand Cru Classe. Familien Joinaud-Borde har ejet ejendommen siden 1902 og har drevet den store tradition af de ædle vinmarker fra svundne dage. Over tid har flere generationer af familien bevaret sjælen i dette historiske sted, og udfører de nødvendige forbedringer og investeringer for at producere en høj kvalitet vin. Druerarter: 75% Merlot, 25% Cabernet Franc. Couvent des Jacobins er kendetegnet ved en flot klar rubinrød farve. Næsen byder på en buket af krydderier, lakrids og sorte frugter. Den er perfekt til nyde nu og de næste år frem, mest til rødt kød og oste.

Couvent des Jacobins*

Saint Emilion Grand Cru Classé, Frankrig, 2007
75 cl. Literpris 265,33

Pr. flaske
199,-



bazar tilbud
-så længe lager haves

Prisvinderen
Gode anmeldelser og et godt tilbud



Pr. flaske

55,-

Ripasso Superiore DOC

Veneto, Italien. Ripasso Superiore Villa Cerro er fremstillet på de klassiske druer fra Veneto distriktet. Corvina, Rondinella og Molinara. 75 cl. Literpris 73,33.

Prisvinderen
Gode anmeldelser og et godt tilbud



Pr. flaske

69,-

Chianti Classico Riserva

Vingården Valiano, Toscana, Italien. Vinen er fremstillet på Sangiovese og Cabernet Sauvignon. God til krydrede, grillede og stegte kødretter, fyldige pastaretter og oste. 75 cl. Literpris 92,00.

Bag-in-Box



Cata BIB*
Cabernet Sauvignon,
Chile. 3 liter.
Literpris 33,00

Stor og praktisk – til lille pris



3 liter

99,-

bazar tilbud
-så længe lager haves

Alle dage - også søndag

8-21*
fakta

*Enkelte butikker har andre åbningstider - se fakta.dk



VINENE
FÅS OGSÅ I **Q fakta**



Whis

fra det vilde Vestjylland

Gyldne dråber. Hvor svært kan det være at lave sin egen whisky? Sådan spurgte tre voksne sønner deres far på en sommerhustur i 2005. Nu laver de i fællesskab en whisky, der både kan købes på Noma og i den lokale brugs i Stauning

{ TEKST: JONAS BACH | FOTO: NILS LUND PEDERSEN }

.....



Når Herluf Hindbo, der har været ansat siden sidste sommer, lyser med lommelygten, kan han se, om den sidste destillering går som den skal



På østkysten af Ringkøbing Fjord fem minutter vest for Skjern bor 337 mennesker i landsbyen Stauning. Lige uden for byskiltet ligger et firelænget nedlagt landbrug klos op ad hovedvejen. Den første længe er et almindeligt stuehus, mens den anden er indrettet som besøgslokale med slagbænke og smagsprøver. De to sidste længer er en duftlabyrinth af korn, røg, gær og finsprit, for her produceres whisky.

Fra hobby til fuldtidsdestillering. Ideen opstod i 2005, da Mogens Vesterby var på weekendtur med sine søn-

“

Der er bare mange, der har hjulpet, som ikke lige skulle have 400 kroner i timen for det

MOGENS VESTERBY

I det gamle maskinrum er der blevet sat gitter for vinduet og hængelås på døren, for ingen skal stikke af med de gyldne dråber

ner og nogle af deres studiekammerater. En af sønnerne havde læst, at det ikke var så kompliceret at lave sin egen whisky, så han spurgte sin far, om der var plads til at prøve det i huset i Stauning, hvor han tidligere havde

.....
Man malter kornet ved at vande det og vente på, at de enkelte korn begynder at spire. I den proces bliver der nemlig dannet en masse sukker, som skal bruges til selve alkoholproduktionen.



Hvis kornet ikke ofte bliver vendt under maltningen, bliver det alt for varmt i bunden



Det gamle roekammer er blevet til en rygeovn, hvor røg fra tørre giver byggen smag



Efter første destillering er alkoholprocenten oppe på 24 procent



arbejdet som slagter. Planen var at lave et par hundrede liter for at se, om det kunne lade sig gøre.

»Vi havde jo ingen forudsætninger for at lave whisky. De fleste af os kunne rigtig godt lide whisky og vidste, hvordan det skulle smage. Men derfra til at gå og destillere og lave noget alkohol, der kunne komme til at smage godt, det vidste vi ingenting om,« husker Mogens Vesterby.

Startkapitalen samlede de ni mænd fra weekentturen i fællesskab, så der var hverken råd til charterferie eller nyt køkken det år. Til gengæld var der råd til et par destilleringsapparater i kobber.

Da det første forsøg gav en alkohol, som fik flotte, rosende ord med på vejen af whiskyguruen Jim Murray, fik vestjy-

“

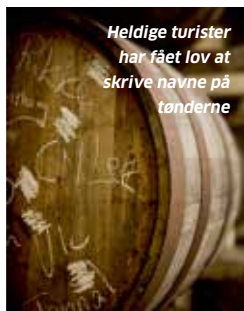
Kornvenderen er vores egen idé. Ene mand kunne jeg jo ikke gå rundt og vende det med en skovl. Det er vigtigt, at kornet bliver vendt, for ellers bliver det alt for varmt i bunden

MOGENS VESTERBY

derne smag på mere. Det nedlagte landbrug blev købt, og så var vejen banet for at udvide produktionen.

Ny nordisk whisky. Mogens Vesterby møder klokken halv syv om morgenen og

begynder på dagens opgaver. Det første skridt i whiskyproduktionen er at malte byggen. Det gør man ved at vande kornet og lade det spire i et par dage, så begynder det nemlig at producere sukker. De fleste destillerier verden over køber



De fleste redskaber og maskiner er overtaget fra det nedlagte landbrug. Det firbenede kar på hjul blev tidligere brugt i mælkeproduktionen.

bare maltet korn, men så let gør de det ikke i den vestjyske landsby.

»Vi vil gøre alting selv, for der er jo ingen idé i at ville lave sin egen whisky, og så købe det halve af det færdigt,« siger Mogens Vesterby.

Derfor nøjes han med at købe frisk byg hos en lokal landmand et par kilometer uden for Stauning.

Når byggen er begyndt at spire på det rå betongulv i den kølige lade, bliver den skovlet over i rygeovnen. Den er indrettet i det gamle roekammer. Her ryges byggen i to dage med tørv, der er gravet op ved Klosterlund Museum på den midtjyske hede. Næste skridt er at kværne byggen og hælde den sammen med varmt vand i den gamle, rustfri mælketank. Under en

mørkegrøn plastikpresenning får mæskningen, som processen kaldes, sukkerstofferne trukket ud af byggen.

Arbejdsprocessen har Mogens Vesterby lært sig ved at læse en masse bøger og pløje internettet igennem for gode råd.

Den vigtigste hemmelighed kan man dog ikke læse sig til. Når den sukkerholdige væske har gæret et par dage, skal den destilleres to gange. På de specialbyggede *potstills* opvarmes væsken, der nu har en alkoholprocent på 6,8, op over et gasblus, indtil alkoholen begynder at fordampe. De første dråber har et meget højt alkoholindhold, men det falder, jo længere tid man venter. Hele det første destillat bruges til det næste. Men ved anden destillering kan man hverken

bruge de første eller sidste dråber sprit til whiskyen, og der er ingen gylden regel for, hvor grænserne skal gå for at lave den bedste whisky.

»Vi spurgte nogle destillerier i Skotland, men der var ingen, der var interesserede i at hjælpe os. Vi måtte selv lære det hele fra bunden,« siger Mogens.

I 2012 udvidede Stauning Whisky med endnu en fuldtidsansat, og produktionen er nu steget til 12.000 liter whisky om året. I sommeren 2012 var den første single malt klar. Det er første gang, et dansk destilleri har lavet en single malt efter skotske forskrifter. Ud over det laver de også en whisky på rug. Den kan man købe, hvis man spiser på Noma. Ellers kan man købe den i brugsen i Stauning for 495 kroner. ●

Blødt hår, sådan!

Slid. Balsam plejer og beskytter dit hår. Med et par tricks kan du få håret til at se friskt ud længere

{ TEKST: KRISTIAN HERLUFSEN | FOTO: SOLVEIG AGERBAK & RUNE LUNDØ }

Balsam fra Änglamark indeholder blandt andet:

Cetearyl Alcohol: Bruges til at give balsammen konsistens og virker som en slags voks, der beskytter håret.

Behenamidopropyl Dimethylamine: Virker konditionerende, antistatisk og blødgørende.

Distearoylethyl Dimonium Chloride: Gør håret nemt at rede og arbejde med. Fjerner statisk elektricitet.

Oleyl Erucate: Blødgørende, voksagtig olie, som lægger en beskyttende hinde på håret.

Glycerin: Glycerin modvirker kløe, udtørring og irritation i hårbunden.

Silk Amino Acids: Er med til at ligge en beskyttende hinde og anbefales til tør og ødelagt hår.

Panthenol: Også kendt som Pro Vitamin B5, som beskytter håret og giver et blankt udseende.

Citric Acid: Er med til at sænke pH, som sikrer at hårets yderste lag lukkes og forsegles.

Duftende harpiks

På arabisk betyder ordet »balsam« vellugt. Balsam kommer fra balsamtræet og bruges om træets harpiks. I øvrigt er træet i familie med myrrhabusken, og sammen med olivenolie indgår balsam i den liturgiske olie i den katolske kirke. Hårbalsam indeholder ikke stoffer fra balsamtræet. Navnet kommer fra udtrykket: »balsam for sjælen«.

Morgenrutinen er fast. Vand i hovedet, tandbørstning og håret ordnes foran spejlet. Den daglige tur med børste, kam, voks og lak kan være en hård tur for håret. Brug man glattejern eller krøllejern slider man for alvor på håret – og de to jern kan for få selv det smukkeste hår til at virke livløst, fortæller Helle Christensen, der er faglærer på frisøruddannelsen på CPH West, der er den største frisøruddannelse i Danmark:

»Mange unge bruger glattejern hver dag – og nogle endda flere gange om dagen. Det ødelægger hårets naturlige struktur og får hurtigt håret til at se utroligt slidt ud.«

Heldigvis er hjælpen sjældent langt væk. Efter hårvasken

i badet kan man bruge enten balsam eller hårkur til at rette op på skaden og få håret smukkere igen. Forskellen på de to »redningskranse« er, at hårkuren arbejder i dybden på de enkelte hårstrå og tilføjer fugtighed ind i det enkelte hår. Det er hårets form for bodylotion eller ansigtscreme. Balsam er derimod en behandling, der giver fugt her og nu, men forsimplet sagt kun virker på hårets overflade.

»Har man slidt hår, der har behov for ple-

je, bør man bruge balsam hver eller hver anden dag. Hårkuren behøver man som udgangspunkt kun en gang om ugen,« fortæller Helle Christensen.

Spaltede spidser. Kigger man nærmere på de enkelte hårstrå, når håret begynder at se slidt ud, kan man se, at håret spalter, eller at de enkelte hårstrå er begyndt at flosse. Det skal balsammen være med til udbedre og forhindre, fortæller Connie Mørch, der er kvalitets- og miljøchef for Dermapharm, der producerer Änglamark Balsam til Coop:

»Balsam går ind og lægger en hinde på det enkelte hårstrå. Hinden skal beskytte håret, så det ikke deler sig eller spalter i spidsen. Sam-

tidig bliver håret nemmere at frisere og arbejde med.«

I flasken med balsam findes en række forskellige stoffer med hver sin funktion. Når man putter balsam i håret, sænkes pH-værdien. En lavere pH får håret til at lukke sig, og så kan de stoffer, som lægger den beskyttende hinde på hårstråene sætte sig fast.

»Den beskyttende hinde kan bestå af flere forskellige stoffer. Blandt andet bruger

“
Man må ikke hive og slide, når man friserer sit hår

HELLE CHRISTENSEN, FAGLÆRER
PÅ FRISØRUDDANNELSEN

Miljømærket balsam er fri for stofferne siloxaner og silicone, der ikke kan opløses i vand og derfor er skadelige for vandmiljøet.



vi vitamin B5 til at beskytte håret og givet det et blankt udseende,« siger Connie Mørch.

I balsam findes også typisk stoffer, som skal forhindre, at håret bliver statisk elektrisk.

Sol og saltvand er hårdt.

Balsam findes i masser af varianter. Nogle til ekstra tørt hår, nogle til fint hår eller til farvet. Og det er vigtigt, at man vælger en balsam, der passer til sit hår, fortæller Helle Christensen.

Men det er ikke sikkert, at det er nødvendigt med en omgang balsam til hele håret:

»Hvis man har langt hår, og det er svært at redde ud, eller hvis håret kun er slidt i spidserne, kan man vælge kun at bruge balsam i det yderste af håret,« forklarer Helle Christensen.

Udover balsam kan man også passe på sit hår på andre måder. Hvis det er svært at børste, kan man begynde ude fra og arbejde sig ind mod hovedbunden:

»Når man friserer eller børster håret, skal man bruge nogle ordentlige kamme og børster. Man må endelig ikke hive og slide, for at få børsten gennem håret,« siger Helle Christensen, der også anbefaler, at man passer på med sol og saltvand om sommeren. ●

FERIETILBUD

BO PÅ ET AF SINATURS 6 HOTELLER. DE SMUKKESTE STEDER I DANMARK.

Tilmeld dig Sinaturs nyhedsbrev og deltag i konkurrencen om at vinde et 'All Inclusive' ophold for 2 (Værdi 1.980 kr.). Klik ind på sinatur.dk/nyhed og tilmeld dig konkurrencen. Vinderen bliver udtrukket d. 31.3 og får direkte besked.

Udsigten fra Hotel Haraldskær. Hotellet ligger midt i Vejle Ådal.



Miniferie
fra **295 kr.**
pr. pers. pr. dag
inkl. morgenbuffet



Weekendophold
fra **725 kr.**
pr. pers. i delt dobbeltværelse
inkl. menu og morgenbuffet

MINIFERIE *spar 20%* 2 NÆTTER VED VANDET

Bo fx. på Hotel Storebælt direkte ved vandkanten og med Storebæltsbroen som fantastisk kulisse. Bliv forkælet med masser af hjemmebag og lækker mad. Hver dag står I op til en dejlig morgenbuffet med hjemmelavede specialiteter og hjemmebagt brød.

WEEKENDOPHOLD *tag afsted...*

Få nærværet i højsædet og oplev fred og idyl med et weekendophold på fx. Hotel Haraldskær. Gå en tur langs bakkerne i Vejle Ådal eller i skoven og nyd det smukke landskab. Afslut dagen med en middag inspireret af det nordiske køkken.

sinatur.dk/ferie

En kæde af 6 hoteller de smukkeste steder i Danmark.

SINATUR
Det naturlige ophold

Hotel Skarlrildhus, v. Herning



Book på: T/ 9719 6233

Hotel Haraldskær, Vejle



Book på: T/ 7649 6000

Hotel Sixtus, Middelfart



Book på: T/ 6441 1999

Hotel Gl. Avernæs, v. Assens



Book på: T/ 6373 7373

Hotel Storebælt, Nyborg



Book på: T/ 6531 4002

Hotel Frederiksdal, Lyngby



Book på: T/ 4585 4333

Mærk bare sulten

Spisevaner. Vi har altid et mellemmåltid inden for rækkevidde og har nærmest glemt, hvordan det føles at være sulten. Samvirke får maven til at knurre igen

{ FOTO: JAKOB CARLSEN }

.....

• **Spis i slowmotion**

- Tag billeder af din mad, spis ikke i bilen, og andre gode råd, der får dig til at overveje, om mellemmåltiderne er nødvendige **s. 24**

• **9 vingummibamser eller en appelsin**

- Se, hvor hurtigt du har puttet 100 kalorier i munden, mens du er på farten **s. 26**

• **Man behøver ikke have slik i kontorskuffen**

- Hos medicinalvirksomheden Roche sørger et engageret køkkenpersonale for mætte medarbejdere **s. 28**

• **Sult driver ikke mine handlinger**

- Tidligere spiste Martin Borch Jensen for at undgå sult, nu spiser han kun hver anden dag **s. 32**



Uden mad og drikke dur helten også

Snack. Mellemmåltider som sundhedsdogme er tvivlsomt og udokumenteret. Det er problematisk at anbefale 5-6 daglige måltider, mener eksperter

{ TEKST: ASTRID SKOV ANDERSEN }

Agurkestænger om formiddagen, æbler og mandariner inden for rækkevidde og måske et stykke chokolade til den lange biltur. Vi er et snackende folkefærd, der har taget budskabet om at spise mange små måltider til os. Mellemmåltider er obligatoriske i mange danskeres madvaner, og især eftermiddagssnacken er vores yndling.

Budskabet om at holde blodsukker og forbrænding stabil med mange små måltider for at undgå overspisning er både behageligt og nemt at praktisere. Vi slipper helt for sulten, den lille knugende fornemmelse i maven, som vi forbinder med noget negativt, der skal fjernes hurtigst muligt.

»Danskere lider af sultfobi. Der er en udbredt frygt for sult og en misforståelse af, at sult er noget farligt. Realiteten er, at sult er det største nydelsesmiddel, vi har. Det at spise, når man er tilpas sulten, er enormt nydelsesfuldt,« siger ernæringseksperter Per Brændgaard.

Han mener, at det er en stor og udbredt myte, at det er vigtigt at spise mange mellemmåltider.

Den officielle anbefaling fra Fødevarer-

styrelsen lyder på tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider om dagen.

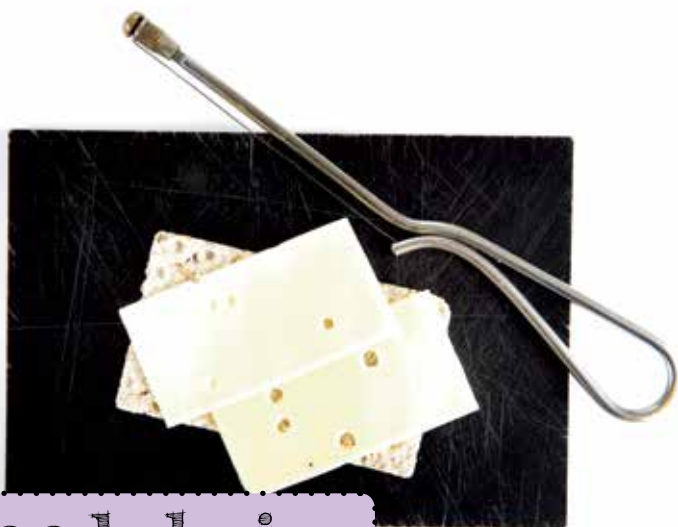
»Vi vil gerne høre den slags sundhedsråd, der bekræfter os i noget, som vi umiddelbart har lyst til. Det kan være fint med mellemmåltider, hvis vi skærer tilsvarende ned på kalorierne til hovedmåltidet. Problemet er bare, at folk ofte kun husker den første del af anbefalingen og glemmer at skruer ned for hovedmåltiderne. Og så er det ren overspisning,« siger Per Brændgaard.

Vi kan ikke holde igen. De anbefalede to-tre daglige mellemmåltider skal netop fungere som sultdæmpere i løbet af dagen, så vi er mindre tilbøjelige til at kaste os oversultne over hovedmåltidet med risiko for at overspise. Og mange danskere har problemer med at holde igen, når aftensmåltidet står på bordet. En undersøgelse foretaget af FDB Analyse for Samvirke viser, at 39 procent føler sig decideret overmætte efter aftensmåltidet minimum én gang om ugen. Samme tendens oplever Ulla Skovbæch Pedersen, der er ledende ernæringskonsulent ved Institut for Idræt og Ernæring

i sektion for fedmeforskning på Københavns Universitet. Hun rådgiver og vejleder forsøgsdeltagere, der har problemer med vægten eller overspisning.

»Hovedparten af dem, der kommer hos mig, siger, at deres store problem er overspisning ved aftensmåltidet. Derfor foreslår jeg altid et mellemmåltid om eftermiddagen til disse mennesker. Men folks behov er meget individuelt, og derfor er det problematisk at råde alle til at spise 5-6 gange om dagen, da det kan opfattes som en opfordring til at spise mere. Det er slet ikke alle menneskers behov, og hvis man ikke er meget opmærksom på, hvad og hvor meget man spiser mellem måltiderne, kan man meget let komme til at indtage flere kalorier på en dag, end man forbrænder,« siger hun.

Lyt til kroppen. Inge Haunstrup Clemensen er overlæge og projektchef for sundhedsfremme på arbejdspladser i Kræftens Bekæmpelse. Hun har gennem en længere periode observeret og interviewet personalet på arbejdspladser med henblik på at undersøge deres forhold til



100 kalorier

1 stykke groft stykke knækbrød
(10 g) og 20 g skærest 45+

20%

spiser mad eller slik
uden at være sultne,
f.eks. for at hygge, som
trøst, som belønning
eller lignende hver dag
eller næsten hver dag.

Kilde: Coop Analyse

46%

mener, at
de generelt
spiser lidt
for hurtigt
eller alt for
hurtigt

Kilde: Coop Analyse

mellemmåltider og sultfølelse. Hun oplevede en tendens til, at folk tvang mellemmåltider ned for at leve op til sundhedsanbefalingen om at spise mellemmåltider, så hun opfordrede sine interviewpersoner til nye måltidsmønstre med én eneste regel: At lytte til sin krop og dens behov. Det vil sige lade være med at spise, hvis man ikke er sulten.

»En kvinde sagde til mig, at det var en kæmpe lettelse, fordi hun nu slap for hver formiddag at presse en gulgerod ned. Hun ville så gerne gøre det rigtige, og det viser den modebølge, hvor vi enormt gerne vil leve op til nogle sundhedsråd og derfor glemmer at lytte til vores krop,« fortæller hun.

En anden observation fra interviewundersøgelserne var, at folk bekymrede sig om at forebygge deres sult. I stedet for at spise, når sulten melder sig, spiser man for at undgå at blive sulten.

Den observation genkender ernærings ekspert, Per Brændgaard.

»Rigtig mange er ude af trit med deres sultfølelse, fordi de går og spiser små måltider hele tiden. De veksler mellem at være lidt mætte eller overmætte. Når

man aldrig føler sult, har man ikke noget at navigere sin spisning efter,« siger han.

Kroppen kan selv. Fordelen ved mellemmåltider er, at de kan tage toppen af sulten, så man ikke overfalder aftensmåltidet og kort efter indtager sofaen overmæt og doven. Det hører også til begrundelsen, at mange små måltider holder blodsukkeret stabilt og forbrændingen oppe.

»Når man spiser noget, stiger blodsukkeret. Men kroppen kan selv, medmindre den er syg, holde blodsukkeret stabilt i en lang periode uden mad. Man kan øve sig i ikke at spise hele tiden og dermed øve sig i at få tillid til, at kroppen selv kan regulere blodsukkeret,« siger ernæringseksperter Per Brændgaard.

I forhold til at holde forbrændingen oppe er det ifølge Ulla Skovbæch Pedersen ikke en langsigtet løsning at spise mange små måltider.

»Det er overdrevet. Det er rigtigt, at forbrændingen stiger, hver gang du spiser. Men det betyder ikke, at din forbrænding generelt vil ligge på et højere niveau. Det har været nævnt i mange dameblade, så det er ikke så underligt, at folk ef-

terhånden tror, at det er sådan. Men det er ikke noget, der har en væsentlig betydning,« siger Ulla Skovbæch Pedersen fra Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og forklarer, at hvis man har tendens til at gøre de små godbidder i løbet af dagen lige lovligt sukkerrige, kan man blive fanget i en sukkerkrævende spiral.

»Vi får et kick og en hurtig »mæthedsfornemmelse« af et sukkerholdigt mellemmåltid. Når sukkeret kommer ud i blodbanen, starter insulinproduktionen for at fjerne sukkeret fra blodbanen. Når sukkeret er væk, kan du opleve et blodsukkerfald igen. Det føles som sult, og så vil vi have noget nyt, der kan stille trangen,« forklarer Ulla Skovbæch Pedersen og understreger, at det vigtigste



samvirke.dk/slank

Se 5 ting, du skal tænke over før (endnu) en slankekur. Plus masser af gode råd og tips om mellemmåltider og vægttab.

er, at man kender kroppens signaler og kan genkende og skelne sult fra lækker-sult. Der er nemlig stor forskel. Er det en lille spirende sukkertrang, der får dig til at finkæmme køkkenskabene? Måske er det kedsomhed, stress eller træthed, du forsøger at fjerne tankerne fra, eller også har du reelt et hul i maven, der kalder på at blive fyldt ud med mad.

»Det er en smule provokerende at si-ge, at man gerne må være lidt sulten en gang imellem. Det vigtige er, om folk har styr på, hvad sult er. Vi har alle prøvet ikke at få mad i mange timer. Vi bliver ukoncentrerede, og maven rumler. Det kalder jeg fysisk sult. En anden ting er den lystbetonede sult eller appetit, som mere foregår i hovedet. Det er vigtigt, at man kan skelne de to ting fra hinanden for at finde ud af, om man overhovedet skal have nogen mellemmåltider, eller hvor mange måltider man skal have om dagen,« siger Ulla Skovbæch Pedersen.

Mest for børn. Ifølge Tove Vestergaard, ernæringsfaglig medarbejder i Fødevarerstyrelsen, er de to-tre anbefalede mellemmåltider i virkeligheden rettet mod børn og unge i pubertetsalderen.

»På altomkost.dk skriver vi, at man skal have tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider om dagen. Det er reelt for børn. For voksne er anbefalingerne et-tre mellemmåltider. Det vil vi nu præcisere mere tydeligt,« siger hun.

Fødevarerstyrelsen står bag anbefalingerne om mellemmåltider, som de bygger på forskningsresultater fra DTU Fødevarerinstitut. Anbefalingerne er rettet mod raske, voksne mennesker. I den seneste rapport fra DTU om kriterier for mellemmåltider bliver det blandt andet beskrevet, at der »ikke findes videnskabeligt belæg for, at man skal spise mellemmåltider, og man skal ikke nødvendigvis spise mellemmåltider, hvis man fungerer fint foruden«, og at »der ikke findes et måltidsmønster, som kan anbefales alle individer«. Ifølge Fødevarerstyrelsen er det ikke selve antallet af mellemmåltider, der har betydning. Det vigtigste er, at man spiser det rigtige og har et jævnt energiindtag i løbet af dagen. Og så er det op til den enkelte at vurdere, hvordan man vil håndtere anbefalingerne om mellemmåltider. ●



Tænk på din sult som en skala fra 1-10

Ved 10 er du ekstremt sulten og tæt på sukkersult, og ved 1 er du fuldstændig mæt. Ved hovedmåltidet skal din sult ligge omkring 7-8, og mellemmåltiderne skal du bruge som hjælpere til at regulere, at du rammer det rigtige sted på sultskalaen til hovedmåltidet. Du skal altså op og ramme 7-8 på sultskalaen tre gange om dagen.

Tømmer du altid tallerkenen?

Måske har du engang lært, at mor bliver skuffet, når man levner. Især når man selv har øst op eller taget fra en buffet. Prøv at levne, næste gang du skal spise, og se, hvad der sker.

Kan du remse din mad op fra i går?

Du kan garanteret huske de tre hovedmåltider, men bananer, vingummier, mandler, juice, kaffe, chokolade, gulerødder kniber det måske med? Man har lavet flere forsøg med overvægtige, der ikke kan forstå, hvorfor de ikke taber sig, selvom de i detaljer kan genfortælle, hvad de har spist til morgenmad, frokost og aftensmad. Men hvis man følger dem døgnet rundt, er der en hel masse snacking og mellemmåltider. De vil ikke lyve for diætisten, men når man er fraværende, mens man spiser, registrerer man det ikke på samme måde.

Tag billeder af alle dine mellemmåltider de næste 24 timer

Meget ryger indenbords, uden at vi lægger mærke til det. Efter 24 timer vil du være tættere på en erkendelse af dine snackingvaner. Bare det at skulle dokumentere sine spisevaner kan gøre, at man måske holder lidt igen med marsbarerne.

Spis ikke i bilen

Det er sjældent selleristave og gulerødder, du fortærer i bilen.

Et højt spisetempo forleder til overspisning

Der går 20 minutter, fra du har sunket maden, til hjernen har opdaget og registreret det. Hvis du spiser for hurtigt, kommer mætheden med forsinket virkning, og pludselig er du overmæt. Hvis man sætter tempoet ned, kan hjernen følge med og registrere mætheden, mens den indfinder sig.



Rejser med glæde
Happydays®

KØR-SELV-FERIE



SCAN og se mange flere
rejsetilbud med specialrabat

Brug rejsekoden **SAMVIRKE**
på www.happydays.nu og spar
op til kr. 100,- pr. person
på ferien

Hotel Preussischer
Hof Liebenwalde

Herregårdsferie i Nordtyskland

4 dage på Hotel Preussischer Hof ★★★★★ i Liebenwalde, Brandenburg

Køreturen mod Liebenwalde i den nordtyske delstat Brandenburg er den rene idyl gennem kastanjealléer, grønne skove og forbi slotte, blå søer og kanaler. Et par kilometer nord for Liebenwaldes gamle bydel møder I Malzer Kanal, og lige ved bredden ligger jeres hotel, der indrettet på en herregård fra 1700-tallet omgivet af høje, gamle træer. En fredfyldt oase i naturens smukke rammer, men med mange aktiviteter for gæsterne. Hotellet har f.eks. egen wellnessafdeling med swimmingpool og saunalandskab – og der venter en middag hjemme på hotellet efter dagens udflugter i det gamle Preussen: Besøg f.eks. pragtslottene Oranienburg (15 km), Rheinsberg (52 km) og Cecilienhof (84 km), hvor Tysklands skæbne blev beseglet af de allierede styrker i 1945. Eller tag turen til Berlin centrum (47 km).

Ankomst: Valgfri frem til 19.6.2013.

Pris pr. person i dbl.vær.

1.399,-

Pris uden rejsekode 1.449,-

- 3 overnatninger
- 3 x morgenbuffet
- 3 x 3-retters middag/buffet
- 1 velkomstcocktail i baren
- Fri entre til legeland
- Fri entre til Aqua Landschaft wellnesscenter
- 10 % rabat på wellness-behandlinger

2 børn
5-15 år
½ pris



2 overnatninger KUN 999,-
4 overnatninger KUN 1.799,-
5 overnatninger KUN 2.199,-



1 barn
6-14 år
½ pris

Schleswig-Holstein

Hotel Köhlerhof ★★★★★ i Bad Bramstedt

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 2 x 3-retters middag/buffet
- 1 velkomstdrink
- 10-30 % greenfeerabat

Pr. pers. i dbl.vær.

899,-

Uden rejsekode
949,-

Ankomst før 1.5.2013
KUN 849,-

Ankomst: Valgfri
t.o.m. 30.8.2013.

Kurafgift op til EUR 1,- pr. pers./dogn.

3 overnatninger fra 1.199,-
4 overnatninger fra 1.499,-



Hotel Amerika

2 børn
6-14 år
½ pris

Et par dage i luksus

Hotel Amerika ★★★★★ v. Mariager Fjord

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 2-retters middag
- 1 x 4-retters middag
- Velkomstkurv med mousse-
rende vin, frugt og chokolade

Pr. pers. i dbl.vær.

999,-

Uden rejsekode
1.049,-

Ankomst: Mandag-fredag t.o.m. 31.5.
og 26.8.-16.12. samt valgfri 4.6.-23.8.2013.

Opholdet inkluderer kun slutrengøring.



Max. 2
børn 0-12 år
gratis eller
2 børn 13-15 år
½ pris

Du får rabat
på entre til
Swarovski
Kristallwelt
Se mere



Østrig med det hele

Hotel Gasthof Schroll ★★★ i Tyrol

- 7 overnatninger inkl. morgenbuffet,
kaffe & kage, 6 middage inkl. øl,
vin og sodavand ad libitum,
1 tyroleraften, is og saftbar til børn,
4 guidede vandreture m.m.

Pr. pers. i dbl.vær.

fra **2.749,-**

Uden rejsekode
fra 2.849,-

Ring og hør eller se hele pakken
på www.happydays.nu

Pristillæg v. ankomst
7.7. og 18.8.: 200,-
14.7. til 11.8.: 300,-

Ankomst: Søndage i perioden 2.6.-22.9.2013. Kurafgift EUR 1,- pr. voksen/dogn.



Provence, Paris, Bretagne m.m.
Se vores franske ferieperler



TA' EN OVERNATNING UNDERVEJS
Stop-over-hotel fra kun 279,-



Bestil på **www.happydays.nu** eller ring **70 20 34 48**

Telefonerne er åbne hverdage kl. 8-17 samt weekend kl. 10-15

Husk rejsekode: **SAMVIRKE**

Børnerabatter ved to betalende voksne. Afbestillingsforsikring kan tilkøbes. Ekspeditionsgebyr kr. 79,-.

Så hurtigt får du kalorier nok

Mundfuld. To appelsiner om dagen er måske alt, du har plads til ud over hovedmåltiderne

{ TEKST: INGER ABILDGAARD | FOTO: JAKOB CARLSEN }

Mellemmåltider er godt, har vi lært, men vi kommer nemt til at glemme, at hvis vi vil spise mellemmåltider, skal vi skære tilsvarende ned på hovedmåltiderne. Er du for eksempel kvinde, 35-40 år, med stillesiddende arbejde og begrænset fysisk aktivitet i fritiden, er dit daglige behov for kalorier på omkring 2000 kcal. Et sundt nærende hovedmåltid sniger sig nemt op på 600 kcal, selv om du ikke spiser dig overmæt. Spiser du tre normale hovedmåltider om dagen, nærmer du dig hurtigt de 2000 kcal, og måske har du langt mindre plads til mellemmåltider, end du dagligt går og regner med. Mellemmåltiderne er der også kalorier i. En stor appelsin giver næsten 100 kcal, så måske har du kun plads til et par appelsiner om dagen ved siden af hovedmåltiderne. ●



100 kalorier

28 gram vingummi.
Det svarer til ni
vingummibamser.

100 kalorier

10 gram kartoffelchips.
Det svarer til cirka
to dl kartoffelchips.



**samvirke.dk/
200kalorier**

Se et udvalg af mad- og
drikkevarer, der alle
indeholder 200 kalorier.



100 kalorier

22 gram chokoladebar.
Det svarer til næsten en halv Mars Bar.

Hvor langt skal du gå?

Tag trappen, brug cyklen, gå en tur. Alle dine fysiske udfoldelser trækker fra i dit kalorieregnskab. Du forbrænder 100 kalorier ved at gå i 30 minutter i rask gang. Det vil sige 5,6 kilometer i timen.



100 kalorier

19 gram mandler. Det svarer til 19 mandler.



100 kalorier

195 gram æble.
Det svarer til to æbler.

Alt brød er hjemmebagt. Her er køkkenchef Karina Thønning (t.h.) og assistent Janni Holm i fuld sving



Inspirationen til den gode mad hentes i kagebøger, ugeblade og magasiner

Der serveres grønt til alle retter. Det skal både mætte og friste øjet



Mæt på den lækre måde

I kantinen. Hos medicinalfirmaet Roche bliver medarbejderne forkælet af et engageret køkkenpersonale, der sender det sunde alternativ med ind i mødelokalerne

{ TEKST: BENTE SCHMIDT | FOTO JAKOB CARLSEN }

Duften af mad rammer næseborene længe før, vi træder ind i kantinen hos medicinalfirmaet Roche, der har til huse i Hvidovre. Præcis som på mange andre arbejdspladser er frokosten også her et højdepunkt for medarbejderne i hverdagen. Hos Roche – der fornylig blev kåret til Danmarks bedste arbejdsplads – er det køkkenchef Karina Thønning og hendes fire kolleger, der står bag gry-

derne. Og de er populære blandt de øvrige ansatte.

»Fantastisk mad og fantastisk inspirerende,« lyder dommen fra en medarbejder, der kommer forbi for at tage et stykke frugt og en skrællet gulerod med op til skrivebordet.

Medarbejderne har altid adgang til et stykke frugt eller en gulerod, og netop den lette adgang til det sunde mellem-



“

Skal der være kage,
så skal den bages på
smør – mere hellige
er vi ikke

KØKKENCHEF KARINA THØNNING

Det er sæsonens grøntsager, der er på menuen. Ofte tilsat store mængder af friske krydderurter



Buffeten byder blandt andet på gravad okseinderlår, og der serveres sellerisalat til

Skal der tankes op hele tiden?

Det er kantinen, der står for maden til møder. En mødeanretning er typisk en lille skål med opskåret frugt. Det kan også være frugtspyd, eller grøntsagsjuice lavet på spinat, ingefær, bladselleri og æbler. Små skåle med nødder er også populære, og der kan bestilles kage – både en traditionel og en fedtfattig version.

»Det er sunde og gode alternativer, men det kan få folk til at føle behov for servering, selv om mødet kun varer en time. Jeg mener, at det er set i tidligere tider, at helte kunne arbejde mere end et par timer, uden at skulle tankes op undervejs,« kommenterer Gitte Laub Hansen.

måltid kan mindske medarbejdernes forbrug af slik og kage. Altså mindre skuffespisning af den usunde slags, siger Gitte Laub Hansen, der er projektchef i Kræftens Bekæmpelse.

Hos Roche serveres der også små skåle med opskåret frugt eller frugtspyd til møder.

»Det kan effektivt øge indtaget af frugt og grønt, når det bliver gjort tilgængeligt på den måde. Når det blot serveres i mundrette bidder, kan selv de mest grøntsangsangste hankønsvæsner få det ned,« mener Gitte Laub Hansen.

Lidt, men godt. Allerede da Karina Thønning blev ansat for tolv år siden, besluttede hun, at den daglige buffet skulle skæres ned. Maden skulle være enkel, og mantraet hos hende er lidt, men godt.

»Vi har ikke et kæmpe udvalg og vi serverer kun årstidens grøntsager. På den måde får vi de bedste råvarer til den bedste pris,« fortæller Karina Thønning.

Hun har desuden skiftet den kedelige salatbuffet ud med mættende grøntsager. Slut med agurk, tomat og majs fra dåse. Ind med butternutsquash og andre grøntsager, der mætter.

»For medarbejderne er det en god lejlighed til at prøve nye grøntsager. Måske opdager de, at sellerisalten smagte forrygende godt, og på den måde kan kantinen være med til at bekæmpe »grøntsagsfobi«,« mener Gitte Laub Hansen.

Inspiration i bøger og blade. Hver dag bliver virksomhedens omkring 120 medarbejdere budt på bunker af grøntsager, fisk og en varm ret. Derudover er der salatbuffet, en slags pålæg og hjemmebagt brød. To dage om ugen er der oste på menuen, og om fredagen er der kage. For det skal heller ikke være alt for heligt, mener Karina.

Medarbejderne på Roche spiser mange grøntsager. To gange om året må-

Køkkenassistenterne Susanne Hedin (t.v.) og Janni Holm skærer frugt ud til mødeanretninger og juice



ler kantinen gennem en uge, hvor meget frugt og grønt, der bliver sat til livs pr. gæst. 470 gram pr. person bliver det i gennemsnit til ved hvert måltid, så de ansatte er ikke langt fra at opfylde Sundhedsstyrelsens anbefaling om 600 gram frugt og grønt om dagen. Og så endda kun ved et måltid.

På væggen ved siden af buffeten hænger en tavle, hvor kantinens gæster kan skrive deres madønsker. Stegt flæsk med persillesovs, høns i asparges og tarteletter og hjerter i flødesovs er nogle af ønskerne. Umiddelbart ikke retter, der passer ind i målsætningen om grøn, sund og fedtfattig mad. Men ønskerne skal nok blive til virkelighed, lover Karina, for det er vigtigt at sørge for variation mellem klassiske danske retter og mere eksotisk mad.

»Vores gæster er jo de samme hver dag i modsætning til på en restaurant, så det er vigtigt at variere og give plads til de ønsker, kollegerne har,« siger hun. ●

Viking Cruise:
**SPAR
750 kr.
pr. person**



NATUROPLEVELSER I VERDENSKLASSE

OPLEV NORDATLANTEN, ISLAND OG FÆRØERNE PÅ 7 DAGES KRYDSTOGT I DE GAMLE VIKINGERS FODSPOR

Island tur/retur med stop på Færøerne både ud og hjem – alle overnatninger er ombord på MS Norröna.

Island fascinerer med vulkaner, geyserer, gletsjer og varme laguner, hvoraf Den Blå Lagune (med 39 grader varmt vand) er et must at opleve. Ild og is har skabt Islands fantastiske og vilde natur. Der er steder, hvor jorden koger og uendelige lavamarker. Billedskønne søer, hvor grønklædte klippeskær og småøer hæver sig op af det dyblå vand. Fantastiske vandfald. Frodige landskaber. En moderne hovedstad. Færøerne er kåret af National Geographic som en af verdens bedste ø-destinationer. Færøerne er en samling af atten små øer i det nordatlantiske

hav midt mellem Norge og Island og nord for Skotland. Et blomstrende og travlt samfund med en befolkning på ca. halvtredstusinde. Færøerne har ca. 1.000 km kystlinje, og uanset hvor du befinder dig, er du aldrig mere end en kilometer eller to fra havet.

Oplev den barske og fascinerende natur og bliv overvældet af indtrykkene. Duft havet, der omkranser alt og se lyset skifte for øjnene af dig i det uforudsigelige vejr.

AFREJSE: 11.05.2013

**Pris pr. person med Samvirke:
kr. 1.995,-**

Listepris: 2.750,- kr.

Hvis du ønsker at tage bilen i land bedes du oplyse det til check-in personalet. Muligheden for at komme fra borde i egen bil afhænger dog af, hvordan skibet er lastet. Vi anbefaler at du tager udgangspunkt i at bilen ikke kan køre fra borde på Færøerne, og at du tilmelder dig de udflugter Smyril Line tilbyder – eller benytte det gratis bustransportsystem i Tórshavn. Bilen skal frakøre MS Norröna under opholdet i Seyðisfjörður – der er gratis parkering i havneområdet i Seyðisfjörður.

BENYT DIG AF DETTE SÆRTILBUD

Smyril Line Danmark

tlf. 96 55 85 00

fax. 96 55 85 01

booking@smyril-line.dk

www.smyril-line.dk

Se hele programmet og tilmeld dig udflugter på:
www.smyrilline.dk/cruise-12708.aspx

PRISEN INKLUDERER:

- 7 overnatninger ombord på MS Norröna
 - Overnatning i 2 personers køje uden vindue
 - 6 x morgenmad
 - 1 x Viking Buffet
- ... tilbuddet kan ikke kombineres med andre rabatter eller tilbud

TILKØB:

- Kahyt med vindue, tillæg for A2 kahyt kr. 500, Halvpension på MS Norröna
- Alm. personvogn er ikke inkluderet i prisen og kan medbringes ved bestilling for kr. 1.295,-
- Udflugter på Island, udflugter på Færøerne



SAMVIRKE LÆSERREJSE

Tilbuddet gælder alle Samvirkes læsere!

Smyril Line Danmark
tlf. 96 55 85 00 • fax. 96 55 85 01
booking@smyril-line.dk • www.smyril-line.dk
Oplys venligst rejsekode LR-SAM

Jeg spiser kun hver anden dag

Faste. De seneste tre år har Martin Borch Jensen praktiseret et forsøg på sin egen krop. Han spiser kun hver anden dag, og han har det forrygende

{ TEKST: ASTRID SKOV ANDERSEN | FOTO: JAKOB CARLSEN }



Kaffe, te og vand udgør Martin Borch Jensens menu hver anden dag

“

Før har jeg været tilbøjelig til at bruge mad som trøst

MARTIN BORCH JENSEN

Hvorfor gør du det?

Jeg elsker mad, og jeg er dårlig til at begrænse portioner. Når jeg har lyst til en kæmpe is, spiser jeg som regel en kæmpe is. Når jeg kun spiser hver anden dag, behøver jeg ikke at have dårlig samvittighed over, hvad eller hvor meget jeg spiser. Hver anden dag har jeg fuldstændig frie tøjler, og det er rart. På spisedage spiser jeg cirka det dobbelte af, hvad jeg normalt ville spise. Jeg kan for eksempel spise fire portioner havregryn til morgenmad, otte rugbrødsmadder til frokost og en stor portion aftensmad. Og lidt ind imellem også. På fastedage indtager jeg kun kaffe, te og vand. Min motivation har ikke været at tabe mig. Jeg gør det, fordi jeg vil undgå sygdom længst muligt. Jeg har gjort det så længe nu, at jeg er ret sikker på, at der i hvert fald ikke sker noget dårligt, og jeg bliver ved, indtil forskning tyder på, at det er usundt. Jeg nyder det, og jeg foretrækker at leve og spise, som jeg gør nu.

Howdan er dit forhold til sult?

Det har ændret sig på den måde, at jeg i dag har meget nemmere ved at tolerere sult. Sult driver ikke mine handlinger. Tidligere var sult noget, jeg prøvede at undgå. Hvis jeg var sulten, spiste jeg. Nu er sult mere en kendsgerning, ligesom det er en kendsgerning, at det er varmt. Det er noget, jeg lægger mærke til, men også noget, jeg kan forholde mig til og ved, hvordan jeg reagerer på. Jeg har fået større forståelse for, hvad min krop siger til mig. Siger den, at jeg er sulten? Eller siger den, at den gerne vil have sukker?

Hvad går du glip af?

Det kan være besværligt i forhold til sociale ting. Når vi skal hygge i Danmark, kan det næsten ikke ske, uden at vi putter noget i munden. Når man bliver inviteret til noget socialt, ligger der altid i det, at man skal spise eller drikke. I mange sammenhænge lader jeg bare være.

Mine spisevaner afholder mig ikke fra at gå til sociale ting. Jeg har det okay med ikke at spise, selvom de andre gør det.

Hvad er omdrejningspunktet for din dag, når det ikke er måltider?

Det er befriende, at jeg ikke er bundet af at spise på bestemte tidspunkter. På fastedage bestemmer jeg mig for andre ting, jeg kan glæde mig til den dag. Det kan være træning eller at være sammen med venner. Man kan ikke trøste sig selv med mad, og man kan ikke skabe glæde i sit liv kun ved at spise. Før har jeg været tilbøjelig til at bruge mad som trøst. Men når man er tvunget til at finde på andre ting, får man en lidt mere varieret og langtidsholdbar måde at tackle problemer på. Hvis min kæreste gik fra mig, ville jeg være sammen med en ven i stedet for at spise is.

Blå bog

- Martin Borch Jensen.
- 26 år.
- Ph.d. i aldringsbiologi fra Center for Sund Aldring ved Københavns Universitet.
- Har spist hver anden dag i næsten tre år.
- På fastedage drikker han vand, te og kaffe. På spisedage spiser og drikker han præcis, hvad han vil. Typisk det dobbelte af normalt.
- Tager indimellem pauser på 1-2 uger fra forsøget for at mærke efter, om han reelt har det bedst med at faste hver anden dag.
- Måler jævnligt sit blodtryk for at holde øje med sine tal.
- Hans blodtryk gik fra 120 over 75 til 115 over 65.
- Hans vægt gik fra 75-76 kg til 72-73 kg inden for en måned.

Super
Brugsen

Kvickly
Frihed til at vælge

Tilbud gælder fra
den 24. februar til og med
den 9. marts.

SPAR KR. 29,05,-

JOHNNIE WALKER
BLACK LABEL

169⁹⁵

Ltr.-pris 242,79

SPAR KR. 35,-

JOHNNIE WALKER
RED LABEL

99⁹⁵

Ltr.-pris 142,78

JOHNNIE WALKER. VIND VIP WEEKEND TIL MONACO

Johnnie Walker er sponsor for Formel 1-teamet Vodafone McLaren Mercedes med verdensmesteren Jenson Button i stalden. Nu giver verdens største whisky-brand dig chancen for at komme på første række i Monaco.

Johnnie Walker sætter en VIP-tur til Monaco i maj 2013 på højkant for dig og en ledsager. Der er tale om en VIP oplevelse, som kun de færreste oplever oplev racet fra lystyacht i Monacos havn, mød køerne, deltag i eksklusive after parties og meget mere.

For at deltage i konkurrencen skal du købe en af de flotte Johnnie Walker-konkurrenceæsker. Konkurrenceæskerne er kun til salg i en begrænset periode og kan købes i din lokale SuperBrugsen eller Kvickly.

I konkurrenceæskan finder du, sammen med 70 cl. lækker Johnnie Walker Red- eller Black Label, dit unikke "GOLD PASS" som du bruger til at deltage i konkurrencen på Facebook.



Join the Pact.com
NEVER DRINK AND DRIVE



KØB EN FLASKE JOHNNIE WALKER OG
DELTAG I KONKURRENCEN PÅ FACEBOOK



Fra samvirke.dk

Læsernes grønne ideer

Grønt forbrug. De fleste af os har lært at give møbler til genbrug og batterier til miljøbilen. Men der er masser af glade, grønne ideer, som ikke alle kender

Gamle nodehæfter

Af Ulla Larsen

Jeg køber gamle nodebøger i genbrug, ofte til 5 eller 10 kroner. for en tyk bog. Jeg bruger nodearkene til alverdens ting, for eksempel foldede tasker, kort, indpakning, julepynt, andet pynt, decoupage og meget andet. Bøger med gotisk skrift eller sort/hvide tegninger kan bruges på samme måde, og det kan også bøger med for eksempel blomstertegninger, fugle og så videre.

Fejeblad

Af Viggo Johansen

Jeg bruger en tom plasticdunk som fejeblad. Skær bunden og den ene side af en plasticdunk, og du har et praktisk og gratis fejeblad – mest til udendørs. Man kan bruge både 2,5-, 5- og 10-liters dunke.

Badekar

Af Jeanette Henriksen

Jeg købte for mange år tilbage et plastik-siddebadekar, som kan stå i en bruseafdeling. Når jeg er i brusebad, har jeg proppen i karret og står deri. Det dermed samlede vand bruger jeg via en almindelig spand til at skylle ud i toilettet. Jeg sparer dermed knap 1 m³ vand pr. måned. En ekstra gevinst er et renere toilet, da shampoo og balsamrester er med til, at kalk og puhaer ikke sætter sig så let fast.

Frugtposer

Af Signe Nørgaard

Jeg gemmer poserne, hvori jeg har indkøbt frugt i løs vægt. De passer perfekt i pedalspanden på toilettet.

Gamle tebreveposer

Af Laila Bonde

Jeg laver smukke kort af poserne fra tebrevene. Poserne bliver klippet i den ønskede størrelse og foldes på forskellige måder. Derved fremkommer smukke figurer, der limes på farvet karton. De kan også bruges til uroer, bordkort, kunstige blomster etc.

Afkalker

Af Joan Seneka

Når jeg har rensset elkedlen med en eddikeopløsning, bruger jeg bagefter opløsningen i håndvasken med lukket bundprop på badeværelset eller hælder det direkte i toiletkummen. Hvis man også har kaffemaskine, kan man først køre opløsningen igennem den, så i elkedlen og til sidst på badeværelset.

Guldtasker

Af Rita Strange Jensen

De fineste små guldvissittasker fremstiller jeg i foldeteknik af guldkaffeposer. Så det er jo øko. Måske ikke ligefrem grøn, men økonomisk fornuftigt. Alle snakker med hinanden og samler, det er godt for det sociale. Vi får også en snak om, at ikke alting behøver at blive kasseret.



Se mere på samvirke.dk/groentforbrug

Se 10 ting, du ikke skal købe for ofte, og læs en masse andre grønne råd og tips.



Fuglemad

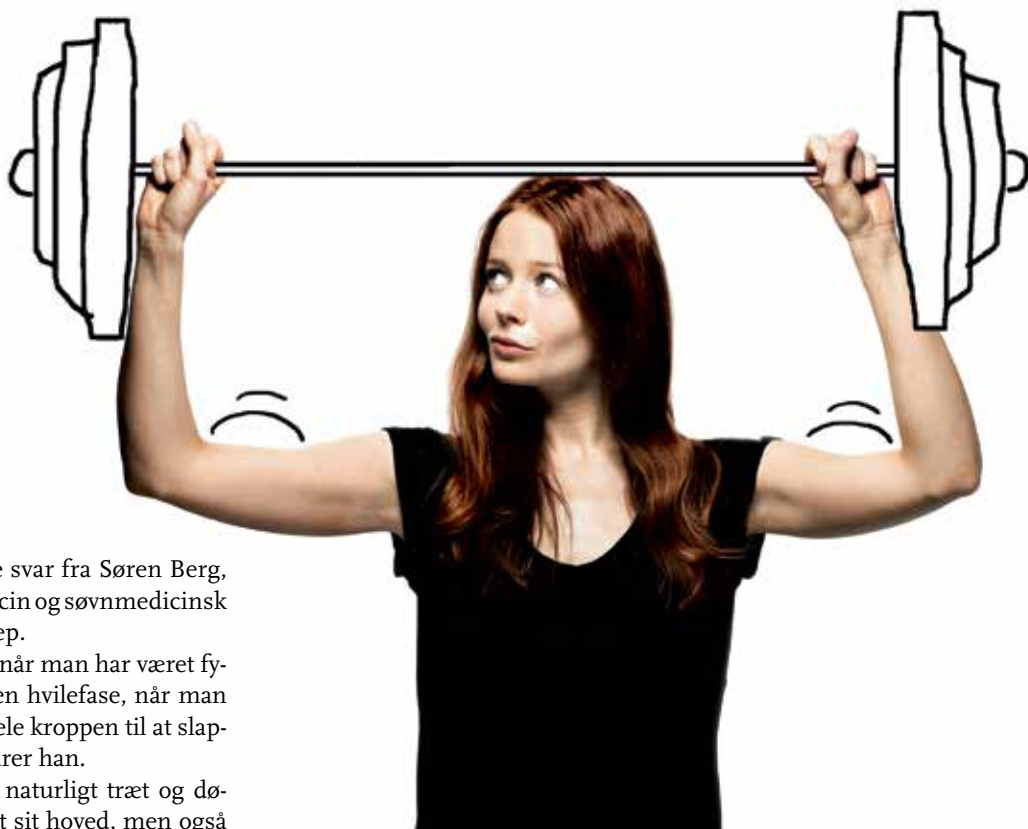
Af Line Poulsen

Min mor fandt sidste år på en meget god genbrugsidé. Du tager en af de gamle helt tynde renseribøjler og klipper den over i siden, hvor den er vandret, og så stikker du æbler eller boller, eller hvad du nu har, på bøjlen og hænger den op i et træ. Så kan solsorterne spise fra den. Den samme bøjle kan bruges igen.

MYTEDRÆBEREN

{ TEKST: JONAS BACH | FOTO: JEPPE CARLSEN }

Sover man bedre efter fysisk træning?



Ja, lyder det umiddelbare svar fra Søren Berg, der er professor i medicin og søvnmedicinsk specialist på klinikken ScanSleep.

»Som regel sover man bedre, når man har været fysisk aktiv. Musklerne går ind i en hvilefase, når man har brugt dem, og det hjælper hele kroppen til at slappe af, når man skal sove,« forklarer han.

Man bliver simpelthen mere naturligt træt og døsig, når man ikke bare har brugt sit hoved, men også sin krop. Så den fysiske aktivitet hjælper til en god søvn.

Men omstillingen fra aktiv til hvilefase tager tid, og hård motion vækker kroppen, så det er altafgørende, at den fysiske aktivitet ikke ligger for tæt på sengetid.

»Når man presser sin krop, så sker der en ændring i stofskiftet. Der udskilles stoffer og hormoner i kroppen, der holder os vågne,« siger Søren Berg.

Derfor bliver vores krop forvirret, hvis vi løber en lang tur for derefter at gå hjem og putte under dynen.

»Når vi bruger vores muskler, er det et tegn til kroppen om, at nu skal der ske noget,« siger han.

Så det er vigtigt, at kroppen får god tid til at falde til ro.

ZZZZZZ

Internationale undersøgelser har vist, at tilstrækkelig søvn er vigtig for en optimal sportspræstation.

Søvn og humør hænger tæt sammen. Hvis du ikke sover nok, vil du på længere sigt komme i dårligt humør.

Dårlig søvn kan øge risikoen for fedme. Amerikanske forskere har fundet ud af, at folk, der i gennemsnit sover 7,7 timer, generelt er slankere end dem, der sover mindre.

Kilde: videnskab.dk

En af de ting, motion gør ved kroppen, er, at kropstemperaturen stiger, og det gør det vanskeligere at falde i søvn.

»Kroppen vil gerne sænke sin temperatur, når den skal sove, så jo højere den er til at starte med, jo længere tid tager det, før man falder til ro,« forklarer Søren Berg.

Derfor skal man helst ikke dyrke motion de sidste tre timer, før man skal sove.

Normalt er der ikke grund til at bekymre sig, men hvis man i forvejen synes, det er svært at falde i søvn, kan motion tæt på sengetid gøre problemet større.

Erotik er den eneste undtagelse, hvor kroppen faktisk har bedre aflidt fysisk aktivitet lige inden sengetid. For sex er en udmærket sovepille, forklarer Søren Berg.

»Der er en søvnfremkaldende effekt i en god orgasme. Blodkarrene udvides, og man slapper af, fordi man har reproduceret sig,« siger han.

Tryk på

Kogekunst. Den forvandler billige kødudskæringer til festmåltider og fremtryller fond på 45 minutter. Samvirke kigger nærmere på et lille køkkenmirakel

{ TEKST: NICOLAI HOLLE | FOTO: ANDREAS MIKKEL }

Umiddelbart er der ikke noget prangende ved den. En gryde med et omsluttende låg. Men den kan fremstille en solid fond på den tid, det tager at se et afsnit af *Forbrydelsen*, og den kan bringe en ellers tidskrævende simreret i hus på rekordtid.

Det hele skyldes trykkogerens simple konstruktion. Låget forsegler dampen inde i gryden. Derved kan temperaturen komme helt op på 120 grader, når den først er under tryk. Det betyder, at tilberedningstiden kan komme helt ned på en tredjedel af tiden – og samtidig spare dig kostbar energi.

Mens den længe har været udbredt i franske, spanske og italienske hjem, har

den ikke opnået det store fodfæste i de danske hjem. Der var en lille bølge af privilegerede danskere, der hjembragte gryden fra udlandet 40-50 år tilbage. Men selvom trykkogeren i dag kan opdrives hos flere forhandlere, viser et opkald til en landsdækkende isenkræmmerkæde en lav og flad salgskurve. Hvad kan det skyldes?

Ernærings- og husholdningsøkonom Winnie From Thesbøl peger på grydens ry for at eksplodere som en af årsagerne. Tidligere tiders udgaver var ikke altid sikkert konstrueret, så trykket løb løbsk.

»Folk er lidt bange for den. De tænker: Puha, kan den nu springe i luften? Man bliver angst for det her med »at sætte noget under tryk«. Men den er jo su-

persmart for travle børnefamilier,« fortæller hun.

»Det bliver dejligt, når de kendte kokke begynder at tage trykkogeren op.«

Lammehals på 25 minutter. En af dem kunne være Christian Puglisi. Han er kok, madskribent og indehaver af Michelin-restauranten Relæ, spisestedet Manfreds & Vin – og en trykkoger. Han er erklæret fan, men mener, at redskabet lider under et image, der er usexet.

»Trykkogeren er jo ikke en Kitchen Aid, som Nigella står og river i,« smiler kokken med henvisning til køkkenmaskinernes svar på Weber-grillen samt den fotogene tv-kok med efternavnet Lawson.



Trykkogeren er populær i de sydeuropæiske køkkener, men har endnu ikke fået meget plads i de danske



Låget på trykkogeren forsegler dampen inde i gryden. Derved kan temperaturen komme op på 120 grader, og tilberedningstiden ned på en tredjedel



“

Det gælder om at få værktøjer til at blive hurtigere og få god mad i en fart

CHRISTIAN PUGLISI, KOK

**Lynfond på kylling**

(inspireret af
Max Rasmussens
kvalimad.dk)

4 kg kylling
3 løg
300 g gulerod
400 g pastinak eller
persillerod
3 fed hvidløg

1 tsk. hele peberkorn
1 krydderurtebuket (evt.
persille, laurbær, timian,
merian, rosmarin)

Læg krydderurterne i
bunden af gryden med
grøntsagerne ovenpå.
Dæk dem med vand og
læg kyllingen herpå.
Bring det i kog og lad
det koge i 40 minutter
under tryk. Lad herefter
gryden afkøle, inden du
åbner. Sigt den, sæt evt.
kyllingen på køl og
kassér grøntsagerne.
Fonden kan fryses i
isterninger til senere
brug.

Christian Puglisi er vokset op på Sicilien med madlavning. Både hans tante og mor trykkogte ofte. Siden flyttede han til Danmark som otteårig og har senere indledt en international karriere som kok, blandt andet på den spanske superrestaurant El Bulli, hvor gryden også blev brugt. Senere har han også selv indført den på sine restauranter, hvor den indgår i arsenalet af køkkeninstrumenter.

Han bruger den også hjemme ved sit eget komfur. Her er den ideel til smagfulde, men tidskrævende udskæringer som skank eller lammehals. De kan pludselig braiseres på uhørte 25 minutter, fortæller han. Men også mere gængse hverdagsretter får en velmagende overhaling efter et ophold i gryden. Her lægger madmisionæren ikke fingrene imellem.

»Bolognese er et eksempel på det mest

bastardiserede gastronomi, du kan opdrive. Det er ofte noget lort i Danmark. Den er ofte for vandet og ikke kogt nok igenem, fordi folk ikke har tid,« fortæller kokken, imens han demonstrerer sin trykkoogerudgave af retten i restaurantkøkkenet.

I baggrunden giver gryden et højt »sssss«, imens han taler og arbejder. Der er tryk på i troldmandens værksted.

»Den sparer tid, og man får høj kvalitet. Det går jo mod mange gourmetfolks tangeang om, at alting, der er godt, tager tid. Tværtimod. Når folk har et problem med at komme hjem og lave mad, så gælder det om at få værktøjer til at blive hurtigere og få god mad i en fart.«

Det er selvstændig og amatørkok Max Rasmussen enig i. Siden 2009 har han drevet madbloggen Kvalimad.dk. 130.000 besøgende henter hver måned opskrifter

Christian Puglisi synes, at kødsousen bliver bedst med hjemmehakket kød



Kødet skal kun brunes, ikke simres gråt, senere trykkoges det i 45 minutter eller mere



Kend din trykkoger

Pris: En trykkoger kan sagtens koste flere tusinde kroner, men mindre kan også gøre det. Christian Puglisi er tilfreds med sin, som han har købt for 300 kroner i et supermarked.

Størrelse: Ofte giver det god mening at have en rummelig udgave, hvis man vil fryse retterne eller kunne koge en suppehøne. Her skal man op på 5-6-liters størrelsen.

Ventil: Nogle modeller har mulighed for at mindske trykket til for eksempel retter med fisk eller suppe.

Udstyr: En ekstra etageindsats muliggør, at råvarer med forskellig tilberedningstid kan koges uden at blandes sammen.

Brug: Stop hellere gryden i utide for at tjekke tilberedningen, hvis du endnu ikke er fortrolig med den. Husk at holde gummiringen ren, ellers er den ikke tæt.

og instruktionsvideoer på alt fra avanceret gastronomi til hverdagsmad og hurtige køkkenfif. Hans hurtige trykkogeropskrifter har udløst begejstring.

»Det har brugerne været glade for – især fondopskriften,« fortæller familiefaren, der også bruger gryden til pulled pork, osso buco eller bare til at koge porrer til velmagende »smadder«.

»På mange måder er det et specialistværktøj. Men dem, der bruger tid på mad, er også dem, der vil bruge penge på en trykkoger. Det, den gør, gør den altså rigtig godt,« siger Max Rasmussen. ●



Bolognese i trykkoger

(v/ Christian Puglisi)

Til 4 personer

450 g hakket kød – svin/kalv eller okse (hvis man har adgang til en kødhakker, kan man også bruge kød i strimler, som så hakkes, efter at det er brunet)

1 spsk. olie

2 små løg

3 fed hvidløg

1 stængel selleri

1 gulerod

750 g hakkede tomater

2 spsk. tomatpuré

1,5 dl vand

1,5 dl rødvin

4 revne champignoner

Salt

Start med at brune kødet af på en hed pande. Tricket er, at overfladen skal brunes og karamelliseres – ikke simres grå. Sautér løg, hvidløg, gulerod og selleri i trykkogeren. Når det er klart, tilsættes kødet sammen med tomat, vand, rødvin og champignon. Rør alle ingredienserne ud og sæt låget på. Lad det trykkoge i minimum 45 minutter, men jo længere, jo bedre. Hvis den skal koge længere, så tilsæt 0,5 l vand. Smag til med salt. Den skal være cremet, fyldig og smage dejligt af kød. Serveres rygende varm på nykogt pasta.

Danmark set fra oven. Udsigten fra
500 meter over Midtsjælland

Fri som fuglen. Kom med derop,
hvor udsigten er fantastisk, og
problemerne nede på jorden
bliver meget små

{ TEKST OG FOTO: ESSEN SALLING }

.....





Set opera



Mens Tina Stampe gør kurven klar til flyvning, klargør navigatøren Anders Olsson selve ballonhylsteret

Ballonen stiger op. Eneste opdrift er luft, der varmes op ved hjælp af en gasbrænder. Luften er typisk mellem 60 og 120 grader varm, når ballonen flyver



“
At flyve
ballon er en
fantastisk
rolig og
fredfyldt
oplevelse

TINA KRONGAARD STAMPE





“

Ballonflyvning er så lille en sport, at alle kender alle herhjemme. Det giver et fantastisk sammenhold og mange hyggelige stunder

TINA KRONGAARD STAMPE



Afgang over Tølløse. Balloner flyver normalt i omkring 500-1000 meters højde

Fakta

- Der er cirka 50 aktive ballonpiloter i Danmark.
- Der kan i princippet flyves året rundt, men vinterhalvåret egner sig sjældent til flyvning. Der flyves kun ved rolige vindforhold, og når det ikke regner eller er tåget.
- Ballonen har gas med til to en halv time. Afhængig af vind og temperatur kan den flyve op til 50 kilometer med den mængde gas.
- Ballonens overflade er omtrent 1000 m², og den kan samlet løfte 600-700 kilo.
- Det er tradition at døde førstegangs-flyvere i champagne efter landingen.
- En tur i en ballon koster cirka 2000 kroner.
- Læs her, hvis du drømmer om en tur i ballon: oplevelsesgaver.dk eller balloneventyr.dk
Begge flyver fra både Jylland og Sjælland.



På en mark på Midtsjælland tømmer Tina ballonen for luft efter landing. En følgebil er i radiokontakt med ballonen og samler holdet op ved landingsstedet

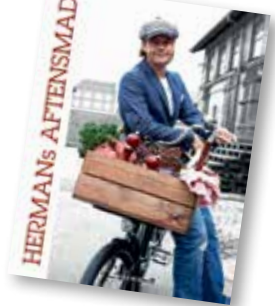
Wirerne rulles sammen efter flyvning. De skal rulles på en bestemt måde, så de ikke kommer til at lave huller i det ballonens tynde stof

Hermans brændende kærlighed

anbefaler

Før gæsterne fylder restauranten, bliver personalemaden serveret klokken 16.30 hos kokken Thomas Herman, og den skal være hurtig at lave, billig og velsmagende. Kokkens personaleretter serveres i den nye kogebog *Hermans Aftensmad* med opskrifter på gedigne klassikere som boller i karry, burger, stegt rødspætte, koteletter i fad, brændende kærlighed, citronfromage og koldskål.

Thomas Herman har længe været et kendt kokkenavn. Han var idémænden bag restaurant Herman i det gamle Nimb i Tivoli, hvor han også var køkkenchef og gjorde en dyd ud af at rehabilitere den danske mad.



Svampesuppe

på 10 minutter

Smag gerne suppen til med en skefuld cognac eller to.

Til 4 personer

2 poser a 400 g frosset svampemiks
2 spsk. olivenolie
1 dl piskefløde
1 spsk. urtebouillon i pulverform
8 dl vand
Salt og peber

Hakket persille
Friskhøvet parmesan

Kom de frosne svampe i en gryde, og vend dem med olie.
Svits i et par minutter.
Kom fløde, bouillon og vand ved, og læg låg på.
Lad suppen simre i 5 minutter.
Blend suppen cremet i gryden med en stavblender, og smag den til med salt og peber.
Server med et drys persille og parmesanost.

TIP!

Vinflasken er lettere at åbne, hvis du holder toppen af flasken ind under den varme hane først. Proppen glider lettere op og efterlader ikke korkrester.

9

danske piger hedder Noma som den verdensberømte danske restaurant.

15

danske piger deler navn med Arla.
Kilde: Danmarks Statistik

19%

af danskerne kan ikke lide rosenkål.
Kilde: Coop Analyse

CHRISTIAN COFF, FORFATTER OG LEKTOR:

“Madprogrammernes fortællinger om maden er rent show uden substans”

EMILIANA

ORGANIC  VINEYARDS

Adobe er en serie af reserva vine, produceret på økologisk dyrkede druer fra Chile. Producenten EMILIANA blev grundlagt i 1986 af Guilisasti familien, og er i dag stadig et privatejet firma, dedikeret til produktionen af vine på økologisk dyrkede druer, og i enkelte tilfælde efter biodynamiske principper.

I dag råder EMILIANA over 1200 hektar vinmarker i regionerne Maipo, Colchagua, Casablanca, Bío-Bío, Cachapoal og Limarí. Det gør EMILIANA til den største enkeltproducerende Estate i verden af vine produceret på økologisk dyrkede druer.



1 flaske
39,-
Ltr.-pris 52,00
Spar 25,95



ADOBE Cabernet Sauvignon
En fin vin til de fleste retter med kød eller pastaretter.



ADOBE Carmenere
En fin vin til f.eks. bœf med bearnaisesauce, men også til krydret gryderetter.



ADOBE Chardonnay
En fin vin til grillet laks, tun eller grøntsager, men også til krydret eksotisk mad.



SINCE 2001
Organic
Agriculture
Certified



SINCE 2003
Biodynamic
Agriculture
Certified



SINCE 2007
Social
Responsibility
Certified



SINCE 2009
Carbon
Neutral
Certified



SINCE 2011
Fair Trade
Certified



SINCE 2011
Sustainability
Certified by
Wines of Chile

Tilbuddet er gældende fra 24. februar til og med 9. marts 2013
i Kvikly og SuperBrugsen. Forbehold for udsolgte varer.

Kvikly

**Super
Brugsen**



Kliis

*Indianerne lærte de hvide
nybyggere at bruge
ahornstræets søde saft*

tret

delikatesse

Ummm. Ahornsirup er smagen af canadisk natur. Samvirke har været med til tapning – og serverer ost, flæsk og kage med sirup

TEKST: BIRGITTE THERKELSEN
OPSKRIFTER: MARIA MELDGAARD
FOTO: PETER KAM

.....

Når den første tøs melder sig om dagen, men det stadig fryser om natten, begynder årets første høst i det østlige Canada. I de spæde forårsdage starter tapningen af ahorntræernes sukkerholdige saft og den indkogning, der forvandler saften til den bløde, aromatiske og gyldne godhed: Ahornsirup.

Benoît Failles har produceret sirup i et lille hjørne af den canadiske provins Quebec, siden han i 1986 som 19-årig overtog sin fars »sugar bush«. Selvom jorden stadig er dækket af sne, når han

- **Ikke kun tomme kalorier**
- Ahornsirup indeholder nogenlunde lige så
- meget energi som hvidt sukker, men hvor
- kalorierne i det raffinerede sukker er
- tomme, indeholder siruppen både
- mineraler og antioxidanter. I de gyldne
- dråber gemmer der sig blandt andet zink
- og mangan, der er vigtige for kroppens
- enzymer, mindre natrium og mere kalium
- end i for eksempel honning, hvilket er
- godt for blodtrykket, samt gode
- antioxidanter, der under fordøjelsen er
- med til at beskytte mod aggressive, frie
- radikaler.

Kilde: Lief Skibsted, professor i fødevarer kemi, Institut for Fødevarer videnskab ved Københavns Universitet

Farven minder om rav og harpiks. Ahornssirup smager skønt på syrlig yoghurt og får de friske bær til at hænge sammen



slår de første taphaner i sine ahorntræer i februar, er det en tid forbundet med varme følelser:

»Da jeg var barn, samlede vi ahornsafte i metalspande, der hang på træerne, og siruppen blev kogt over åben ild i et skur i skoven. Jeg husker, hvordan jeg skyndte mig hjem efter skole for at hjælpe min far med at fylde brænde på bålet, og hvordan jeg om aftenen på vejen hjem sad på traileren mellem de lune mælkejunger fyldt med velduftende sirup.«

Tæt på naturen. I dag er hans produktion effektiviseret. Taphanerne drypper saften ind i plastikrør, der er trukket mellem træerne i et sindrigt system, som ved tyngdekraftens hjælp sikrer, at den klare væske flyder direkte ned til de moderne ståltanke, filtre og indkøgere, der nu står på gården. Og Benoît dyrker nu også både æbler og blåbær.

Alligevel er ahornssiruppen stadig noget særligt.

»Det er en del af vores kulturarv her på egnen. Produktionen er moderniseret, men alligevel simpel og tæt forbundet med naturen på et tidspunkt, hvor den vågner på ny efter en lang vinter. Det er den bedste tid på året for mig, og hvis jeg kunne nøjes med kun at lave sirup, så gjorde jeg det,« fortæller han.

Indiansk opfindelse. Ahornssirup betyder meget i Quebec-provinsen, der står for 90 procent af landets produktion, men den spiller også en vigtig rolle for resten af Canada.

Ahornstræernes betydning afspejles i Canadas flag, der siden 1965 har været prydet af det karakteristiske takkede blad, og hvert år er de intense rødgyldne farver i træernes efterårsløv kilde til national stolthed.

Ahornssiruppen er også blevet et – positivt – historisk symbol på mødet mellem

Gyldne fakta

- 1** Canada producerer cirka 80 procent af verdens ahornssirup.
- 2** Sirupsæsonen begynder i februar eller marts og varer 4-6 uger.
- 3** Der går mellem 40-60 liter ahornsafte til en liter sirup.
- 4** Der er ingen tilsætningsstoffer i ren ahornssirup. Træerne sprøjtes og gødes ikke.
- 5** Træerne tappes fra de er cirka 45-50 år, til de er op til 200 år gamle.
- 6** Canadisk ahornssirup klassificeres efter farve i kategorierne 1 til 3. Jo lysere en sirup er, des mildere er den i smagen.
- 7** Ahornssirup kan holde sig minimum et år efter åbningen, hvis den opbevares i køleskab.

En sirupsklassiker er de amerikanske pandekager.
Vidste du, at sirup også spises til canadisk laks?

“
Ahornsirup
smager som
intet andet.
Fyldig. Mørk,
men ikke for
mørk. Sød,
men ikke
overdrevent

CHRIS NUTTAL-SMIDT, MADANMELDER



de europæiske bosættere og den oprindelige befolkning. Indianerne, som producerede sirup, længe inden europæerne satte fod på amerikansk jord, lærte de hvide at bruge ahorntræets søde saft. Og nybyggerne introducerede til gengæld indianerne til jerngryder, der gjorde produktionen af ahornsirup langt mere effektiv end med deres oprindelige metoder.

Canadisk ikon. Ahornsiruppen er på den måde gennem årene blevet en del af canadiernes egen fortælling, fortæller professor i canadisk kulturhistorie på McGill Universitetet i Montréal Nathalie Cooke: »En nation definerer sig blandt andet på baggrund af sine madtraditioner og de historier, der knytter sig til dem. Ahornsirup er blevet et canadisk ikon: Det er et unikt nordamerikansk produkt, lokalt produceret, tæt knyttet til vores årstiders skiften og naturen omkring os, og samtidig er det et symbol på en vidunderlig

fortælling om et vellykket samarbejde mellem Canadas forskellige tidlige befolkninger.«

Kulinarisk totaloplevelse. Den stærke fortælling om det lokale og det naturlige har den canadiske gastronomi – ligesom den danske – også opdaget. I 2009 købte en kendt stjernekok fra Montréal sin egen »sugar bush«, hvor han producerer høj kvalitetssirup, og i sæsonen serverer han klassiske egnsretter gennemvædet i ahornsirup i det tilhørende »sugar shack«. Sidste år fulgte han op med en kokebog med næsten 400 siders opskrifter med ahornsirup som det gennemgående tema – i kombination med andre lokale råvarer lige fra blåbær og laks til egern og canadisk gås. Og mens ahornsiruppen på det brede marked er en blanding fra forskellige tapninger, er nogle producenter begyndt at fremstille »single origin« sirup fra nøje udvalgte områder, modnet på whi-

skyfade »med noter af vanilje og kamille«, til et voksende gourmetmarked.

Men hvad smager denne gyldne godhed, som de fleste bare hælder over deres pandekager, egentlig af?

»En canadier ville sige, at ahornsirup smager af... ahornsirup,« siger Chris Nuttal-Smidt, der er madanmelder på den landsdækkende canadiske avis The Globe and Mail og stor fan af den unikke smag. Han uddyber alligevel: »Som intet andet. Fyldig. Mørk, men ikke for mørk. Sød, men ikke overdrevent. Det smager som et naturligt produkt – som noget, der kommer ud af en plante.« ●



Se mere på
samvirke.dk/sukker

Sukker kan bruges til andet end bagværk. Samvirke giver 6 bud på, hvad du også kan bruge sukker til. Plus masser af tips.



Brie og blåskimmelost med frugt og ahornsirup

Fint ser det ud, og godt smager det. Nærmest som en lagkage af ost.

Dessert til 6-8 personer

En hel brieost på cirka 400 g
100 g blåskimmelost
1 æble
1 tsk. citronsaft
En håndfuld blå vindruer
Ca. 4 spsk. ahornsirup

Flæk brieosten på langs og sæt den på et serveringsfad.
Løft den ene skive ost af.
Rør blåskimmelosten blød og smør

på den nederste skive brieost.
Læg den anden skive brieost herpå.
Skær æblet i bladtynde skiver, og vend det med citronsaft, så de ikke bliver brune.
Kom æbleskiver og druer på Osten.
Hæld ahornsirup henover og server.

Glaseret flæsk og nudler i jordnøddesauce

Vi sætter flæsket på pinde, så de nemt kan vendes og glaseres på begge sider.

Til 4 personer

800 g stegeflæsk i skiver
2 spsk. soja
2-3 spsk. ahornsirup
3 fed hvidløg
1 rød chili
250 g æggenudler
2 spsk. jordnøddesmør
1 spsk. limesaft
½ tsk. rørsukker
Salt
1 agurk
Nogle stilke mynte

Sæt ovnen på 225 grader.
Skær sværen af flæsket, og sæt kødet på pinde.
Læg på en bradepande med bagepapir.
Dryp soja over kødet på begge sider og sæt det midt i ovnen.
Steg kødet, indtil det er let brunet, i ca. 20 minutter.
Hak hvidløg og chili, og vend det med sirup.
Tag flæsket ud af ovnen, og pensl med sirup på begge sider.
Sæt tilbage i ovnen og lad glaseringen begynde at boble godt. Hold øje efter 5 minutter.
Vend gerne spyddene en gang under vejs.
Kog nudlerne efter anvisning.
Rør jordnøddesmør, limesaft, sukker og lidt salt sammen i en skål.
Kom 3-4 spiseskeer kogevand heri og rør rundt.
Afdryp nudlerne og vend med jordnøddesmør.
Server straks nudlerne til glaseret flæsk, agurk i tynde bånd og lidt mynte.
Sæt gerne sojasauce på bordet.



Tip: Børn vil elske
den sursøde smag
fra sirup og lime



Tip: Pisk gerne smør
og sukker helt hvidt
før æggene piskes i

Mandelkage med nødder og ahornglasur

Vi bager en kage med mandelmel og citronskal og kommer en glasur af ahornsirup, smør og fløde på toppen. Sammen med nødder og mandler.

Til 8 personer

125 g blødt smør
1½ dl sukker
2 æg
1-2 tsk. friskrevet økologisk citronskal
1½ dl hvedemel
50 g mandelmel
1 tsk. bagepulver
50 g smør
¾ dl ahornsirup
½ dl piskefløde
150 g blandede nødder og mandler

Sæt ovnen på 175 grader.
Kom smør og sukker i en skål og pisk godt sammen.
Pisk et æg i ad gangen. Vend citronskal heri.
Bland mel, mandelmel og bagepulver sammen og vend i.
Smør en rund springform eller tærteform og drys den med mel.
Kom dejen heri og glat ud.
Bag kagen i 25-30 minutter.
Tag kagen ud.
Kom smør, sirup og fløde i en lille gryde og lad simre ved lav varme i 5 minutter.
Vend mandler og nødder heri og fordel glasuren over kagen.
Lad kagen afkøle helt, før du serverer den.



Mascarpone med blåbær og ahornsirup

Mascarponen rører vi blød med flødeskum og krydrer med hasselnødder, kaffe og lime. Den gode sødme kommer ene og alene fra ahornsirup, som vi hælder over det hele lige til sidst.

Dessert til 4 personer

1 dl hasselnødder
1 tsk. frisk knust kaffe
Revet skal fra ½-1 økologisk lime
200 g mascarponeost
1 dl piskefløde
2-3 dl blåbær
Ahornsirup

Kom hasselnødder på en pande og rist dem gyldne.
Hæld nødderne op på et viskestykke, og gnid hinderne fra.
Hak nødderne fint.
Kom nødderne i en skål, og vend dem med kaffe og limeskal.
Rør mascarponen heri.
Pisk fløden til let skum, og vend med mascarponen.
Server mascarponen med blåbær og hæld en tynd stråle ahornsirup henover.

Vi skal spise!

Bliv inspireret!
5468 opskrifter
på viskalspise.dk

Kunderne bestemmer

Støtte. I SuperBrugsen i Trekroner kan kunderne være med til at donere penge til lokale foreninger. Medejerskabet og lokalsamfundet er vigtige i fremtidens butik

{ TEKST: KRISTIAN HERLUFSEN | FOTO: JAKOB CARLSEN }

.....

Skal den lokale BMX-klub have penge til en låncykel, som nye medlemmer kan bruge? Eller skal SuperBrugsens penge i stedet gå til gymnastikforeningen, der gerne vil have nyt løbeudstyr, eller den lokale Himmelev Rideklub?

Kunderne i SuperBrugsen i Trekroner får valget, hver gang de har handlet i butikken. Når varerne er betalt, kan man give en lille, rød polet til et lokalt formål, fortæller uddeler Stig Christiansen:

»Vores butikker er ejet af medlemmerne, og nu gør vi det synligt, at vi ikke har aktionærer, men i stedet kan givet noget tilbage til vores lokalområde.«

Kunderne er via de røde poletter med til at fordele 10.000

kroner hvert kvartal til lokale foreninger. De lokale foreninger er kommet med ønsker til ting, de ikke umiddelbart har råd til – og det er dem, kunderne kan støtte. Når tre måneder er gået, kan kunderne vælge blandt tre nye foreninger.

De røde poletter findes lige nu i to SuperBrugsen, men er på vej til resten af butikkerne i de kommende år.

»Når vi har fortalt, hvad SuperBrugsen kan, har vi i mange år snakket om varer og om priser. Det gør alle. I fremtiden vil vi selvfølgelig også satse på de rigtige varer til gode priser, men vi har også en anden historie. Vi er ikke det samme som vores konkurrenter. Vi er ejet af kunderne, og hos os kan

man få indflydelse,« fortæller Jeff Salter, der er marketingchef i SuperBrugsen.

De lokale islæt er ikke kun at finde, når det gælder godgørelse. I fremtidens SuperBrugsen skal kunderne også kunne købe varer fra lokale producenter.

»Kunderne vil gerne købe lokale og unikke varer. Vi skal støtte op om den lokale landmand eller det lokale mikrobryggeri. Tidligere har butikkerne været ens, uanset om de lå i Struer eller Stege – fremover vil man måske kunne købe gulerødder, der dyrket to kilometer nede ad vejen,« fortæller Jeff Salter.

Målet er at finde 500 lokale leverandører til SuperBrugsen. ●



Øllet kan være brygget rundt om hjørnet. Lokale varer skal have plads på hylderne i butikkerne i fremtiden



“Jeg vil støtte udendørs eventyr”

Pavel Slavin-Boraskij:

»Det er en god ide, at man kan støtte lokale foreninger, når man handler. Næste gang, SuperBrugsen skal vælge, håber jeg, at de finder foreninger eller fritidsklubber, som har udendørs eventyr som deres mål.«



Butikken skal gøre en forskel i lokalområdet. Både for de lokale leverandører og de lokale foreninger



“Nu går jeg jo selv til gymnastik...”

Inge Margrethe Vollmer:
»Det er flot, at vi som kunder kan være med til at bestemme. Jeg dyrker selv gymnastik, og det er vigtigt, at gymnastikforeninger har godt udstyr og gode forhold. Derfor går min polet til gymnastikforeningens ønske om udstyr til løb.«



Du er noget særligt som medejer

En familie. FDB og Coop samles for at give medejerne flere fordele og gøre det enkelt at engagere sig

{ TEKST: KRISTIAN HERLUFSEN | FOTO: JEPPE CARLSEN OG JAKOB CARLSEN }

.....

“

Vi vil gøre det enkelt at engagere sig i de butikker, man er medejer af

FORMAND LASSE BOLANDER, COOP



Ordentlige varer til gode priser. Sådan har filosofien været i de medlemsejede butikker siden den første blev grundlagt i 1866. Nu samles de 1200 butikker i Coop med foreningen FDB under det fælles navn: Coop.

Hvorfor er det vigtigt med kun et navn?

»Indtil nu har man været medlem af FDB, haft et Coop-plus-kort og optjent point, når man handlede i Kvickly, SuperBrugsen eller Dagli'Brugsen. Det har ikke været helt enkelt at forklare, hvordan alting hang sam-

men. Med et navn bliver det nemmere i fremtiden. På de indre linjer samler vi også organisationen, så vi eksempelvis ikke længere har to afdelinger, der arbejder med ansvarlige varer, men en stor, samlet afdeling.«

Skal jeg have et nyt medlemskort?

»Nej. Ikke i første omgang. Medlemskortet, som mange i dag kender som Coopplus-kortet, giver stadig adgang til at optjene point, ligesom man kan få indflydelse på sin lokale butik.«

Får medlemmerne mere at skulle have sagt i fremtiden?

»Allerede i dag kan man gøre sin indflydelse gældende, men det kan være svært at gennemskue

Medlemmerne skal i fremtiden have mere indflydelse i den lokale butik. Her kan medlemmerne være med til at fordele støtte til lokale foreninger



»Brugsforeningsbladet«, som er Samvirkes forgænger, udkom første gang i 1928. Bladet, der nu udgives af Coop, vil stadig være gratis for medlemmer

.....

hvordan. Det vil vi gerne gøre mere enkelt. Måske kan man bare ved at smide en polet dele lidt af butikkens overskud ud til gode formål. Lidt som man allerede forsøger i SuperBrugsen i Trekroner. Samtidig skal vi blive bedre til at lytte til kunderne og de ideer, som kunderne har. For et stykke tid siden foreslog Katrine fra Esbjerg, at vi skulle blande 20 procent grøntsager i vores hakkede oksekød. Det ville gøre danskerne sundere og være godt for miljøet. Nu kan man købe grøntsagsfars i vores butikker takket være Katrine.

Bliver varerne anderledes i fremtiden?

»Vi har altid været kendt for varer, hvor der er taget et særligt hensyn. Vilancerede økologien i Danmark for mere end 20 år siden og har længe været kendt for produkter, der er særligt skånsomme, når det gælder sundhed og miljø.

Senest har vi som de første i Danmark lanceret en serie af kvalitetsvarer fra Afrika. Vi er overbeviste om, at den bedste hjælp til Afrika er, at vi handler med hinanden. Vi vil arbejde

hårdt for, at vi kan beholde førertrøjen, når det gælder de ansvarlige varer. Hos os skal det være simpelt og trygt at handle, uanset om man vil leve sundt, købe økologisk, passe på miljøet eller vil gøre en forskel med sine indkøb.

Hvad betyder navneskiftet, når jeg står i butikken?

»I løbet af 1 år vil du som medlem og dermed medejer opleve endnu flere fordele. Allerede i dag får man som medejer point og i fremtiden bliver det endnu tydeligere, at det er noget særligt at være en af medejerne i Coop.«

Er det ikke bare for at spare penge og skabet et større overskud?

»Nej, vores mål er at gøre ting enklere. Vi er ejet af medlemmerne. Vi skal ikke sikre et stort overskud til en lille samling aktionærer, men kan give en del af vores overskud tilbage til medejerne og til samfundet. Enten i form af point, når man handler i butikkerne, eller når vi eksempelvis sender 120.000 børn i skolekøkkenet for at blive bedre til at lave sund mad. ●



FDB's historie

I 1866 blev den første medlemsejede dagligvarebutik stiftet i Thisted af pastor Sonne. Hans forbillede var de engelske andelsforeninger, og målet var at sikre gode og billige varer til medlemmerne. I løbet af de næste år bredte tanken om andelsejede butikker sig, og i 1896 går brugsforeningerne sammen og stifter FDB. Severin Jørgensen bliver den første formand, og hans filosofi er, at FDB bedst sikrer gode og billige varer gennem fælles indkøb og produktion.

I 1897 bliver FDB's første virksomhed oprettet. Det er et kafferisteri i Kolding, og nogle år senere ejer FDB sine egne fabrikker, der producerer alt fra sæbe og reb til chokolade og tobak. Senere bliver FDB kendt for sine møbelklassikere. Medlemmerne har altid ejet butikkerne, men butikkerne skilles i 2002 ud i selskabet Coop Norden. I dag er hele familien igen samlet under navnet Coop.

Skriv til eksperterne
og spørg om
mad og ernæring



“Sukker konserverer drikken, vel at mærke hvis man bruger nok

WINNIE FROM THESBØL

Mail dit spørgsmål
til brevkassen@samvirke.dk

Eller send et brev til
Brevkassen, Samvirke,
Vallensbæk Torvevej 9,
2620 Albertslund

Hvorfor smager den gule frugtfarve grimt?

{ CHARLOTTE BØRRESEN · GALTEN }

Jeg har en gul frugtfarve, som i modsætning til de andre farver lugter kemisk og ubehageligt. Jeg plejer til fødselsdage at bage en lagkage med farvede bunde, men da jeg forsøgte sidst, måtte jeg kassere den gule bund, fordi den smagte grimt. Jeg har en flaske cirka 20 år gammel gul frugtfarve, som ikke lugter og smager på samme måde. Hvad er årsagen til forskellen?

Svar fra Leif Skibsted:

Farvestoffer til anvendelse i mad og drikkevarer som frugtfarve eller konditorfarve er enten naturstoffer eller syntetiske forbindelser. Begge grupper er lysfølsomme og kan få fejlsmag og lugt ved opbevaring i lys. Den gule farve anvendt til kager er antagelig baseret på annatto, en planteekstrakt, der indeholder carotenoider. For 20 år siden var de syntetiske farvestoffer mere almindelige til farvning af mad. Det kan forklare forskellen i lugt og smag.

Hvorfor gærer min hyldeblomstdrik?

{ BERIT GRØNNING · ROSKILDE }

Min hyldeblomstdrik begyndte at gære en uge efter, at den blev hældt på glasflasker, jeg havde skyllet med atamon. Jeg bruger cirka halvt så meget sukker, som der står i opskriften, og så bruger jeg lidt sødestof. Den får lov til at stå tre dage i køleskab, før den hældes på flaske. Hvad kan jeg have gjort forkert? Kan det eventuelt drikkes som cider?

Svar fra Winnie From Thesbøl:

Der er flere faktorer, der kan være årsag til, at din hyldeblomstdrik gærer, men jeg tror, det er denne: Du halverer sukermængden og tilsætter sødestof. Sukker konserverer drikken, vel at mærke hvis man bruger nok. Det har du ikke gjort i dette tilfælde. Når du ikke bruger så meget sukker, skal du tilsætte atamon, så drikken bliver konserveret. Efter drikken er lavet, og før den kommer på flaske, kan den være udsat for svampesporer bl.a. i køleskabet. Om drikken kan drikkes som cider, afhænger af, hvilken gærtype der er gået i den, så det må du forsigtigt smage dig frem til.

Hvorfor er der tungmetaller i dåsefisk?

{ KAREN DYBDAHL · VIBORG }

Jeg har hørt, at der findes flere tungmetaller i dåsefisk i vand end i dåsefisk i olie. Tungmetallerne skulle stamme fra metaldåsen, som fisken er i, og ikke fra selve fisken. Kommer tungmetallerne fra dåsen, eller stammer de fra havet?

Svar fra Leif Skibsted:

Havene er forurenet med tungmetaller, og når fisken lever i det forurenede vand, optager den kviksølv via føden. Det er altså ikke fra dåsen, men fra havet, at forureningen stammer. Hvis afsmittning af metal fra konserverdåser bidrog væsentligt til indhold af tungmetal i fiskekonserves, kunne man forvente, at tungmetalindholdet i de vandbaserede produkter ville være større end i de oliebaseerede produkter. Der er dog ikke fundet systematisk forskel på indhold af kviksølv i tun i vand og tun i olie.

Samvirkes eksperter



Winnie From Thesbøl
Selvstændig
mad- og

husholdningsrådgiver. Svarer på spørgsmål om madens opbevaring og husholdning.



Per Brændgaard
Selvstændig
ernæringsrådgiver.

Svarer på spørgsmål om madens betydning for sundheden.



Inger Abildgaard
Madredaktør på
Samvirke og kan

trække på Coops egne specialister.



Leif Skibsted
Professor i føde-
varekemi på

Institut for Fødevarer videnskab ved Københavns Universitet.

Bliv mester i mavefornemmelser



Soulaïma Gourani

født 1975, virksomhedsrådgiver, står på listen over de 100 talenter i Europa, man skal holde øje med. Hun vinder internationale lederpriser – og lægger vasketøj sammen. Er danskmarokkaner og bor på Nørrebro med sit livs kærlighed igennem 20 år, har to små krudtugler og elsker at dyrke sport!

Du skal ikke tro – du skal vide, blev jeg belært for nylig. Tro er noget, man gør i kirken! Den besked har du sikkert også selv fået engang! Men hvad er forskellen på at tro og på at vide?

Personligt er jeg stor tilhænger af at tro noget – tro på min intuition. Den er mit vigtige værktøj i en kaotisk verden, hvor alle synes at have svar på alting!

Hvem ved bedst, hvad der er godt for mig? Mig selv. Og hvilke signaler skal jeg lytte til? Mine egne.

Hver dag forsøger vores krop at fortælle os, hvad der er godt for os, hvem vi bør omgive os med, og hvad vi bør undgå. Hvad vi med fordel kan gøre mere eller mindre af. Men ofte slukker vi for alle vores signaler. Vi lytter mindre og mindre til vores indre guide. Vi lader os styre af eksperter, tal og prognoser.

Det har aldrig været populært at sige:

»Jeg føler, at det er den rigtige beslutning«, eller at sige:

»Jeg mærker, at...«.

Det er, som om det ikke er validt at træffe beslutninger på en »mavefornemmelse«.

Intuition bliver tit brugt som et mær-

kat på kvinder. Faktum er, at mænd har samme mulighed som kvinder for at benytte den. De mest succesfulde og dybe mennesker, jeg kender, bruger intuition i udstrakt grad. De taler ikke nødvendigvis om den, men de bruger den!

Tal og beregninger er stærkere argumenter, mener mange, og derfor tror de mere på statistikker og undersøgelser frem for deres egen indre stemme. Problemet med tal er, at de er taknemmelige. Alt efter hvilke udregningsmetoder eller teorier der ligger bag, kommer man frem til meget forskellige resultater. Jeg vil derfor godt udfordre den holdning, at tal og statistikker er det eneste, du kan stole på, og at tal er et universalt sprog. Pjat!

Jeg bruger især den indre guide, når jeg skal træffe store og svære beslutninger. Og når jeg ikke kan mærke, hvad jeg mener i en bestemt sag, udbeder jeg mig betænkningstid. Folk har respekt for, at man gerne vil tænke sig om. Det er o.k. at lytte til en følelse, også selvom den ikke kan sættes på en ligning og regnes ud.

“

Hver dag forsøger vores krop at fortælle os, hvad der er godt for os

.....

Træn din intuition!

1. Lyt til din intuition, og husk, den er flygtig og forsvinder lige så hurtigt, som den opstår.

2. Stå ved, hvad der føles rigtigt, også selvom du ikke lige kan forklare andre, hvad der foregår.

3. Er du meget i tvivl om noget, så lad være med at træffe en beslutning. Vent i stedet og sov gerne på det.

4. Gå ture og lyt til din indre stemme. Skab ro, så du kan »høre« dig selv.

MÅNEDENS MEDLEMSTILBUD KUN PÅ COOP.DK

DINE FORDELE

- Få PlusPoint, når du handler på coop.dk
- Du altid betale med dine PlusPoint på coop.dk.
- Tilmeld dig nyhedsbreve fra CoopPlus og coop.dk, og få medlemstilbud direkte i din indboks.
- De fleste varer kan leveres til Kvikly, SuperBrugsen og Dagli'Brugsen.

Se flere medlemstilbud på coop.dk



Inkl.
Førstehjælpkursus
for 1 person

TELEFUNKEN HJERTESTARTER INKL.
FØRSTEHJÆLPKURSUS FOR 1 PERSON

MEDLEMSPRIS

MEDLEMSRABAT 1.000,-

9.995,-

Få en hjertestarter i hjemmet, båden, sommerhuset, virksomheden, campingvognen, ferierejsen mm. Køb en Telefunken AED med gavekort til 1 førstehjælpkursus fra Røde Kors og støt derved også Røde Kors. CE mærket og opfylder alle Sundhedsstyrelsens kernekrav til en AED. Laveste vedligeholdelsesomkostninger i Danmark under kr. 0,85 om dagen. Nem betjening kan udføres af alle uden forudgående kendskab til førstehjælp. Grundig dansk stemmevejledning med metronomfunktion for hjertemassage rytme samt LED indikatorer for visning af status under redningsforløb. 6 års fabriksgaranti på enheden (ex. elektroder og batteri). Se mere på leverandørens webside www.cardiocare.dk for ekstra tilbehør mv. **PRIS IKKE-MEDLEMMER 10.995,-**



MEDLEMSRABAT
1.500,-



TOSHIBA 17,3" BÆRBAR PC
MEDLEMSPRIS
MEDLEMSRABAT 500,-

3.495,-

Intel Pentium B950. 2.1 GHz. DDR3. 4GB RAM. 500GB Hard-disk. Radeon HD 7610M. 1 GB Grafikkort. Windows 7 Home Premium 64-bit. Model C870.

PRIS IKKE-PRIS IKKE-MEDLEMMER 3.995,-

LG 47" LED TV
MEDLEMSPRIS
MEDLEMSRABAT 1.500,-

4.995,-

Full HD tv med 100 Hz og DVB-T2 /C MPEG4 tuner. PVR funktion, så du kan optage tv via USB på USB stik eller extern harddisk. Med Ci slot kan du indsætte kort til betalings tv. Energiklasse: A. Model: 47LS560T.

PRIS IKKE-PRIS IKKE-MEDLEMMER 6.495,-



HUGIN ISMASKINE
MEDLEMSPRIS
MEDLEMSRABAT 846,-

949,-

Fuld automatisk is-maskine til 1½ liter. Indbygget kompressor. Laver is indenfor 1 time. Køling temperatur -18 til -35 grader. LCD-display der viser temperatur og tid. H X B X D: 24,5 x 40,2 x 28,1 cm. Effekt 135 Watt. Model: Ice.

PRIS IKKE-PRIS IKKE-MEDLEMMER 1.795,-



Miljømærket for ansvarligt skovbrug

MEDLEMSRABAT
2.000,-



SMILING GREY HAVESÆT MED 8 STOLE

MEDLEMSPRIS

MEDLEMSRABAT 2.000,-

Fremstillet i FSC certificeret grå olieret akacietræ. Bord med butterfly funktion bord længde 200/250/300 cm. Stole kan stables. **PRIS IKKE-MEDLEMMER 5.995,-**

3.995,-



STIGA PLÆNEKLIPPER
48 CM SKUBBE

MEDLEMSPRIS

MEDLEMSRABAT 300,-

PRIS IKKE-PRIS IKKE-MEDLEMMER 2.095,-

1.795,-

STIGA PLÆNEKLIPPER
48 CM SELVKØRENDE

MEDLEMSPRIS

MEDLEMSRABAT 500,-

PRIS IKKE-PRIS IKKE-MEDLEMMER 2.795,-

2.295,-



HALLS UNIVERSAL 128 DRIVHUS

MEDLEMSPRIS

MEDLEMSRABAT 1.300,-

Alu profiler og 3 mm glas. Drivhuset er 9,9 m².
PRIS IKKE-PRIS IKKE-MEDLEMMER 6.295,-

4.995,-



26" DAMECYKEL 3 GEAR

MEDLEMSPRIS

MEDLEMSRABAT 1.000,-

Model Mustang Transporter. Aluminiumsstel 45 cm. 26" alufælg. Shimano Nexus 3 gear. V-bremse på forhjul og fodbremse på baghjul. Anbefalet lås: Mustang ringlås eller kliklås med strips eller beslag. Farve: matsort.
PRIS IKKE-PRIS IKKE-MEDLEMMER 3.495,-

2.495,-

MEDLEMSRABAT
4.000,-



28" ELCYKEL 7 GEAR

MEDLEMSPRIS

MEDLEMSRABAT 4.000,-

Model Mustang Adventure. Aluminiumsstel 51 cm. Alufælg 28". Shimano Nexus 7 sped. Med integreret batteri i stellet. V-bremse på forhjul fodbremse på baghjul. Anbefalet lås Mustang ringlås eller kliklås. Farve hvid.
PRIS IKKE-PRIS IKKE-MEDLEMMER 11.995,-

7.995,-



EG REGNVANDSTØNDE

MEDLEMSPRIS

MEDLEMSRABAT 200,-

Trætønde i eg til opsamling af regnvand.
PRIS IKKE-PRIS IKKE-MEDLEMMER 999,-

799,-

Præmiekryds



T	KVIK-SØLV	PATENT	SPIDS ENDE	TRA-VEDE	PERSER
GISNING					
DEL AF KRYD-DER					
NEON			-? CAPO		
			FOLDER		
ASKE-FARVET	1			CARPE-?	
RAPPOR-TERE					
ARTIKEL			PATINA		2
			STILLING		
TIME		KLOKKE-BLOMST RIMP-RING			BEGÆR

★	REVSE	RED-SKABER	FIFFIG	↓	HAR ONDT AF	LUGT ENER			
GRIM							3		STOR-BYER
ØKONO-MISKE FOR-HOLD						4	PRAK-TISK BETEG-NELSEN		
MUND-FULD						STUN-DER PSY-KIATER			
EARL GREY			KREBS-DYRET		5			LEGEMS-DEL TRÆ-SORT	
REA-MUR		LÆGER MUSIK-FORM							VÅBEN
EN-GELSK FLADE-MÅL					MESTER-SKAB SANG		SVØM-MEUGL SPROG		
HESTE-FO-DERET	6							MATE-MATISK TEGN GÆLD	
NITTE						KUNST-STOF BØR			
CIFFER			KATTE-LOKKE-NAVN PASSE				KA-NYLER TONEN D		
ROLLE	MØNT ORNA-MENT							7	OP-HØRER
↩					STRYGER ØNSKE-DRØM			BARKET PAGAJ	
RE-NOMMÉ			NIKS OP-ILDNER			SKÆ-VEDE PIGE-NAVN			FOR-MERE SIG
PARTI-BOG-STAV		FOR-TÆRET OVER-TAGE		8		PLAST-STOF FLYTTE SIG			
KØKKEN-UDSTYR								DEL AF RIGET LIGE FØR	9
ENERGI-ENHED			MADEN STED-ORD					STOR-BRITAN-NIEN UDBRUD	
VARM							LÅSEOP-FINDER		
BE-KYMRE			10		TIL-BEDER				

Sudoku

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

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



VIND lækker forkælelse

Trænger du til et pusterum fra hverdagen til at blive forkælet fra top til tå, til at nyde et par timers luksusbehandling med velvære og ro, så er denne pakke lige noget for dig. Vær god ved dig selv eller giv en forkælelsesgave til en, du holder af.

Deltag i lodtrækningen om 3 moreboxe hver til en værdi af 599 kroner. En morebox giver adgang til en luksuøs behandling hos særligt udvalgte behandlere over hele landet.

Sådan gør du:

Send os kodeordet fra præmiekrydsen på et postkort eller på bagsiden af en lukket kuvert til adressen: **Samvirke Kryds, Vallensbæk Torvevej 9, 2620 Albertslund.**

Husk at skrive dit navn og din adresse. Kortet skal være **indsendt senest 20. marts 2013.**

Eller send en e-mail til: samvirkekryds@fdb.dk (må kun indeholde kodeord, navn og adresse)

Sidste måneds kryds- og sudokuløsninger:

www.samvirke.dk/kryds

Kodeordene i krydsordsopgaven i nr. 01 - 2013:

RIDDERORDEN

Blandt de indsendte løsninger med dette ord blev der trukket lod om 3 gange 1 morebox, hver til en værdi af 599 kroner.

Vinderne er:

Aase Haven
Porsevej 12
9800 Hjørring

Anna Lausten
Agerbjerg 60
7400 Herning

Annette Jakobsen
Grønnebækken10
4200 Slagelse

Skriv til os!
Vi sender gerne din ris og ros videre
til de relevante personer hos Coop

Skriv til
risogros@
samvirke.dk

Husk navn, adresse
og evt. telefon-
nummer.

Eller skriv til
Samvirke,
Vallensbæk Torvevej 9,
2620 Albertslund
Mærk kuverten med:
»ris og ros«

Hver måned vælger
vi en kommentar ud,
som vi belønner
med et eksemplar
af kagebogen
Rig på rester af
Tina Scheftelowitz.



Det er for galt!

{ HENNING JØRGENSEN · HELSINGØR }

Jeg ville købe to fastelavnsboller i vores Kvickly i Helsingør til vores eftermiddagskaffe. Ekspeditricen sagde, der var tilbud på 3 stk. for 25 kroner. Det ville jeg ikke have, jeg skulle kun bruge to. Men hvis jeg kun ville have to, så blev det 32 kroner. Det syntes jeg var for galt. Det er ikke så mærkeligt, at folk bliver store og overvægtige med den prispolitik.



Månedens
vinder!

Giv os kylling uden neutralmarinering

{ ELISABETH ABILDTRUP · MARIBO }

I denne uge er der – igen – tilbud på kyllingefilet. Et godt tilbud, tilsyneladende. Ved nærmere eftersyn viser det sig, at kyllingefileterne er tilsat 13 procent lage. Hvorfor er det, at vi skal leve med tilsat lage/begrebet »neutralmarineret«? Sidst jeg spurgte, om jeg kunne få kyllingefilet uden »neutralmarinering«, var svaret nej med den begrundelse, at det kunne ikke sælges. Og hvorfor ikke? Fordi det er for dyrt. Men det, der sker, er jo bare, at for at holde prisen nede sættes der mere og mere »marinade« til. Det betyder bare, at man betaler en høj kilopris for saltvand – højere og højere, faktisk. I begyndelsen var der – så vidt jeg husker – tilsat 8 procent lage, senere 10 procent og nu som sagt 13 procent. Og i mellemtiden har vi næsten glemt, hvordan en naturlig kyllingefilet ser ud, det er ikke en kæmpestor, struttende sag, der overhovedet!

Og hvis man lader sig narre og køber de neutralmarinerede herligheder, så er glæden kort. For når man tilbereder fileterne, svinder de naturligvis ind, og man er derfor nødt til næste gang at købe en større mængde – og hvor er det så lige, besparelsen ligger henne? Det ville være velgørende i det mindste at kunne få lov at foretage et valg, så de af os, der ikke vil sætte tænderne i de »marinerede« kødstykker, kunne blive fri, men stadig spise kylling.

Hverdagsvarer?!?

{ INGA VASE FUNCH · HORSSENS }

Jeg sidder med SuperBrugsens tilbudsavis. På side syv er der en side med X-tra varer under overskriften »Hverdagsvarer billigt«, derudover står der »mere end 350 varer af dem, du bruger flest af, til fast, lav discountpris«. Det er jo et fantastisk tilbud, og jeg mener også, det er fint med »home brand-produkter«. Det kan være god kvalitet til en fornuftig pris. Men i dette tilfælde undrer jeg mig. Der er billeder af: Grøntsagsblanding, chips, kød- og melboller, cola, studenterboller, pommes frites, is, cholokadekiks, paneret fisk, færdigret (bikse-mad). Jeg kan med min bedste evne kun finde 3-4 produkter, der hører under »varer af dem, du bruger flest af«. Er det det billede, Coop ønsker at sende? At cola, is og chips er hverdagsmad? En mere passende overskrift kunne være »Hverdagsforkælelse til fast lav, discountpris«.

Solide papirposer

{ LONE KRUSE JENSEN · FANØ }

Jeg er glad for Brugsen og synes, det er en rigtig god butik. Der er et stort varesortiment, og selvom jeg bor på en ø, og mange mener, at priserne er alt for høje i forhold til fastlandet, gør vi i vores familie faktisk alle vore indkøb i Brugsen på Fanø og mener oven i købet, at vi sparer penge i forhold til indkøb i Esbjerg. Vi har lige været på ferie i Sverige og handlede i Coop-butikkerne, der ligeledes har et rigtig godt udvalg. Men det, der imponerede os mest, var deres bæreposer. Store rummelige kraftige papirposer med bred bund, hvor hele dagens indkøb fint kunne være i. Ikke noget med plasticposer. Poserne kan bagefter fint anvendes til opbevaring af mange forskellige ting og sager derhjemme. Man kan selvfølgelig også bruge dem til indkøb igen. Jeg vil foreslå Coop Danmark at tage ideen op. For det første kan der være mere i poserne, for det andet kan de bruges til mange andre ting end indkøb, og for det tredje må de da være bedre for miljøet end de traditionelle plasticposer.

REDIGERET AF
LOTTE MALMGREN

Her er et lille udpluk af alt det, du finder hos os på nettet

KONKURRENCE

Slankequiz. Hvad er ifølge Sundhedsstyrelsen et sundt ugentligt vægttab? Gæt med i quizzen om slankeure på samvirke.dk



Konkurrencen slutter 27. marts. Blandt alle deltagerne i konkurrencen, der abonnerer på vores nyhedsbrev, trækker vi lod om disse præmier:

1 x damecykel. Mustang Exclusive City, værdi 2795,- Aluminiumsstel 51 cm med 3 gear. Leveres 90% samlet. Styr, sadel, pedaler, forhjul og kurv monteres efterfølgende selv.

Kan købes på coop.dk

Blandt ikke-abonnenterne trækker vi lod om:

3 x Soehnle kropsanalysevægt, værdi 699,- Mål og analyser din vægt. Vægten kan også komme med forslag til, hvor mange kalorier du bør indtage den pågældende dag.

Kan købes på coop.dk

10 tips til sikker færd på nettet

Det har sin pris at beskytte sig selv på nettet. Det ved ekspert i digital identitet, Pernille Tranberg, der har flere Facebook-konti, bruger 4 browsere og navigerer kritisk. Her er hendes bedste tips til at undgå at blive sporet, registreret og snydt på nettet.



Gæt med: Snorkequiz

Hvad er et snorketræ? Og i hvilken sovestilling snorker man mest? Deltag i Samvirkes snorkequiz på samvirke.dk



Gode råd: Sådan sår du frø i vindueskarmen

Samvirke og økohaveekspert Karna Maj giver gode råd til, hvordan du får frø til at spire i vindueskarmen, så de er klar til at blive sat ud, når vejret er til det.

Web-tv: Sådan brænder du krydderier af

Det har en god effekt på aromastofferne i krydderierne at brænde dem af, og maden smager simpelthen af mere. Se hvordan på samvirke.dk



Det skal du huske, når du vasker trægulve

TIP

Trægulve skal rengøres og vedligeholdes på den korrekte måde. Her får du 6 korte råd om, hvad du skal huske, når du vasker trægulve.



www.facebook.com/samvirke



twitter.com/samvirke

BILLEDGALLERI: Sådan ser 200 kalorier ud. Se det på samvirke.dk





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

VI INTRODUCERER DEN NYE TOYOTA. NAVNET ER AURIS.



Den nye Toyota Auris fås med både benzin-, diesel- og hybridmotor. Og blandt dens mange lækre features er parkeringsassistent og det indbyggede multimediesystem Toyota Touch & Go¹.

Auris fra 189.990 kr.²



Weekendåbent 23. og 24. februar kl. 10-15. Ring på 36 98 98 98, eller besøg os i Tøndergade 16, Kbh. V



Mulighed for 7 ekstra dage på Hawaii

Tværs over USA

Drømmer du om at køre tværs over USA? Så tag med på Albatros' ultimative USA-rejse, hvor vi starter i New York, ender i San Francisco – og oplever alt derind imellem. Vi besøger 15 stater – hver med deres helt eget særpræg – og seks af USA's mest berømte nationalparker, bl.a. Yellowstone og Grand Canyon. Du ser også de enorme præsidentportrætter i klipperne ved Mount Rushmore, kører gennem Mojaveørkenen, sejler tæt på vandmasserne ved Niagara Falls og kommer på en havnerundfart hele vejen rundt om Manhattan.

Undervejs ser vi også nærmere på byer som Philadelphia, Washington, Chicago, Las Vegas og Los Angeles. Rejsen er en enestående mulighed for at komme dybt ind under huden på den amerikanske kultur, som fra øst til vest er bundet sammen af en fantastisk gæstfrihed! Vi kører i en komfortabel bus med aircondition. Med dansk rejseleder, 22 dage.

Afrejse København fx 29. maj og Billund fx 22. maj 2013 fra kr. **27.990,-**

7 ekstra dage på Hawaii kr. 9.990,-

Prisen inkluderer

- Dansk rejseleder.
- Fly København/Billund – New York og San Francisco – København/Billund.
- Udflugter jf. program.
- Indkvartering på gode hoteller i delt dobbeltværelse (tillæg for enkeltværelse).
- Morgenmad dagligt.
- Skatter og afgifter ekskl. olietillæg kr. 259,-

Inkl. helpension på skibet



Nyhed!



Luksuskrydstogt i Grønland

Enestående natur- og kulturel rejse i Diskobugten! Oplev bl.a. Ilulissat – polarforskeren Knud Rasmussens fødeby og isbjergenes hovedstad; kom til kaffemik i private hjem, og se de smukke islandske fangere, små pittoreske bygder og meget mere. Med det 5-stjernede ekspeditions-skib *Corinthian II*. Med dansk rejseleder, 8 dage.

Afrejse 12. juni og 26. juni 2013 fra kr. **22.990,-**

(tillæg for enkeltkahyt)

Albatros' England – stormagt i tusind år

Kulturhistoriske skatte bliver afløst af sydengelsk landsbyidyl, kupe-rede landskaber og stemningsfulde pubber. På denne rundrejse i Englands storslåede historie besøger vi bl.a. det mystiske Stonehenge, de romerske bade i Bath og Windsor Castle. Og i den charmerende universitetsby Oxford går vi på opdagelse i de hyggelige krimimiljøer, som vi kender fra serierne. Med dansk rejseleder, 7 dage.

Afrejse 19. juni og 11. september 2013 fra kr. **9.290,-**

(tillæg for enkeltværelse)