FORBRUG | MAD | MENNESKER

samvirke

DERFOR ER DET VIGTIGT AT FALDE I STAVER

1-2-3 SÅ ER DER TÆRTE TIL AFTENSMAD

DRØMMER DU OM AT STARTE DIN EGEN BOGKLUB?

8 kilo
slik spiser hver dansker i gennemsnit om året

Pris 49 kr.
GRATIS
for Coop-medlemmer

DU MÅ IKKE TÆNKE PÅ SLIK

Vores trang til søde sager fylder ikke kun i kalorieregnskabet. Kagen, chokoladen, sodavanden og alt det andet sukker giver konstant dårlig samvittighed

coop
OKTOBER 2019. PRIS 49 KR.
ISSN: 0036394-4
9770036 394008

Håndpluk dine **favoritter**

VÆLG FRIT
mellem **Grimbergen** og **Jacobsen** varianter, 75 cl.

30,- + pant

Pris pr. stk.

VÆLG FRIT
mellem **Brooklyn** varianter, 35,5 cl.

16,- + pant

Pris pr. stk.

coop.dk MAD | fakta - en del af coop | coop Kvickly | coop Super Brugsen | coop Dagli' Brugsen

Det er ikke alle Dagli'Brugser, som forhandler hele sortimentet i denne annonce.

Vi vil helst ikke undvære vores fredagsslik

Det kan du læse om i denne måned

Oktober

2019

06 Noter om forbrug
08 Noter om mennesker
10 Noter om mad
12 Maden skal hjælpe med at redde verden
20 Tærter, samosaer og snegle med færdig dej
24 Sukker giver dårlig samvittighed
34 Værd at vide om dåser
36 Er jeg selv skyld i min allergi?
38 Skoven kan sænke blodtrykket
40 Et døgn i dit liv
42 Slip kaninen fri
44 Fedtforskrækkelsen er gået over
46 Er det sundt at falde i staver?
48 Spørg om din forening og din butik
50 Delvist hjemmelavet mad er helt o.k.
52 De bedste opskrifter med hvidløg
62 Mød Samvirkes professor
64 Spørg om mad
66 Præmiekryds & sudoku

SIDE 12

»Jeg står måske med løsningen på et kæmpe madspild, hvor næsten halvdelen af alt frugt og grønt på verdensplan bliver smidt ud«

SIDE 20

Løgtærte med rygeost

4 opskrifter med købedej, så er der tærte i en fart

1.821.840 MEDLEMMER AF COOP 1/9/2019

Samvirke

Roskildevej 45
2620 Albertslund
T: 43 86 43 86
samvirke@samvirke.dk

Chefredaktør Maiken Riis Friberg
Redaktionschef Pia Thorsen Jacobsen
Layoutchef Line Holtegaard Madsen
Layout Tina Zaremba, Christel Frydkjær, Slawomira Bednarz
Redaktion Kristian Herlufsen, Christian Garde, Andreas Kirkelund, Louise Hededam, Lotte Malmgren, Flemming Jørgensen, Eva Guld Boesen og Laura Høst Mange

Annoncesalg FrontMedia, Gl. Strandvej 16.1, 2990 Nivå
T: 48 22 44 50
samvirke@frontmedia.dk
www.frontmedia.dk
Annoncer indrykket i Samvirke udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens holdning. Samvirke forbeholder sig ret til at afvise annoncer.

Abonnement T: 43 86 20 20.
Pris for et år: 114 kr.
Tryk Quad/Graphics Europe.
Udgives af Coop. ISSN 0036-3944
Næste nummer udkommer 25.10.
Forside: Line Falck
Samvirke er pakket i plastfolie, når der er løse annonceindstik i bladet. Folien skal affaldssorteres sammen med plastik.

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse.

EU Ecolabel www.ecolabel.eu
FSC www.fsc.org MIX Papir fra ansvarlige kilder FSC® C084600

EU Ecolabel : PL/028/005

VIND!

Gæt med på vores spørgsmål og vind masser af præmier i Samvirkes ***slik-konkurrence***

Hovedpræmier:
3 x Marabou XL med 16 plader i – 1,6 kilo pr. æske. Værdi 275 kr.
Marabou chokolade kan få både store og små til at sige mmm ...

10 x Marabou - 200g. pr. plade Værdi 30,95 kr.
Smag bl.a. Marabou Mælk, den klassiske Marabou, som er en favorit i slikskuffen

Gæt med i konkurrencen på samvirke.dk/slikquiz
Konkurrencen slutter 23. oktober.

DET FINDER DU OGSÅ PÅ SAMVIRKE.DK

Teoritest: Kan du klare cyklist-prøven?

Svar på 12 spørgsmål til færdselsundervisningen

3 simple sheltre, du selv kan bygge

Med lidt opfindsomhed kan du selv bygge ly for natten

Lækre løg: 3 opskrifter med løg, du bør kende

Løg er ingrediensen, du altid har

HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:

SAMVIRKE.DK/NYHEDSBREV
FACEBOOK.COM/SAMVIRKE
TWITTER.COM/SAMVIRKE
YOUTUBE.COM/SAMVIRKE1928
INSTAGRAM.COM/@SAMVIRKE

FORTRYLLENDE VIETNAM

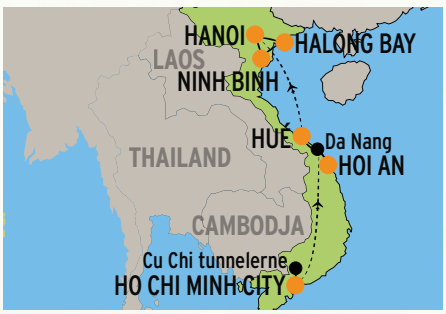
- med sjæl og substans

Håndplukkede udflugter med dansk rejseleder

Rundrejse i billedskønne Vietnam

Vietnams smukke kontraster, i kombination med en særlig kultur, historie og natur, er helt enestående. Og på trods af en barsk fortid er vietnameserne et fantastisk gæstfrit folkefærd der byder velkommen med et smil. Rundrejsen begynder i nord, i Hanoi, og ender 1600 kilometer sydpå, i Ho Chi Minh City.

Glæd dig især til at besøge Vietnams mest fortryllende by, Hoi An, og at sejle i den storslåede Halong Bugt. På turen indvier vores danske rejseleder dig naturligvis i det velsmagende vietnamesiske køkken, den fascinerende natur, de farverige storbyer, den gribende historie og spændende seværdigheder.
Der er sørget for fly, bus, lækre firestjernede hoteller og mange måltider undervejs.



PRISEN INKLUDERER

- Fly Danmark-Vietnam t/r inkl. bagage
- To indenrigsflyvninger i Vietnam
- 12 nt. på flotte hoteller
- Morgenmad, syv frokoster & seks middage
- 11 udflugtsdage
- Transport if. program
- Dansk rejseleder

15 DAGE - PRISER FRA 17.495 KR.

AFREJSE FRA KØBENHAVN:
11. OG 26. FEBRUAR 2020
2. OG 14. MARTS 2020

Mulighed for tilslutningsfly fra Aalborg, Aarhus eller Billund – ring og hør nærmere.

BESTIL ONLINE ELLER RING PÅ **88 33 62 46**

WWW.KULTURREJSER-EUROPA.DK

Forbrug

TEKST KRISTIAN HERLUFSEN

ÄNGLAMARK BEDST I TEST

Forbrugerrådet Tænk har testet 17 forskellige vaskemidler og konkluderer, at de to Coop-produkter af mærkerne Änglamark og Irmas Tusindfryd er bedre til at vaske rent end de 15 øvrige vaskemidler. Med til betegnelsen »Bedst i Test« følger anbefalingen: »De er Svanemærkede, fri for parfume og de bedste til at fjerne pletter.«

69%

ville vælge et dansk æble, hvis danske æbler og økologiske æbler kostede det samme. 19% ville vælge økologisk. Resten er i tvivl.

Kilde: Coop Analyse

DANMARK HAR EUROPAS DYRESTE STRØM

Lidt mere end 23 kroner koster det en dansk familie, hvis den har en LED-pære med et forbrug på 10 watt tændt i 3 timer om dagen i et år. Det gør Danmark til EU's dyreste land at bruge strøm i. I gennemsnit koster det 15,82 kroner at have pæren tændt – billigst er det i Bulgarien.

Kilde: Eurostat

TIP

LAD FRUGTERNE BLIVE UDE

Æbler og pærer holder sig længst, hvis du opbevarer dem køligt. Læg de nyplukkede frugter i rene kasser med huller, så der kan komme luft til frugten. Stil kassen udenfor, men frostfrit. Læg eventuelt æbler og pærer sammen 5-10 styk i en åben frysepose i kassen. På den måde smitter frugterne hinanden mindre, hvis de bliver dårlige.

LÆS FLERE TIP OG GODE RÅD PÅ **SAMVIRKE.DK**

Samvirke **1954:** Husmoderens arbejde må lettes

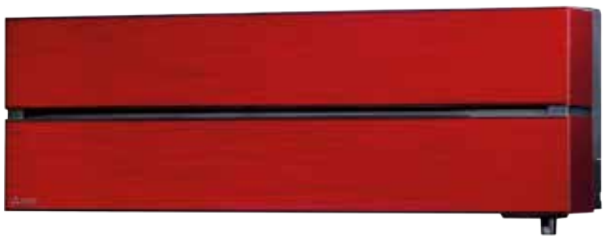
»I de fleste lejligheder er der for lidt plads til opbevaring af tøj. De bør udstyres med hylder og klædekamre. Den daglige madlavning ville kunne lettes ved større brug af industrielt fremstillede halv- og helfærdige retter, ligesom grøntsager på konserves vil lette husmoderen. Den bedste løsning ville dog være middagskøkkener, hvor man kan spise, i alle boligkvarterer,« lød det i 1954 i en betænkning om lettelse af husmoderens arbejde fra Boligministeriet **Læs mere på classic.samvirke.dk**

MITSUBISHI ELECTRIC

KINNAN GRUPPEN · KINNAN GRUPPEN · KINNAN GRUPPEN
5 ÅRS GARANTI
KINNAN

Mitsubishi HERO varmer hele huset op - eller køler det ned - året rundt. Og så er det den mest driftsikre og lydløse varmepumpe, Mitsubishi nogensinde har udviklet

- Elegant minimalistisk design. Indedel i højglans og 4 farver
- Hver gang du hælder 1 kWh i HERO får du mere end 5 kW varme tilbage. Det er ren MAGI.
- HERO varmer huset op, selv om det er hvinende koldt udenfor
- HERO er stort set lydløs. Det eneste, du hører, er vingesuset
- Mitsubishi er en af vores MEST SOLGTE varmepumper. Fordi de er de bedste på markedet



Mitsubishi ecodan SILENT laver ikke varm luft men varmt vand, der går direkte i dit nuværende varmesystem

- Den optimale erstatning for oliefyr, pillefyr, gasfyr eller fjernvarme
- SILENT er Mitsubishi's hidtil mest minimalistiske luft/vand varmepumpe
- SILENT gi'r en fremragende økonomi. Gir 4,5 kWh hver gang du bruger 1 kWh
- Fås med og uden varmtvandsbeholder, hvis du vil bruge en eksisterende

KINNAN

Se mere på Kinnan.dk

Kinnan a/s, Dalsagervej 25, 8250 Egå - Tlf. 8617 8700 www.kinnan.dk

Mennesker

TEKST
CHRISTIAN GARDE

Du kan lære at holde af bitter mad

Man siger, at man lærer at kunne lide en madvare, hvis man smager på den 10-20 gange. Nu har forskere fra University at Buffalo fundet ud af, at sammensætningen af proteiner i vores spyt simpelthen ændrer sig, hvis vi gentagne gange spiser noget, der er bittert. Det har betydning for, hvordan vi opfatter smagen. Vil du gerne kunne lide f.eks. broccoli og andre bitre grøntsager, skal du altså bare spise det kontinuerligt i en periode, så sørger enzymerne i dit spyt for resten, lyder budskabet.

Kilde: University at Buffalo og dr.dk

»Debatten om 5G blusser fuldstændig hysterisk op for tiden. Ingen af de store, solide studier, der er lavet, indikerer, at teknologien skulle være sundhedsskadelig«

Professor på Danmarks Tekniske Universitet Lars Dittmann til videnskab.dk

TIP

SÅ GRØNTSAGER I OKTOBER

Gulerødder, dild, persille, pastinak, solsikker og purløg. Det er alle eksempler på såkaldte kuldekimere, som har brug for perioder med frost for at kunne spire, så hvorfor ikke så dem i efteråret, så de ligger klar i jorden, når forårssolen sætter ind og får dem til at spire? Vent til slutningen af oktober, så de ikke når at spire inden vinteren – det kan de ikke klare.

LÆS FLERE TIP OG GODE RÅD PÅ **SAMVIRKE.DK**

PLETSKUD

FREGNER: SØDE ELLER SKÆMMENDE?

Ingen er født med fregner. De opstår, fordi hudens pigmentceller øger produktionen af brunt pigment, når huden bliver udsat for solens uv-stråler. Det brune pigment ophober sig i små pletter, som vi kalder fregner. I Asien bliver pletterne anset for kosmetisk skæmmende, mens det i Vesten opfattes som sødt eller ligefrem fashionabelt.

DROP IDEEN OM DEN FLADE MAVE

De sociale medier er fyldt med billeder af flade maver og faste balder – og tilhørende kure og træningsprogrammer. Har du forsøgt dig med diverse kure uden held, er det måske tid til at overveje, om der er en anden vej til godt selvværd. Det er omdrejningspunktet i bogen *En overspisers bekendelser*, hvor forfatteren med udgangspunkt i egne erfaringer kommer med betragtninger til et liv med mindre madstress og mere glæde. Pris ca. 190 kr.

ANNONCE

HAR DU SVÆRT VED AT HUSKE?

Ginkgo biloba i Tempozil hjælper med at bevare en god hukommelse som følge af aldersrelaterede forandringer

Når man kommer lidt op i årene, oplever mange, at blodomløbet ikke længere er i topform. Hukommelsen er måske ikke længere, hvad den har været – og hørelsen og synet er også blevet ringere. Det sker for alle mennesker – og kan bl.a. skyldes forandringer i kredsløbet – især i de små blodkar.

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation) og kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

Hukommelsen kan blive dårligere med alderen. Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse

Ginkgo biloba fremmer blod-cirkulationen, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen. Ginkgo biloba bidrager til et godt syn og en god hørelse

Mærk forskellen
Når du starter på at tage et dagligt tilskud af ginkgo biloba, vil du gradvist kunne mærke en positiv forandring på hukommelsen, da ginkgo biloba indvirker på kredsløbet i de små blodkar. Det vil også have indflydelse på fx synet og hørelsen. Derudover indeholder Tempozil også Vitamin B6, som bidrager til at mindske træthed.

Blodomløbet forandres med alderen
Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, undgår man f.eks. hukommelsesproblemer og træthed. Derudover er vitale organer som nyrer, lever og hjerte afhængige af et godt blodomløb for at fungere optimalt.

Ofte bliver man opmærksom på nedsat blodcirkulation ved at hænder og fødder bliver kolde, simpelthen fordi blodet har svært ved at cirkulere helt ud i de yderste lemmer.

Prøv Tempozil, der indeholder en kombination af ginkgo biloba og vitamin B6. Så vedligeholder du dit kredsløb og afhjælper dermed de skavanker, der kan være forbundet med nedsat blodcirkulation.

Læs mere på www.wellvita.dk

HER KAN DU BESTILLE TEMPOZIL

Tempozil kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke.
Netop nu: Kr. 99,-
for 60 dages forbrug.

BESTIL PÅ TLF. 82 30 30 40
MANDAG-FREDAG KL. 8-16

ONLINE: **www.wellvita.dk**

SÆT GANG I BLODOMLØBET

FOR SYNET, HØRELSEN OG HUKOMMELSEN

For synet og hørelsen
Ginkgo biloba fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen. Ginkgo biloba bidrager til et godt syn og en god hørelse.

Dårlig hukommelse
Har du svært ved at huske, kan det være på grund af dårligt blodomløb. Mange oplever også, at det bliver sværere at koncentrere sig. Det er nemlig to sider af samme sag.

Træthed
Er du ofte træt, kan det skyldes, at dit blodomløb med alderen er blevet dårligere. Tempozil indeholder B6-vitamin, der bidrager til at mindske træthed og udmattelse.

Mad

TEKST LOUISE HEDEDAM
FOTO LINE FALCK

SKÅL MED VIDEN

Vidste du, at der skal angives næringsindhold på alle mad- og drikkevarer, der sælges i EU, men ikke på alkoholiske drikke? Det betyder, at du ikke kan se, hvor mange kalorier der er i et glas vin, eller hvilke ingredienser der er i vodka. EU-Kommissionen har i flere år ønsket at gøre det mere gennemsigtigt for forbrugerne, og i sommer forpligtede alkoholindustrien sig til at indføre varedeklaration på deres produkter over de kommende år.

9%

af danskerne vil gerne undgå laktose i deres kost. På fire år er salget af laktosefri mejeriprodukter steget med 250%.

Kilde: Coop Analyse

LÆS FLERE TIP OG GODE RÅD PÅ **SAMVIRKE.DK**

SANDWICH MED SKINKE OG KÅL

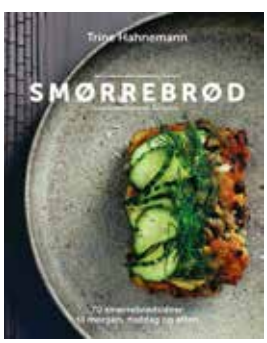
(Til 1 person)
1 grov, blød bolle
3 spsk. cremefraiche
2 tsk. sennep
2 runde skiver spidskål
2-3 skiver lufttørret skinke
Timian

Flæk bollen, og rist den.
Rør cremefraiche og sennep sammen.
Læg straks spidskål, dressing og skinke på bollen, imens den er varm.
Drys med lidt timian, og spis.

TIP

BRUNE KARTOFFELSKIVER KAN SAGTENS SPISES

Hvis du har skivet for mange kartofler til pizza eller flødekartofler og lagt resterne i køleskabet til dagen efter, så ved du, at skiverne bliver brune og uappetitlige at se på. Det sker på grund af en enzymatisk proces, som vi også kender fra æbler og salat, der bliver skåret ud og gemt. For at undgå det kan du gnide overfladen med lidt citronsaft. Kartoflerne fejler ikke noget, når de er brune, så du kan også bare bruge dem, som de er.



HØJTBELAGT HVERDAG

Rugbrød med pålæg er en absolut dansker-favorit, når aftensmaden skal på bordet. Og med Trine Hahnemanns nye bog, *Smørrebrød*, kan du hente ny inspiration til hverdagens rugbrødsmadder. Du får også en stak opskrifter på højtbelagt smørrebrød, der sagtens kan serveres til gæster. Bogen indeholder 70 opskrifter på smørrebrød og grundopskrifter på både rugbrød og tilbehør som mayonnaise og surt. Gyldendal, 199,95 kr.

vindervin.

tilbuddene gælder hele oktober.

Porto Calem er grundlagt i 1859. Blend med gennemsnitsalder på 10 år, for at opnå karakteristika for en 10 år gammel Tawny. Duft og smag er fyldig med toner af tørrede frugter, nødder og chokolade. Anbefales ved 10-12 grader til chokoladedesserter, ris a la mande og til skimmeloste, cheddar og brie.

GULD ved International Wine Challenge 2018

GULD ved Mundus Vini 2018

GULD ved Berlin Wine Trophy 2018

Nyhed

Calem 10 Years Old Tawny Port

Douro, Portugal. 75 cl. Literpris 145,33. Pr. flaske

109,-

Porto Calem er grundlagt i 1859. Har lagret 4 år på træfade inden den er tappet på flaske. Intens rubinrød. Duften og smagen er frugtig og fyldig med toner af røde frugter og kakao. Eftersmagen er lang, blød og behagelig. Bør nydes lettere afkølet til diverse desserter, oste eller til en god peberbøf.

Nyhed

Calem Late Bottle Vintage 2015

Douro, Portugal. 75 cl
Literpris 132,00. Pr. flaske

99,-

Vi er i Rhonedalen, hvor markerne strækker sig fra Vienna i nord til Avignon i syd. Her er vi i den sydlige del af Rhonedalen; vinen har kompleksitet i duften, og toner af krydderi, moden frugt og lidt animalsk. Smagen er fyldig og frugtig, og indbyder til en middag med stegretter, fyldte grøntsager og pasta.

Nyhed

Les Moirets

Cotes du Rhone Villages, Frankrig
75 cl. Literpris 66,67 Pr. flaske

50,-

Grundet sine unikke klimabetingelser og jordbundsforhold, så anses Lodi af mange som et af de bedste områder at dyrke zinfandel druen. Duften er præget af mørke kirsebær, brombær, solbær samt et strejf af vanilje og tobak. Anbefales ved 16-18 grader til grillet svinekød, hjemmelavet burger eller oksekød.

Årgang 2017
5 stjerner af 5 mulige
Vinavisen.dk
★ ★ ★ ★ ★
15.12.2018

Chester Falls Zinfandel

Lodi, Californien, USA
75 cl. Literpris 66,67. Pr. flaske

50,-

Fra Apulien i det sydlige Italien. Farven er intens rubinrød. Duften er frugtig med toner af modne blåbær, brombær og blommer. Smagen er let frugtkrydret med toner af modne bær. Passer godt til pastaretter med kødsauce, pizza og mellemlagrede oste.

Årgang 2017
5 stjerner af 6 mulige
Ekstrabladet.dk
v/ Thomas Rydberg
★ ★ ★ ★ ★
04.04.2018

Godt køb!

Notte Nera Leone Zinfandel

Apulien, Italien. 75 cl. Literpris 66,67. Pr. flaske

50,-

Fremstillet primært på montepulciano d'abruzzo druer tilsat lidt sangiovese, merlot og cabernet sauvignon. En del af mosten har lagret 4 - 5 måneder på træfade. Aromatisk med toner af chokolade, lidt lakrids og en lang behagelig frugtkrydret eftersmag. Passer godt til grill, stegte kødretter og modne oste.

Nyhed

Passo Perfetto Rosso

Abruzzo, Italien. 75 cl. Literpris 66,67. Pr. flaske

50,-

Ikke alle varer, findes i alle butikker. Der tages forbehold for trykfejl, ændrede afgifter, leverandørsvigt og udsolgte varer.

hent din vin i fakta.
vi har åbent 8-21* hver dag.

*Enkelte butikker har andre åbningstider - se fakta.dk.

fakta
- en del af coop

HVIS MADEN KUNNE REDDE VERDEN …

TEKST LOUISE HEDEDAM **FOTO** LINE FALCK

Mad er en central del af vores hverdag, og for en stribe iværksættere er maden også vejen til en bedre verden. I hvert fald hvis de lykkes med deres projekter

Mikroalgen er 100% næring

Henrik Holm, 57 år, medstifter og -ejer af Biotrino Aps, dyrker mikroalgen Blonde Chlorella og bearbejder den til et næringsrigt pulver, der kan tilføje umamismag og f.eks. erstatte æg i mange retter.

»Vi laver de byggeklodser, som alle mennesker har brug for hver dag, og så gør vi det mere bæredygtigt end nogen anden kendt proteinkilde. Vi har fundet en mikroalge, som kan omdanne sukker og kvælstof til protein og omega-fedt. Det har man kendt til i mange år, men man har brugt solens stråler som drivkraft, og det får det klorofylholdige produkt til at lugte og smage rigtig skidt. Vi har fundet en løsning til at få det fantastiske produkt til at smage og dufte godt. Det er en encellet, lille organisme, hvor alt er mad. Hvis nu det var et dyr, så ville der være kød, skelet, fordøjelsessystem og hud – og dyret skulle gå rundt og bruge energi på at spise. I mikroalgen er der udelukkende næring. Og den vil gerne formere sig, så hvis du giver den de rigtige vilkår, formerer den sig, så du siden kan høste og tørre den og ende med den her fantastiske fødevare. Det ligner lidt en pose gult mel. Det er 60 procent ren protein med alle aminosyrer og 20 procent omegafedtsyre, en masse B-vitaminer samt andre vitaminer og mineraler. Du kan bruge det som erstatning for æg, mælk og fedt, for eksempel en skefuld i stedet for æg i en ret. Men du kan også bruge det som et skud ekstra næring til et barn, der måske kun vil spise pommes frites og ketchup. Her kan du bruge en skefuld i ketchuppen – uden at barnet opdager det. Det er for vildt – nu er jeg jo en forsigtig vestjyde – men potentialet i det her produkt kan redde verden. Om 10-15 år, når de store industridrenge har kastet sig over det, så vil produktet kunne forandre den måde, vi får vores næring på. Med det her produkt kan du spare voldsomt på CO_2-udledning, vand og brug af områder til konventionel dyrkning af afgrøder m.m. Hvis vi erstatter $^2/_3$ af Europas kødforbrug med disse alger, vil det sparede CO_2-udslip svare til udslippet fra alle de flyveture, vi europæere foretager i dag. Så klimavenligt er det. På langt sigt kan det gøre rigtig meget, men så længe det er småtteri, er det bare en drøm – men det er fremtidsvisionen, vi arbejder og bruger vores penge på.« ▶

Henrik Holm (t.h.) og forretningspartneren Søren Hedegaard i det gamle bryggeri i Usserød, hvor mikroalgen opbevares i ståltanke, der beskytter mod lys

»Jeg håber, at jeg kan være med til at give en råvareforståelse, så vi ikke importerer fødevarer i blinde, men også udnytter de varer, der er tæt på os,« siger Martine Jakobsen

Man skal ikke skabe nyt unyttigt forbrug

Martine Jakobsen, 30 år, er ejer af Fonda CPH, som laver drikkefond af mad, der ofte ellers ville have været spildt.

»Da jeg var barn, kunne man trække drikkebouillon fra en automat – og selvom det var lidt pinligt, elskede jeg det. Jeg har altid søgt de her salte ting, mens mine venner drak varm kakao. Problemet er bare, at det ikke er særlig lækre eller sunde produkter. Så det var for at gøre min egen yndlingsdrik og min trang til umami til noget, der gav mening. Desuden har jeg arbejdet på at finde ud af, hvordan jeg kunne lave det her, så det giver mening for landmændene og næring og smag for forbrugerne. Når man skal producere en ny fødevare, skal man gøre sig tanker om, hvordan man ikke skaber unødigt nyt forbrug. Grundtanken om bæredygtighed og det cirkulære fødevaresystem er indbygget i Fonda. Jeg bruger råvarer, der bliver kasseret fra det primære salg, til at lave drikkefond af. Der er eksempelvis mange økologiske, ægglæggende høns, der udgår af produktionen, når de er færdige med at lægge æg. Men de er enormt gode at bruge til fond. Mantraet er, at jeg koger fond af de animalske og grønne råvarer, som er svære at sælge i butikkerne. Og de her fondbaser bruger jeg så til at lave drikkevarer, både kolde og varme, så det passer med de nordlige sæsoner. Det er grønt, kød, urter og krydderier. Så det bliver en drik, men med masser af umami, fylde og næring. Jeg er i en position i mit liv, hvor jeg laver det, jeg brænder for. Nu håber jeg så, det bliver en bæredygtig forretning. Det er helt sikkert et skift i den rigtige retning, og måske kan det ændre verden for de mindre fødevareproducenter, hvis vi kan bruge råvarer, som ellers bare var blevet spildt. Og for forbrugerne, som mangler alternativer til de søde drikke på hylderne.« ▶

»Når den almindelige forbruger fatter interesse for historien bag madvarerne, får vi et mere ærligt og gennemsigtigt madsystem,« mener Søren Hove

Vi bør stille krav til den mad, vi spiser

Søren Hove, 31 år, medejer af Vera Mexicana, der arbejder for bedre vilkår for mexicanske producenter – og bedre mexicanske produkter til danske forbrugere.

»Vera Mexicana er et projekt, der handler om at åbne danskernes øjne for, hvad rigtig mexicansk mad og produkter kan gøre og være. Min partner og jeg har rejst i Mexico og er faldet for kulturen, maden og menneskene, men har også set en uoverensstemmelse mellem virkeligheden og forestillingen. Det, vi herhjemme er blevet fortalt, er mexicansk mad, er en opfindelse fra det sydlige USA. Det er meget langt fra de smagsoplevelser, man får, når man rejser ned igennem Mexico. Når du først har vældet dig i mexicanske krydderier og tacos og så kommer hjem og ser udbuddet i Danmark, så er det nedslående, at der ikke er mere af dette madparadis, der har formået at komme over Atlanten. Men for os handler det også om at ruske op i, hvordan vi forstår de produkter, vi spiser – især fra andre dele af verden. Vi vil gerne vise folk, at der er mennesker bag produkterne, for vi er nået til et punkt, hvor det er nemt at glemme: Store firmaer, kendte ansigter og fængende slogans prøver at sælge os alt fra havregryn til krydderiprodukter. Men ofte hører vi ikke om tilblivelsen og oprindelsen. Helt konkret investerer vi i de mennesker, vi samhandler med. Vi sikrer os, at producenten får en ordentlig behandling og pris for produkterne, og så sørger vi for gennemsigtighed, så forbrugeren ved, at det, der ender på tallerkenen, begyndte hos en rigtig, levende person i Mexico. Ofte bliver producenten glemt og klemt – især i tredjeverdenslandene. Som forbruger kommer man til at se vores produkter, og så kan man vide sig sikker på, at vi har lagt det nødvendige arbejde i at sikre, at tingene er tilvejebragt på den rigtige måde. Vi kan ikke selv redde verden, men vi kan skubbe på, så forbrugerne får en forventning om, hvad man bør vide om sin mad og de produkter, man køber.«

Det er bare bønner og ærter

Christian Munch, 31 år, medstifter og -ejer af Foodture, der laver det proteinrige tempeh, som kan bruges i stedet for kød.

»Vi laver tempeh efter en gammel metode, hvor man fermenterer bælgfrugter til et basis planteprotein, der kan tilberedes på mange måder. I Indonesien bruger man det i hverdagskosten på lige fod med kød og grøntsager. Vi er i Foodture blevet inspireret af den proces, men vi vil bruge lokale, danske bælgfrugter. Tempeh består kun af 3 ingredienser: vand til udblødning, bønnen selv og så bakteriestarterkulturen. Det er fermenteringen, der skaber produktet, for her vokser en svamp, som binder de løse bønner til en fast masse. Tempeh er nem at bruge i maden. I de retter, man laver i det daglige, kan tempeh bruges for at give tekstur, smag og protein. Vi bruger bælgfrugter som lupinbønner og ærter, som er bæredygtige, velsmagende og mættende. Det særlige er, at vi skaber et produkt, der er bedre end udgangspunktet – altså lupinbønnen selv, da fermenteringen gør bælgfrugternes næring nemmere for kroppen at optage. Tempeh er fattigmandsspise i Indonesien, men vi håber at kunne inspirere forbrugerne til at spise gode alternativer til kød. Men smag kommer før miljø og bæredygtighed hos forbrugeren. Og tempeh har en karakteristisk duft af champignon og en smag af umami, som kan virke fremmed, men vi ser det som vores opgave at få folk til at elske tempeh, det gør vi.«

Christian Munch vil lave tempeh af økologiske ærter fra Lolland

Forbrugerne har magten til at ændre verden

Anantha Peramuna, 36 år, stifter og direktør af Nature Preserve, som fremstiller pulver til LOVI-smoothies af frugt og grønt.

»Ideen opstod, mens jeg delte kontor med en anden på DTU, som elskede smoothies. Det betød, at vi havde meget frugt liggende, som begyndte at rådne. En dag stod jeg og dehydrerede plantemateriale i forbindelse med min ph.d.-forskning, og så slog det mig: Jeg kunne bruge den metode til at løse problemerne med den rådne frugt på kontoret! Samtidig fandt jeg ud af, at jeg måske stod med en del af løsningen på et kæmpe madspild, hvor næsten halvdelen af alt frugt og grønt på verdensplan bliver smidt ud. Frugt og grønt har fra naturens side en relativt kort levetid, men ved at dehydrere frugt og grønt kan vi stoppe tiden. Vores smoothie-produkter er samtidig sund og nem mad. I foråret indgik vi i et projekt med Institut for Fødevarevidenskab på KU og Coop.dk/mad, hvor vi brugte bananer og æbler, der ellers skulle smides ud, til at lave smoothie-pulver. Vi arbejder mod på længere sigt udelukkende at benytte overskudsfrugt og -grønt i vores smoothies. Metoden er helt simpel: Vi fjerner alt vandet fra frugten, hvorefter vi maler og blander op til 6 frugter og grøntsager til et fint pulver. Når forbrugeren så er sulten, er det bare at blande pulveret op med vand eller favoritmælken, og så får det liv igen. Som med alle andre nye produkter er det svært at sælge. Det tager tid for forbrugeren at lære at sætte pris på produktet og forstå, hvordan det passer ind i hverdagen. Vi arbejder hårdt på at få forbrugerne til at forstå, at LOVI-smoothies er 100 procent naturlig og har samme smag og stort set samme næringsprofil som friske varer. Vi kommer ikke til at redde verden alene, men vores smoothies har potentiale til at hjælpe med at nedbringe madspildet og dermed medvirke til, at vi får en bedre og mere bæredygtig verden. I sidste ende er det forbrugerne, der har magten til at ændre måden, hvorpå vi udnytter planetens begrænsede ressourcer.«

»Den største udfordring i det 21. århundrede bliver at skabe fødevarer, der både smager godt, er sunde og er bæredygtige,« mener Anantha Peramuna

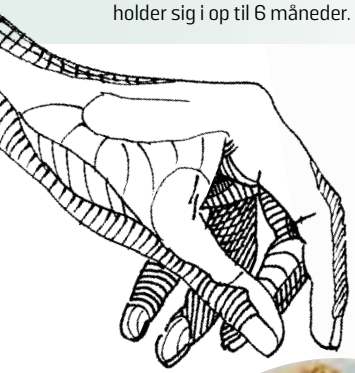
FREMTIDENS FØDEVARER

Alle 5 iværksættere har fået økonomisk støtte fra helt almindelige danskere via Coop Crowdfunding. Læs mere om projekterne og andre af fremtidens fødevarer her: crowdfunding.coop.dk

TEKST LOUISE HEDEDAM OG MIA KRISTENSEN **ILLUSTRATION** LINE HOLTEGAARD

Få hjælp af købedejen

Du kan koncentrere dig om fyldet, når dejen er købt i den færdige udgave



40%

er forbruget af fersk dej (pizza, tærte m.v.) steget med siden 2012.

VIDSTE DU, AT ...

fersk dej hæver uden for køleskabet, så derfor skal den ferske dej altid direkte hjem i køleskabet, indtil den skal bruges. De fleste pizza- og tærtedeje kan fryses – hvor de holder sig i op til 6 måneder.

Vær opmærksom på saltet

Vær opmærksom på saltindholdet, når du vælger dej. I nogle af produkterne er saltindholdet så højt, at det dækker 20 procent af det anbefalede daglige indtag for en voksen. Sørg derfor for at justere mængden af salt i de øvrige ingredienser lidt ned, hvis du ikke vil ende med et for højt saltindtag.

Spiser det råt

Færdiglavet dej kan også være en snack. I USA kan man købe Cookie Dough – altså småkagedej – der er lavet af pasteuriserede æg og med varmebehandlet mel, fordi den er lavet til at blive spist rå.

HVORNÅR FIK VI FINGRE I DEJEN?

1974: Croissantdej på dåse. Fold, bag og føl dig som en franskmand.

1990'ERNE: Tærte- og pizzadej som pulver, du blander op til dej.

2000'ERNE: Fersk dej i ruller til tærte, pizza, pølsehorn o.a.

FOR RESTEN ...

Gem altid de afskårne rester af dej, og lav en lille snack. Du kan lave dem søde eller salte. Vend de afskårne strimler af dej med enten kanelsukker og lidt hakket chokolade eller olivenolie, hakkede urter og lidt revet ost. Kom herefter en lille håndfuld strimler i muffinsforme, og bag dem i 15-20 min. ved 200 grader, til de er gyldne og sprøde.

Se 4 retter med købedej på de næste sider.

CALIFORNIA'S ORIGINAL

BOURBON BARREL-AGED WINE.

Super Brugsen | Kvickly | coop | coop.dk MAD | Dagli' Brugsen

Tilbuddene er gældende fra 01.10.2019 til og med 31.10.2019. Ikke alle varianter føres i alle butikker. Der tages forbehold for udsolgte varer.

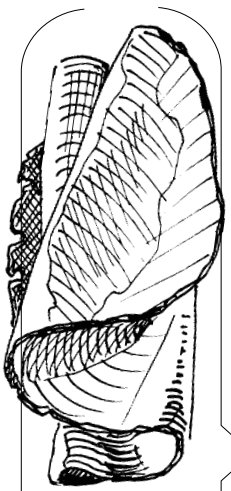
4 dej-lige opskrifter

Når hverdagskokken har brug for noget lækkert til madpakken, en nem tærte og en hurtig dessert, kan købedejen være en fin smutvej

(4- 6 personer)
1 rulle tærtedej
2 tsk. olivenolie
Ca. 500 g løg, i tynde skiver
8 stængler frisk timian, finthakket
3 æg, str. M/L
150 g rygeost 10%
125 g creme-fraiche 18%
Salt og peber

Løgtærte med rygeost og timian

1. Tænd ovnen på 200/185 C. Læg tærtedejen i en velsmurt tærteform, og prik den med en gaffel. Forbag tærtebunden i 7-10 min.
2. Lav imens fyldet. Varm olien på en pande over middel varme, og steg løgene klare og bløde. Tilsæt lidt timian, salt og peber undervejs. Lad herefter løgene køle i 5 min.
3. Rør æg, rygeost, creme-fraiche, salt og peber sammen i en skål til en ensartet masse. Tilsæt løgene, og vend det hele sammen.
4. Hæld æggemassen med løgene over den forbagte tærtebund. Bag tærten i ca. 25 min., til kanten er gylden, og æggemassen er fast.



Eller ...

brug tynde skiver kogt skinke i tern i stedet for valnødder.

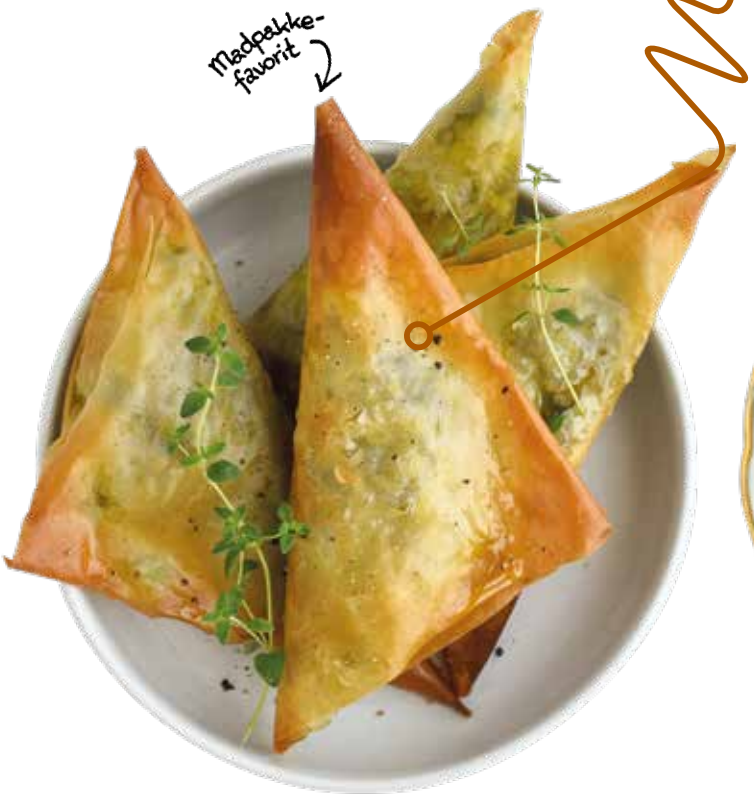
(10-12 stk.)
Fyld:
300 g helbladet spinat, optøet
200 g flødeost, naturel
75 g fast ost, revet (f.eks. cheddar eller vesterhavsost)
½ fed hvidløg, presset
Friskrevet muskatnød, efter smag
Salt og peber

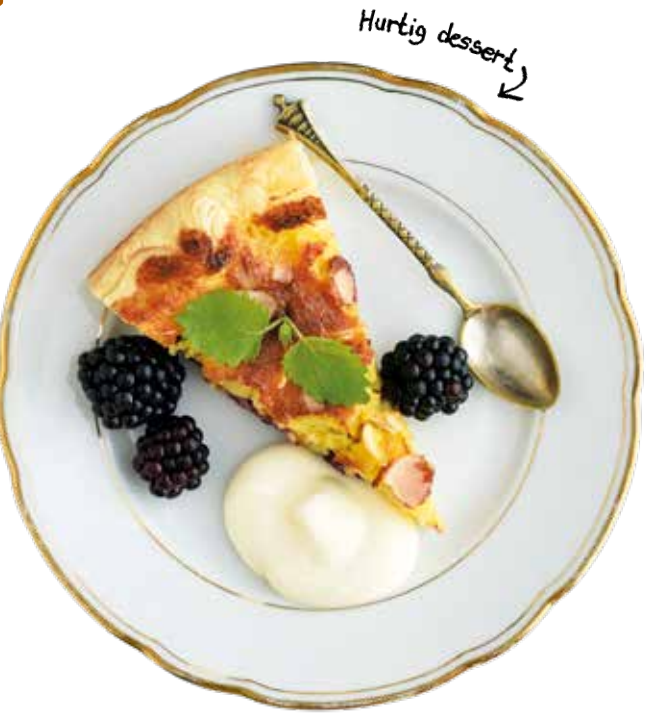
1 rulle pizzadej eller dej til pølsehorn
50 g valnødder, hakkede

Spinatsnegle

1. Tænd ovnen på 225/210 C.
2. Rør alle ingredienserne til spinatfyldet sammen, og smag til med salt, peber, revet muskatnød og hvidløg.
3. Fold dejen ud på et meldrysset bord. Smør spinatfyldet ud på dejen i et jævnt lag, og drys med valnødder.
4. Rul dejen sammen med fyldet. Skær 2-3 cm tykke skiver af rullen og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir.
5. Bag sneglene i ca. 20 min., til de er gennembagte og gyldne.

TIP Samosaerne kan også friteres i 180 C varm olie i en gryde i stedet for at blive bagt i ovnen.





Samosaer med karry og kartoffelfyld

(8-10 stk.)

Fyld:

2 spsk. kokosolie eller olivenolie
6 forårsløg, hakkede
2 fed hvidløg, presset
2-3 tsk. karry
2 spsk. rosiner
300 g kogte kartofler, afkølede
100 g ærter, frosne
Salt og peber

8-10 smalle ark filodej
Olivenolie eller kokosolie, til pensling

1. Tænd ovnen på 200/185 C. Varm olien på en pande over middel varme. Steg forårsløg, hvidløg, karry og rosiner i 3-5 min., til løgene er faldet sammen og er møre.
2. Skær kartoflerne i tern ca. 2x2 cm, og tilsæt dem til løgblandingen sammen med ærter. Lad det hele stege videre i 3-5 min. Tag panden af varmen, og lad fyldet køle af.
3. Lav en samosa ad gangen, og hav den resterende filodej gemt under et fugtigt viskestykke, så den ikke tørrer ud.
4. Pensl filoarket med lidt olie. Læg ca. 2 spsk. fyld i det yderste hjørne af filoarket. Fold så dej over dette hjørne, så fyldet lukkes inde, og du har en trekantet pakke. Fortsæt med at rulle den lille trekantede pakke, indtil al filodejen er viklet om fyldet. Lav 8-10 samosaer.
5. Læg samosaerne på en bageplade beklædt med bagepapir, pensl dem med olie, og bag dem i ovnen i ca. 20 min, til de er gyldne og sprøde på overfladen. Server dem varme, eller brug dem kolde i madpakken.

Nem brombærtærte

(6-8 personer)

1 pakke butterdej eller tærtedej
50 g smør, blødt
50 g rørsukker
100 g marcipan, revet
2 æg, str. M/L
50 g cremefraiche 38%
Ca. 175 g friske eller frosne brombær
25 g mandelflager eller hakkede mandler

1. Tænd ovnen på 190/175 C. Læg butterdej/tærtedej i en smurt tærteform, og prik den med en gaffel. Forbag bunden i ca. 7-10 min.
2. Pisk smør, sukker og marcipan sammen til en ensartet masse. Tilsæt æggene, ét ad gangen, og pisk kortvarigt mellem hvert. Rør til sidst cremefraichen i.
3. Hæld marcipanmassen over tærtebunden, og tryk brombærrene ned i.
4. Drys med mandelflager, og bag tærten i ca . 25 min., til cremen er fast, og bunden er gylden.
5. Server tærten lun eller kold – gerne med en skefuld cremefraiche, vaniljeis eller flødeskum og måske ekstra bær til.

ER DET FREDAG NU?

Danmark er en nation af slikmunde. Vi spiser tilsammen 100.000 tons slik og chokolade hvert år, plus kager, sodavand og andre produkter fyldt med tilsat sukker. Vores store sukkerforbrug fodrer den dårlige samvittighed og kan blive til sukkerstress

TEKST EVA GULD BOESEN
FOTO LINE FALCK OG HENRIK FRYDKJÆR

Peaches
... luk op for Haribo!
Ferskner • Persikor

Sugar, ah honey honey, you are my candy girl«. Vi elsker søde sager. Især slik. I 2013 var Danmark den nation i verden, der spiste næstmest slik, og med den fart, vi har på slikspisningen, har vi sandsynligvis for længst overhalet de regerende mestre, Finland, og taget førstepladsen. Analysebureauet Euromonitor International estimerer, at Danmark indtog en slikspisende førsteplads allerede i 2018. For tiden spiser vi omtrent 46.000 tons slik tilsammen om året. Det er cirka 8 kilo pr. dansker. Men vi er også vilde med chokolade, som der ryger cirka 50.000 tons ned af. Og kobekager. I 2016 købte vi for eksempel 4 millioner roulader i supermarkedet. Og når det hele skal skylles ned, sker det med de 75 liter sodavand, vi hver især drikker om året i gennemsnit.

50%
af dem, der indmellem spiser slik, synes, de spiser for mange søde sager.
Kilde: Coop Analyse

Vores sukkerforbrug er med andre ord til at få øje på. For mange følges sukkerindtaget af dårlig samvittighed over at spise usundt, og selvom et overforbrug af sukker utvivlsomt kan få konsekvenser for helbredet, er den dårlige samvittighed heller ikke godt for noget. Den kan nemlig give *sukkerstress*.

»De fleste af os ved godt, at vi ikke bør spise sukker, men vi gør det alligevel og får dårlig samvittighed over det. Den dårlige samvittighed er stressende at leve med. Faktisk er den største udfordring for den moderne forbruger den kognitive dissonans, altså det ubehag, vi føler ved at gøre noget andet end det, som vi ved er det rigtige,« forklarer livsstilsekspert Anne Glad.

»De fleste af os ved godt, at vi ikke bør spise sukker, men vi gør det alligevel og får dårlig samvittighed over det«
Livsstilsekspert Anne Glad

Mange oplever en indre konflikt mellem at ville leve sundt og samtidig have lyst til at spise en masse søde sager. Selvom du aldrig rører sukker, kan du altså også få sukkerstress, fordi selve dit fokus på at skulle undgå sukker kan komme over og komme til at fylde så meget, at det bliver anstrengende at skulle tænke på det hele tiden.

SUKKER ER BLEVET SYNDER. Morten Elsøe er cand.scient. i molekylær ernæring og fødevareteknologi fra Aarhus Universitet og har forsket i sukker og sødemidlers effekt på overvægt og livsstilssygdomme. Han mener heller ikke, at det er godt at give sukkeret så meget opmærksomhed, som vi gør.

»Der er et stort fokus på sukker i ernæringsdebatten, og i dette årti har det været trendy at omtale sukker som synderen. Men flere studier viser, at sukker spiller en ret lille rolle i fedmeepidemien i forhold til fedt, fordi folk i ilan- ►

DET SKJULTE SUKKER

Mange af de forarbejdede fødevarer, vi ser som hverdagskost, indeholder tilsat sukker. Selvom vi undgår de klassiske søde sager, risikerer vi altså at spise sukker både morgen, middag og aften

100 g **frugtyoghurt** indeholder ca. 2-5 sukkerknalder

100 g **mysli** kan indeholde ca. 5-10 sukkerknalder. Se på posen, ikke alle mærker indeholder sukker

100 g **tørrede tranebær** indeholder ca. 25 sukkerknalder

100 g **tomatketchup** indeholder ca. 10 sukkerknalder

100 g **frosne jordbær** kan indeholde ca. 6 sukkerknalder. Se på posen, ikke alle mærker indeholder sukker

100 g **cola** indeholder ca. 5 sukkerknalder

100 g **hvidt brød** indeholder ca. 2 sukkerknalder

100 g **vingummi** indeholder ca. 20 sukkerknalder

Kilder: DTU Fødevareinstituttet, tandlægeforeningen og Coop.dk/Mad

»På mit arbejde er jeg kendt som hende, der altid har en slikpose i tasken«

Zophie Isabelle Nielsen er især glad for saltlakrids

JEG FØLER MIG AFHÆNGIG AF SUKKER

Zophie Isabelle Nielsen, 34, Stevns Rødvig, arbejder med autister:
»Jeg har aldrig været ryger, men jeg er sikker på, at jeg har det på samme måde med sukker, som rygere har det med cigaretter: Jeg føler mig dybt afhængig. Jeg kan gå rundt om slikskålen og prøve at lade være med at røre den, men det er for svært. Jeg må bare have slik – især saltlakrids, som jeg spiser meget af. Min slikskuffe er altid fyldt, og når jeg handler bland selv-slik, køber jeg for 100-150 kr. Sådan en pose holder 1-2 uger.

Da jeg var lille, havde mine forældre en meget restriktiv sukkerpolitik. Jeg husker, at vi fik en lille rød-hvid-stribet pose med slik hver lørdag, som mine forældre havde blandet. Det så jeg frem til. Nogle gange stod der også slik fremme derhjemme, men man skulle spørge om lov, før man tog, og man fik ikke altid »ja«. Og hvis min mor syntes, jeg havde taget for meget, fik jeg det at vide: »Så, ikke mere nu«. Skulle vi ud at handle, kunne jeg stå ved slikhylderne og drømme. Jeg husker, at jeg tænkte: »Når jeg tjener mine egne penge, køber jeg al det slik, jeg vil have.«

Da jeg fik lommepenge, begyndte jeg selvfølgelig at bruge dem på slik. Og mit sukkerindtag stak helt af, da jeg som 13-årig fik job hos en bager, hvor jeg måtte tage det, der ikke blev solgt, med hjem. Det spiste jeg så om aftenen.

I dag spiser jeg stort set ikke bagerbrød mere, fordi jeg simpelthen fik nok, men slikket holder altså ved. Jeg flyttede hjemmefra, da jeg var 18, og så var alt jo pludselig tilgængeligt. Jeg levede mest af junkfood og slik. Jeg tog en masse kilo på, men tabte mig 30 kilo igen, fordi jeg godt kunne se, at det ikke kunne gå at spise så meget sukker og dårlig mad. Jeg ved jo også godt, at det ikke er sundt, og prøver at holde igen med sukkeret.

Jeg forsøger at give mine børn et mere naturligt forhold til sukker ved at være mindre restriktiv, end mine forældre var, og jeg tror, at det har givet pote hos min søn på 10. Han har sin egen slikskuffe, men rører den meget sjældent. «

de generelt bliver tykkere og tykkere på trods af, at deres sukkerindtag ofte er stabilt eller endda falder. Derfor giver det ikke mening at fokusere så meget på sukker. Overfokusset gør i mange tilfælde, at folk kommer til at overspise de søde sager,« fortæller han.

Ernæringseksperten foreslår derfor, at man øver sig på og lærer at navigere i en verden fyldt med sukkerholdige sager på ethvert gadehjørne, i stedet for enten at give helt slip eller blive fanatisk.

»Ernæringsmæssigt har vi slet ikke brug for tilsat sukker. Problemet er bare, at vi er omgivet af fødevarer, der indeholder det, og derfor er det næsten umuligt at holde sig helt fra. Har man besluttet, at man ikke må spise tilsat sukker, kan en afvigelse fra reglen føles, som om man falder i. Man risikerer desuden at ekskludere sig selv fra fællesskabet, hvis man aldrig vil spise noget med tilsat sukker,« siger Morten Elsøe.

»Man risikerer at ekskludere sig selv fra fællesskabet, hvis man aldrig vil spise noget med tilsat sukker«

Ernæringsekspert Morten Elsøe

Tilsat sukker betegner det, der bliver tilført forarbejdede fødevarer, modsat det, der er naturligt forekommende i eksempelvis frugt, grønt og mælk.

Det handler altså om at finde en balance, som mange angiveligt har svært ved. Fødevarestyrelsen anslår, at 4 ud af 10 voksne lige nu spiser for meget sukker i forhold til anbefalingerne. 80 procent af sukkerindtaget kommer fra slik, is, sodavand og kager. Indtil 2013 faldt vores indtag af sukker, men ifølge DTU Fødevareinstituttet tyder nye salgstal på, at sukkerindtaget igen er på vej op.

FREDAGENS RITUAL. I et land, hvor vi dyrker slikket, kan det være svært at undgå at forholde sig til sukker. Rigtig mange har for eksempel taget konceptet om fredagsslik til sig og fylder skålen med sødt for at fejre, at weekenden er om hjørnet. Ifølge Anne Glad startede konceptet med fredagsslik formentlig, fordi DR fik skabt et ritual rundt om Disney Sjov, hvor børn (og voksne) fik lov til at se tegnefilm og spise slik. På den måde kunne weekenden starte allerede fredag eftermiddag og ikke først lørdag, som ellers tidligere var national slikdag. For mange børnefamilier giver fredagsslikket en hyggelig indgang til weekenden og er altså ikke umiddelbart forbundet med dårlig samvittighed og sukkerstress, forklarer Anne Glad.

»En undersøgelse, jeg lavede for nogle år siden, viste, at det tidspunkt, hvor børnefamilier selv synes, de er gladest, er fredag aften mellem 18 og 21. Det er simpelthen ugens højdepunkt, og fredagshyggen med tegnefilm og slik tager formentlig en stor del af æren. På den måde bliver fredagsslik nemt til en familietradition.«

Konceptet om fredagsslik er yderligere blevet forstærket af, at mange supermarkeder laver tilbud på slik fredag eftermiddag. Ofte får prisen på bland selv-slik et nøk nedad. Og vi elsker selv at blande. I 2018 købte vi for 563 millioner kroner udelukkende i supermarkederne, og ifølge Anne Glad er den helt store motor på sukkerfronten hos detailhandlen det slik, vi selv kan blande. Det er der en særlig grund til.

»Bland selv-slikket giver mulighed for at vælge lige præcis det, man gerne vil have, og det passer godt til den selektive, moderne forbruger, der gerne vil have det på sin helt egen måde,« fortæller livsstilseksperten. ►

Vidste du, at ...

danske unge mellem 15 og 34 år spiser 3 gange så meget slik som de ældre mellem 55 og 74 år. Til gengæld spiser de 55-74-årige 3 gange så mange småkager som de 15-34-årige.

Kilde: Coop Analyse, 2018

1922 DANSENDE BAMSEBJØRNE

Den lille vingummibamse hedder i første omgang dansebamse og er inspireret af de dresserede bjørne, som optrådte i omrejsende tivolier og ved diverse festlige lejligheder i 1800-tallet.

1800 | 1850 | 1900 | 1910 | 1920 | 1930 | 1940

1840'ERNE DANSK WIENERBRØD

De københavnske bagere strejker, og bagerierne er nødt til at importere udenlandsk arbejdskraft, og østrigske bagere kommer til byen. Med sig tager de laminationsteknikken, hvor dej rulles tyndt ud og lægges i lag med fedtstof. Efter strejken bliver teknikken lært videre til de danske bagere. Hermed opstår det første danske wienerbrød efterfulgt af en hær af basser, snegle og spandauere, som har gjort »danish« til et andet ord for wienerbrød i udlandet.

1932 FIRKANTEDE CHOKOLADEPLADER

Den kvadratiske, praktiske og gode Rittersport bliver opfundet i Tyskland og markedsført under navnet Ritter's Sports-Schokolade. Den firkantede facon passer nemlig til en aktiv livsstil på farten, hvor du kan have pladen med i lommen. Samme år bliver også Toms Guldbarre opfundet med inspiration fra Wall Street-krakket, der har hævet kakaoprisserne til et niveau, hvor Toms lige så godt kunne have brugt guld i stedet for kakao som råvare.

53%

af danske familier med hjemmeboende børn har regler for, hvornår børnene må spise slik.

Kilde: Anne Glad

HYGGE MED SUKKER PÅ. Er det ikke fredagsslikket, der giver dårlig samvittighed og sukkerstress, er det måske de søde sager, der ryger ned på ugens andre dage. For i Danmark er vi rigtig gode til at hygge os hele ugen, og for de fleste er hyggen forbundet med mad og drikke, gerne i den søde ende af skalaen. Vi spiser onsdagssnegle på jobbet, deler en plade chokolade med kæresten om mandagen, drikker en cola på vej hjem i bilen om torsdagen, og søndag er der kage på bordet, fordi svigerfamilien kommer på besøg.

Det er blandt andet på grund af vores trang til hygge, at de sukkerholdige fødevarer er blevet en del af hverdagen, men også fordi de søde sager simpelthen findes overalt, forklarer ernæringsekspert Morten Elsøe.

»Vi spiser det, der er tilgængeligt, og i den vestlige verden er slik og søde sager meget lette at få fat på. Derfor spiser vi dem helt automatisk. Det at spise søde sager er ofte ikke noget, vi aktivt vælger, men noget, der er styret af vores vaner, tilgængeligheden af de søde sager og vores fælles overbevisninger,« siger han.

En fælles overbevisning kan være, at man fortjener noget sødt, hvis man har haft en hård dag. Overbevisningerne bliver forstærket i en kultur, hvor vi hele tiden siger dem til hinanden, eller hvor slikproducenterne bruger dem i reklamer.

SLIK SKAL IKKE VÆRE BELØNNING. Fredagsslik og andre søde hyggestunder er medvirkende til, at mange danske børn spiser for meget sukker. Ifølge Fødevarestyrelsen spiser 6 ud af 10 børn mere end anbefalingerne, som er maks. 30 gram sukker om dagen for et børnehavebarn, 45-55 gram for et skolebarn og 55-65 gram for unge. Børn under 3 år anbefales slet ikke at spise sukker.

Sukkeret bør ikke fylde for meget i børnenes maver, men det kan det komme til, hvis det fylder for meget i deres hoveder. Derfor er det vigtigt ikke at give sukkeret for meget opmærksomhed og putte slik og søde sager op på en piedestal, mener Morten Elsøe.

»Taler man meget om sukker derhjemme, kan det give et overfokus på sukker. Fortæller du for eksempel dit barn, at det først må få slik, efter det har spist broccoli, siger du indirekte, at broccoli smager så dårligt, at barnet skal belønnes for at spise det, og at slik smager så godt, at ►

1971 VAND MED KONDI

Faxe Kondi bliver udviklet af lægen og sportsmanden Knud Lundberg, som spiller på landsholdet i både håndbold, fodbold og basketball. Druesukkerdrikkens kobling til sportsverdenen er altså ikke tilfældig. Det er dog ikke Lundberg, men reklamemanden Leif Terp, der finder på navnet til sodavanden.

1950 | 1960 | 1970 | 1980 | 1990 | 2000 | 2010 | 2010

1948 SKILDPADDEN OG PILDSKADDEN

Toms populære chokoladeskildpadde bliver lanceret, og idéen kommer angiveligt fra en stor avisnyhed om, at en kæmpe havskildpadde er fundet ved Sjællands Odde. Skildpadden bliver efterfølgende brugt i danmarkshistoriens nok første *product placement*, da Poul Reichhardt spiser dem i filmen De Røde Heste i 1950. I 1951 danner skildpadden desuden grobund for Rasmus Klumpfiguren Pildskadden, og senere i 50'erne ender Pildskadden på indpakningen af Toms Skildpadde.

1980'ERNE
SLUT MED NEGERKYSSET

Negerbollen og negerkysset bliver bandlyst sidst i 80'erne, og danskerne skal vænne sig til at kalde de skumfyldte chokoladeskaller for flødeboller. Af samme årsag må Sambo flødeboller også skifte navn til Samba. De første flødeboller blev solgt i Danmark omkring 1905.

Kilder: Bi Skaarup, Mette Munk, HARIBO, Anne Glad, Toms, Odense Marcipan

SUKKERMYTER

BØRN BLIVER HYPERAKTIVE AF AT SPISE SUKKER

NEJ. »Det er en udbredt myte, at børn bliver hyperaktive af at spise for meget sukker, men studier har vist, at der ikke er sammenhæng mellem børns sukkerindtag og deres adfærd. Ofte skyldes børnenes mere hyperaktive adfærd andre faktorer, eksempelvis at de er til børnefødselsdag. Myten hænger formentlig ved, fordi man som forælder ubevidst leder efter de situationer, der bekræfter den, men ikke ser de situationer, der afkræfter den.«

MAN KAN BLIVE AFHÆNGIG AF SUKKER

NEJ. »Fysisk kan man ikke blive afhængig af sukker. I så fald ville man gå ud og tømme sukkerskålen og ikke slikposen. Men man kan sagtens »crave« en fødevare med sukker i, og det kan føles, som om man er afhængig af det. En »craving« er, når en lyst til en særlig fødevare – gerne forbundet med et forbud mod at spise netop det – bliver til en altoverskyggende fantaseren. Enhver form for craving er defineret ved, at den overtager hele vores hjerne – præcis som en afhængighed. Selve afhængighedsfølelsen er altså reel nok, men man er bare ikke afhængig af sukkerstoffet.«

HONNING, RØRSUKKER, AGAVESIRUP OG LIGNENDE ER SUNDERE END HVIDT SUKKER

NEJ. »Svaret kommer dog an på, hvordan man ser på det. Forsøg viser, at eksempelvis honning og sukker har samme effekt på vores krop. Der er nogle mikronæringsstoffer og antibakterielle stoffer i honning, som på papiret har visse sundhedsfremmende effekter, men det er så små koncentrationer, at det er ligegyldigt. De næringsstoffer, vitaminer og mineraler, som vi har brug for, får vi i langt højere grad fra andre typer af mad end honning, rørsukker og lignende.«

SUKKER FEDER

NEJ. »Sukker i sig selv feder ikke. Det gør kalorieoverskud. Du er i kalorieoverskud, hvis du indtager flere kalorier, end du forbrænder. Undersøgelser viser, at personer, der hovedsageligt får deres kalorier fra sukker, ikke tager mere på end personer, der får deres kalorier fra f.eks. protein og fedt, hvis de spiser samme mængde kalorier. Sukkerholdige fødevarer kan dog nemt komme til at bidrage til et kalorieoverskud, hvorfor de ad den vej kan være med til at gøre os tykke.«

Kilder: Sisse Fagt, seniorrådgiver, DTU Fødevareinstituttet, Morten Elsøe, cand.scient. i molekylærernæring og fødevareteknologi, Aarhus Universitet

det tæller for en belønning,« siger han.

Ved at fortælle barnet, at det kun må få ét stykke slik, eller at det kun må få slik om fredagen, skaber man ifølge Morten Elsøe en forestilling om knaphed, som også er med til at sætte slikket op på en piedestal.

»Vi kan få interesse for noget, vi ikke havde interesse for før, bare fordi vi får at vide, at der ikke er meget af det. Må dit barn kun få slik om fredagen, opstår trangen til fredagsslik helt naturligt hos barnet – ikke fordi der reelt er en lyst til slik, men fordi barnet ved, at det kun er om fredagen, det er tilladt at spise slik. Tanken om, at der også er mulighed for at spise slik igen dagen efter, kan få barnet til at stoppe med at spise, når det ikke har lyst til sødt længere, i stedet for glubsk at hælde hele slikskålen i munden på én gang.«

»Fortæller du dit barn, at det først må få slik, efter det har spist broccoli, siger du indirekte, at broccoli smager så dårligt, at barnet skal belønnes for at spise det«

Ernæringsekspert Morten Elsøe

Det samme gælder i princippet for voksne. De, der har det mest naturlige forhold til sukker og spiser færrest søde sager som voksne, har tit haft en barndom, hvor det søde var tilgængeligt, men hvor det ikke blev brugt i overflod til at trøste eller beskæftige med. Modsat har de, hvor sukkeret netop er blevet brugt til at trøste eller beskæftige med, typisk et større sukkerindtag som voksne. Det samme kan gælde for dem, hvor det i barndommen har været helt forbudt at spise søde sager.

Forholdet til og forkærligheden for sukker kan ingen tage fra os, men den dårlige samvittighed og sukkerstressen behøver ikke at følge med. Find dit yndlingsstykke i slikposen, nyd det, og når du har læst dette magasin, så sørg for at få det ud af synsfeltet, så det ikke minder dig og din samvittighed om sødt og sukker.

facebook.com/**samvirke**

Hvilket slik savner du?

BLIV KLOG PÅ SLIKKET:
9 TING DU IKKE VIDSTE OM BLAND SELV-SLIK
SAMVIRKE.DK

LENE NIKNAZMANESH:

BAMSER MED SUKKER

Store sorte vingummibamser med sukker på, købte dem hos Frellsens i Kalundborg, da jeg var barn i 70'erne.

ANNI SMEDEGÅRD PETERSEN:

DE SORTE TANDBØRSTER

Tandbørste ... en sød lakridsstang, lidt tykkere i den ene ende .... tror, den kostede 25 øre sidst i tresserne 🤔 men navnet er lidt uhyggeligt at tænke på set i bakspejlet. 🙈 Har heldigvis også brugt den rigtige tandbørste og har alle tænder i behold.

ANETTE RØNNOW HANSEN:

SOLBÆRSMAGEN

Savner meget vingummierne, der hed vinblade – med sådan en speciel solbærsmag, og når nu forkølelsestiden nærmer sig, så savner jeg hvert år de røde Kur-a-kof bolcher, man kunne få. Hvor blev de mon af?

OTTO CLAUSEN:

BOLSJER TIL SHOTS

Hugos faldskærmsbolsjer. 😭😭 Dem kunne man lave den sygeste gang shots af ved at smide dem i en vodka. Hopter-kopter blev de shots kaldt. 💋

ULLA WAGNER:

BLØD LAKRIDS

Jeg savner lakrids fra først i 60'erne, som blev kaldt Mohikanere, selvom de både havde form som indianere, cowboyhoveder og pistoler . Store, bløde lakridser med en fantastisk smag 🤔

CONNIE HELMUTH:

EN SØD MADPAKKE

Marcipanmadpakken med rullepølse, spegepølse og en æggemad.

JON CHRISTENSEN:

SKUM, IKKE MARSHMALLOW

Frugtskum fra Haribo, jeg hader de der marshmallows med vanilje :-(

BENTE MARCUSSEN:

DE BESVÆRLIGE SMØGER

Camel lakridscigaretter. Selvom der var svært at få papiret af.

SONJA ETMANN HANSEN:

SAVNER TAHITI

Jeg savner en fransk nougatstang med lidt mint og chokoladeovertræk. Den hed Tahiti 😋 virkelig god og chewy.

CAMILLA BODENHOFF:

DE HJERTEFORMEDE VINGUMMIER

Jeg savner en gang imellem nogle små lyserøde hjerteformede vingummier, som solgtes i løssalg i 80'erne. De kostede 5 øre stykket, og derfor gad de unge, der øste slik op, ikke altid at tælle, så man fik bonus. 😊 De havde blid hindbærsmag. Jeg kan stadig huske konsistensen (lidt som tyske bogstavvingummier). Lange Jan med lakrids er også savnet. 😊

NAJA WISTOFT:

KIKS DYPPET I CHOKOLADE

Wagon wheels. Som barn var det: kiks dyppet i chokolade, halv lyserød og halv hvid skummasse og drysset med kokos. I dag er det to kiks med lidt skum i midt og dyppet i chokolade.

ANNE RATHLEFF VINTHER:

BRUSENDE BOLSJE

Dengang man kunne blande bolsjer til 50 og 25 øre hos slikmutter, fandtes der et bolsje, der hed Champagnebrus; et hvidt syrlig/sødt bolsje med brusende indhold. Det er savnet!

JETTE REIMER:

LANGE JAN

Lange Jan med lakridssmag og Sorteper-is. Mener det var omkring 1971, man kunne købe dem, og de var skønne. De var dog ikke længe på markedet.

HELLE BRO:

ISEN UDEN NAVN

Jeg savner en is fra min barndom. Det var en hvid vandis med pebermynte-smag og chokolade på toppen. Kan desværre ikke huske navnet.

TEKST LAURA HØST MANGE **FOTO** LINE FALCK

60%

energi sparer man, når man genbruger jern og metal i stedet for at udvinde det i miner. Genbruger du aluminium, er tallet hele 95%.

Vidste du, at ...

2 tomatdåser kan blive til en ringeklokke. Metal fra konservesdåser kan smeltes om og bruges igen og igen. Vi er globalt ved at løbe tør for metaller, så det er både godt for klimaet og nødvendigt at genbruge det.

METALMAD-PAKKEN

Konservesdåsen begyndte som madpakke til krigsbrug, senere hjalp den de udearbejdende kvinder til hurtig aftensmad. Nu er konservesdåsen på vej ud som emballage

SKAL VI LEGE DÅSESKJUL?

DÅSENS HISTORIE

UD MED LUFTEN

Den franske kok Nicolas Appert eksperimenterer med konservering i slutningen af 1700-tallet. Han forsøger at fjerne luften, da han mener, det er den, der

KOGT I KRUKKER

Senere finder han ud af, at det er opvarmning og ikke mangel på luft, der er trick-et. Hans metode bliver at putte mad i glaskrukker, sætte korkpropper på, forsegle dem med voks, pakke dem i lærred og koge dem.

MAD TIL SOLDATER

I 1795 udlover Napoleon en pris på 12.000 franc til den, der kan finde en billig løsning på militærets problemer med konservering af store mængder mad. Den konkurrence vinder Appert.

MOR HAR IKKE TID

I Danmark bliver dåsemaden populær i løbet af 1950'erne og 1960'erne. Det er nem og hurtig hverdagsmad, der kan hjælpe de mange familier, hvor kvinden er begyndt at arbejde uden for hjemmet.

Se, hvordan du åbner dåsen uden en dåseåbner samvirke.dk

DÅSEÅBNEREN KOM FOR SENT

Dåseåbneren blev først opfundet i 1858 – 50 år efter konservesdåsen. Indtil da blev konservesdåserne åbnet ved hjælp af bajonetter eller hammer og mejsel.

Kilder: Illustreret Videnskab, Fødevarestyrelsen, Forbrugerrådet Tænk, Affald Plus og Dansk Folkemindesamling

1845

var året, hvor den britiske Franklin-ekspedition drog ud for at udforske Arktis. 28 mænd tog af sted med 8000 konservesdåser ombord, men ingen vendte hjem. I 1984 fandt forskere en del af konservesdåserne en kilometer nord for gravene. Blylodningerne omkring lågene havde været dårligt udført og sandsynligvis i kontakt med maden. Dette havde ført til blyforgiftning og var medvirkende til besætningens død.

Hold god dåsestil

Kassér indholdet, når udløbsdagen er nået. Konservesdåser er ofte lavet af aluminium eller jern med tinbelægning. Tin kan smitte af, og mængden af tin øges, jo længere fødevarerne er i dåsen. Hvis dåsen eller låget buler ud, bør man aldrig anvende indholdet.

Husker du legen?

Dåseskjul er en gemme- og fangeleg. Den, »der er den«, skal finde de andre, der har gemt sig, og løbe tilbage til en dåse, der står på et aftalt sted. Dåsevogteren sætter en fod oven på dåsen og siger den fundnes navn. Lykkes det, sættes den fundne i fængsel. For de andre gælder det om at nå først til dåsen og sparke den væk, hvorved de fængslede bliver befriet.

Ingen opbevaring i åbne dåser

- Åbne konservesdåser egner sig ikke til at opbevare mad i, da ilten øger afsmitningen af tin.
- Opvarm aldrig mad i dåser. Ved opvarmning kan dåserne udvikle giftstoffer, som kan ende i maden.

TIP Konservesdåserne skal være fri for madrester, når du smider dem i beholderen med metalskrald, men de behøver ikke være skinnende rene.

Strammere regler

Stoffet bisphenol A fandtes tidligere i mange konservesdåser, men reglerne for brugen af det er blevet strammet. Stoffet er på EU's liste over særligt problematiske stoffer, da det er mistænkt for at være hormonforstyrrende. Coop har af samme grund droppet dåserne. I kædens egne mærker er det slut med konservesdåser, fødevarerne kommer i stedet i brikker lavet af fibre fra papir og pap.

ER JEG SELV SKYLD I MIN ALLERGI?

Dine gener er afgørende for, om du vil udvikle pollenallergi – også kaldet høfeber – og allergi over for dyrehår og husstøvmider. Men i forhold til f.eks. parfumeallergi bærer du selv størstedelen af ansvaret

TEKST CHRISTIAN GARDE
ILLUSTRATION SOLVEIG MØNSTED HVIDT

1,5 MILLIONER danskere lider af allergirelaterede sygdomme.

Alt efter hvilken type allergi der er tale om, spiller dine gener en større eller mindre rolle i forhold til risikoen for at udvikle allergien. Får du f.eks. parfumeallergi, som er en kontaktallergi, har du først og fremmest dig selv at takke. Men i forhold til de allermest udbredte allergier – de luftbårne som f.eks. pollenallergi kendt som høfeber – så stiger risikoen markant, hvis dine forældre også har allergi.

»Den sikreste måde, du kan undgå allergi på, er at vælge dig et par forældre, som ikke har det,« siger Jesper Brandt Andersen, der er speciallæge i børns sygdomme og specialkonsulent i allergiske sygdomme hos voksne. Han er desuden forfatter til bogen *100 myter om allergi*.

IKKE MEGET DU KAN GØRE SELV. Dine gener spiller en afgørende rolle i forhold til risikoen for at udvikle en luftbåren allergi, som f.eks. pollenallergi, allergi over for dyrehår og husstøvmideallergi.

Undersøgelser viser, at den statistiske risiko for at få en luftbåren allergi ser således ud:

- Ingen af forældrene har allergi: 5-10%
- En af forældrene har allergi: 20-30%
- Begge forældre har allergi: 40-50%
- Begge forældre har samme type allergi: 70%

Der er meget lidt, du selv kan gøre, hvis du er disponeret for en af de luftbårne allergier. Den bryder ud, hvis den bryder ud, så lev hellere et så almindeligt liv som muligt. Det er måske sikrest ikke at anskaffe dig en hund, hvis begge dine forældre har allergi over for hunde.

Børn kan godt udvikle andre typer af allergi end deres forældre. Har din mor allergi over for heste, kan du altså sagtens opleve, at det er støvmideallergi, der bryder ud hos dig. Hvorfor det er sådan, ved man ikke præcis, men udvikling af en allergi kræver, at man i et vist omfang udsættes for det allergifremkaldende stof

(allergen), som man er disponeret for ikke at kunne tåle.

I forhold til fødevareallergi er der ikke helt samme arvelige tendens, som man ser ved de luftbårne allergier. Statistisk er der dog stadig en øget sandsynlighed for, at du får en fødevareallergi eller en anden allergi, hvis en eller begge dine forældre har allergi over for en eller flere fødevarer. Men det er begrænset, hvad der eksisterer af viden på området.

PAS PÅ NIKKEL OG PARFUME. Parfumeallergi og nikkelallergi er nogle af de mest kendte eksempler på kontaktallergi. Her er det ikke vores gener, men miljøet, vi færdes i, der er det mest afgørende for risikoen for at udvikle allergi. Da nikkel stadig var tilladt i smykker herhjemme, fik rigtig mange kvinder nikkelallergi, og i dag lider omkring 4 procent af befolkningen af parfumeallergi på grund af den udbredte brug. Der er med andre ord en klar sammenhæng mellem din risiko for at udvikle kontaktallergi over for et stof og den tid og den grad, du udsættes for stoffet.

»Den sikreste måde, du kan undgå allergi på, er at vælge dig et par forældre, som ikke har det,«

Jesper Brandt Andersen, speciallæge i børns sygdomme

FLERE BLIVER VACCINERET. Er du uheldig at udvikle en allergi, skal du sørge for at undgå det, der udløser den allergiske reaktion. Er du allergisk over for kæledyr, skal du i videst muligt omfang undgå dem. Og reagerer du allergisk på parfume, skal du holde op med at bruge det. Det er nærmest umuligt at undgå pollen om sommeren, medmindre man burer sig inde. Men der findes en række forskellige lægemidler, der kan lindre og i bedste fald fjerne symptomerne.

Flere og flere vælger at blive vaccineret mod allergi, og der findes i dag vacciner mod pollen, dyrehår, støvmider, hvepsegift og bigift. Allergivaccination bliver udført som indsprøjtninger hos lægen. Det kræver ugentlige besøg i 15 uger – og herefter genbesøg hver 8. uge i 3-5 år. Man er imidlertid i stigende omfang ved at overgå til vacciner i tabletform. Der findes allerede smeltetabletter mod græs- og støvmideallergi, som man tager hver dag i 3 år. Desuden kommer en pille mod birkepollen snart på markedet.

SNAVS I BARNDOMMEN ER GODT

En naturlig fødsel, som giver en mere varieret bakteriesammensætning i tarmen end kejsersnit, og eksponering for snavs og bakterier i barndommen (0-3-års alderen) kan formentlig være med til at nedsætte risikoen for at udvikle allergi ved at dæmpe immunforsvarets tendens til at overreagere på uskadelige allergener, viser forskning. Udsættelse for tobaksrøg og luftforurening ser derimod ud til at øge risikoen for udvikling af allergisygdom.

DERFOR SKAL DU HELT IND I SKOVEN

TEKST CHRISTIAN GARDE

Skoven kan sænke blodtrykket, styrke immunforsvaret og en masse andet godt. Måske skal vi tage ved lære af japanernes skovbad

Vi ved det egentlig godt. At en tur i skoven kan give lindring til vores hverdagspressede, overstimulerede og skærmafhængige krop og hoved. Men måske er vi ved at glemme det? Måske har vi fået sværere ved at mærke vores instinktive behov for naturen som et nødvendigt åndehul mellem motorvejskøer, afdelingsmøder og filterforskønnede Instagram-opslag?

»Rent evolutionært er det kun 5 sekunder siden, vi rykkede ind i byerne og fik en smartphone i hånden. Så biologisk set er naturen det velkendte miljø, hvor vi føler os trygge. Derfor reagerer vores hjerne og krop så positivt på at se træer og vand, høre fuglene synge og indsnuse naturens dufte. Det er noget, de fleste kan genkende, og som kan få dem til at slappe af,« siger psykolog Birgitte Sølvstein.

Hun har arbejdet med alvorlig stress i flere år og mener, at naturen er overset både som behandling og forebyggelse af en lang række lidelser. Både fysisk og psykisk.

»Jeg har oplevet mange klienter få det bedre af at være i naturen. Men uanset om man er syg eller ej, er naturen vigtig for vores trivsel. Den hjælper vores hjerne til at regenerere og tillader vores nervesystem at slappe af,« siger hun.

ÆLDGAMMEL JAPANSK TRADITION. Forskningen indenfor terapeutisk og behandlingsmæssig brug af naturen er stadig sparsom. Men i starten af 00'erne gik japanske forskere for alvor i gang med at undersøge de sundhedsgavnlige effekter af at opholde sig i skoven. Du har måske allerede hørt om fænomenet skovbad, som er begyndt at dukke op i kursustilbud og hos flere behandlere herhjemme. Det er en ældgammel japansk tradition, der har været praktiseret i århundreder. Og med god grund. Forskningen tyder nemlig på, at ophold i skoven f.eks. kan – og hold nu fast – sænke blodtrykket, nedbringe stress, styrke immunforsvaret, gavne hjerte-kar-systemet og stofskiftet, få blodsukkeret til

Sådan tager du bad i skoven

- Sæt god tid af – gerne et par timer – og lad mobilen blive hjemme.
- Følg dine instinkter. Gå langsomt og uden mål. Det er lige meget, om du kommer nogen vegne.
- Væk dine sanser. Indånd skovens forskellige dufte.
- Læg dig i skovbunden, mærk træernes bark med hænderne og dyp tæerne i et vandløb.
- Lyt til vinden og fuglene. lagttag skovens forskellige farvenuancer og lyset mellem træerne.
- Prøv om du kan føle dig et med naturen.

Hent naturen indenfor

Du kan med fordel fylde dit hjem med planter. Ud over, at de vil minde dig om at være i naturen, er de med til at skabe et bedre indeklima. Planter både ilter og renser luften og har evnen til at opsuge giftige kemikalier fra f.eks. maling, stof, cigaretter og rengøringsmidler. Samtidig øger de luftfugtigheden, hvilket er med til at beskytte os mod luftvejssygdomme.

Kilde: *Ind i skoven – Skovbadets kunst og videnskab*

Luften i skoven indeholder et stof kaldet phytoncider, som bliver udskilt fra træer og planter. Det er antimikrobielle organiske forbindelser, som man mener, kan have en gavnlig effekt på immunforsvaret

at falde, forbedre koncentration og hukommelse, lette depression, øge smertetærsklen, give bedre søvn og mere energi.

I dag er der mere end 60 anerkendte centre for skovterapi i Japan, og i USA er læger begyndt at udskrive natur på recept. Birgitte Sølvstein håber, at det vil blive en lige så integreret del af det etablerede sundhedssystem herhjemme, men det kræver mere forskning på dansk grund eller i lande, vi kan sammenligne os med, siger hun.

SKOVEN SKAL SANSES.

Når man taler om skovterapi eller skovbad, er der typisk tale om ophold eller ture på et par timer eller mere, hvor der er tid til at give sig hen til skoven.

»I Japan siger man, at man skal indtage skovens atmosfære med alle sine sanser. Det kræver, at man lader mobilen blive hjemme og ikke har noget andet formål end at være fuldt til stede. Virkningen er altså ikke den samme, hvis man også lige synes, at man skal samle ind til en juledekoration eller forsøge at slå sin personlige rekord på 5 kilometer,« siger Birgitte Sølvstein.

»Vores hjerne og krop reagerer positivt på at se træer og vand, høre fuglene synge og indsnuse naturen«

Psykolog Birgitte Sølvstein

Vil man bruge skoven som aktivt værn mod stress og andre dårligdomme, kræver det desuden, at man besøger den forholdsvis ofte, tilføjer hun.

Du kan dog godt tage af sted, selvom du kun har en halv time. Hver gang du er i naturen, får noget frisk luft og har mulighed for at rense hovedet, kommer det dig til gode, understreger Birgitte Sølvstein.

NATUREN LINDRER

Flere forsøg har vist, at billeder af natur og lyde fra naturen har en gavnlig effekt i smertebehandling. Muligheden for at se ud på og opholde sig i grønne omgivelser og naturligt lys har ligeledes vist sig at have en gavnlig effekt på hospitalsindlagte. I flere af de seneste års sygehusbyggerier har man derfor forsøgt at integrere naturlige elementer og skabe udendørs rekreative rum.

Kilde: Helende arkitektur, Aalborg Universitet

Så lang tid bruger vi om dagen på at lave aftensmad

Kilde: Madkultur18, der har spurgt danskere mellem 18 og 90 år

Under 15 min: 32%

15-45 min: 61%

Over 45 min: 8%

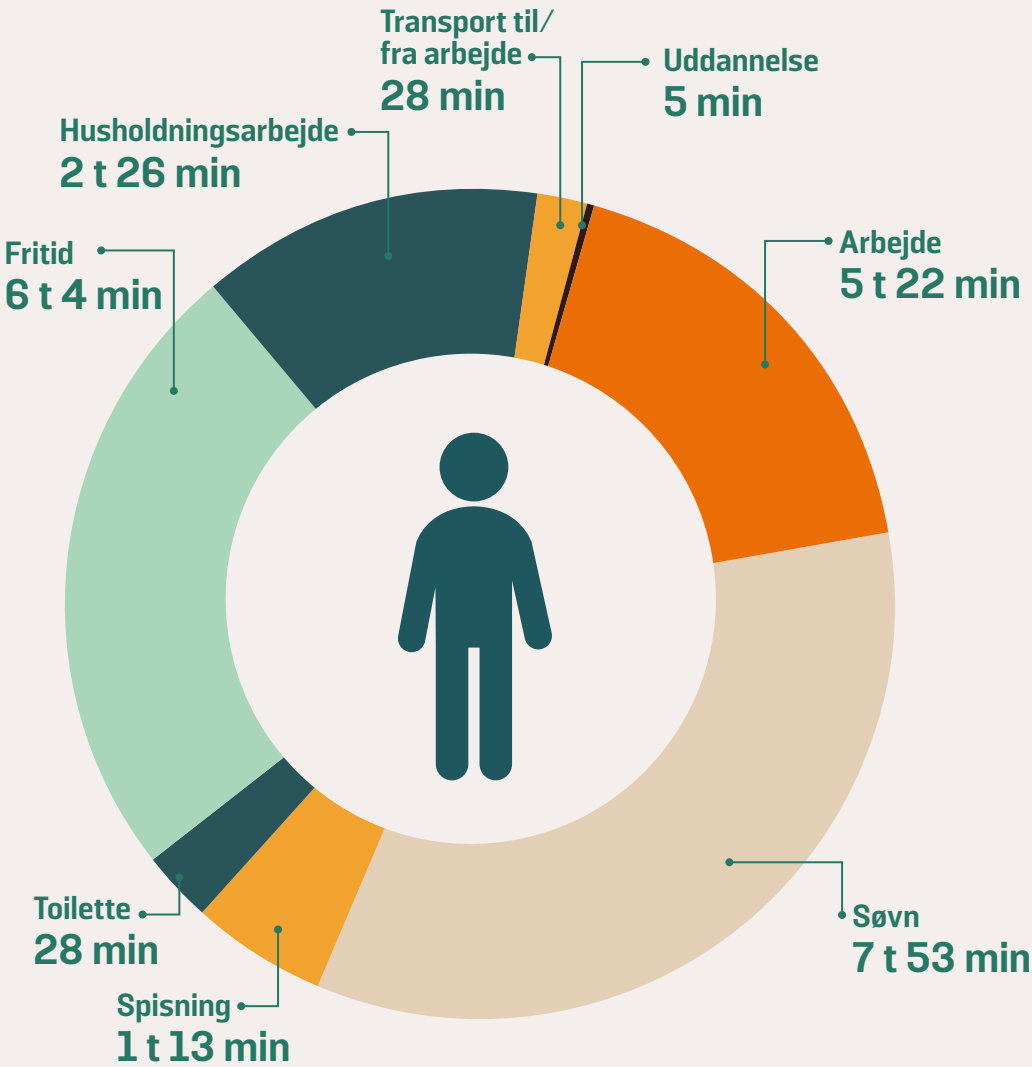
24 TIMER I DIT LIV

TEKST CRISTIAN GARDE **ILLUSTRATION** SLAWOMIRA BEDNARZ

Kvinder bruger dagligt 3 kvarter mere på rengøring, indkøb og andre huslige pligter end mænd. Til gengæld er mændene længst på arbejde. Kan du gætte, hvem der bruger mest tid på toilettet, i træningstøjet og i drømmeland?

Cirklerne viser, hvad beskæftigede mænd og kvinder i gennemsnit bruger tid på et helt tilfældigt døgn på året. Ferier, højtider, weekender og sygedage er altså medregnet i tallene.

Kilde: Hvordan bruger danskerne tiden? – Bonke & Christensen (2018)



Mænd og kvinder dyrker næsten lige meget motion

Fritid dækker over foreningsliv, frivilligt arbejde, motion, sport, underholdning, kultur, fritidssysler, hobby, læsning, socialt samvær, tv, radio, musik, it/computer, telefon m.m. Zoomer vi ind på sport og motion, bruger kvinder dagligt 20 minutter, mens mænd bruger 18 minutter.

HVER DAG BRUGER VI

146 min. Tv
93 min. Radio
64 min. Streaming af tv-indhold, film og klip
48 min. Sociale medier
27 min. Streaming af radio og musik
24 min. Spil og gaming på nettet
22 min. Trykte medier

Kilde: Medieudviklingen 2018, Danmarks Radio.
Der er tale om danskere mellem 15 og 75.

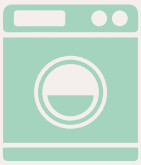
Vi har ofte gang i flere skærme

7 timer og 16 minutter, så stort er gennemsnitsdanskerens samlede daglige mediebrug. Det betyder imidlertid ikke, at vi reelt er i gang med medierne i 7 timer og 16 minutter hver dag. Vi bruger nemlig ofte to eller flere medier på samme tid.

Et kvarter med dig selv

Danskerne bruger i gennemsnit 15 minutter om dagen siddende på eller stående ved toiletkummen.

Kilde: YouGov for Geberit



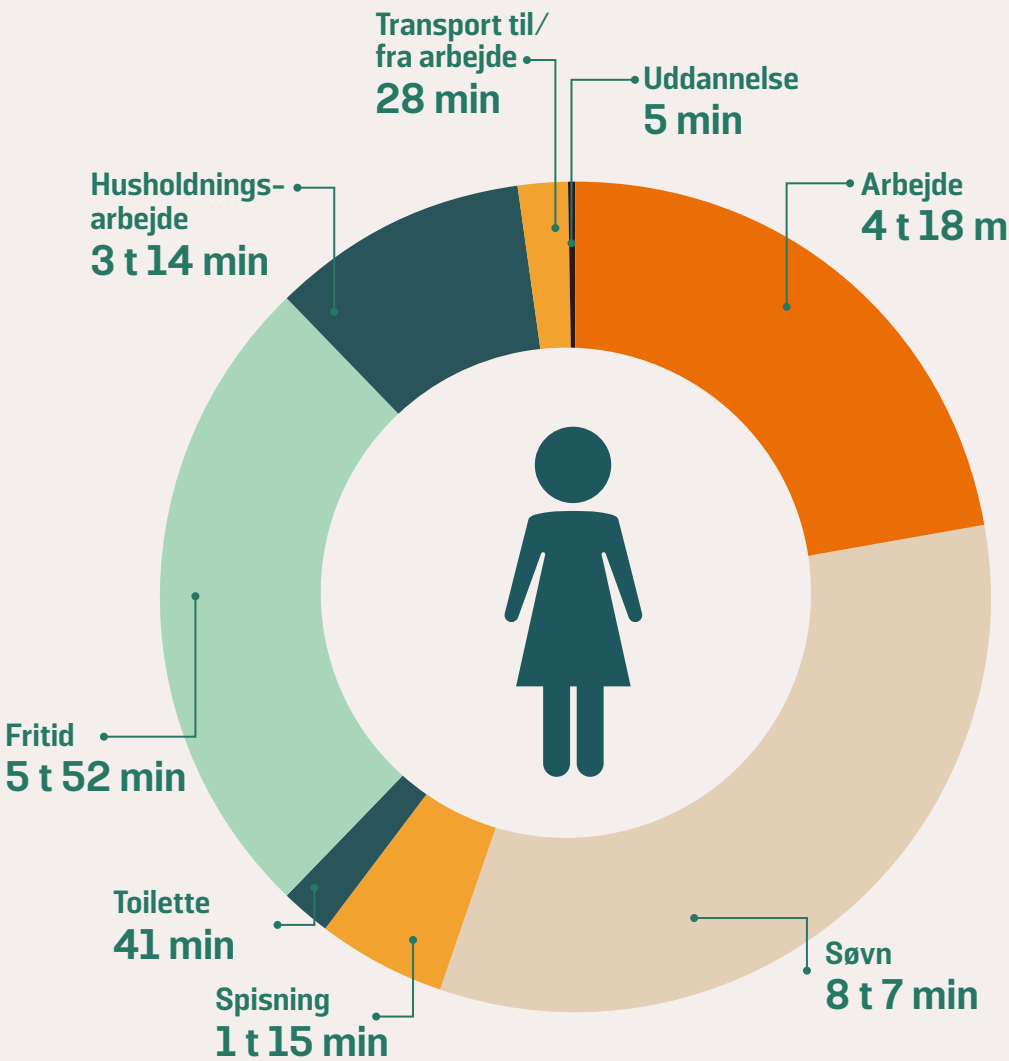
Da mor gik hjemme

I 1964 brugte kvinder 4 timer og 24 minutter på husholdningsarbejde. Mænd brugte 29 minutter.

Kilde: Rockwool Fonden

15 min
om dagen bruger danskere over 16 i gennemsnit på frivilligt arbejde.

Kilde: Den frivillige sociale indsats



Sex og håndvask

Begrebet toilette dækker over toiletbesøg, bad, hårtørring, håndvask, påklædning, medicinindtag og sex.

Hvem støver af?

Husholdningsarbejde dækker over tiden, vi bruger på indkøb, husligt arbejde (madlavning, rengøring, tøjvask mv.), gør det selv-arbejde og børneomsorg.

Kvinder bruger dagligt 6 minutter mere på rengøring end mænd og 7 minutter mere på indkøb. Mænd bruger til gengæld 8 minutter mere på gør det selv-projekter.

BLØDDYR

SLIP KANINEN LØS I STUEN

Din kanin behøver ikke bo i et bur, den kan blive en del af familien som en kat eller en hund

TEKST OG FOTO
CHRISTIAN GARDE

Din kanin kan lære at komme, når du kalder, og du kan pottetræne den, så den ikke besørger eller tisser på gulvet.

Kaninen kan med andre ord blive en del af det daglige liv i familien, ligesom en kat eller en hund er det. Det gør det sjovere at have kanin, men det er også nødvendigt for, at kaninen faktisk kan trives, siger Dorthe Pedersen, der er smådyrsansvarlig hos Dansk Dyreværn Århus. Der er brug for et opgør med tanken om, at en kanin skal sidde i et bur, mener hun.

»Det er en gammeldags og helt forkert opfattelse. Det er ikke acceptabelt at have sin kanin stående i et lille bur. Kaniner er sociale dyr, som har brug for at være aktive mindst 12 timer om dagen. Der er jo heller ingen, der kunne finde på at have en kat boende i et bur,« siger hun.

LAD DØREN STÅ ÅBEN. Omkring 70.000 familier i Danmark har en eller flere kaniner boende, viser en opgørelse fra Danmarks Statistik. Dorthe Pedersen vurderer, at størstedelen opholder sig mange timer i et bur, hvor de ikke kan være aktive i det omfang, de har brug for for at trives.

De seneste år er konceptet frikanin dog blevet mere udbredt blandt danske kaninejere. Ud over Dansk Dyreværn Århus tager blandt andet den landsdækkende organisation Dyrenes Beskyttelse udgangspunkt i denne tankegang i deres pasningsvejledninger, når de formidler kaniner videre til private. Det går i korte træk ud på at lade døren til kaninens bur stå åben, så kaninen har frihed til at bevæge sig rundt i huset eller lejligheden.

Dorthe Pedersen fremhæver 3 gode grunde til at åbne burene:

- En kanin, der opholder sig for meget af tiden på for lidt plads og alene, bliver trist, risikerer at gå i sorg og kan i sidste ende dø af kedsomhed.
- En kanin, der ikke har plads til at udfolde sig, vil få fysiske skavanker allerede efter 6

Speciale-studerende Frederikke Pflug bor på 1. sal lidt nord for København med 3 kaniner

Sådan bliver kaninen renlig

- **Kattebakke:** Put træpiller i bunden af bakken og læg strø henover. Hvis kaninen tisser eller besørger andre steder, så sæt først kattebakken dér og flyt den gradvist derhen, hvor du gerne vil have kaninen til at besørge. Saml desuden afføring, som kaninen har lagt uden for kattebakken, op og smid det ned i kattebakken.
- **Toilet i kaninhuset:** Kaniner kan godt lide at besørge og spise på samme tid. Det kan derfor være en idé at indrette buret, så kaninerne har hø til at spise i den ene ende og toilet i den anden. Bind evt. høet, som den skal spise, op, så den ikke tisser i det.

Elmine, Archimedes og Albert løber frit rundt i lejligheden

måneder. Inaktiviteten kan for eksempel føre til knogleskørhed, gigt og overvægt.
- Det bliver langt sjovere at have kanin, hvis den bliver en del af familiens hverdag. Dens personlighed bliver tydelig, og du kan lære den at komme, når du kalder.

SÅDAN INDRETTER DU HUSET. Selvom din kanin har fri adgang til huset, er det stadig en god idé at indrette en base, hvor dens bur eller kaninhus befinder sig. Der er ikke noget forkert i at have kaninen lukket inde i basen på visse tidspunkter af døgnet af praktiske årsager eller for dens egen sikkerheds skyld. Men sørg for, at basen er tilstrækkelig stor til, at kaninen kan udfolde sig fysisk, hoppe og løbe – dvs. helst 2-3 meter lang/bred på hver side. Når kaninen har brug for fred, vil den søge ind i sit hus eller bur i basen, hvor den også sover og spiser.

Det er op til dig, om din kanin skal have adgang til huset 24 timer i døgnet eller kun, når du er hjemme. Der kan være gode grunde til at lukke lågen til basen om natten, og når far og mor er på arbejde, og børnene er i skole. Så skal du ikke være bange for at komme hjem til en overgnavet ledning. Men sørg for at lukke kaninen ud, så snart du eller andre i familien kommer hjem, så den kan være med i familielivet og løbe rundt sammen med jer.

Selvom du holder din kanin som frikanin, er det helt i orden at gøre nogle områder i huset eller lejligheden til »kaninfri« zoner. Fuldstændig ligesom mange katte- og hundeejere for eksempel ikke vil have deres kæledyr i soveværelset eller på badeværelset.

Det er en god idé at kaninsikre de områder af huset, kaninen har adgang til. Især hvis den går frit hele døgnet. Pak ledninger ind, så den ikke kan komme til skade, hvis den bliver fristet til at gnave i dem, og giv i stedet kaninen nogle grene, den kan hygge sig med – så er den også mindre tilbøjelig til at gnave i paneler, bord- og stoleben. Er du bekymret for panelerne og benene på dine møbler, kan du overveje også at pakke dem ind.

DET ER IKKE FOR SENT

Har du en kanin, der har boet det meste af sit liv i et bur, er det sjældent for sent at slippe den fri. Selvom det måske kræver tilvænning og tålmodighed, kan selv inaktive og understimulerede kaniner live op og få et godt liv som frikaniner.

FEDT FORSKRÆKKER IKKE SOM FØR

TEKST LOUISE HEDEDAM

Når vi skal have mælk, vælger vi oftere sødmælk, end vi gjorde tidligere. Trods myndighedernes råd om at gå efter de magre mejeriprodukter, vælger vi mere efter smag - og kigger ikke så meget på fedtprocent

Vi køber mere sødmælk og mindre skummetmælk, end vi gjorde sidste år. Måske fordi vi går mere op i, at vores mad smager godt, end at vi skal spise os slanke, lyder det fra Mejeriforeningen.

Madprogrammer på tv fylder en del – og her bliver der ikke sparet på fedtet, tænk bare på de kager, der bliver skruet sammen i *Den Store Bagedyst*, eller på hvor rundhåndede Brødrene Price er med fløde og ikke mindst rigeligt smør i deres madprogrammer

Det mest opsigtsvækkende er en fremgang i salget af sødmælk på 2 procent fra 2. kvartal sidste år til 2. kvartal i år. Og nok lyder en stigning på 2 procent ikke af alverden, men det skal ses i sammenhæng med salgstallene for de øvrige typer af mælk, som alle er faldet.

De fede mælketyper har også fået en renæssance med nye varianter.

»Der er kommet nye og spændende varianter, som eksempelvis græsmælk fra Thise og Arla, samt hømælk fra Naturmælk,« siger Jan Hermansen, som er afdelingschef i Mejeriforeningen.

FARVEL TIL SKINNY LATTE. Der er både ulemper og fordele ved at spise federe mejeriprodukter. De officielle kostråd anbefaler magre mejeriprodukter, fordi det mættede fedt i mejeriprodukterne i for store mængder

kan øge risikoen for livsstilssygdomme. Faktisk anbefaler Fødevarestyrelsen kun skummet-, mini- og kærnemælk. Både let- og sødmælk ses som fede mejerivarer, som ifølge styrelsen kun bør indtages en gang imellem.

Noget tyder dog på, at forbrugerne er mere interesserede i smagen end i fedtprocenten, siger Jan Hermansen fra Mejeriforeningen.

»Det spiller klart ind, at mælken har en naturlig smag. Vi kan se, at smag vinder frem som forbrugerkriterium, og at fedtforskrækkelsen er aftagende. Det handler om selvforkælelse – at give sig selv noget, man har fortjent.«

Convenience-bølgen spiller formodentlig også ind.

»Café latte og andre on the go-produkter betyder jo, at vi indtager mere mad og drikke ude nu, samtidig med at vi laver mindre mad derhjemme. Her spiller fedtprocenten også mindre ind end den gode smag, og det faktum, at det er nemt,« siger Jan Hermansen.

MINIMÆLKEN SLANKEDE IKKE. Hangen til den gode, fede smag kan også skimtes i udviklingen af smør- og ostesalget. Salget af smør er ganske vist gået 1,4 procent tilbage fra 2. kvartal sidste år til samme periode i år, men margarine og blandingsprodukter er gået endnu mere tilbage, så det fede smør har altså lidt højere popularitet.

Vi spiser generelt også mere ost; fra 2003 til 2008 spiste vi i gennemsnit 34 gram ost om dagen - og i perioden 2011 til 2013 var det tal steget til hele 43 gram.

I hele perioden fra 2003 til 2013 er forbruget af ost med en fedtprocent på over 24 steget med 27 procent. I den kategori af oste finder vi blandt andet blåskimmelost, Danbo, Gouda og Vesterhavsost.

Livsstilsekspert og kommunikationsrådgiver Helle Lundsgaard ser udviklingen som en respons på de mange slankekure:

»Da minimælken kom frem i sin tid, så mange den som en måde at spare en masse kalorier og holde den slanke linje på – og ud røg sødmælken og sågar letmælken hos mange. Nu har de alle opdaget, at det ikke gjorde den store forskel – de vejer måske stadig det samme eller mere. Til gengæld hører man, at mange har tabt sig meget med slankekure, der bygger på princippet *Low carb - high fat*. Det får mange til at tænke: Okay, hvis man kan tabe sig ved at spise bacon og fede oste, så behøver jeg nok ikke være så fedtforskrækket i min almindelige daglige kost.«

Forskningen peger i øvrigt også på, at de fede ost har andre sundhedsfremmende egenskaber, som er langt mere væsentlige end deres høje indhold af mættet fedt.

DEN FYLDIGE GRÆSMÆLK

Græsmælk fra Thise laves i Himmerland og adskiller sig fra traditionel mælk ved, at køerne kun spiser græs, græsmarksprodukter og urter fra marken. Græsmælk indeholder 4,2 procent fedt.

FED MÆLK HITTER

Så meget steg eller faldt salget af mælk fra 2. kvartal 2018 til 2. kvartal 2019:

Sødmælk (3,5% fedt)	**+ 2%**
Letmælk (1,5% fedt)	**- 2,1 %**
Minimælk (0,5% fedt)	**- 2,4%**
Skummetmælk (0,1% fedt)	**- 5,5%**

Kilde: Mejeriforeningen

TEKST LINE KØRNER **ILLUSTRATION** LLUSTRA

Er det sundt at falde i staver?

JA, selvom det kan se lidt tåbeligt ud, når man pludselig bliver åndsfraværende og fjern i blikket, kan det være sundt at give sig selv frihed til at lade tankerne associere frit. Det fortæller hjerneforsker ved Sydsjællands Universitetshospital Troels W. Kjær.

Ifølge hjerneforskeren fungerer vores opmærksomhed lidt som en lommelygte i en mørk skov. Den retter sit fokus på en enkelt ting ad gangen. Tanker, der befinder sig uden for lyskeglen, skænker vi ikke nogen opmærksomhed, men hvis lygten slukkes et øjeblik, får vi rum til at lade vores tanker vandre uden et egentligt fokus. Ifølge Troels W. Kjær er det godt for os at *slukke lommelygten* en gang imellem:

»Det giver os et øjeblik til at skænke nogle følelser opmærksomhed, der på den ene eller den anden måde kræver det, men også fordi det er en pause, hvor man kan genvinde det fokus, der er brug for i hverdagen.«

Troels W. Kjær forklarer, at det at falde i staver ligner det fænomen, man kalder *lucid dreaming*: »Normalt har vi, når vi er vågne, kontrol over det, vi tænker. Vi fokuserer på vores matematikopgave, på at køre bil eller på at føre en samtale med et menneske. Når vi sover derimod, giver vi slip på den kontrol, og vores tanker får så at sige deres eget liv. Lucid dreaming er en tilstand, hvor man sover, men er bevidst om, at det, man drømmer, ikke er virkeligt, dermed kan man til en vis grænse kontrollere, hvad der sker. Når man dagdrømmer eller falder i staver, befinder man sig på samme måde i en slags vågen sovetilstand.«

»Det er en pause, hvor man kan genvinde det fokus, der er brug for i hverdagen«

Hjerneforsker Troels W. Kjær

Ifølge Troels W. Kjær er vores evne til at falde i staver stærkt udfordret af, at vi i den moderne tilværelse sjældent laver ingenting – og når vi endelig gør, bliver vi hurtigt afbrudt af en notifikation på mobilen: »Det er vigtigt en gang imellem at minde sig selv om, at det er sundt at koble ud og ikke være tilgængelig,« siger Troels W. Kjær, der imidlertid også oplever, at netop dét er noget, der bliver fokuseret mere på:

»Der er skabt en bevægelse, der kalder sig *Joy of Missing Out*. Det er mennesker, der har forstået, at det at koble ud er noget, man skal prioritere – selv i en travl hverdag, hvor der altid er gøremål, der venter.«

Hvilke staver?

En stave er et af de træstykker, som trætønder og trækar er lavet af. Staverne i tønden vil lidt efter lidt falde fra hinanden, når de er tomme eller tørre. Tønden vil falde i staver. Den overførte brug af udtrykket kendes fra 1700-tallet.

Kilde: *Danske Talemåder* af Allan Røder

LÆSERREJSE

Albatros

samvirke

coop

Som Coop-medlem får du **5 % bonus** på alle Albatros' rejser *

FLODKRYDSTOGT PÅ ELBEN FRA PRAG TIL BERLIN MED SAMVIRKE

PRAG, DRESDEN, MEISSEN, WITTENBERG, MAGDEBURG, BERLIN – FORBERED DIG PÅ ET KULTURKRYDSTOGT I SÆRKLASSE!

At sejle gennem Elbens dalområder med sine historiske byer er en berigende oplevelse – både kulturelt og æstetisk. Undervejs udforsker vi smukke Prag med det jødiske kvarter og Karlsbroen, som gennem 600 år har forbundet Vltavas bredder. Vi ser det bedste af Berlin, går i Martin Luthers fodspor i Wittenberg, og lærer mere om Sachsens guldalder. I kulturbyen Dresden mærker vi den royale indflydelse, og vi får mulighed for at købe verdensberømt Meissenporcelæn i byen af samme navn. I Potsdam venter rokokoslottet Sanssouci, Tysklands svar på slottet i Versailles. En klassisk krydstogtrejse med oplevelser i særklasse. Afrejse fra København 4. april 2020.

Fra 13.998,-

pr. person i delt dobbeltkahyt
Tillæg for enkeltværelse: fra 5.498,-
Pris for udflugtspakke 1.248,-

Med forbehold for trykfejl og udsolgte afgange

DAGSPROGRAM: (Ved køb af udflugtspakke)

Dag 1 Fly til Prag og ombordstigning. Velkomstmiddag.
Dag 2 Prag. Rundtur i Den Gyldne By inkl. bl.a. Prags Borg.
Dag 3 En dag ombord og mulighed for udflugt til Nationalparken Sächsische Schweiz og klipperne "Bastei". Ankomst Dresden.
Dag 4 Dresden. Byrundtur i Elbens "Firenze".
Dag 5 Dresden og Meissen. Mulighed for besøg på porcelænsfabrikken og gåtur gennem renæssancebyen.
Dag 6 Wittenberg. UNESCO-byens gamle bydel med bl.a. slotskirken og historien om Martin Luthers teser. Ankomst Magdeburg.
Dag 7 Magdeburg. Det historiske centrum inkl.bl.a. domkirken.
Dag 8 Potzdam og Berlin. Byrundtur i Potzdam med rokokoslottet Sanssouci og Cecilienhof. Besøg på Käthe-Kollwitz-Museum
Dag 9 Berlin. Tid på egen hånd. Frivillig tur til fods med rejseleder til Reichstag, Brandenburger Tor og Unter den Linden.
Dag 10 Berlin og hjemrejse.

PRISEN INKLUDERER:

- Dansk rejseleder
- Fly København-Prag og Berlin-København med mellemlanding
- Transfer ved ankomst og afrejse
- 7 nætters krydstogt i delt dobbeltkahyt med vindue på Main-dæk ombord på MS Katharina von Bora
- 2 nætter i delt dobbeltvær. i Berlin
- Helpension på skibet, morgenmad på hotellet
- Kaffe og te til måltiderne på skibet
- Sightseeing i Potsdam
- Skatter og afgifter

*Oplys dit COOP-medlemsnummer ved bestilling – det er vigtigt, at det oplyses ved ordrens opstart. Betingelser kan ses på: medlem.coop.dk/partnerfordele/albatros.

SAMVIRKE LÆSERREJSE

Tilbuddet gælder alle Samvirkes læsere!

Information og bestilling: 36 98 98 98
booking@albatros.dk / albatros.dk/samvirke
Rejsekode: LR-SAM

Spørg om din forening og butik

Hver måned bringer vi medlemmernes spørgsmål videre til Coops indkøbere og eksperter. Mail os dit spørgsmål til **spoerg@samvirke.dk**

Er madpyramiden nu også så klimakorrekt?

LARS SLYNGBORG, HVALSØ

? På Coops nye madpyramide står: »Spis mest fra bunden. Mindst fra toppen. Det er godt for både dig og klimaet«. Jeg er helt med på, at vi for at spise klimabevidst skal spise mere grønt, mens vi skærer ned på kødet. Men til min undren ser jeg, at vi ifølge den klimakorrekte madpyramide både skal spise mange avocadoer og mange asparges. Hvor klimabevidst er det, når det kræver mellem 70 og 320 liter vand at producere en avocado, og når produktionen af asparges og avocado er skyld i tørke i Peru? Hvor meget CO_2 bliver der udledt, når disse varer bliver fløjet hertil?

SVAR FRA THOMAS ROLAND, CSR-CHEF:

Grøntsager og frugter har et langt mindre klimaaftryk end animalske varer. Også selvom de er dyrket andre steder end i Danmark.

Typisk udgør transporten af varerne 2 til 4 procent af varens samlede klimaaftryk, mens emballagen udgør omkring 2 procent. Den helt store klimapåvirkning handler om arealforbruget og afgasning fra landbrugsjorden, gødningsanvendelse og dyrehold.

Der har været problemer med avocadoers vandforbrug i en konkret dal i Peru, men det skyldes ikke, at avocadoer er specielt vandforbrugende. Danske æbler bruger f.eks. lige så meget vand. I Peru havde bønderne imidlertid valgt at plante avocadoer i et område, som krævede kunstvanding, og endte med overudnyttelse af vandressourcerne. De fleste avocadoer i Coops butikker kommer fra Spanien, Israel, Kenya og Mexico. Vi sælger ikke nogen fra den pågældende dal i Peru. I øvrigt flyves avocadoer normalt ikke til Danmark. De sejles og eftermodnes her i landet.

Generelt bør man som klimakorrekt forbruger ikke købe for meget af varer, som flyves hertil. Heldigvis er det også kun under 1 procent af alle Coops varer, som flyves. Det drejer sig primært om asparges i 3 måneder om året, sukkerærter, grønne bønner og babymajs i ca. 4 måneder om året og lette bær som hindbær, blåbær, brombær i ca. 4 måneder om året.

Det, har vi skønnet, ikke er nok til generelt at fraråde at spise mere frugt og grønt og mindre animalsk. Og da transport via vand eller land er så effektiv, som den er, er det heller ikke altid det bedste at spise lokale varer – men at spise varer, der er i sæson der, hvor de er dyrket! Det vil sige, at i marts er det bedre at spise nye egyptiske kartofler end gamle danske, der har ligget længe på køl. Det er bedre at spise et argentinsk æble i maj, som er sejlet frisk over Atlanten, end et dansk, der har ligget på kølelager med lagersvind og strømforbrug hele vinteren og foråret.

Læs mere om varernes klimaaftryk her: concito.dk (søg på klimaaftryk)

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

COOP | Super Brugsen | Kvickly | Dagli' Brugsen | fakta | Irma | coop.dk shopping | coop.dk MAD | Lokal Brugsen

Efterlysning: Klimakorrekte poser til løs frugt og grønt

NANA JACOBSEN, BAGSVÆRD

Jeg har været på ferie i Italien, hvor man selv vejer sine varer, hvilket forhåbentlig giver mindre madspild. Jeg bed mærke i, at de poser, jeg skulle anvende, var biobaserede/komposterbare poser. Nu vil jeg høre, om Coop ikke snart er med på det tiltag?

SVAR FRA MATHIAS HVAM, PROJEKTLEDER, CSR:

Løssalg på frugt og grønt er bestemt noget, vi har for øje, og noget, som vi løbende udvider. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at det varierer meget fra produkt til produkt, hvornår det miljømæssigt set kan svare sig at fjerne emballagen. Frugter og grøntsager opfører sig meget forskelligt i forhold til at holde sig friske. Citroner klarer sig for eksempel godt uden emballage, mens eksempelvis agurker og gulerødder klarer sig dårligt uden emballage. Det skyldes især to ting. Den ene kaldes »respirationsrate« og er en kemisk proces, der påvirker friskheden. Den anden er gasarten ethylen, som udskilles fra produkterne og fremskynder modningen. Det er derfor, man ikke skal lægge bananer sammen med andre frugter, fordi bananer påvirker de øvrige frugters modning. Der er med andre ord mange miljøovervejelser i forhold til at fravælge emballage i vores frugt- og grøntafdelinger.

I Coop arbejder vi allerede med biobaseret plast af sukkerrør, helt præcist biobaseret PE. Vi har allerede flere emballager af denne type, og vores bæreposer er også lavet af den biobaserede plast. Derimod har vi fravalgt at arbejde med den bionedbrydelige plast, som typisk er produceret af majs (bionedbrydelig PLA). Egenskaberne ved den nedbrydelige plast lever ikke op til de forventninger, både vi i Coop og forbrugerne må have til nedbrydeligheden. De typer af bionedbrydelig plast, der er tilgængelige i dag, nedbrydes nemlig meget langsomt i naturen. Det kræver så høj temperatur at nedbryde denne plast, at den ikke kan komposteres i almindelig hjemmekompost, men kræver særlige industrielle komposteringsanlæg. Når nedbrydelige plast ikke kan løse udfordringen med plast i naturen, er vi bedre stillet med at designe vores emballager og poser til genbrug og genanvendelse. I Italien har de ikke et etableret system til genanvendelse, og derfor har den bedste løsning for dem været at gå i retning af at kunne bionedbryde større dele af deres affald. At designe produkter til at nedbrydes er derfor langtfra en optimal løsning set med danske øjne.

Drop tilbud på varer, I alligevel ikke har!

FLEMMING NIELSEN, STEGE

Hver måned er der lokkemad i form af en håndfuld varer, der sælges med stor rabat i Dagli'Brugsen. Det er dog svært at få fingre i tilbuddene. Et par gange har der været is på programmet. Hvis de overhovedet har været i butikken, er de i hvert fald forsvundet lynhurtigt. Det kan da ikke være rigtigt, at man i en hel måned annoncerer med varer, der ikke er i butikken? Rygtet siger, at lokale institutioner og skoler køber de attraktive varer. Hvis det er rigtigt, må I rationere salget pr. kunde.

SVAR FRA LARS AARUP, ANALYSECHEF:

Salget af sommervarer – som for eksempel is – er meget påvirket af vejret, og vores juni måneds kup solgte betydelig mere, end vi havde forventet. Det betød, at vi havde svært ved at følge med efterspørgslen i en kortere periode, og at man i nogle butikker kunne opleve, at varen var udsolgt. Det kan vi kun beklage. Det er vores mål, at der aldrig er udsolgt. Af hensyn til kunderne vælger vi som oftest ikke at sætte begrænsninger på, hvor mange tilbudsvarer man må købe. Og så har butikkerne mulighed for – dag til dag – at bestille flere varer hjem.

COOP SKIFTER KØL FOR EN MILLIARD

Køleanlæg i over 500 af Coops butikker skal frem til 2027 skiftes ud med mere klima- og energivenlige anlæg. Investeringen på over 1 milliard kroner vil give en årlig CO_2-reduktion på 22.000 tons. Coop stopper samtidig med at have anlæg, der bruger HFC-kølemidlet R404, der påvirker ozonlaget og er klimabelastende.

COOP BANK ER BEDST I TEST

For tredje år i træk har Forbrugerrådet Tænk kåret Coop Bank til at have markedets billigste forbrugslån. I testen indgår 27 forbrugslån på 40.000 kroner, og CoopLån 20+ lander på en klar førsteplads. Coop Bank er desuden kåret som Danmarks tredje mest populære bank, kun overgået af Arbejdernes Landsbank og Middelfart Sparekasse.

DANSKERNE SKAL TALE SAMMEN

I hele landet rydder en række af Coops butikker plads til debat om lokale emner i uge 41. Målet er at samle byens borgere for at styrke den lokale samtale. Det sker under overskriften »Danmark taler sammen«, som er et samarbejde mellem kommunikationsmuseet Enigma og Coop. Se på lokaleaktiviteter.dk, om din lokale butik er med.

Aftensmåltidet i familien er stadig et samlingspunkt, også selvom maden er mindre hjemmelavet end i gamle dage

GOD MAD ER IKKE ALTID 100% HJEMMELAVET

AF THOMAS ROLAND
CSR-chef i Coop

Kommentér indlægget på Coop Danmarks Facebook-profil

En del – især ældre – meningsdannere begræder, at vi i dag er mange, som skyder genvej ved at bruge halv- eller helfabrikata, når vi skal håndtere vores hverdagsmad. Den udvikling har ellers længe været i gang i restauranter, kantiner og delikatesseafdelinger, men dér ser vi blot ikke, at sovsen kommer fra en stor plastikbøtte, og at den maskinsnittede salat hældes ud af en pose.

For hvad er en råvare egentlig? Ja, i gamle dage var det friske tomater på markedet i sæsonen, men de blev hjemme lavet til henkogte tomater for at strække sæsonen. Siden har vi vænnet os til flåede tomater på dåse. Hakkede tomater. Og nu færdiglavet pastasauce, som det ville tage os en time eller mere at fremstille selv. Er det anderledes end skumfidusen, du kan riste over bålet? Eller madpandekager, du bare skal putte fyld på?

Vi bruger stadig råvarer, selvom de er mere forarbejdede end tidligere. Vi samles i familierne om et delvist hjemmelavet måltid mad klokken 18. Vi gør det for vores børn og for at føle, at vi er en familie. Men sjovt nok har vi kun hjemmeboende børn i en kort periode af livet – og alligevel holder vanen ved, også efter at børnene er flyttet. Vores madkultur er påfaldende stabil.

I realiteten har vi aldrig været flere, der kan lave mad. Tænk på alle yngre mænd, der nu kan brase og ikke bare får maden serveret. Vi har aldrig haft et større udvalg af varer i butikkerne. Vi har aldrig smagt så mange forskellige ting i løbet af et langt liv, som i dag. Vi har aldrig brugt flere penge på mad, end vi gør i dag. Ikke mindst fordi det ikke kun er råvarer, vi køber, men også tilberedte måltider og madoplevelser.

Måltiderne laves af nogen, serveres af nogen, og indtages sammen med andre. Vi er fælles om at være sultne. Om at smage. Om at synes, at det vi spiser er kvalitet og pengene værd. Om salt og peber. Om at tørre sig om munden. Om at spise os mætte. Om at kunne lide, hvad vi spiser og dem, vi spiser sammen med. Også selvom det somme tider bare er gæsterne i Aftenshowet...

Så lad os samles om det, vi er fælles om – og ikke splittes. Mellem den gode og den dårlige smag. Mellem dem, der ved bedre, og dem der skal hjælpes. Det vinder ingen på!

Berlingske

Få digital adgang hele ugen og avisen leveret hver lørdag i 10 uger for KUN 19 kr. om ugen

SPAR 270 KR.

Avisen hver lørdag

Glæd dig til lørdag, når Berlingske lander i din postkasse med fire oplysende sektioner fuld af nyheder, debat og holdninger – og masser af inspiration og viden om økonomi, karriere, kultur og livsstil.

Berlingske.dk og e-avisen

På landets mest brugervenlige nyhedssite finder du alt det, du kender fra avisen, blot i en digital og lettilgængelig version. Du kan også læse e-avisen, der er en tro, digital kopi af den trykte avis.

berlingske.dk/19a

Alternativt kan du bestille på tlf. 33 75 33 37

Tilbuddet gælder til 7. november 2019 og kun for husstande i Danmark, der ikke har abonneret på Berlingske de seneste 6 måneder.
Efter prøveperioden på 10 uger fortsætter abonnementet automatisk til 199 kr./md. Abonnementet kan frit opsiges telefonisk eller skriftligt.

HVIDLØG

TEKST LOUISE HEDEDAM **OPSKRIFTER** MARIA MELDGAARD **FOTO** LINE FALCK

Bagte hvidløg kan være helt søde og nærmest karamelagtige, mens rå hvidløg er stærke og kan give den upopulære ånde. Men vi vil helst ikke undvære den gode hvidløgsdressing

Lige så slemt det kan være at have lugten og smagen af gårsdagens hvidløg i munden og huden, lige så lækkert kan det være at sætte tænderne i de små, hvide fed.

Hvidløg er en løgplante, som sætter små sideløg. Det er dem, vi kalder fed. Det er også muligt at finde etfeds hvidløg – eller udelte hvidløg – hvor planten ikke har haft næring, plads eller tid nok til at udvikle mere end et enkelt fed. Disse kan være mildere i smagen end hvidløg med mange fed.

Hvidløg stammer fra Centralasien og kom til Europa i middelalderen. Efter i længere tid at have været udskældt og overset på vores breddegrader på grund af sin skarpe lugt vendte hvidløget tilbage i madlavningen i midten af 1900-tallet.

Rå hvidløgsfed er stærke i både duft og smag. Det skyldes svovlforbindelser, fordi hvidløgsplanten absorberer svovl fra jorden. Når man steger, bager eller koger hvidløg, bliver smagen mindre skarp. Men uanset tilberedningsform tilfører hvidløg masser af smag og flere sundhedsmæssigt gode egenskaber til din madlavning.

Hvidløg er nemlig rigt på A-vitamin, B-vitamin, C-vitamin og indeholder også en del protein. Flere studier har vist, at hvidløg har en gavnlig effekt på kolesteroltallet og blodtrykket. Hjerteforeningen anbefaler dog ikke, at man spiser hvidløg som kosttilskud – men blot som en del af en varieret kost.

TIP

Skru ned for hvidløgsånden ved at fjerne den grønne kim i midten af feddet. Eller spis de rå hvidløg sammen med persille eller grønne æbler, som indeholder klorofyl, der hjælper med at neutralisere lugten.

Happydays Rejser med glæde

Rejsespecialisten Happydays tilbyder kør selv-ferier til specialpris.
Oplys rejsekoden SAMVIRKE – så får du op til 200,- i rabat pr. person.

SOMMERFERIE 2020

Gæstebedømmelse 4,4 af 5

Det bedste af Østrig

1 barn 0-4 år gratis
2 børn 5-12 år ½ pris
Maks. 2 børn i alt

Wander- & Familienhotel Erika ★★★ i Wagrain, Salzburgerland, Østrig
Forestil jer en vandreferie, hvor de allerbedste vandrestier begynder lige uden for jeres dør. Eller en sommerferie med familien, hvor byens imponerende vandland ligger bare 500 meter fra jeres hotel. Uanset, hvad I drømmer mest om, finder I begge dele i Wagrain, der er en del af Salzburger Sportwelt - Østrigs alpine perle med nogle af landets allerfineste vandreområder og et væld af aktivitetstilbud. På det hyggelige Wander- & Familienhotel Erika står de på hovedet for, at I kan få det bedste ud af ferien: Her får I alle dagens måltider serveret og har en hyggelig base midt i byen at vende tilbage til efter dagens oplevelser.

Valgfri ankomst i perioden 16.5.-6.9.2020.

- **7 overnatninger**
- **7 x morgenbuffet**
- **7 x selvsmurt madpakke**
- **7 x eftermiddagskage**
- **5 x 3-retters middag • 1 x grillaften**
- **1 x aftenbuffet med østrigske specialiteter**
- **1 glas øl/vin/sodavand til alle aftensmåltider**
- **7 x entre til Wasserwelt Wagrain**
- **1 x Salzburger Sportwelt Card med rabatter på bjergbaner, badelande, vandrebusser m.m.**
- **Værelse med balkon**

Din specialpris
3.149,-
Pristillæg 4.7.-14.8.: 400,-

Hyggelig vinferie ved Mosel

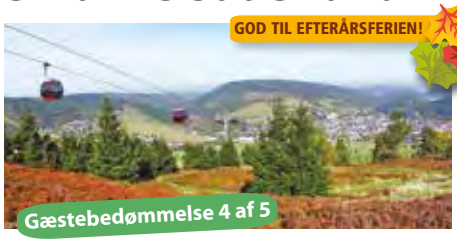
Din specialpris
2.449,-

- **5 overnatninger**
- **5 x morgenbuffet**
- **5 x 3-retters middag**
- **Vinsmagning i husets historiske vinkælder**
- **Værelse med balkon/ terrasse og udsigt over Mosel**
- **20 % rabat på flodsejlads på Mosel & Rhinen**

Hotel & Weinhaus Gonzlay i Traben-Trarbach
Bo på første parket med egen balkon og udsigt til hele herligheden: Det gamle vinhus med hjemlig indretning og indendørs swimmingpool ligger idyllisk for sig selv ved bredden af Mosel – kun en travetur fra centrum af smukke Traben-Trarbach (1 km), der har en fortid som en af Europas største vinbyer.

Ankomst søndage t.o.m. 13.10.2019 og 3.5.-11.10.2020.

Smukke Sauerland



Din specialpris fra
2.449,-
3 nætter fra 1.449,-
4 nætter fra 1.999,-

- **5 overnatninger**
- **5 x morgenbuffet**
- **5 x 3-retters middag/ buffet**
- **Velkomstdrink**
- **Fri adgang eller rabat på mere end 40 attraktioner**

Der Schöne Asten - Resort Winterberg ★★★
Sauerland bugner af charmerende bindingsværksbyer, disede bjergtinder, dybe skove og klare søer – foruden de store seværdigheder. På jeres ferie får I hjemme på hotel med pool, wellness, hoppeborg, tennisbaner m.m. i den idylliske landsby Altastenberg 6 km fra populære Winterberg.

1 barn 0-5 år gratis
2 børn 6-12 år ½ pris

Ankomst mandag til lørdag t.o.m. 26.11.2019 samt 9.3.-14.12.2020.

Udsigt over Kiel Fjord

Din specialpris
1.799,-
Pristillæg 25.11.-14.12. samt 9.4.-8.-6.2020: 100,-
2 nætter fra 1.249,-
4 nætter fra 2.299,-

- **3 overnatninger**
- **3 x morgenbuffet**
- **2 x 3-retters middag**
- **Velkomstdrink**
- **Balkon og skovudsigt**

1 barn 0-5 år gratis
2 børn 6-12 år ½ pris

Maritim Hotel Bellevue Kiel ★★★★ i Tyskland
Her er den oplagte ferie for romantikere og golfentusiaster: Bo på skønt slotshotel i Mecklenburg-Vorpommern med a la carte-restaurant, 18-hullers golfbane og mulighed for massage under hvælvingerne.

Valgfri ankomst 27.9.-21.12., 25.-28.12.2019 samt 1.1. - 6.6.2020

Hotel Gasthof Erholung
Det historiske Harzen
3 børn med rabat
Din specialpris
1.199,-
Bo i hjertet af den populære feriedestination Braunlage.
3 nætter inkl. morgenbuffet og 3 x 3-retters middag.
Valgfri ankomst t.o.m. 17.12.2019 samt 3.1.-30.5.2020.
4 nætter 1.599,-
5 nætter 1.949,-

Aquamaris Strandresidenz Rügen ★★★★
Rügen – Tysklands smukkeste ferieø
1 barn med rabat
Din specialpris
1.849,-
Superiorhotel kun 200 m fra den hvide sandstrand.
3 nætter inkl. morgenbuffet, 2 x stor temabuffet m.m.
Valgfri ankomst 6.10.-20.12.2019 samt 24.1.-13.5.2020.
2 nætter 1.399,-
4 nætter 2.449,-

Hotel Ærø ★★★ på Fyn
Hotel Ærø på Svendborg Havn
Din specialpris
1.249,-
Bo med udsigt over den historiske skibshavn.
2 nætter inkl. morgenbuffet, 1 x 3-retters middag, fri Wi-Fi samt fri parkering. Valgfri ankomst t.o.m 17.12.2019.
3 nætter 1.799,-

Brug rejsekoden SAMVIRKE for at få din ferie til specialpris

Åbent hverdage kl. 9-17.
Weekend & helligdage kl. 10-14.

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

Priserne er pr. person i dobbeltværelse, og børnerabat gælder v. 2 voksne – med mindre andet er angivet. Ekspeditionsgebyr kr. 99,-
OBS: Nogle hoteller opkræver en mindre kurafgift/turistskat. Afbestillingsforsikring kan tilkøbes. Forbehold for tryk- og prisfejl samt udsolgt.

GRATIS MEDLEMSKAB
Happydays Rejseklubben
Få nyhederne direkte i indbakken – sammen med alle de andre fordele. Tilmeld dig nyhedsbrevet & få rabat på udvalgte rejser!

HVIDLØGSBRØD MED ROSMARIN

(9 små brød)

DEJ:

4 dl koldt vand
25 g gær
2 tsk. fint salt
2 spsk. olivenolie
Ca. 1 l hvedemel
2 fed hvidløg
2 grene frisk rosmarin
Evt. lidt saltflager

1. Kom vand og gær i en skål, og rør sammen. Kom salt og olie heri. Rør nu hvedemel i lidt efter lidt, indtil du har en smidig dej. Ælt dejen godt igennem.
2. Dæk med film, og stil koldt i 3-4 timer. Tag ud og stil i stuetemperatur 1 time, før du skal bage.
3. Sæt ovnen på 225 C.
4. Tag 9 små stykker dej på størrelse med en blomme. Rul dejen til en lille bolle, og tryk flad. Placer på en bradepande.
5. Snit hvidløg i tynde strimler, og pres lidt hvidløg og rosmarin ned i dejen.
6. Bag brødene gyldne. Begynd at kigge efter 5 minutter.
7. Resten af dejen: Kom den i køleskabet natten over, og så har du dej til morgenboller dagen efter.

TIP

Stil god olivenolie på bordet. Disse brød er fantastiske at dyppe i netop det.

ROSENKÅL-NUGGETS MED GRØNKÅLS-TZATZIKI OG SØDE FRITTER

(4 personer)
600 g rosenkål
1 stort æg
2 dl hvedemel, gerne fuldkorn
Olie til stegning
800 g søde kartofler
1 spsk. olivenolie
Salt og peber
4 dl græsk yoghurt 10%
2 dl finthakket grønkål
1-2 fed hvidløg, presset eller revet
1 citronbåd

1. Sæt ovnen på 225 C.
2. Kog rosenkål al dente i letsaltet vand i 3 minutter. Afdryp. Vend i æg og mel, og steg sprøde i olie på en pande.
3. Skær søde kartofler i stave, og vend med olie. Spred ud på en bradepande, og steg møre (de er svære at få sprøde). Kig efter 15 minutter.
4. Rør yoghurt og grønkål sammen, og smag til med hvidløg og citronsaft.
5. Server gerne med godt brød.

TIP

Nem mad – her får vi hjælp af kogte bønner på dåse, tomatsauce på glas og rodfrugter i strimler.

NEM CHILI CON CARNE MED BAGTE HVIDLØG

(4 personer)
4 hvidløg
1 spsk. olivenolie
400 g hakket oksekød
Olie
600 ml tomatsauce på glas
1-2 tsk. spidskommen
1-2 tsk. chiliflager
2 dåser bønner, evt. butterbeans
Salt og peber
1 pose, ca. 400 g, færdigsnittede rodfrugter (gerne spiralformede 'grøntsagsspaghetti')
TOPPING:
1 dl cremefraiche
Sort peber

1. Sæt ovnen på 200 C.
2. Flæk hvidløgene, og læg dem på en bradepande. Pensl med olie, og bag møre og gyldne. Begynd at kigge efter 20 minutter.
3. Svits kødet i olie i en gryde. Tilføj tomatsauce og krydderier, og lad simre i 5 minutter.
4. Afdryp bønnerne, og vend i. Lad dem koge sig varme. Smag til med salt og peber.
5. Rodfrugterne er her serveret rå, men de kan også få et opkog.
6. Server herligheden med creme-fraiche med peber og bagte hvidløg som krydderi.

FLANKSTEAK MED KARTOFFEL OG HVIDLØGSMOS

(4 personer)
600 g flanksteak
Salt og peber
1 spsk. hakket estragon
Smør og olie
2 dl hvidvin
1 kg kartofler
4 løg
8 fed hvidløg
Olie
40 g smør
400 g grønne bønner

1. Krydr kødet med salt, peber og estragon. Brun på begge sider i smør og olie på en pande. Hæld vin på panden, og lad simre 15 minutter.
2. Kog skrællede kartofler møre i vand uden salt.
3. Pil og del løgene lige over, og pil hvidløgene. Brun og steg møre i olie på en pande.
4. Tag hvidløgene op, og mos groft.
5. Tag løgene op, og gem dem.
6. Mos kartoflerne til grov mos sammen med smør og lidt kogevand. Smag til med hvidløg, salt og peber.
7. Kog bønnerne møre i cirka 5 minutter i letsaltet vand.
Server til kød i skiver, bløde løg og god sky.

TIP

Rester af flanksteak er godt i en sandwich dagen efter.

Eltandbørster
Helt simpel eller med indbygget bluetooth-teknologi. Vi har eltandbørster til alle.

MEDLEMSPRIS FRA	**199,-**
Medlemsrabat op til	**1.600,-**
Pris ikke-medlemmer fra	249,-

Philips airfryer
Sprøde pomfritter med op til 80% mindre fedt. Steger, griller og bager. Model HD9240/90.

MEDLEMSPRIS	**1.449,-**
Medlemsrabat	**1.000,-**
Pris ikke-medlemmer	2.499,-

Greenpan Minneapolis pandesæt
Stærk keramisk nonstick-belægning som holder til hverdagen. Ø 20 og 28 cm.

MEDLEMSPRIS	**399,-**
Medlemsrabat op til	**450,-**
Pris ikke-medlemmer	849,-

KUN TIL DIG SOM MEDLEM

Månedens skarpeste
MEDLEMSTILBUD

coop.dk shopping

Keter opbevaringsskur
Pratisk og pæn opbevaring af fx affaldsspande. Vedligeholdelsesfrit og vejrbestandigt materiale. Model Grande Store.

MEDLEMSPRIS	**3.495,-**
Medlemsrabat	**500,-**
Pris ikke-medlemmer	3.995,-

Dragon elpejs
Giver varme og hygge i vintermånederne. Kan supplere med varme i rum op til 50 m².

MEDLEMSPRIS	**799,-**
Medlemsrabat op til	**700,-**
Pris ikke-medlemmer	1.499,-

Thor plankebord
Invitér naturen indenfor. Råt plankebord i holdbart akacietræ. Fås i 3 længder 220, 260 og 300 cm.

MEDLEMSPRIS FRA	**4.999,-**
Medlemsrabat op til	**2.000,-**
Pris ikke-medlemmer fra	8.999,-

Det gi'r mening
På Coop.dk Shopping har vi en holdning til det, vi handler med. Læs mere på coop.dk/detgirmening

MØBLER
- EN FILOSOFI -

OP TIL **600,-** MEDLEMSRABAT

Philip Bro & Dögg Gudmundsdottir Hiti bord- eller gulvlampe
Mundblæst glas og valnøddetræ i smuk harmoni.

MEDLEMSPRIS FRA	**1.599,-**
Medlemsrabat op til	**600,-**
Pris ikke-medlemmer op til	3.599,-

MØBLER
- EN FILOSOFI -

OP TIL **500,-** MEDLEMSRABAT

Stine Weigelt Søs sofabord eller skammel
Lyse og lette møbler, der låner det bedste fra klassikerne. FSC-certificeret træ.

MEDLEMSPRIS FRA	**999,-**
Medlemsrabat	**500,-**
Pris ikke-medlemmer op til	3.499,-

MØBLER
- EN FILOSOFI -

OP TIL **400,-** MEDLEMSRABAT

Mogens Koch bogkasser
Dansk design fra 1944. Et tidløst funktionelt møbel med et utal af muligheder.

MEDLEMSPRIS FRA	**1.099,-**
Medlemsrabat op til	**400,-**
Pris ikke-medlemmer op til	1.699,-

ROSENDAHL
COPENHAGEN

OP TIL **41%** MEDLEMSRABAT

Rosendahl Grand Cru
Dæk op til hverdagens store og små øjeblikke med funktionelt design fra Grand Cru-serien.

Fra **99,-**
MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat op til	200,-
Pris ikke-medlemmer fra	149,-

QUILTS OF DENMARK
FOSS FLAKES

OP TIL **20%** MEDLEMSRABAT

Puder og dyner fra Quilts of Denmark og Fossflakes
Se det store udvalg og vælg den hovedpude og dyne som passer bedst til dig.

OP TIL **40%** MEDLEMSRABAT

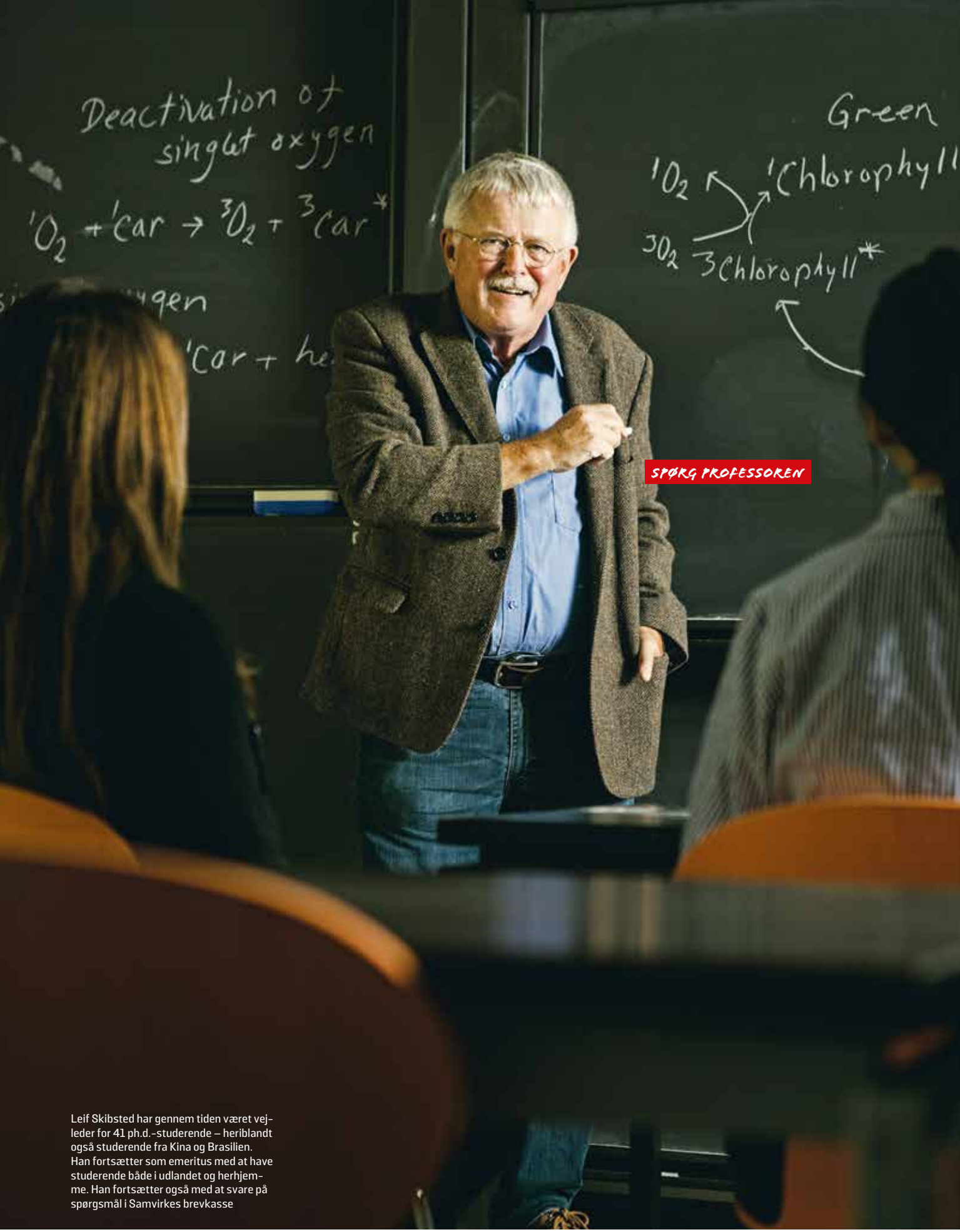
Krimi & spænding
Krøl dig sammen på sofaen og forsvind ind i en verden af hårrejsende begivenheder.

OP TIL **50%** MEDLEMSRABAT

Stort garnmarked
Lad udvalget af farver og kvaliteter inspirere dig til efterårets håndarbejdsprojekter. Hvad med en hæklet bamse til barnebarnet?

Vi tager forbehold for trykfejl, manglende leverancer, afgiftsændringer og udsolgte varer. 2019

Medlemstilbuddene gælder fra 27. september t.o.m 31. oktober 2019 – så længe lager haves



Leif Skibsted har gennem tiden været vejleder for 41 ph.d.-studerende – heriblandt også studerende fra Kina og Brasilien. Han fortsætter som emeritus med at have studerende både i udlandet og herhjemme. Han fortsætter også med at svare på spørgsmål i Samvirkes brevkasse

Professoren, der så madspildet før os andre

Forskning i at øge holdbarheden på fødevarer har været central i Leif Skibsteds 47-årige karriere. Professoren, der svarer på spørgsmål i Samvirkes brevkasse, kan nu tilføje titlen emeritus til sit visitkort

TEKST LOUISE HEDEDAM
FOTO EMIL LYDERS

Hvordan blev madspild en del af dit arbejde?
»Jeg opdagede, at jeg havde min styrke i at anvende kemi på fødevarer, og at der var et kæmpe behov for at få bedre fødevarer. Madspild og ulandshjælp var ikke så højt på dagsordenen i begyndelsen af 90'erne, men det lå jo hele tiden under overfladen, at en milliard mennesker sultede. Der var hungersnød i Afrika, så det påvirkede mig, at man kunne gøre fødevarer mere holdbare for færre ressourcer.«

Hvilke projekter har især fyldt meget?
»Jeg har beskæftiget mig en del med hjerte-kar-sygdomme. I et stort EU-projekt ville vi ændre fodringen af svin og fjerkræ, så kødet blev mere umættet. Problemet var, at det fede svinekød var fuldt af mættet fedt, fordi vi fodrede med byg. I Spanien fodrede de kyllinger med oliven, og de berømte iberiske svin var heller ikke fulde af mættet fedt. Så udgangspunktet var, at man skulle fodre de danske svin mere middelhavsagtigt for at gøre kødet mere umættet og formodentlig sundere. Desværre harsker det umættede fedt, og løsningen blev at tilsætte flere antioxidanter til foderet – i dette tilfælde E-vitamin, som er en god og naturlig antioxidant. Det er også det, de tunge grise i Spanien får, når de bliver jaget ud til korkegene og spiser agern. Dem er der meget E-vitamin i. Efter et forsøg herhjemme, hvor vi gav grise E-vitamin og efterfølgende lod et hold studerende spise kødet, kunne vi påvise, at disse personer ville have en 10 procent lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme, når de blev ældre. Desværre var svinekødspriserne helt i bund, da vi var færdige med forskningen, så til trods for, at vi har den her viden, er den aldrig blevet brugt i produktionen.«

I dag skubber klimaet til vores madvaner, og vi skal gerne spise mindre kød. Hvilke ernæringsmæssige udfordringer giver det?
»En af mine kæpheste er, at jernmangel er et meget alvorligt problem. Og hvordan får vi jern bedst? Det gør vi gennem kød. Jern fra planter optages meget dårligt, så vi lavede et stort forsøg for at se på jerntilgængeligheden fra kød. Formålet var at finde ud af, hvorfor jern er lettere at optage fra kød end fra andre kilder. Svaret finder man hos proteinerne. Vi fandt ud af at isolere den faktor i kød til absorption af jern, men vi fandt ikke frem til det bestemte protein. Tanken var, at hvis vi kunne finde det, kunne vi måske bruge det i andre fødevarer eller måltider.«

Hvad kommer du til at lave som emeritus?
»Det bliver netop at samle og skrive nogle kritiske oversigtsartikler, baseret på en masse viden og forskning, for at svare på, hvordan vi kan sikre mineralforsyningen, når vi holder helt eller næsten op med at spise kød. Der er stort fokus på, at vi skal skifte fra kød til planter, og her siger jeg så: Vi skal sørge for, at vi ikke laver ulykker rent ernæringsmæssigt, og at vi ikke ødelægger fødevarerne. Sætter vi bare jern til, så bliver fødevaren harsk.«

Hvad skal du ellers bruge tid på?
»Jeg er meget interesseret i jernbanehistorie. Og i botanik på amatørplan. Det er min store lidenskab. Så jeg skal ud i naturen og se på blomster. Eksempelvis er jeg hvert år på Øland for at se på blomster. Og så bor jeg ud til vandet i Faxe Ladeplads og har tænkt mig, jeg også skal nyde mit otium der.«

BLÅ BOG

- Leif Skibsted er 72 år og nu professor emeritus. Han er dermed ikke længere lønnet af Københavns Universitet, men pensioneret. Han vil dog fortsat være vejleder for studerende.
- Leif Skibsted har svaret på spørgsmål i Samvirkes brevkasse i 12 år, og han har været professor i fødevarekemi i 27 år.
- I 2001 kårede studerende Leif Skibsted til årets underviser med prisen *Den Gyldne Tyr*.
- Leif Skibsted har 3 børn og 2 børnebørn.

Spørg om mad

Spørg om alt, der vedrører dine fødevarer. Hvad er der i, hvad sker der, når du bruger dem, og hvordan får du det bedste resultat, når du laver mad?

MIA KRISTENSEN
Underviser i kvalitet, ingredienser og køkkenfærdigheder på Professionshøjskolen Metropol. Er uddannet inden for fødevarevidenskab på Københavns Universitet.

LEIF SKIBSTED
Professor i fødevarekemi ved Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet.

MAIL OS DIT SPØRGSMÅL
spoerg@samvirke.dk

Er der phenylhydraziner i alle svampe?

ALLAN ØSTERGAARD:

? Jeg har netop læst en artikel i Samvirke, hvor det fremgår, at champignon har et naturligt indhold af phenylhydraziner, der delvist nedbrydes ved opvarmning. Gælder dette naturlige indhold af phenylhydraziner for alle svampe, gælder det for karl-johan (der smager fortrinligt rå), brunstokket rørhat, lærkerørhat og kantarel, som jeg ynder at finde og spise?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:
Hydraziner er en gruppe naturstoffer, der findes i en række svampe. En af hydrazinerne, phenylhydrazin, er fundet at være kræftfremkaldende i dyreforsøg. Phenylhydrazin findes både i dyrkede og vilde champignon. Rå champignon bør derfor kun spises i mindre mængde. Varmebehandling fjerner phenylhydrazin, idet stoffet fordamper eller nedbrydes ved stegning eller bagning. Kendskab til indholdet af hydraziner i forskellige svampe er begrænset, men indholdet af stoffet metylhydrazin vides at være højt i stenmorkel, som man ikke bør spise.

Er cornflakes mindre sunde end havregryn?

PER FROST

? Jeg undrer mig over, hvorfor cornflakes ikke er nøglehulsmærket? Hvor sunde eller måske usunde er cornflakes i forhold til havregryn?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:
Cornflakes er et morgenmadsprodukt, og der gælder særlige krav til bl.a. kostfiberindhold, saltindhold og indhold af fuldkorn, for at produktet kan bære nøglehulsmærket, og dem kan cornflakes generelt ikke leve op til. Derfor ser du nøglehulsmærket på havregryn og ikke på cornflakes. Enkelte producenter fremstiller dog cornflakes, som opfylder kriterierne, og de er nøglehulsmærket. Kig derfor efter mærket, når du handler, og læs mere om reglerne på nøglehullet.dk.

Hvordan får jeg bagt mit brød bedre i bunden?

ELNA BUSK

? Hvordan får jeg mit brød til at blive bagt bedre i bunden? Franskbrød, flutes, rundstykker er ofte helt lyse under bunden, og de virker, som om de ikke er bagt nok. Når man banker dem under bunden, skal det lyde hult, og det kniber det altså med.

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:
Typisk vil dette problem opstå, fordi ovnen ikke er varm nok, eller ved brug af tykke bageplader eller bageforme i f.eks. glas, som ikke overfører varmen lige så godt som metal. Sørg derfor for, at ovnen er helt opvarmet, og varm også gerne pladen op i ovnen, inden du trækker bagepapiret med dejen over på. Endelig er det også vigtigt at bage ved en tilstrækkeligt høj temperatur, typisk ca. 200-230 C, alt efter hvilken type brød/boller du bager. Smagen sidder i skorpen, og derfor er det vigtigt, at brødet er godt gyldent for at opnå den optimale smagsudvikling. Der findes også andre metoder til at teste, om dit brød er gennembagt. Her bruger du et stegetermometer og måler temperaturen i midten af brødet. Brødet er gennembagt, når centrumtemperaturen er ca. 98 C.

Er honningen stivnet, kan den varmes forsigtigt op i en mikrobølgeovn ved laveste trin og blive blød igen.

TIP

Kan jeg vente med at bage leverpostejen?

FLEMMING MOSS HANSEN:

Kan frosset, hakket lever og spæk optøs og oparbejdes til ubagt leverpostej, som så nedfryses for senere at optøs igen og bages i ovnen?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Hjemmebagt leverpostej fremstilles ofte af frossen, hakket lever og frossen, hakket spæk, der kan købes som dybfrost pakket hver for sig i tætsluttende plastik. I køkkenet vil der være en risiko for forurening under optøning og før bagning afhængig af køkkenets hygiejniske standard. Det vil derfor være mest sikkert straks at færdigbage leverpostejen frem for at fryse den ubagte leverpostej ned med henblik på senere optøning og bagning.

Kan honning optages gennem slimhinderne i munden?

LOTTE POULSEN

Jeg har i Samvirke læst om honnings gode eller manglende virkning på helbredet. Kan jeg bede om et svar på, hvorfor honning ikke kan bruge sin bakteriedræbende evne, hvis den indtages på samme måde som homøopatisk medicin, og altså optages gennem slimhinderne i munden, der vel normalt ikke er mere end legemstemperatur og slet ikke kommer i nærheden af mavesyren?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Enzymer fra fødevarer optages ikke i kroppen gennem slimhinderne og kan derfor kun virke uden for kroppen som på huden, i mundhulen, i mavesækken eller i tarmen. Det gælder også enzymerne i honning, som nok kan virke på sår og i mundhulen, men ikke efter ophold i mavesækkens stærke syre.

Hvor udbredt er bakterierne i ris?

GRETE HANSEN

Jeg har tænkt meget over et svar i Samvirke om resistent stivelse. Jeg hæftede mig især ved, at ris også er nævnt i den forbindelse, idet jeg har læst, at tilberedte ris ikke må genanvendes, hverken kolde eller opvarmede på grund af risbakterien B. cereus. Det var rent tilfældigt, at jeg i 2015 stødte på en artikel om, at ris kan indeholde denne bakterie, og jeg undrer mig over, at det ikke er mere alment kendt. F.eks. står det ikke på emballagen, at der er en risiko for mavetilfælde ved at spise opvarmede eller kolde ris. Jeg har, før jeg læste artiklen, altid anvendt rester af ris både i varme og kolde retter og har aldrig oplevet sygdom i forbindelse med det, så jeg vil gerne spørge, hvor udbredt den bakterie er, og hvor alvorligt man skal tage det? Der står også i artiklen, at risikoen for at få sygdom af risbakterien er størst på restauranter, hvor risen bliver kogt op flere gange.

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Bakteriesporer kan overleve i tørrede produkter ved almindelig temperatur i stort set ubegrænset tid. De findes derfor udbredt i bagerier og virksomheder, der håndterer kornprodukter, som forurening fra naturen. Ved kontakt med vand og ved højere temperaturer som i madlavning ved kogning af ris vågner sporerne bogstaveligt talt op fra deres dvaletilstand som levende bakterier. For at undgå, at bakterierne vokser videre og producerer giftstoffer i maden, er det vigtigt at køle kogte ris effektivt efter kogning, hvis de skal gemmes til næste dag til stegning eller til salat. Sæt de kogte ris i små portioner i overdækkede skåle i køleskabet, og lad aldrig gryden med de kogte ris stå på køkkenbordet til næste dag. Når problemet med maveforgiftning fra kogte ris opstår i restauranter, skyldes det, at ris koges i store portioner, der ikke håndteres korrekt med hensyn til køling før genopvarmning.

				FIRE SNESE	TÆRTE	SIERRA	FOR-RETNING		
	DANS	1							
	DREN-GE-NAVN					KØRE-KLARE			
	LARGE			DOPING / ODIN					
	TONE				KONJ. / TEGN				
	DÅRLIGE KUNDER								
	WOL-FRAM			TIK ...? / EL		2			
	MYN-DIGHED / SLAGERE						OP-BE-VAREDE		
T	SKJALD	FREUD-BEGREB	ROOI-BOS	SINGLE	HID / RADIUS				PLANTE / PATTE-DYR		
DYR-LÆGE										AMPERE / PARATE	
TRÆET				3	FØR U / DYRET			ENHED / ALL RIGHT			
PAGAJE			SÅR / LAGET								
KURS		SIGTES / OPDRÆT				ARTIKEL			HINE / UNDER-STEL	4	
RESTE-RET					5			ANLÆG / BIMME-LIM			
TØJLE			6	PÅ LINJE / NUMSER						MONO-POL	
SVEDT UD						KUTYME / PÅ-HITTET					IND-TAGER
EUROPA-VEJ		OVER-KOMME / RUM-SKIB			SLAG / BILLED-BESKED			7	NEJ / PINE		
	8		TRANG / MANGLE			9		TRÆ-MASSE / KVINDE-TØJ			
VIN-UDTRYK	PROJEK-TORER / UTÆT										
AM. FOR-FATTER				OBSER-VERE / BIMS			BLOD-TYPE / REAU-MUR		FORE-LIGGER / SINGU-LARIS		
CIRKEL		BØLGE-GANG / NAVN-LIG			AN-LØBET / VAND-DYR						ÆRE
SY-TIL-BEHØR							HIPPE / TIL-SLUTTET			GEMEN	
BE-HOLDER				STJER-NETEGN / MEDIE				IC4 / KVÆG			
BAROKT					...? TER-RIBLE			10			
LANG-SOM	11						ALDER-DOM				

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

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

VIND gavekort

Deltag i lodtrækningen om 3 gavekort, hver til en værdi af 300 kroner. Pengene kan bruges i Kvickly, SuperBrugsen og Dagli'Brugsen.

Sådan gør du:
Send os kodeordet fra præmiekrydsen på et postkort eller på bagsiden af en lukket kuvert til adressen:

Samvirke Kryds
Roskildevej 45
2620 Albertslund
Husk at skrive dit navn og din adresse.
Vi skal modtage kortet **senest 20. oktober 2019.**

Eller send en e-mail til:
samvirkekryds@samvirke.dk

Se sidste måneds kryds- og sudokuløsninger her:
www.samvirke.dk/kryds

Kodeordet i krydsordsopgaven i nr. 8 – 2019:

HJORTEKALV

Blandt de indsendte breve og e-mails med dette ord blev der trukket lod om 3 gange 1 gavekort, hver til en værdi af 300 kroner. Vinderne har fået direkte besked.

UNMISTAKABLY

Tanqueray

DISCOVER THE DISTINCTIVE TASTE

TILBUDDET GÆLDER FRA DEN 1. OKTOBER TIL OG MED DEN 31. OKTOBER 2019 I BÅDE KVICKLY OG SUPERBRUGSEN.*

*ENKELTE BUTIKKER FØRER IKKE VARERNE.

coop | Kvickly

coop | Super Brugsen

Alkohol bør nydes med omtanke.

Køb rejser og få

5% coop bonus*

at handle for

Krydstogt i Kroatiens skærgård

– med Split og Dubrovnik

Øhop i Adriaterhavets krystalklare vand med Albatros' lille skib. Inkl. besøg i Split og Dubrovnik. Med dansk rejseleder, 8 dage

Dette hyggelige krydstogt i Kroatien starter og slutter i Split, hvor vi ser ruinerne af Diokletians palads, der er på UNESCO's liste over verdens kulturarv. Vi besøger også den grønne ø Mljet med dens flotte nationalpark. Derudover venter skønne skærgårdsøer, og vi tager også på opdagelse i atmosfærefyldte middelalderbyer, herunder den UNESCO-fredede gamle bydel i Dubrovnik. Vi nyder naturligvis godt af det lune klima og tager en dukkert eller tre i Adriaterhavets krystalklare vand. Specielt til denne rejse har Albatros chartret det lille, hyggelige *MS Cicero* med blot 15 kahytter, alle udvendige.

Dagsprogram: **1** Fly København – Split. Afsejling til Hvar. **2** Hvar – Mljet. Mljet Nationalpark. **3** Dubrovnik. Byvandring i den UNESCO-fredede gamle bydel. **4** Dubrovnik – Trstenik. Badestop ved Elafiti-øerne. **5** Trstenik – Korcula. Byvandring gennem Korcula bys renæssancearkitektur. **6** Korcula – Brac. Zlatnit Rat-stranden og byen Bol. **7** Brac – Split. Byvandring og Diokletians palads. **8** Fly Split – København

Afrejse fra København fx 5/10 2019, 22/4, 6/5, 10/6, 2/9 og 30/9 2020 kr. 8.998,-

Gæsternes vurdering **4,4** af 5 stjerner

Inkl. halvpension

Fra Jerusalem til Petra

Fra Tempelbjerget og Grædemuren i Jerusalem til oldtidsbyen Petra og den åndeløst smukke Wadi Rum-ørken. Med dansk rejseleder, 10 dage

Højdepunkter: Tempelbjerget og Grædemuren • Oldtidsbyen Petra • Wadi Rum-ørkenen • Betlehem med fødselskirken • Klippefæstningen Masada

Afrejse fra København 9/2 og 8/3 2020

Fra kr. 13.998,-

Inkl. halvpension

Gæsternes vurdering **4,5** af 5 stjerner

Forårshøjskole i Grækenland

Historie, kultur, gastronomi og samvær i det fantastiske Grækenland. Med dansk rejseleder, 15 dage

Højdepunkter: Græsk historie, musik og kultur • Introduktion til græsk • Bo i fiskerbyen Tolo • Besøg hos olivenproducent • Vandring til Asini

Afrejse fra København 18/3, 15/4, 29/4 og 13/5 2020

Fra kr. 8.698,-

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange

albatros.dk | 36 98 98 98

Annoncekode: **SAMVIRKE**

***Køb fx en rejse til 15.000 kr. – og optjen 750 kr., som du kan handle for i Coops butikker.**

Albatros