

FORBRUG | MAD | SUNDHED

# samvirke

SÅDAN  
LYKKES DIN  
GRUNDEJ



GUIDE TIL  
HVERDAGENS  
LYKKEFØLELSE



KAFFE-  
KAPSLERNE  
SKAL TIL  
GENBRUG

Citroner er rige på C-vitaminer. Husk, at vitaminerne især sidder i skallen

VÆLG DEN  
ÆGTE VARE

DU BEHØVER  
SLET IKKE  
KOST-  
TILSKUD

Danskerne har det højeste forbrug af vitaminer og kosttilskud i Europa, men faktisk har vi ikke brug for tilskud

**coop**

JANUAR 2017. PRIS 49 KR.  
GRATIS FOR COOP-MEDLEMMER

ISSN: 0036394-4



9770036 394008

# LEGENDEN FRA DJÆVLENS KÆLDER



1 flaske

**39,-**

Literpris 52,00



WINE  
LEGEND



@CASILLERODIABLO



CASILLERODELDIABLO

Super  
**Brugsen**

**Kvickly**

Dagli'  
**Brugsen**

Det startede for mere end 100 år siden, da grundlæggeren "Don Melchor de Concha y Toro" gemte nogle af sine bedste vine dybt nede i sin vinkælder. For at holde fremmede og tyve fra at stjæle hans vin startede han rygtet om, at djæveln boede i hans kælder. Deraf navnet: Casillero del Diablo - Djævlens kælder

Tilbuddet er gældende fra 01.01.2017 til og med 31.01.2017.  
Der tages forbehold for udsoigt vare. Ikke alle varianter føres i alle butikker.

SIDE 6

Bliv klog på Ra, lumen og kelvin



Prøv for eksempel stegte nudler med kylling og blomkål bagt i ingefærpasta



2017

Det kan du læse om i denne måned

# Januar



SIDE 12

»Min mor laver min livret, hvis jeg spørger hende«

SIDE 24

Du behøver ikke spise vitaminpiller

Det kan skade helbredet at diagnosticere sig selv med et ekstra skud vitaminer

- 06 Noter om forbrug
- 08 Noter om sundhed
- 10 Noter om mad
- 12 Flygtningebørnenes livretter
- 20 Køkkenguide til den gode grunddej
- 24 Vi spiser overflødige kosttilskud
- 34 Bag om varen: Kaffekapsler
- 36 Bliver man syg af at sidde i træk?
- 38 Mobilen gør ondt i nakken
- 42 Stop snoozet!
- 44 Værd at vide om kys
- 46 Lykken er ...
- 48 Opskrifter med ingefær
- 54 Din butik & din forening
- 64 Spørg om mad
- 66 Præmiekryds og sudoku

## Samvirke

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

**Chefredaktør** Karsten Kolding  
**Redaktionschef** Pia Thorsen Jacobsen  
**Layoutchef** Line Holtegaard Madsen  
**Layout** Tina Zaremba, Ulrik Skjold  
Andersen, Christel Frydkjær  
**Redaktion** Kristian Herlufsen, Inger Abildgaard, Liv Mygind, Christian Garde, Lotte Malmgren, Flemming Jørgensen, Kristian Laulund og Morten Levinsky Thorsboe

**Annoncesalg** FrontMedia,  
Dronninggårds  
Allé 136, 2840 Holte,  
T: 48 22 44 50  
samvirke@frontmedia.dk  
www.frontmedia.dk  
Annoncer indrykket i Samvirke  
udtrykker ikke nødvendigvis  
redaktionens holdning

**Abonnement** T: 43 86 20 20.  
Pris for et år: 99 kr. Europa,  
Færøerne og Grønland: 672 kr.  
Resten af verden: 828 kr.  
**Tryk** Quad/Graphics Europe.  
Udgives af Coop. ISSN 0036-3944  
**Klassesæt til undervisningsbrug**  
www.skolekontakten.dk  
**Næste nummer udkommer 27. jan.**  
**Forsidefoto**graf: Line Falck

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse.



EU Ecolabel : PL/028/005

# VIND!

*Super lækker juicer fra Novis Vita med 4 funktioner. Alt, du skal gøre, er at deltage i vores **vitaminkonkurrence***



## Lækker juicepresser

Få mere ud af dine frugter og grøntsager med denne juicer fra Novis Vita. Den har 4 funktioner – det vil sige, at du kan bruge den som citruspresser (juice med frugtkød eller med pureret frugtkød), centrifuge, eller du kan vælge smoothie-funktionen.

## 10 x Slut med forbudt

Giv slip på den dårlige samvittighed og sig farvel til sundhedsstress af Morten Svane & Morten Elsoe. Værdi 197 kr.

## Gæt med i konkurrencen på [samvirke.dk/vitaminquiz](http://samvirke.dk/vitaminquiz)

Især et vitamin skal veganere sørge for at få tilstrækkeligt af, fordi der findes meget lidt af det i deres kost. Hvilket vitamin er der tale om? Svar på dette og 9 andre spørgsmål i quizen. Konkurrencen slutter 26. januar.

## Varm morgenkomplet

Næsten alt, hvad en lækker morgenmad kan indeholde, bagt i et fad til hver person – nemt og lækkert.



## Undgå skadelige kemikalier på børneværelset

Gammelt plastiklegetøj, fra da far og mor var børn, skal ud af børneværelset og af sted til genbrugspladsen.



HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:



SAMVIRKE.DK/  
NYHEDSBREV



FACEBOOK.COM/  
SAMVIRKE



TWITTER.COM/  
SAMVIRKE



TV.SAMVIRKE.DK

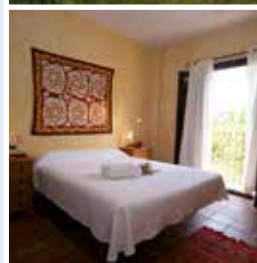


INSTAGRAM.COM/@SAMVIRKE  
@KAGE\_SAMVIRKE, @RETRO\_SAMVIRKE

# TID TIL RO I ANDALUSIEN

Ro, fordybelse, vandreture og dansk rejseleder

- Direkte fly t/r, samt transfer til retrætet
- Modtagelse i lufthavnen i Malaga af vores danske personale
- 7 nætter på Cerro de Hijar\*\*\*+ i Sierra de las Nieves National Park
- Indkvartering i individuelt indrettede hotelværelser med aircondition, hårtørrer, eget bad og toilet, samt fransk altan
- 7 gange andalusisk morgenbuffet med friskpresset juice
- 6 gange andalusisk 3-retters aftenmenu
- Gourmetaften med 5-retters menu
- Mindful vandretur til kurbyen Tolox inkl. frokost og dansk guide
- Introduktion til meditation, afspænding og mindful yoga
- Mindfulness I – 'Hvad vil det sige at være mindful'
- Mindfulness II – 'Mindfulness i dagligdagen'
- Mindfulness III – 'Mindfulness i arbejdslivet'
- Daglig morgengåtur, efterfulgt af kaffe/te ved poolen
- Daglig morgensession med mindful yoga og meditation
- Åbent mindfulness-værksted, hvor man kan komme og gå som man vil under hele opholdet og sidde i stilhed, tegne, male, høre musik eller meditere
- Dansk rejseleder og instruktør under hele opholdet



F.eks. 6/3 fra kr. **8.298,-**

Afgang fra Kastrup 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 og 3/4. Få pladser pr. hold.

 **69 69 24 00**

Hverdage 9.00-16.00. Læs mere på [tidtilro.dk/samvirke](https://tidtilro.dk/samvirke)  
Rekvirér dag-til-dag-program for rejserne

Alle priser er pr. person ved to personer i billigste værelseskategori. Tillæg for eneværelse.

Vi tager forbehold for prisstigninger og udsolgte rejser.

Teknisk arrangør: Travel Booking A/S · Medlem af Rejsearrangørforeningen og tilsluttet Rejsegarantifonden nr. 930.

 TRUSTPILOT

SAM



  
Tid til ro



»Brugsen har haft afgørende betydning for Danmark. Andelstanken skal ikke ende på museum, vi skal åbne for dele-økonomierne«

Bertel Haarder, tidligere kulturminister



## Gå i Macy's fra sofaen

Forestil dig at stå foran hylde efter hylde med lækre varer i Macy's, der er et af New Yorks mest kendte stormagasiner, selvom du sidder i sofaen derhjemme. Allerede nu tilbyder nogle få butikker, at man kan tage sine virtual reality-briller på og »gå« på opdagelse over nettet. Trendforskere spår, at den virtuelle shoppetur for alvor bliver almindelig i løbet af de næste 3-5 år.

## FJERN SALTRANDENE PÅ DINE SKO

TIP

Gnub en klud i sød- eller letmælk, og gnid skoene med kluden. Fedtet i mælken kan fjerne saltrande på skoene. Alternativt kan du gnubbe skoene med en lille børste, du først har dyppet i opløste sæbespånere, brun sæbe eller sulfvand. Rens eventuelle saltrester væk med eddike.

LÆS  
FLERE TIP OG  
GODE RÅD PÅ  
SAMVIRKE.DK



HAR DU SET LYSET?

### Ra

Ra-værdien fortæller, hvor godt lyset gengiver farve. Dagslys har en Ra-værdi på 100, en glødepære har 99. LED-pærer kan typisk fås mellem 80 og 97 Ra.

### Lumen

Lumen fortæller, hvor meget lys en pære giver. Skal du bruge noget, der modsvarer den gamle 40 watt-glødepære, skal du vælge en pære, der giver 470 lumen.

### Kelvin

Et varmt lys er på 2400-2900 kelvin, hvilket svarer til en glødepære. Jo højere tallet er, jo hvidere og mere blåligt virker lyset, jo lavere, jo mere rød og gul er der i lysets farve. LED laves fra 2000 til 8000 kelvin.

## FIND DEN RIGTIGE LED-PÆRE

Lys fra LED-pærer sparer op til 75 procent på elregningen, men du skal ikke længere kigge efter watt, når du skal finde den rigtige pære



## Da Grethe blev Husmoder

»At Husvæsen er noget, der maa læres som ethvert andet Fag, gaar snart op for Grethe, for skønt hun virkelig gør sig de hæderligste Anstrengelser for at klare det daglige Arbejde i Hjemmet på bedste Maade, bliver resultatet – navnlig inden for Bage- og Kogekunsten – noget magert.« Sådan skrev Samvirke i januar 1937 om 18-årige Grethes kvaler med livet som husmoder.

Læs mere på [classic.samvirke.dk](http://classic.samvirke.dk)



## VIDUNDERLIGE AMALFI - 8 dage

Kom med til den enestående Amalfikyst i Syditalien. En kyst så smuk, at det ikke kan beskrives. Den skal - i al sin storhed - ses, smages og duftes.

På denne rejse er inkluderet halvpension samt udflugter til nogle af verdens største seværdigheder. Fra hotellet kan du nyde den enestående havudsigt, mens byen Maiori emmer af lokalbefolkningens italienske hverdag.

**AFREJSE KBH:** 15/4\*, 22/4\*, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 5/9, 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10 & 24/10

\* Frapris 7.995 kr. - gældende på udvalgte datoer

**AFREJSE AALBORG:** 4/5\*, 18/5\* & 1/6\*

\* Frapris 8.995 kr.

### PRISEN INKLUDERER

- Udflugt til Pompeji m. let frokost
- Byvandring i Maiori og Citronstien
- Udflugt til Ravello
- Sejltur langs Amalfikysten m. besøg i Amalfi by og frokost i bjergene
- Syv nt. på hotel i Maiori
- Halvpension (morgenmad & middage)
- To frokoster
- Transport iflg. program
- Direkte fly til Napoli t/r
- Dansktalende rejseleder

Tilkøb: Udflugt til Capri og vulkanen Vesuv m. frokost på vingård

**PRISER FRA: 7.995 KR.**



# BESTIL ONLINE PÅ [WWW.KULTURREJSER-EUROPA.DK](http://WWW.KULTURREJSER-EUROPA.DK)

ELLER RING PÅ 8833 6246 • SE ALLE AFREJSER SAMT FULDT DAGSPROGRAM, PRISINFORMATIONER & REJSEBETINGELSER PÅ HJEMMESIDEN BOR DU PÅ BORNHOLM, FYN EL. I JYLLAND YDER KULTURREJSER EUROPA EN BRORABAT PÅ 250 KR. PR. PERSON VED AFREJSE FRA KØBENHAVN



# Sundhed



## BØRN VIL UD OG LEGE

Børn og unge kommer mindre ud og er mindre aktive sammenlignet med tidligere generationer. Godt 2000 børn i 5.-8. klasse har deltaget i en undersøgelse om børns udevaner, og næsten halvdelen af børnene angiver, at de gerne vil mere ud i naturen. Især de yngre børn vil mere ud. Som forklaring på, hvorfor de ikke kommer mere ud, peger en stor gruppe på forhindringer som dårligt vejr og manglende tid på grund af fritidsinteresser og lektier. Kun 14 procent af børnene mener, at det er kedeligt at være ude i naturen.

Kilde: Institute for Sports and Biomechanics, Syddansk Universitet

# 17%

af de voksne danskere ryger. Hvis man regner lejlighedsrygerne med, er tallet 22 procent. Antallet af voksne danskere, der ryger, har været stabilt de sidste 5 år.

Kilde: Sundhedsstyrelsen



## Sådan passer du på dine tæer

- ▶ Hvis dine tæer bliver mast sammen til en trekant, er strømpen er for stram.
- ▶ Er der sømmærker på fødderne, når du tager strømperne af, kan det også være tegn på for stramme strømper.
- ▶ Undgå elastikstrømper og nylonstrømper, de presser tæerne sammen.
- ▶ Når du har taget strømpen på, er det en god idé at hive i tåen af strømpen, så du giver tæerne lidt ekstra plads.
- ▶ Gå med bare tæer. Mange fødder og tæer vil have godt af at gå uden strømper og sko derhjemme.

Kilde: Statsaut. fodterapeut Jeanne Widstrup.

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

TEKST  
LIV MYGIND



GRIB KNOGLEN!

## KONGEN AF KNOGLERNE

Vidste du, at menneskets længste og stærkeste knogle er **lårbensknoglen**. Lårbensknoglen vejer hos et voksent menneske cirka 300 gram og kan tåle en belastning på flere tons – faktisk er den stærkere end beton.



## NY APP SLADRER OM PLASTIK I CREMER

Millioner af små plastikpartikler havner i naturen, når du bruger hårprodukter, barberskum, skrubbcreme, makeup og cremer, der indeholder mikroplastik. Med en ny app på mobilen kan du fravælge produkter med mikroplast og være med til at stoppe forureningen af havmiljøet. De små, ofte usynlige plastpartikler ender i havet og ophobes i fisk og pattedyr. Appen indeholder omkring 6500 produkter og hedder Beat the Microbead.

# Inspireret af naturen: Nyskabende tabletform er nemmere at synke

Det behøver ikke længere være svært at synke den daglige vitamintablet. Livol har nemlig udviklet en helt ny tabletform, der er meget nemmere at synke - inspireret af naturen.

Livol er hele familiens vitaminpille, og derfor ser vi det som vores ansvar at skabe de bedste vitaminprodukter, der imødekommer lige netop dine behov. For i en travl hverdag med skole, arbejde og masser af fritidsaktiviteter kan det være svært at spise varieret hver dag.

## Naturen viser vejen

Den perfekte tabletform er nemlig inspireret af naturens former og mekanismer. For den mandelformede tablet minder meget om de frø og kerner, som selv de mindste fugle jævnligt synker uden besvær eller gener.

Med udgangspunkt i denne viden har Livol skabt den nye mandelformede tablet, der er meget lettere at synke.



## Sådan kom vi frem til Den Perfekte Tabletform

Livols forskningsteam udviklede teorien om den perfekte, mandelformede tablet. Efter flere test fandt man frem til den rette form, der herefter blev testet af Teknologisk Institut. Forskningsresultaterne er udgivet som artikel i det internationale anerkendte tidsskrift 'Tablets and Capsules' i januar 2016. Tabletten er designbeskyttet.

Ny  
tabletform:  
Lettere at synke.  
Samme gode  
indhold.



Et vitamin- og mineraltilskud til dig, der gerne vil passe godt på dig selv. Livol Multi Total Voksen indeholder vitaminer og mineraler, der er et godt supplement til en varieret kost.

Et komplet tilskud af vitaminer og mineraler samt urter, der er blevet brugt i århundreder. Livol Multi Vital Voksen er for dig, der gerne vil passe godt på dig selv.

Graviditet er et vidunderligt mirakel, men det kræver sin krop at give liv til en baby. Livol Multi Total Gravid understøtter din krop gennem graviditeten.

Det daglige tilskud til en sund livsstil for dig, der er 50+. Livol Multi Total er tilsat 7 velkendte urter samt de vitaminer og mineraler, din krop har brug for.

Den daglige vitamintablet for dig, der er 50+. Livol Multi Vital 50+ er sammensat efter det, din krop har brug for - med særligt fokus på kalk og D-vitamin.



**MULTIKØKKENET**

Amerikansk mad er fra hele verden. Koreansk bulgogi, engelske muffins, muslinger med japanske teblade og krydrede fisk med mexicanske og asiatiske aner. Vi tænker ofte usund fastfood om amerikansk mad, men det skal vi væk fra, mener Birgitte Kampmann, der har skrevet: *Mine amerikanske køkkennoter*. Bogen er udkommet og kan købes i boghandlen for cirka 330 kroner.

**63%**  
af danskerne tænker i høj eller meget høj grad over dyrevelfærd, når de køber æg.



Kilde: TNS Gallup for Landbrug & Fødevarer

»Alle kan lære at lave mad, hvis de virkelig vil. Man kan måske ikke blive trestjernet Michelin-kok, men man kan blive rigtig god«

Tv-kokken James Price

LÆS  
FLERE TIP OG  
GODE RÅD PÅ  
SAMVIRKE.DK

**Vidste du, at...**

det er bedre at stille vinglas med munden opad i et skab end at stille dem på hovedet med stilken og foden op. Når munden vender ned, kan vinglasset få en hengemt smag, der smitter af på vinen.



**SUND START**

TEKST  
INGER ABILDGAARD

**DET SKAL DU BRUGE:**

- (Til 2 glas)
- 4 ribbede grønkålsblade**
- 1 avocado**
- 4 spsk. rosiner**
- 2 spsk. mandler**
- 1 spsk. citronsaft**
- ½ l koldt vand**

Kom alle ingredienser, men kun halvdelen af vandet i en blender, og blend. Juster konsistensen med mere vand. Nogle kan lide den ganske tyk og spiser den med ske. Andre vil have den mere flydende. Du kan eventuelt søde med vaniljepulver eller vaniljesukker.

**GRØNKÅLSMOOTHIE**  
- så er du grønt i gang

Grønkål har kultstatus i Sønderjylland og Vendsyssel, men kan blive til så meget andet end grønlangkål. Hvorfor ikke fejre det nye år og starte dagen med denne kålsmoothie?

**TIP**

Grønkål, der kaldes Danmarks ældste grøntsag, må gerne komme i køleskab. Kålen holder sig bedst i temperaturer på 2-6 grader.



# skyl vinteren ned.

tilbuddene gælder hele januar.

**Frontera Chile**  
Flere varianter  
75 cl  
Literpris 40,00  
Frit valg

Frontera Cabernet Sauvignon Årgang 2015  
Anbefalet i Spis Bedre, januar 2016

f, 30,-

Pr. flaske  
**30,-**

Frontera Chardonnay Årgang 2015  
Anbefalet i Spis Bedre, januar 2016

**Merlot**  
85% Merlot og 15% Carmenere. Gæring og lagring foregår på ståltanke, hvorefter vinen ved aftapning fremstår med en flot rubinrød farve. Duften er præget af især kirsebær, peber samt lidt chokolade. Smagen er frugtfuld og elegant, med mellemfyldig krop og milde tanniner i eftersmagen. Vinen passer fint til retter med lyst kød, pasta, eller ikke for krydrede oste. Nyd vinen ung.

**Cabernet Sauvignon**  
85% Cabernet og 15% Merlot. Gæring og lagring foregår på ståltanke, hvorefter vinen ved aftapning fremstår som frugtfuld med toner af blomme og vanilje. Smagen virker blød, med mellemfyldig krop og milde tanniner i eftersmagen. Vinen passer fint til grill- og stegeretter, af kalkun, kalv, lam eller krydrede pølser. Bør nydes ung.

**Chardonnay**  
Produceret på 100% Chardonnay. Farven er lys strågul med grønne reflekser. Duften er frugtfrisk og minder om papayafrugt, æbler, citrus samt lidt vanilje. Smagen er frisk og tør, med sødlig undertone af moden frugt og god fylde i både smag og eftersmag. Det er en vin der egner sig til at blive serveret til skaldyr og fisk, lyst kød, pasta og endda milde oste. Nydes ung og afkølet.



**Tegole**  
Toscana, Italien  
75 cl. Literpris 46,67.

Pr. flaske  
**35,-**

**Merlot eller Dolce Via i boks**  
300 cl. Literpris 33,00

Frit valg  
**99,-**



Dolce Via  
BT v/ Tim Volderslev  
★★★★★  
2. april 2016

**Fernet Branca**  
70 cl. Literpris 170,00

Pr. flaske  
**119,-**



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



**fakta**

## Moslem, 10 år, fra Kuwait

Moslem er flygtet med lillesøster og forældre. Bor i asylcenter Hviding syd for Ribe. Kom til Danmark i august 2015 og venter på svar om asyl.

# MIN LIVRET ER...

TEKST STEVEN ACHIAM & BRENDAN KILLEEN FOTO STEVEN ACHIAM

Flygtningebørn fra hele verden, som lige nu bor i Voldby, Hviding, Rønne og resten af Danmark, fortæller, hvad de allerhelst vil have på deres tallerken



*»Min livret hedder SAMAK SENEYA. Det er fisk, som min mor laver til mig. Hun køber fisken i supermarkedet eller får den af min fars ven, der er fisker. Min mor laver fisken på grillen, og engang har hun lavet den i ovnen. Det smager godt.«*



*»Min livret er JUJEH KABAB. I Iran sad vi på græsset ved søen og spiste. Jeg gængede og så på træerne og horte fuglene. Vi spiste Jujeh Kabab, kyllingkebab med safran. Dagen før skal kyllingen have krydderier, det står far for. Kiwi gør kødet mørt.«*



**Delaram, 16 år, fra Iran**

Delaram er flygtet med sin ene bror og forældre. Bor i hus i Tranebjerg på Samsø. Kom til Danmark i december 2015 og venter på svar om asyl.



*»Jeg kan lide at spise BUN DAAHKO, som er kaffebønner og popcorn stegt i olie. Det er det, vi spiser på min egn. Nogle gange kommer vi sukker på og drikker te til, der er kogt sammen med mælk, og så smager det smadder godt. I min familie spiser vi det til morgenmad og aftensmad. På markedet i Somalia køber jeg hele rå kaffebær. Inden de kommer i olien, skal de presses mellem hjørnetænderne. Når det er en fremmed, der skal have det, kan man jo bruge spidsen af en kniv. Men hvis det er til mig og min familie, bruger jeg bare tænderne.«*



**Abdirahman,  
18 år, fra Somalia**

Abdirahman er kommet som uledsaget flygtning. Bor på asylcenter Korsør. Kom til Danmark i december 2015 og venter på svar om asyl.

## Razet, 14 år, fra Tjetjenien

Razet er flygtet med sine tre brødre og forældre. Bor i Voldby på Djursland. Kom til Danmark i juni 2015. Familien har fået nej til asyl.



### Livretter fra hele verden

25 børn og unge fortæller om håb og livretter i bogen *LIV RET*. Alle børnene har flygtningebaggrund og bor for tiden i Danmark. Overskuddet fra salget af bogen, der også indeholder opskrifter på livretterne, går til Ungdommens Røde Kors. Bogen kan købes på [livretbog.dk](http://livretbog.dk).

*»ZHIZHIG GALNASH, der betyder kød og dej, er min livret. Det smager godt. Det smager fantastisk. Det er saltet, men ikke for meget. Der er en god balance. Min mor laver den til fest og nogle gange til hverdag, hvis jeg spørger. Da vi kom til Danmark, holdt vi en lille fest. Jeg tror, at min mor lavede den ret, da vi kom til Voldby.«*



# Sådan får du succes med din grunddej

Har du gær, mel og salt i huset, kan du altid bage et dejligt, duftende og sprødt brød. Der er bare nogle enkle spilleregler, du skal følge. Her gennemgår vi trin for trin den gode grunddej. Dejen kræver en nat eller mindst 12 timer i køleskabet.



**1** Hvis du kun bruger en lille mængde gær i din opskrift, vil dit brød ikke komme til at smage af gær. Jo mindre mængde gær, du bruger, jo længere tid skal dejen hæve, og derfor har den brug for køleskabet. I køleskabet nedsætter den kolde temperatur aktiviteten af gæren, så hævningsgangen går langsomt, mens brødsmeden udvikler sig. For hver gang du halverer mængden af gær, fordobler du hævetiden.



**2** Brug hvedemel med meget protein. Gerne mere end 10 gram per 100 gram. Proteinet danner et skelet af glutenstrenger, der holder luften inde i brødet, når det bager. Hæld mel i vandet, og rør samtidig med grydeskeen, men hold lidt igen. Dejen er mættet, når den stadig er våd og klistret, men alligevel samler sig og følger skeen rundt i skålen. Lad dejen hvile 15 minutter, og vurder, om konsistensen er den samme. Juster eventuelt med melet.



**3** Tilsæt saltet til den våde dej og brug skeen til at ælte med. Du kan ælte en lille smule ved at strække dejen med grydeskeen og folde den et par gange. Vent, og gentag foldningen 2 gange. Det giver brød med rustik krumme og små og store huller. Du kan også ælte et kvarter efter samme metode. Det giver et luftigt brød med mere ensartede huller. Ælt, mens du ser tv, hvis du synes, det er surt slavearbejde. Flyt dejen til oliesmurt skål med tætsluttende låg, og sæt skålen i køleskabet.

## Hov!...

Din dej flyder, og brødet bliver fladt og bredt, fordi der er for meget vand i dejen, eller fordi dejen er overhævet. Hvis dejen virker meget våd, kan du røre lidt ekstra hvedemel, kerner eller havregryn i og lade brødet hæve igen. Hvis brødet er blevet slapt af for meget hævningsgang, kan du slå det lidt ned og lade det genhæve i en bradepande, springform eller rugbrødsform og bage det i ovnen.



**4** Tag dejen ud af køleskabet en time, før du skal bruge den, så den kan vågne ved stuetemperatur. Form brød eller boller på et stykke bagepapir. Du kan få stenovns-effekt, hvis du trækker bagepapiret over på en brandvarm bageplade, lige inden du sætter brødet i den opvarmede ovn. Hæld en kop kogende vand i bunden af ovnen, før du lukker den. Du kan også sprøjte vand ind i ovnen med en blomsterforstøver. Høj varme sørger for et højt og luftigt brød, dampen fra vandet giver en lækker skorpe.

Med fly fra  
København. Mulighed  
for flytilslutning fra  
Aalborg & Billund t/r

# GARDASØEN

8 DAGES REJSE TIL ITALIEN INKL. HALVPENSION MED VIN,  
UDFLUGTER OG DANSK REJSELEDER

Syd for Alperne i de mest fortryllende omgivelser ligger Gardasøen. Her har man alt hvad hjertet kan begære; søen med sine skønne, skiftende farver, stejle bjerge samt en overdådig sydlandsk blomsterpragt, citrondunde og viftende palmer.

Vi bor i den hyggelige by Riva del Garda i Gardasøens nordlige ende. Det dejlige Hotel Centrale har en fantastisk beliggenhed midt på byens torv ud til den maleriske lille havn. I byens smalle gader finder man små forret-

ninger og et væld af stemningsfulde restauranter og cafeer.

Under opholdet tager vi på udflugter i området med vores danske rejseleder. Vi besøger byen Malcesine, hvor der bliver mulighed for at gøre en god handel på det lokale marked. Vi tager til Romeo og Julies by Verona, på en hyggelig udflugt langs Gardasøen med en dejlig sejltur samt på en udflugt med skønne naturoplevelser til bjergene i Gardasøens bagland. Vi skal naturligvis også besøge et par af områdets gode vingårde.

## PRISEN INKLUDERER:

- Fly København-Venedig t/r
- Transfer til hotellet t/r
- 7 nætter på Hotel Centrale ved Gardasøen
- 7 x morgenmad
- 2 x frokost
- 7 x aftensmad inkl. vand og 1/2 fl. husets vin
- Vinsmagninger
- Alle udflugter, sejltur og entréer ifølge program
- Erfaren dansk rejseleder

## AFREJSE I 2017:

Hver torsdag fra 20. april til 15. juni og igen fra 3. august til 19. oktober.

Specialpris fra: **kr. 6.395**

Tillæg pr. person:

- Tilslutning med fly fra Billund eller Aalborg kr. 500
- Enkeltværelse kr. 800
- Turistskat i Riva del Garda pt. €1 pr. person pr. nat – betales direkte til hotellet

Ekspeditionsgebyr pr. bestilling maks. kr. 145.  
Best Travel er medlem af Rejsegarantifonden nr. 2190.  
Forbehold for udsolgte datoer og trykfejl.

## DAGSPROGRAM

- Dag 1 Fly til Venedig – Ophold i Bassano del Grappa – Ankomst Riva del Garda
- Dag 2 Byvandring i Riva del Garda
- Dag 3 Udflugt til Malcesine med italiensk marked
- Dag 4 Udflugt til Verona
- Dag 5 Udflugt Gardasøen rundt – Vingårdsbesøg
- Dag 6 Udflugt til Varone-vandfaldet og Tenno-søen – Vingårdsbesøg
- Dag 7 Dag på egen hånd
- Dag 8 Transfer og hjemrejse fra Venedig lufthavn



# Brug grunddejen på 4 måder

Grunddejen er holdbar og kan give skønne brød, flutes, pizza osv. Glemmer du den nogle dage i køleskabet, virker den stadig **formidabelt til madbrødet**, som bages i form



## Skønt brød med skorpe, der smager

(1 stort brød)

**Grunddej:**

½ l vand

10 g gær

650 g godt

hvedemel

12 g salt

Ca. 1 dl majsgryn,  
solsikkefrø eller  
græskarkerner

**Sådan gør du:** Hæld vandet i en skål, og opløs gæren heri. Tilsæt melet, og lad dejen hvile ca. 15 min. Rør salt i, og ælt dejen i ca. 10 min. enten med en ske eller på en røremaskine. Kom dejen i en beholder, der er smurt med olie og har tætsluttende låg. Husk, der skal være plads til, at dejen kan hæve.

Sæt skålen i køleskab i min. 12-48 timer.

Tag dejen ud, og lad den stå på køkkenbordet i ca. 1 time. Tænd ovnen på 235/220C varmluft. Form dejen til et brød. Drys bordet med gryn/kerner, og vend dejen ud herpå. Fold forsigtigt siderne af dejen ind mod midten, så dejen strammes, og vend til slut brødet om, så samlingen sidder på undersiden.

Lad brødet efterhæve på en bageplade beklædt med bagepapir i ca. 20 min.

Bag brødet i ca. 40 min., til det er lysebrunt. Brødet får en bedre skorpe og hævnning, hvis du sprayer med vand 3-4 gange i løbet af de første 10 min. bagetid.



## Madbrød med havsalt

(1 stort madbrød)

**1 portion grunddej**

Ca. ½ dl olivenolie

1 lille håndfuld

friske urter f. eks.

rosmarin, oregano

eller timian

Ca. 2 tsk. flagesalt

**Sådan gør du:** Tænd ovnen på 225/210C varmluft.

Smør en mellemstor bradepande/springform med 2 spsk. olivenolie, og vend dejen ud heri. Tryk dejen let ned, og dryp resten af olivenolien udover.

Drys med urter og salt, og tryk det let ned i dejen.

Lad brødet efterhæve i ca. 15-20 min. Bag brødet i ca. 35 min., til det er gyldent og fast.

**TIP**

Drys dine flutes med lidt tørret timian, chiliflager eller rosmarin, det giver ekstra smag til skorpen.



## Saftige sandwichflutes

(Ca. 6 flutes)  
1 portion grunddej  
1 dl hvedemel eller  
durummel

**Sådan gør du:** Tænd ovnen på 235/220C varmluft. Drys bordet med mel, og vend dejen ud herpå. Skær dejen i 5-10 lige store stykker. Tryk dejen let flad, rul den stramt op, og form den forsigtigt til flutes. Lad dem efterhæve på bageplader beklædt med bagepapir i ca. 15-20 min. Giv hver flute 2-3 dybe skrånit i toppen, og bag dem i ca. 15-20 min., til de er gyldne og sprøde.



## Minipizzaer med tomat og timian

(Ca. 8-10 minipizzaer)  
1 portion grunddej  
1 dl durummel eller alm.  
hvedemel  
4 spsk. tomatpuré  
4 spsk. rød pesto  
Ca. 200 g ost, f. eks.  
frisk mozzarella eller  
revet emmentaler  
Ca. 250 g små tomater,  
halverede  
8 tsk. olivenolie  
Lidt frisk timian, til drys

**Sådan gør du:** Tænd ovnen på 235/220C varmluft. Drys bordet med mel, og vend dejen ud herpå. Skær dejen i 6-8 lige store stykker. Form dejen til boller, og rul herefter hver bolle ud til en tykkelse på ca. ½-1 cm. Rør tomatpuré og rød pesto sammen i en skål og fordel det herefter på alle pizzaerne, og fordel osten over. Læg de halverede tomater på, drys med timian, evt lidt salt og dryp med olivenolie. Bag pizzaerne i ca. 10-15 min., til de er gyldne og sprøde.



### TIP

Juice af appelsin og citrusfrugter er gode C-vitaminkilder, men indholdet aftager ved opbevaring, især efter åbning af emballagen. Frossen frugt og juicekoncentrat og frosne grøntsager bevarer C-vitaminindholdet godt.



# *Vitaminpillerne er SPILD AF PENGE*

*Kosttilskud er unødvendige for de fleste, og det kan skade helbredet at diagnosticere sig selv med et ekstra skud vitaminer*

TEKST INGER  
ABILDGAARD  
FOTO LINE  
FALCK OG  
ASTRID DALUM

**E**ngang var der bare levertran. Den fede væske blev hældt op i en ske og havde en evne til at spænde sig op i en glinsende bue. Børn i 1950'erne fik den. Mange husker det med væmmelse, men ikke jeg. Det gik aldrig op for mig, at levertran muligvis ikke smagte godt. Jeg troede på skeen med dens indhold som på alt spiseligt, der kom fra min mors hånd inklusive havregrøden med sprød sukkerskorpe og den halvt smeltede smørklat, der usvigeligt fulgte efter levertranskeken.

Kosttilskud var ikke et ord, vi kendte, vitamindrikke, proteinbarer eller ingefærshots havde vi ikke fantasi til at forestille os. Men i 1970'erne gik rygterne om en bog om C-vitamin og forkølelse skrevet af den amerikanske kemiker og nobelpristager Linus Paulings. Den fik os bum-

sede og langhårede studerende til at stå i kø på apoteket efter C-vitamin, når halsen kradsede, og næsen løb. De syrlige piller kastede vi i os i hele håndfulde og skyllede dem ned med kollegiekøkkenets lunkne te. Vi havde fundet kuren mod forkølelser, troede vi, men havde glemt det de følgende vintre. I stedet kom der saftkure, udrensninger, helsekost og alternative behandlere af alle slags. De voksede ud af væggene fra 1970'erne og frem, og de vokser stadig. Troen på autoriteterne og den konventionelle sundhedsverden svandt samtidig ind.

**6 UD AF 10 TAGER TILSKUD.** Vi bruger stadig kosttilskud og masser af dem, mens autoriteterne fortæller os, at de er helt overflødige. 6 ud af 10 danskere tager kosttilskud, viser tal fra DTU Fødevarerinstittet. Vi er dermed Europas ivrigste for- ▶

# 61%

af de danske kvinder mellem 18 og 25 år tager kosttilskud. For mænd i samme alder er tallet 51 procent. Personer med længere uddannelser tager i højere grad kosttilskud end personer med kort uddannelse.

## Vidste du, at ...

... du altid skal undgå store doser, medmindre en læge har tilrådet det. Det kan være farligt at indtage for høje doser eller meget høje enkelt-doser af vitaminer og mineraler. Hvis du vælger at give dit barn et vitamintilskud eller jerntilskud, er det derfor vigtigt at vælge et produkt til børn.

brugere af vitaminer, mineraler og fiskeolie. Pengene til dem løber op i store beløb. En multivitamin- og mineralpille kan koste fra cirka 30 øre op til 5 kroner per styk. Hos en familie på 4 kan det koste fra et par kroner til 20 kroner om dagen alene for vitamin- og mineralpiller. Oveni kommer måske andre kosttilskud.

»Det er spild af penge,« siger seniorforsker Anja Bilftoft-Jensen, DTU Fødeveareinstitutet.

»Vi har aldrig haft så lidt brug for kosttilskud, som vi har nu,« fortæller hun.

»I dag kan vi købe jordbær og blåbær året rundt, selv i december, og vi har alverdens frugt, grønt, kød, mælk, fisk og fuldkorn til rådighed. **Det er mad og ikke kosttilskud, vi skal spise for at få de vigtige vitaminer og mineraler.** Det er, som om dansker-

ne tror, at de kan tage en pille mod dårlige kostvaner, men et kosttilskud kan aldrig erstatte sund kost som rugbrød, havregrød og fisk,« siger Anja Bilftoft-Jensen.

Hun forklarer, at et næringsstof ikke bare er et næringsstof, og det er ikke ligegyldigt, om det kommer fra et kosttilskud eller en gulerod. Det er mere komplekst end som så med råvarernes særlige struktur og indholdsstoffer. Kroppen optager bedre næringsstofferne fra råvarerne end fra kosttilskud, vi får dem i den rette sammensætning og uden overdosering af noget enkelt stof. Der er simpelthen ikke noget, der slår den ægte vare, siger Anja Bilftoft-Jensen.

Men råvarerne er slet ikke, hvad de har været, hævder andre. Røster uden for den etablerede ernæringsvidenskabs kreds sår tvivl om kvaliteten af vores kål, kartofler, æbler og leverpostej. Kostterapeuter, bloggere, sundhedscoaches og forhandlere af kosttilskud fortæller, at de moderne dyrkningsmetoder har udpint jorden i den

industrialiserede del af verden. Derfor er afgrøderne drænet for deres indhold af vitaminer og mineraler. Søg selv på nettet. Nøgleordet er udpint jord sammen med vitaminer og mineraler.

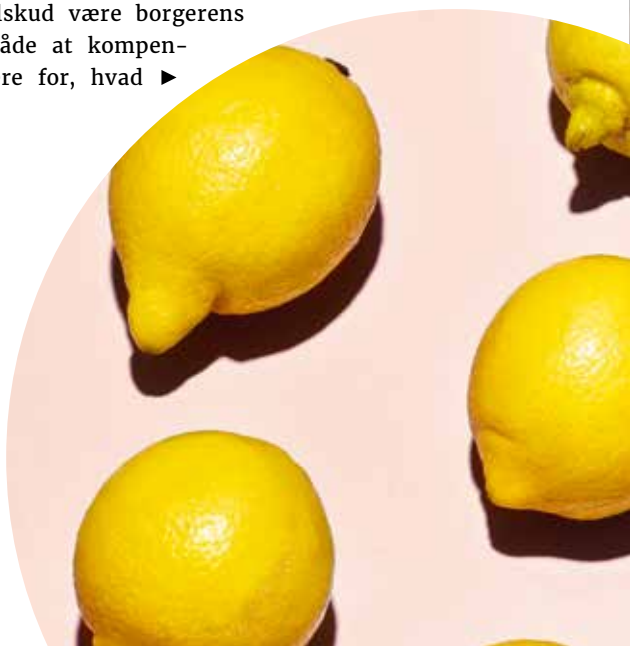
Fødevearestyrelsen kender teorien om den udpinte jord og de forringede afgrøder - og afviser den. Der er ingen tegn på udpint jord, siger Fødevearestyrelsen. Fødevearestyrelsen har fra 1983 til 1999 overvåget næringsstofindholdet i de danske og importerede fisk, brød, kartofler, grøntsager, mejeriprodukter og frugt, og indholdet af vitaminer og mineraler i fødevarerne holder sig stabilt. Der findes få forandringer på 10 til 20 procent enten til det værre eller til det bedre. Det lyder måske som store udsving, men er det i virkeligheden ikke, fordi indholdet af vitaminer og mineraler kan variere

med 300-400 procent mellem to forskellige sorter af samme frugt eller grøntsag. Resultater af undersøgelsen kan ses på Fødevearestyrelsens hjemmeside altomkost: under overskriften »Stabilit indhold af mikronæringsstoffer«.

*»Det er mad og ikke kosttilskud, vi skal spise for at få de vigtige vitaminer og mineraler«*

Anja Bilftoft-Jensen, DTU Fødeveareinstitutet

**VOKSET OP MED VITAMINPILLER.** Men uanset hvad Fødevearestyrelsen fortæller, kan et kosttilskud være borgerens måde at kompensere for, hvad ►





»Jeg prøver de naturlige midler af, før jeg går til lægen og beder om antibiotika. Det er lige så naturligt for mig som at tage varme sokker på, når vinterforkølelsen kommer.« Jeanett Exner serverer også ingefærshots for sine gæster: »Så står vi op og tager et shot, før vi går til bords, for så er der noget opmærksomhed omkring det, og vi er klar over, at vi gør noget godt for os selv,« siger hun.

## Et shot om dagen...

Det damper i køkkenet og dufter syrligt, når direktør og manager Jeanett Exner, Fanø, koger sine egne ingefærshots i en stor gryde. Hun drikker en snaps af den kogte mixtur før sin aftensmad hver dag året rundt. Lige nu er hun forkølet og har influenza, og derfor supplerer hun sit aftensshot med en ekstra stærk morgenshot af rå ingefær, citron, agurk og æble.

Den renser svælget, fjerner influenzasmagen i munden og belægningerne på tungen. Hun fortæller, at for hende er det lettest at have sunde vaner, når hun gør det til en mission eller et kald. Hun er sygeplejerskeuddannet og ved, at ingefær i for store mængder kan være skadeligt, men mener, at hun holder ingefærtilskuddet på et afbalanceret niveau.

1700

### SKØRBUG PÅ HAVET

Mangel på C-vitaminer gav søfolkene skørbug, da lange sørejser blev almindelige i 1700-tallet. På havet havde de søfarende ikke adgang til frugt og grønt.



1753

### HELBREDENDE CITRONSÅFT

Den engelske marinelæge James Lind beviste i 1753, at skørbug var en mangelsygdom, og at den kunne helbredes med et så simpelt middel som citrønsaft.

1800

1866

### MANGEL PÅ B-VITAMINER

Hollænderne blev så bekymrede over antallet af beri beri-dødsfald i deres kolonier i det østlige Indien, at de i 1866 sendte et lægehold over for at undersøge sagen. Lægeholdet fandt frem til, at de polerede ris manglede de livsvigtige B-vitaminer og var årsagen til de mange dødsfald hos lokalbefolkningen, som hovedsagligt levede af ris.

*»Vi vil gerne gøre noget godt for os selv, og vi vurderer, at vi har godt af vitaminpillen. Så betyder det mindre, hvad Fødevarerstyrelsen siger«*

borgeren tror, er industrisamfundets mangler, siger professor Helle Johannesen fra Syddansk Universitet. Hun har siden 1988 for-

Professor Helle Johannesen, Syddansk Universitet

gerne gøre noget godt for sig selv og vurderer, at de har godt af pillen. Så betyder det mindre, hvad Fødevarerstyrelsen eller andre siger,« forklarer Helle Johannesen.

**81%**

af de danske kvinder over 66 år tager kosttilskud mod 63% af mændene. Kvinder over 66 er dermed de største forbrugere af kosttilskud.

sket i alternativ behandling, som i alle årene har anbefalet kosttilskud som en vej til sundhed. Alternativ behandling har fælles træk med kosttilskuddene, blandt andet at begge ikke anbefales af den etablerede videnskab, og at hverken alternativ behandling eller kosttilskud har dokumenteret helbredseffekt på befolkningen.

Helle Johannesen så for nylig på tv, at et yngre ægtepar med to børn fik taget blodprøver for at se, om de havde brug for de vitaminpiller, de spiste hver dag. Pillerne viste sig at være overflødige, men alligevel erklærede forældrene i familien, at de ville blive ved med at tage dem bare for en sikkerheds skyld.

»Det ligger jo dybt i danskere, at man har gavn af den pille. Næsten alle er vokset op med en vitaminpille om dagen i hele vinterhalvåret. De fleste vil

**MERE END KROPPEN HAR GODT AF.** Problemet er bare, at kosttilskud i de forkerte mængder kan være skadelige, og den virkning overser man måske, når man tager en pille bare for en sikkerheds skyld. Faktisk kan man komme ganske galt af sted med kosttilskud.

Med vandopløselige vitaminer er der ikke noget problem. De lagrer sig ikke kroppen, vi tisser dem bare ud i toiletet. Men med de fedtopløselige vitaminer, A, D,E og K-vitamin kan vi få mere, end kroppen har godt af, fordi vi ikke umiddelbart tisser dem ud igen. Vitamin- og mineralpiller indeholder ofte 100 procent af daglig anbefalet tilførsel af de fleste vitaminer og mineraler. Når man tager vitamin-mineralpiller, får man derfor en ekstra

1900

1919

### HUNDE MED ENGELSK SYGE

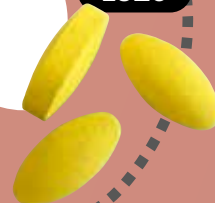
I 1919 viste forsøg med hunde, at fravær af D-vitamin i foderet resulterede i, at hundene udviklede symptomer på engelsk syge. Sygdommen kunne kureres ved at tilføre foderet torskellevertran. Datidens forskere fandt samtidig ud af, at sollys også kunne kurere engelsk syge.



### ALTRANOL OG ULTRANOL

I 1920 blev virksomheden Ferrosan oprettet i København, og i løbet af de næste år begyndte fabrikken at producere de første vitaminpræparater til danskerne; Altranol, Idotran, Maltranol og Ultranol.

1920



### DANSKER OPDAGEDE K-VITAMIN

Danskeren Henrik Dam blev i 1943 tildelt Nobelprisen i medicin for sin opdagelse af K-vitamin. Han fandt ud af, at stoffet, der er nødvendigt for, at blodet koagulerer, findes i bl.a. lever og visse grøntsager. Henrik Dam foreslog navnet vitamin K, hvor K står for koagulation.

1943

1960

### ØLLET BLEV DERES SKÆBNE...

Blødende tandkød og mavesår. Symptomerne på C-vitaminmangel ramte bryggeriarbejderne, da Carlsberg stoppede med at bruge ascorbinsyre i deres øl. De mange daglige øl havde holdt skørbugen fra døren, men uden vitaminet blev bryggeriarbejderne syge. Eller sådan fortælles historien i hvert fald. Carlsberg afviser nemlig historien som en skrøne, selvom det er rigtigt, at ascorbinsyre blev tilsat i 1960'erne, men det har ikke kunnet dække bryggeriarbejdernes behov, om de så drak en kasse øl om dagen.



dagsdosis oven i de næringsstoffer, der kommer fra kosten. For eksempel har leverpostej et højt indhold af næringsstoffer, blandt andet A-vitamin. Kan man godt lide leverpostej, som de fleste børn kan, risikerer man på den måde at få for meget A-vitamin, når man samtidig tager vitaminpiller. A-vitamin er fedtopløseligt, og kroppen kan ikke skille sig af med det overflødige A-vitamin, fortæller Anja Bilotft-Jensen.

Leif Skibsted, professor i fødevare kemi ved Københavns Universitet, fraråder på det kraftigste indtag af store doser E-vitamin som kosttilskud og henviser til en rapport fra Motions- og Ernæringsrådet. Det gælder også for beta-caroten i tabletform, der har vist sig at kunne øge risikoen for bestemte kræfttyper. Den samme risiko løber man ikke med beta-caroten, når man får det fra kosten som i gulerødder. Det er et godt eksempel på, at mange næringsstoffer kun virker efter hensigten, når de er en del af en almindelig kost.

**SKAL TAGES KVALIFICERET.** Måltidskonsulent Grethe Andersen, tid- ▶

2017

### ULANDE MANGLER VITAMINER

I ulande er mangel på vitaminer og mineraler stadig almindelig. På verdensplan er A-vitaminmangel et af de største ernæringsproblemer. Mange dør på grund af øget infektionstilbøjelighed, og det anslås, at 1/2 mio. børn årligt bliver blinde på grund af netop A-vitaminmangel.



## Vidste du, at ...

... når et menneske kommer til verden, får det ret hurtigt en indsprøjtning med K-vitamin. Sprøjten gives for at forebygge eventuelle blødninger, fordi mennesket kommer til verden med mangel på K-vitamin.

ligere Landbrug & Fødevarer, arbejder blandt andet med kurser om fødevarer og næringsstoffer. Hendes erfaring er, at mange tager et kosttilskud, fordi de føler et behov for et eller andet. Det kan være kvinder, der mærker træthed og køber et jerntilskud, fordi de har hørt, at mange kvinder mangler jern og et symptom kan være, at man mærker træthed. **Men måske er det noget helt andet, der er brug for.** Jern skal man kun tage efter konsultation med en læge, for meget jern kan give risiko for frie radikaler i kroppen, der igen kan bane vejen for kræft og hjerte-kar-sygdom.

»Næringsstoffer har en stor betydning, og det er godt at erkende, at hvis man for eksempel ikke er den store fiskespiser, har man brug for D-vitamin og skal måske tale med sin læge om et D-vitamintilskud. Det kan også være en erkendelse, at vi spiser for ensidigt af grøntsagerne. Mange af os vil helst spise de grøntsager, vi bedst kan lide igen og igen, og får måske derfor ikke et tilstrækkeligt varieret udbud af grøntsager, som kan give os de næringsstoffer, vi har brug for. Her ser hun ikke det store problem i at tage en kombineret vitamin- eller mineralpille.

»Det dårlige mønster er at købe et enkelt stof, for eksempel E-vitamin og spise en masse af det, indtil glasset er tomt, og så købe et andet stof, som virker på en anden måde. Her kan man godt få helt forkerte doser af næringsstofferne. Man behøver ikke helt at afvise kosttilskud, men de skal tages på en kvalificeret måde.«

**IKKE RELIGION.** Ernæringsrådgiver Per Brændgaard fra Suhrs Madhøjskole er enig:

»Ernæring handler om at dække sig ind med næringsstoffer, og kosttilskud kan være en kilde til næringsstoffer på linje med andre. Det handler om næ-



### Tip

Brug rød peberfrugt frem for grøn, hvis du vil have mest mulig C-vitamin

## DE VAND-OPLØSELIGE VITAMINER

C-vitamin og B1, B2, B6, B12, niacin, folat, biotin og pantotensyre, er alle vandopløselige vitaminer. De lagres ikke i lever og fedtvæv. Overskud af de vandopløselige vitaminer udskilles i urinen.

### Vitamin B

Er i virkeligheden en gruppe af otte vitaminer: B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantotensyre), B6 (Pyridoxin), B7 (Biotin), B9 (Folat) og B12 (Cobalamin).

**GODE KILDER:** Findes i de fleste madvarer som mælk, ost, kornprodukter, frugt, grønt og kød. Vitamin B12 findes kun i madvarer fra dyr: mælk, ost, kød. Vælg magre kød- og mejeriprodukter.

### Vitamin C

**GODE KILDER:** Peberfrugt, citrusfrugter, bær, broccoli, spinat, tomat og kartofler.



## DE FEDT- OPLØSELIGE VITAMINER

Vitaminerne A, D, E og K kan lagres i kroppen, så du kan tære på depoterne, hvis du mangler det i en periode. De fedtopløselige vitaminer tisses altså ikke ud som de vandopløselige. Overdosering af de fedtopløselige vitaminer kan være skadelig.

### Vitamin A

**GODE KILDER:** Lever, grøntsager som gulerod, grønkål, spinat og rød peberfrugt. Vitamin A findes i to udgaver: Som vitamin A i kød og mejeriprodukter og som betacaroten i grøntsager. Betacaroten er et forstadie til vitamin A og omdannes til vitamin A i kroppen. En gulerod er nok til at dække det daglige behov for vitamin A.

### Vitamin D

**GODE KILDER:** Især fede fisk som laks, makrel, sild, hellefisk og sardin, men også tun og lever. Snup en daglig rugbrøds-mad med sild eller makrel. Det vil dække en stor del af det daglige behov. Kroppen danner vitamin D i huden, når den rammes af solstråler. 5-30 minutter i solen to gange om ugen er nok om sommeren. Fra oktober til april skal behovet dækkes gennem maden eller ved vitamintilskud.

### Vitamin K

**GODE KILDER:** Spinat, broccoli, grønkål, rosenkål, spidskål, lever.

### Vitamin E

**GODE KILDER:** Planteolier, nødder, frø, grønne bladgrøntsager og fuldkornsprodukter.



## 5 GODE MINERALER

### Jern

**GODE KILDER:** Kød, fisk, fuldkornsprodukter, grønne grøntsager. Vitamin C og kød, selv i små mængder, gavner jernoptagelsen. Spis derfor frugt og grønt og lidt magert kød til hovedmåltiderne. Drik ikke te til måden, det hæmmer jernoptagelsen. Jernmangel ses hos hver sjette unge pige på 12-17 år. Symptomer på jernmangel er træthed og hyppige infektioner - tjek med lægen, før du begynder på et tilskud.

### Zink

**GODE KILDER:** Især rødt kød, men også fisk, fuldkornsprodukter, nødder, mælk, ost.

### Calcium

**GODE KILDER:** Især mælk, ost og surmælksprodukter, men også grønne grøntsager, mandler, nødder, sardiner og fuldkornsprodukter. En halv liter mælk eller surmælksprodukt vil dække dit daglige behov. Spiser du efter kostrådene, kan du nøjes med det halve.

### Selen

**GODE KILDER:** Fisk og skaldyr, men også kød, kornprodukter, mælk, ost, paranødder.

### Jod

**GODE KILDER:** Især fisk og skaldyr, men også æg, mælk, ost, kornprodukter, jodberiget salt.



## DE HAR BRUG FOR KOST-TILSKUD

**Spæd- og småbørn:** D-vitamin skal gives til spæd- og småbørn fra 2 uger til 2 år. Børn med mørk hud og børn, som går klædt, så kroppen oftest er tildækket om sommeren, skal fortsætte med tilskuddet af D-vitamin gennem hele barndommen. For tidligt fødte skal have tilskud af jern. Børn med allergi over for mælk skal have calciumtilskud.

**Ældre mennesker:** Multi-vitamin-mineraltilskud anbefales til småtspisende ældre. D-vitamin og calcium anbefales til personer over 70 år og til plejehjemsboere. Tilskud af D-vitamin og calcium anbefales til personer med øget risiko for knogleskørhed.

**Mennesker med mørk hud:** Personer med mørk hud og personer, som kun får lidt sol, fordi de sjældent er udendørs eller er tildækkede skal have tilskud af D-vitamin.

**Gravide:** Folsyre, D-vitamin og jern anbefales til kvinder, som er gravide, desuden anbefales et calciumtilskud til gravide, der ikke drikker mælk eller spiser mælkeprodukter. Folsyretilskud bør tages, fra graviditeten planlægges.

Kilde: DTU. Fødevarerinstitutionen

ring. Ikke religion for og imod kosttilskud. Der kan være forskellige forhold, som kan gøre det svært at få dækket næringsstoffer fra den almindelige kost. Det kan være allergikere, småtspisende ældre, folk, der ikke får nok sol, psykisk sygdom kan også føre til manglende næringsstoffer, hvor øget tilskud kan have effekt. Hvis myndigheder kategorisk afviser kosttilskud, bliver der banet vej for, at man går til uvidenskabelige biopater og producenter. Det, vi har brug for at vide, er, at hvis du overvejer kosttilskud, så tal med en person med den rette faglige baggrund, en klinisk diætist, en læge eller en cand.

scient. i human ernæring og ikke de alternative og uvidenskabelige.«

Det uheldige er, at det især er dem, der spiser sundt i forvejen, der også spiser kosttilskud, fortæller Sisse Fagt, seniorrådgiver DTU Fødevarerinstitutionen. Derfor vil Fødevarerinstitutionen helst breddet ud med budskabet om, at vi skal spise 6 om dagen, spise varieret og spise efter kostrådene. Der er et stykke vej igen. Vi er endnu ikke nået op på de anbefalede 6 om dagen, altså 300 gram frugt og 300 gram grøntsager hver dag. Efter anbefalingerne skal børn op til 10 år eksempelvis spise 400 gram grøntsager om dagen, og det gør kun 38 procent. 17 procent af de voksne spiser de anbefalede 600 gram.

»Det gik fantastisk lige efter kampagnen 6 om dagen, som begyndte i slutningen af 1990'erne. Forbruget af frugt og grønt steg med over 30 pro-

cent, og andelen af voksne, som spiste nok frugt og grønt, steg til det firedobbelte, men kurven fladede senere ud. At få folk til at spise mere af visse fødevarer er et langt, sejt træk, hvor der ofte kommer modbudskaber fra den alternative ernæringsfront. Når Fødevarerinstitutionen anbefaler fuldkorn, kommer der en bølge mod brød og kulhydrater, der går den modsatte vej. Der er meget støj, der forvirrer budskaberne. Vi bliver nok ikke arbejdsløse i DTU Fødevarerinstitutionen lige foreløbig, for der er hele tiden behov for at sikre, at kostrådene er baseret på evidens,«

siger Sisse Fagt. Men hvordan gør vi så, vi der måske bedre kan lide tomater end kål og foretrækker agurk frem for broccoli. Hvordan finder vi ud af, hvad vi skal spise? »Tænk i farver. Selv om du ikke er til broccoli, kan det være, du kan lide spidskål. Dæk farverne ind og varier grønt, gult, rødt og hvidt. Spis i alle regnbuens farver, så er der stor chance for, at du giver kroppen de nødvendige vitaminer, kulhydrater, mineraler, fibre, proteiner og antioxidanter i de rigtige forhold,« siger Sisse Fagt. **S**

*»Spis i alle regnbuens farver, så er der stor chance for, at du giver kroppen de nødvendige vitaminer og mineraler«*

Sisse Fagt,  
DTU Fødevarerinstitutionen



GÆT MED OG BLIV KLOG PÅ  
VITAMINER I SAMVIRKES  
VITAMIN-QUIZ PÅ  
**SAMVIRKE.DK**

**GRETHE SVENNINGSEN:****DRIKKER ET SHOT  
HVER DAG**

Jeg drikker det hver dag. Det er godt for immunforsvaret, jeg er sjældent forkølet. Det er også godt for gigt. Jeg blander ingefæren med gurkemeje, hvidløg, citron uden skal og honning. Når jeg har kogt alle ingredienserne i 2 liter vand, blander jeg det hele sammen og drikker med fyld. Men det begynder først at virke efter en måneds indtagelse.

**KAREN BUSCH KRISTENSEN:****JEG KAN MÆRKE  
EN BEDRING**

Jeg har slidgigt i fingre og knæ, og jeg er overbevist om, at det hjælper. Efter jeg er begyndt at tage et shot hver morgen, kan jeg mærke en væsentlig bedring.

**BERIT DANIELS DANNÉLLS  
HANSEN:****HVIS MAN DØJER  
MED KVALME**

Ingefær indeholder nogle stoffer, som muligvis kan være gavnlige i forhold til immunforsvaret og for folk, der lider af gigtssygdomme, eller hvis man døjer med svimmelhed eller kvalme. Men det er mere ingefær som medicin. Hvis du ikke har kvalme, er der ingen grund til at tage noget, der er kvalmestillende, ligesom man ikke tager hovedpinepiller, hvis man ikke har ondt i hovedet.

**LINE LYKKE LARSEN:****NÅR ALLE ANDRE  
ER FORKØLEDE**

Jeg kunne godt tænke mig at

# Drikker du ingefærshots?



kunne købe det færdiglavet, det er dog for dyrt, og ofte er det ikke økologisk, og så vil jeg ikke købe det. Jeg plejer at lave det selv med ingefær, appelsiner, citro- ner, gurkemeje og vand. Når det har kogt, kommer jeg lidt honning eller rørsukker i. Kommer det på flaske og i køleskabet. Det er mest, når mange omkring mig er forkølet, at jeg drikker det.

**SARAH MAYLAN:****MED ET TWIST**

Det er inflammationsdræbende, hvilket kan hjælpe på forkølelse og led, det er sundt, og så smager det godt. 😊 Laver selv mine med forskellige twist. 😊

**MARTHA WICKENS:****JEG KAN LIDE  
SMAGEN**

Tror, det er godt for mig, jeg kan lide smagen, og jeg laver dem selv.

**CHARLOTTE WOLF:****HAR IKKE VÆRET  
FORKØLET I ET  
ÅR**

Drikker et shot dagligt og har ikke været forkølet siden december 2015.

**CHARLOTTE TASSING ERIKSEN:****JEG PRØVER AT  
OVERBEVISE MIG  
SELV**

Jeg tager et shot hver dag,

fordi jeg prøver at overbevise mig selv om, at jeg undgår forkølelser i vinter. 😊

**SUSAN VANDERKLEIN LARSEN:****JEG HAR STADIG  
ØMME LED**

Efter at jeg er begyndt at drikke et shot hver morgen, har jeg 7-9-13, ikke været så meget forkølet som før. Vi blander gurkemeje, hvidløg, chili, og juice i vores, udover ingefær og citron og honning. Dog har jeg stadig ømme led.

**KAREN JACOBSEN:****DET SMAGER  
AFSKYELIGT**

Nej. Ingefær smager afskyeligt, og videre sundt er det vist heller ikke. 🙄

**PIA HØYBYE:****JEG TROR PÅ DET**

Jeg drikke ingefærshot hver dag, fordi jeg har leddegigt, og jeg tror på, at mine infektionstal bliver bedre. ❤️

**TOVE ESTHER ELMHAUGE:****SUNDT SOM  
HVIDLØG**

Jeg tror på ingefær. Jeg har læst, at ingefær er lige så sundt som hvidløg. Jeg tror, det hjælper på gigt, som jeg har meget af i fødderne. Jeg tager en ingefær hver morgen. 😊



Det er hurtigt

Over 41 procent af de adspurgte i Coops kaffeanalyse svarer, at de drikker kapselkaffe, fordi det er nemt og hurtigt. Det er sjældent prisen, der tiltrækker forbrugerne. Kun 2 procent synes, at kapselkaffe er billig.

**16%** af danskerne drikker kaffe fra kapselmaskine dagligt. Kun 12 procent drikker aldrig en kop kapselkaffe.

Vidste du, at...  
man på rådhuset i Hamburg og på alle andre af byens offentlige kontorer ikke længere bruger kaffekapsler. Bystyret mener ikke, at kaffekapsler er miljømæssigt forsvarlige.

# BAG OM SVAREN

KAFFETØRS TIG?

**Kaffekapsler** giver hurtigt kaffe. Få sekunder efter at kaffetørsten melder sig, kan man drikke varm kaffe. Kaffe-kapselmaskinen er derfor flyttet ind i mange hjem, men den nye form for kaffe bruger en del emballage.



## 3 TYPER



1

### ALUMINIUM

Det kræver meget energi at udvinde aluminium. Derfor er opsamlings og genbrug af aluminiumskapslerne klart at foretrække.



2

### PLASTIK

Kaffekapsler af plast kan ikke nedbrydes naturligt. Plastkapsler er dog mindre skadelige for miljøet end aluminiumskapsler. Plastkapsler skal sorteres som almindelig brændbart restaffald.



3

### KOMPOSTERBARE

Komposterbare kaffekapsler kan være lavet af forskelligt nedbrydeligt materiale. Eksempelvis fibre fra sukkerrør. Kapslerne kan nedbrydes i naturen, hvis forholdene er rigtige.

## HAR DU EN KAFFEKAPSEL-MASKINE?

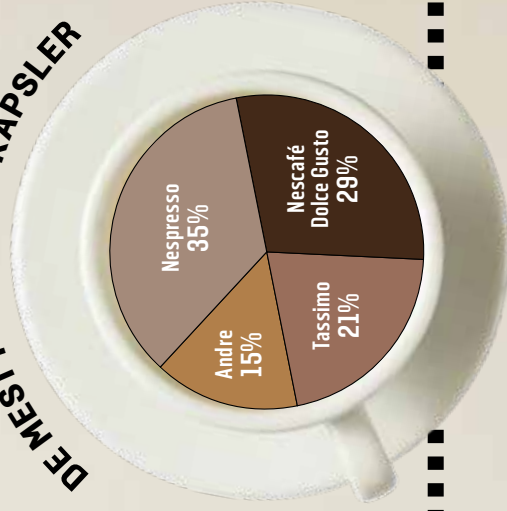
En tredjedel af den danske befolkning har en form for kaffekapselmaskine. Det er i Københavnsområdet, at maskinerne er mest populære. Over 40 procent i hovedstadsområdet har investeret i en maskine, hvorimod kun 25 procent af vestjyderne og 34 procent af fynboerne kan byde på en kop kapselkaffe.



### TIP

På YouTube kan man finde instruktionsvideoer til, hvordan man kan fylde brugte kaffekapsler og bruge dem igen. Man kan også købe diverse genopfyldningskapsler, som er beregnet til at blive brugt igen og igen, hvis man er træt af emballageforbruget.

## DE MEST POPULÆRE KAPSLER



## Sådan skal de brugte kapsler håndteres

Brugte aluminiumskapsler skal køres på genbrugspladsen eller på anden vis afleveres til genanvendelse. I nogle kaffekapselbutikker kan man aflevere brugte kapsler tilbage. Aluminiummet kan derefter bliver genanvendt. Kun omkring hver tiende afleverer sine brugte aluminiumskapsler

til genanvendelse, og omkring 70 procent smider i stedet kapslerne direkte i skraldespanden efter brug. Kapslerne af plast kan smides ud med almindeligt restaffald i husholdningen, mens de komposterbare kapsler kan sorteres sammen med andet biokomposterbart fra husholdningen.

Kilder: Coop Analyse, dir.dk og peter

# Bliver man syg af at sidde i træk?

## Frisk luft og træk

- **Den tilsigtede** naturlige ventilation opnår du ved at lufte ud gennem åbne døre og vinduer eller have ventilationsventiler og andre ventilationsåbninger, som bidrager med frisk luft til huset.
- **Den utilsigtede** naturlige ventilation sker gennem utætheder i huset, som enten skyldes dårlig isolering eller revner og sprækker i husets ydervægge, tag eller gulve.

Kilde: Bolius

**JA,** jeg vil tro, der er en større sandsynlighed for at blive forkølet, hvis du sidder i træk i længere tid,« siger professor i eksperimentel virologi Allan Randrup Thomsen fra Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet.

»Men man skal huske, at forkølelse og influenza er infektionssygdomme. Man skal altså smittes for at blive syg. Hvis du sad på indlandsisen i stiv kuling, og der ikke var andre mennesker, ville du ikke blive forkølet eller få influenza, fordi der ingen er, som kan smitte dig,« forklarer Allan Randrup Thomsen.

En amerikansk undersøgelse har vist, at hvis du afkøler fødderne, giver det en større risiko for at udvikle forkølelæssymptomer. Det kan sammenlignes med at være udsat for træk, da man også her afkøles lokalt. Afkøling et sted på kroppen kan føre til, at blodba-

nerne trækker sig sammen, og blodet trækker sig væk fra hænder, ører og næse for at beskytte og varme hjernen og hjerte. Men mindre blod i næseslimhinderne betyder også færre immunceller til at forsvare og kæmpe mod invaderende vira.

»Da en del af os går rundt med virus i næsen, der under normale omstændigheder ikke udvikler sig til infektion, kan en afkøling betyde, at den virus, vi har i næsen, får lov at udvikle sig,« siger Allan Randrup Thomsen.

*»Man skal huske, at forkølelse og influenza er infektionssygdomme«*

Allan Randrup Thomsen, professor i eksperimentel virologi

Men der er mange andre risikofaktorer, som er større end træk, hvis man vil undgå infektionssygdomme.

»Jeg vil mene, at god hygiejne er vigtigere. Desuden er det farligere ikke at få motion, sund kost og god søvn end at blive udsat for træk. For den generelle sundhed er afgørende for, om en smitte bliver til en infektion,« siger Allan Randrup Thomsen.

Mange mennesker hævder også, at de risikerer at få hold i nakken af at sidde i træk. Per Kjær, lektor ved Center for Sundhed i Muskler og Led på Syddansk Universitet, mener ikke, at den frygt står mål med den reelle risiko: »Der findes mange hypotetiske forklaringer om afkøling, nedsat blodgennemstrømning, muskelspænding og smerte. Men rent videnskabeligt kan det ikke dokumenteres. Så træk kan give hold i nakken, men det er formentlig sjældent.«



# NYE BØGER FRA **samvirke**



## **Kødfri mandag – uge for uge året rundt**

Af Nadia Mathiasen.  
192 sider.  
**249,95 kr.** (vejl.)

Det gavner miljøet og sundheden at spise mindre kød, og det behøver ikke være en sur pligt at skære ned på forbruget – selv ikke for en inkarneret kødspiser. Med 52 forskellige lettilgængelige hovedretter, der tager udgangspunkt i sæsonens grøntsager, gør forfatteren Nadia Mathiasen det let at erstatte kødet med friske grøntsager. Nadia Mathiasen, der også er kendt som madbloggeren foodfanatic, har ladet sig inspirere af den globale bevægelse *Meat Free Monday* og skabt en indbydende kogebog.



## **Æg fra Samvirke og Mejeriprodukter fra Samvirke**

Af Mia Irene Kristensen og Inger Abildgaard. 92 sider.  
**49,95 kr.** (vejl.)

**Æg fra Samvirke:** Æg spiller hovedrollen i denne kogebog med 30 opskrifter til morgenmad, frokost og aftensmad, dessert og bagværk. Gå på opdagelse i nye måder at bruge æg på, og find inspiration til nye hverdagsretter. Bogen er fuld af viden om æggets gode egenskaber i køkkenet.

**Mejeriprodukter fra Samvirke:** Der dukker hele tiden nye mejeriprodukter op i køledisken. Det udnytter denne kogebog gennem 30 opskrifter, hvor mulighederne i mælk og mejeriprodukter virkelig bliver udfoldet. Lær f.eks. at fremstille dit eget smør, eller hvordan man laver kærnemælksmarineret lammekølle.



## **Vi mødes i Brugsen**

Af Kristian Ditlev Jensen.  
350 sider.  
**249,95 kr.**



## **En lys og lykkelig fremtid historien om FDB-møbler**

Af Per H. Hansen.  
272 sider.  
**349,95 kr.**  
(Medlemspris: 299,95 kr.)



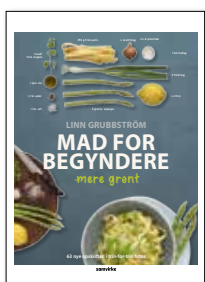
## **Brugsen – en anderledes forretning?**

Af Kristoffer Jensen m.fl.  
430 sider.  
**349,95 kr.**



## **Moderne mormormad**

Af Ditte Ingemann & Héléne Wagn.  
192 sider.  
**199,95 kr.**



## **Mad for begyndere – mere grønt**

Linn Grubbström.  
176 sider.  
**199,95 kr.**



## **Så dine frø og kerner**

Af Holly Farrell.  
144 sider.  
**149,95 kr.**

FÅS PÅ COOP.DK, I UDVALGTE COOP-BUTIKKER OG I BOGHANDLEN



# AAV!

## MIN NAKKE

TEKST HELLE SINDAL ILLUSTRATION METTE EHLERS

*Prøv en ny stilling i stedet for at hænge med hovedet og **risikere at få smerter**, når du bruger mobiltelefonen for 120. gang i dag*

**B**eskeder, betalinger og breaking news. Facebook, film og fotos. Indkøb, invitationer, vejvisning og vejrudsigter. Det hele kan klares på en lille skærm i lommeformat.

Og det bliver det: 6 ud af 10 danskere bruger mobilen til e-mails en eller flere gange dagligt. 5 ud af 10 tjekker sociale netværk, og næsten lige så mange følger dagligt med i nyhederne på mobilen. De flittige mobilbrugeres skare er mere end fordoblet i løbet af de seneste 3-4 år, viser tal fra første halvår af 2016 fra Index Danmark/Gallup.

»Mobiltelefonen er nærmest blevet en ekstra legemsdel for os. En legemsdel, vi holder i hånden og tjekker cirka 130 gange om dagen,« siger Nicolas Frederiksen, teleanalytiker for forbrugersitet MobilKunden.dk.

For resten af kroppen bliver det til talrige timer i fastlåste stillinger – typisk med foroverbøjet nakke, arme

uden støtte, tommelfingre på overarbejde og blikket rettet stift mod skærmen. Og det kan give smerter: Velkendte mobilgener er hovedpine, ondt i nakken, opspændte skuldre og irriterede øjne.

»Muskler og led bliver overbelastet af de ensartede stillinger. Det irriterer nerverne, og så får man ondt. Det er altså ikke, fordi noget er gået i stykker,« forklarer Brian Østergaard Sørensens, privatpraktiserende fysioterapeut og underviser på fysioterapeutuddannelsen på professionshøjskolen University College Nordjylland.

»Kroppen er grundlæggende designet til at kunne klare de stillinger, vi befinder os i, når vi bruger mobilen. Bare ikke så ensformigt og så længe ad gangen, som vi byder den. Det svarer til at blive ved og ved med at løbe på overanstrengte ben,« uddyber han.

Det er ikke alle flittige mobilbrugere, som får gener eller smerter. De, som ►



### Det bruger vi mobilen til

**84 procent** søger praktiske informationer.

**83 procent** læser e-mails.

**76 procent** læser nyheder.

**73 procent** bruger mobilen til navigation.

**70 procent** bruger mobilen til sociale netværk, f.eks. Facebook.

**65 procent** hører musik på mobilen.

**52 procent** handler i netbutikker via mobilen.

**46 procent** benytter mobilen til betalinger.

Kilde: Index Danmark/Gallup 1H 2016 – 7. sep. 2016.

## Slip for mobilgener

- ▶ Skift stilling ofte. Varier mellem at stå, sidde og ligge med mobilen.
- ▶ Læg mobilen på et bord, så armene kan få støtte.
- ▶ Skift fingre, så du ikke altid bruger samme finger til at taste og pege med på skærmen. Du kan også bruge en *touchpen* som variation.
- ▶ Brug ordforslag, så du ikke skal skrive alle bogstaver.
- ▶ Brug telefonens diktafon. Så kan du tale i stedet for at taste.
- ▶ Sms fra computeren. Programmer som *Pushbullet* kan installeres på computeren og kobles til sms-programmet på mobilen.
- ▶ Brug headset eller højtaler. Så slipper du for at holde telefonen mod øret.
- ▶ Hold pauser, hvor du laver noget andet. Folk, som er fysisk aktive, har generelt færre mobilgener, end fysisk inaktive har.



har ondt, har typisk dårlig forbindelse i kommunikationen mellem musklerne. Det viser et nyere studie anført af Pascal Madeleine, som er professor i idræt og ergonomi på Institut for Medicin og Sundhedsteknologi på Aalborg Universitet.

»Hyppige brugere risikerer på længere sigt at få svært ved at udføre opgaver, hvor de skal koordinere flere muskler på samme tid,« siger Pascal Madeleine.

Han ser frem til, at et nyt studie skal afdække effekterne af flittig mobilbrug over tid.

**RET OP.** En pause fra smartphonen kan med fordel foregå i bevægelse, fremhæver Mette Bryde Lind, direktør i Gigtforeningen.

»Flittig mobilbrug kombineret med fysisk inaktivitet er en uheldig genvej til smerter i nakke og skuldre hos både børn, unge og voksne,« konstaterer hun.

Om man vil gå, cykle, svømme, løbe, styrketræne, dyrke fitness eller sport, er underordnet.

»Vælg noget, du synes er sjovt, og som er realistisk at få gjort. Hellere det end et ambitiøst træningsprogram, der hurtigt bliver droppet,« siger Mette Bryde Lind.

Hun anbefaler ligesom Brian Østergaard Sørensen, at man retter hovedet op og strækker nakken som modvægt til den foroverbøjede mobilpositur.

Der findes ikke én korrekt stilling, når man bruger sin mobil.

»Den bedste stilling er den næste,« siger Mette Bryde Lind og hentyder dermed til, at det gælder om ikke at gro fast i en stilling for længe ad gangen.

Brian Østergaard Sørensen foreslår, at man f.eks. veksler mellem at stå op, sidde og ligge ned, også gerne på maven. Man kan lægge mobilen på et bord eller en pude eller sætte den i et stativ – det aflaster skuldrene og armene, som sjældent er understøttet, når vi bruger mobilen. Prøv også at holde mobilen løftet en gang imellem, så øjnene kan se lige frem i stedet for nedad.

*»Øjnene kan ikke mærke forskel på, om det er arbejde, hygge eller film«*

Gitte Nørgaard, optometrist

## GIV NAKKEN ET FRIKVARTER

Se lige frem, træk hovedet tilbage og giv nakken et stræk. Sådan lyder opskriften på en effektiv øvelse for nakken, som typisk er fastlåst og foroverbøjet, når vi bruger mobiltelefonen.



»Jeg møder mange, som har vænnet sig til at gå rundt med smerter og småskavanker, som de let kunne gøre noget ved og blive fri for,« siger fysioterapeuten.

**ØJNENE HAR BRUG FOR VARIATION.** Tørre, trætte og irriterede øjne er også en velkendt bivirkning af at stirre på en smartphone-skærm i længere tid.

»Det fastlåste blik på den lille skærm og den korte afstand mellem øjne og skærm trætter øjets muskler,« siger Gitte Nørgaard, optometrist og medindehaver af synstræningsklinikken DineØjne.dk i Egå.

»Men mobilen er ikke den eneste skyldige. Mange går direkte fra computeren på jobbet eller i skolen til underholdning og chat med vennerne på telefonen. For hjernen føles det som variation, men for øjnene er det bare mere af samme skuffe – de kan ikke mærke forskel på, om det er arbejde, hygge eller film,« pointerer hun.

I stedet for at se film og tv på sin smartphone, tablet eller pc foreslår hun, at man bruger et almindeligt fjernsyn, hvis det er muligt. Det giver variation for øjnene at fokusere på noget, der foregår længere væk. ☺

# TA MED PÅ BUSREJSE TIL FÆRØERNE

8/8-15/8 2017



LÆS PROGRAM OG SE PRISER PÅ  
[WWW.SMYRILLINE.DK/BUS17](http://WWW.SMYRILLINE.DK/BUS17)



På denne grupperejse får du mulighed for at kombinere nogle oplevelsesrige dage på Færøerne med sejlads over Nordatlanten, hvilket gør denne guidede rejse til en uforglemmelig oplevelse.

Opsamling v/bus i Aarhus og Aalborg. Rejsen varer i alt 1 uge, du kan læse programmet dag for dag og se hele rejsens indhold på [www.smyrilline.dk/bus17](http://www.smyrilline.dk/bus17). Under rejsen overnattes på 4\* hotel og du deltager på 4 dages guidede udflugter til Tórshavn, de nordlige øer, slugten i Gjógv, Vestmanna bjergene og meget mere.

Pris pr. pers. i 2-pers. indvendig kahyt med underkøjer og på hotel i dobbeltværelse

KR. 10.090,-

Pris pr. pers. i 2-pers. udvendig kahyt med underkøjer og på hotel i dobbeltværelse

KR. 10.390,-

Pris i single-kahyt med vindue og på hotel i enkeltværelse

KR. 12.990,-

## ATTRAKTIVE BETALINGSBETINGELSER

– Du betaler kun 25% ved rejsens bestilling og først 75% en måned før din afrejse.

Kontaktinfo: Tel. +45 9655 8500  
[booking@smyrilline.dk](mailto:booking@smyrilline.dk) – [www.smyrilline.dk](http://www.smyrilline.dk)  
Husk at oplyse hvor du har set rejsen



# SNOOOOZE

SÅDAN STOPPER DU DIN USUNDE VANE

Vækkeurets snoozefunktion kan friste til at snuppe 5 minutter mere i drømmeland, men at afbryde sin søvn med **korte intervaller er dårligt for helbred** og søvnmønster. Samvirke guider til at komme rart op om morgenen

TEKST NICOLAI HOLLE FOTO NICKY BONNE OG JAKOB CARLSEN

## Beløn dig selv

Væn dig til at have en aktivitet på 5-10 minutter klar, til når du er vågnet og har tændt lyset. Det kan f.eks. være at læse et kapitel i en bog, spille et slag Wordfeud på telefonen eller dyrke morgenmotion. Nogle gange kan duften af nybrygget kaffe og ristet brød gøre det. Eller visheden om, at din yndlingsmorgenmad står i køleskabet.



## Drop snoozeriet

Ja, det er lettere sagt end gjort, tænker du. Men i stedet for at få dårlig snoozesøvn, så sæt din alarm til det tidspunkt, du plejer at stå op.

- Så vinder du kvalitetssøvn og får mere energi ved f.eks. at stå op den halve time senere, du alligevel ville have snoozet væk.
- Overvej at udskifte til et snoozefrit vækkeur, hvis du fortsat trykker på knappen.



## Gå tidligt i seng

Det er sværere at stå op, hvis man ikke har fået den søvn, man behøver. Behov for søvn varierer. Men det er typisk 7-8 timer, der skal til.

- Hvis du f.eks. skal op kl. 6, så sørg for at gå i seng kl. 23 aftenen før.
- Du kan også vænne dig til at stå tidligere op ved at sætte dit vækkeur 20 minutter tidligere hver dag i en uge.



**DU SKAL OP! NU!**

## Placér vækkeuret rigtigt

Hvis du for længst har vænnet dig til at række ud efter snooze-knappen fra sengen, så udfordr dig selv:

- Sæt vækkeuret i den anden ende af rummet, så du bliver nødt til at stige ud af sengen for at nå det.
- Overvej, om dit vækkeurs alarm kan være højere, eller du kan udskifte det med en lampe, der tænder, når du skal vågne. Det kan give en blidere vækning.

## Lad smartphonen hjælpe dig

Hvilket søvnstadie du er i, når du bliver vækket, kan have stor betydning for, hvor træt du er. Der er flere apps, der ved hjælp af smartphonen bevægelsessensor kan spore, hvilket søvnstadie du er i, og herefter vække dig, så du er mindst groggy og tung i hovedet, når du vågner.



## Brrrrr ... giv dig selv en lun start

- Hvis dit varmeapparat har en timer, så sæt den til at varme rummet op en halv time, inden du vågner.
- Det er nemmere at komme ud af sengen, hvis dine fødder ikke bliver udsat for et iskoldt gulv, når du skal vågne i de kolde måneder. Et par rare sutsko kan give dig en lun start på dagen.



# 10 TING DU IKKE VIDSTE OM KYS

Kys er fyldt med vigtige informationer og kan forlænge ikke bare livet, men også parforholdet. Heldigvis kan **et godt kys** sættes på formel

## **Kys binder os sammen**

**1** Et kys frigiver oxytocin, der også er døbt kærlighedshormonet, fordi det skaber følelsen af samhørighed, tillid og kærlighed mellem mennesker, når det frigives i hjernen i bestemte intime situationer, for eksempel når der kyskes.

## **Vi husker det første kys bedre end sex**

**2** Et kys er intimt. Og i hjernen er det første kys vigtigere, end da du mistede din mædom. Et flertal af de adspurgte i en undersøgelse fra Butler University i USA huskede deres første kys langt bedre end første gang, de havde sex.

## **Først tyggede vi maden for babyen...**

**3** Det første romantiske kys, som er omtalt på skrift, kommer fra Indien, men forskere mener, at kysset kan være meget ældre. Kysset er – formentlig – opstået, da mødre i tusindvis af år har tygget maden for deres børn og overført maden fra egen mund til barnets mund. På den måde er kontakten mellem læber og mund blevet et tegn på omsorg og kærlighed.

## **Jagten på de gode gener**

**4** Talgkirtler omkring næsen og munden producerer små mængder olie, der udskilles via huden. Olien, der kaldes talg eller sebum, indeholder feromoner, som er et hormonelt signalstof. Feromonerne er fyldt med informationer, som næsen opsnapper, når du kysser en anden person. Forskning på Oxford University har vist, at især kvinder ubevidst lægger mærke til mænds feromoner. Er duften forskellig fra hendes egen, kan det være et tegn på, at generne i det kyssende par er forskellige – og dermed et godt match, hvis man vil have et sundt barn.



Vivien Leigh og Clark Gable i et berømt filmkys som Scarlett og Rhett i *Borte med blæsten*.

## **Kys konen og lev 5 år længere**

**5** Mænd, der kysser konen farvel hver morgen, lever i gennemsnit 5 år længere end mænd, der ikke gør. Et morgenfarvelkys nedsætter også risikoen for at blive involveret i et færdselsuheld med 50 procent, og kysser man sin partner farvel, tjener man typisk 20-30 procent mere end de mænd, der ikke har kys med i morgenritualet. Psykologerne bag undersøgelsen mener, at morgenkysserne begynder dagen positivt, hvilket er med til at øge levetiden og mindske risikoen for uheld på vej til jobbet.

## **Nye bakterier styrker immunforsvaret**

**6** Spyt udveksles, når kysset er inderligt, og forskere ved State University of New York har fundet ud af, at to mennesker, der tungekysser, udveksler helt op mod 80 millioner bakterier i løbet af et kys. Eksponeringen over for fremmede bakterier kan styrke immunforsvaret, så et kys kan måske lige frem være godt for helbredet.

## **Dårlige kys kan ende forhold**

**7** Gode kys kan give sommerfugle i maven, men et dårligt kys kan få din kæreste til at gå fra dig. En stor, amerikansk undersøgelse har vist, at 59 procent af alle mænd og 66 procent af alle kvinder er gået fra en kæreste på et tidspunkt, fordi vedkommende kyskede dårligt.

## **Kys kan virke afstressende**

**8** Et kys sænker niveauet af stresshormonet kortisol i hjernen, ligesom et godt kys fra en, man holder af, øger serotonin-niveauet. Kys kan også mindske angst.



Kongehuset er kendt for at kindkysse. Her er det kronprinsesse Mary og kronprins Frederik

### Sådan vil mænd kysSES

**9** Forfatteren William Cane oplister i sin bog *The Art of Kissing* på baggrund af spørgeskemaundersøgelser mænds ønsker til kyskende kvinder:

- ▶ Kvinder bør åbne munden mere, når de kysser
- ▶ Mænd kan bedst lide våde kys, hvor tungen er aktiv
- ▶ Mænd ville ønske, at kvinder tog mere initiativ til at kysse

### Sådan vil kvinder kysSES

**10** Kvinder har, ifølge William Cane, helt andre ønsker, hvis kysset skal være godt:

- ▶ Mænd bør være mindre aggressive med deres tunge
- ▶ Mænd skal lægge mærke til kvindens åndedræt. Hun skal have pause til at få luft under kysset.
- ▶ Hold tænderne børstet, og hav ikke for meget fart på



### Kys mig, din forræder!

Selvom om kys er intime og skønne, er nogle kys gået over i historien på grund af negative følelser som had eller forræderiske handlinger. Apostlen Judas udpegede Jesus ved at kysse ham, så romerne vidste, hvem de skulle tage til fange. I nyere tid virkede det ikke så oprigtigt, da Østtysklands regeringschef Erich Honecker og Sovjetunionens Mikhail Gorbatjov kyssede hinanden ved paraden i anledning af 40-års dagen for DDR's grundlæggelse. Kysset mellem de to østblokkedere kom, selvom Honecker ikke længere havde opbakning fra Sovjet, og bare en måned efter kysset blev Berlinmuren væltet.

# ULTRAMAX

Viledas UltraMax® fladmoppe fjerner vanskelige pletter og genstridigt snavs med færre anstrengelser.



Effektive mikrofibre i moppepuden klarer let selv det værste snavs - også uden brug af rengøringsmiddel!

UltraMax er den eneste fladmoppe der kan udvrides i den tilhørende spand med udvrider. Du slipper for at bøje i din ryg og både dine hænder og gulve er rene og tørre!



Følg os på:   og [vileda.dk](http://vileda.dk)

# HVERDAGENS LYKKEHJUL

Når hjernen udskiller dopamin, **føler vi os lykkelige og tilfredse**. Samvirke viser vej til dagens små belønninger

TEKST KRISTIAN LAULUND ILLUSTRATION MIKKEL HENSEL

## MOTION OG MUSIK

Motion frigiver dopamin og aktiverer vores belønningsscenter. Nærmere bestemt udløser bevægelse og fysisk aktivitet stoffet. At dyrke sport og vinde konkurrencer frigiver også dopamin, vi kalder det for en sejrusrus. Latter øger ifølge en undersøgelse også dopaminiveauet i hjernen. Det er sundt at grine. Musik stimulerer på samme måde belønningssystemet og frigiver signalstoffer som dopamin, når vi lytter til noget, vi godt kan lide. God musik kan på den måde give os en følelse af velvære og eufori.

Frigivelse af små mængder dopamin i hjernens indre giver et diffust velbehag, store mængder giver glæde. Rigtig store mængder dopamin giver lykkefølelse, og voldsomt store mængder er som en orgasme med en, man er forelsket i.

## LUDOMANI

Ludomane har generelt et lidt højt dopaminniveau, men gambling kan få niveauet til at stige. Det øgede sus af velvære, som ludomanen har svært ved at tænke rationally og holde fastsager, er en af grundene til, at ludomaner spiller for penge, de ikke har brug for. Det er en nedadgående spiral, og en dopaminrus, de er ikke i stand til at slippe for. De kan på den måde komme til at blive ludomaner ved med at spille, og de kan på den måde komme til at være svært at komme ud af.

Toiletbesøg kan også give et skud dopamin. Kroppen kommer af med affald, og vi belønnes med følelsen af tilfredshed, når blære og tarm er tømt.

20'erne er det tidspunkt i livet, hvor hjernen producerer mest dopamin, derefter falder produktionen gradvis.



## MAD

God mad udløser dopamin og skaber en øget aktivitet i hjernens belønningscenter, hvilket medfører psykisk ro, afslappethed og velvære. Maden, som udløser dopamin i os, kan være forskellig fra person til person. Så længe det er mad, du godt kan lide. Hvis du er tørstig, frigiver det dopamin at foran dig, frigiver det dopamin at drikke vandet hos langt de fleste. Kaffe, te og chokolade er de mad- og drikkevarer, som er tættest forbundet med frigivelsen af dopamin.



## MISBRUG

Vi søger hele tiden belønningen og suset fra dopaminen, og det gør vi til sådan en grad, at hvis noget giver os en bedre belønning end noget andet, så vælger vi den største belønning. Rusmidler øger aktiviteten i belønningscenteret og forårsager en større udløsning af dopamin. Det betyder, at stoffer og alkohol fremkaldt den samme positive psykiske tilstand som et godt måltid mad, bare meget kraftigere. Kokain er noget af det, der frigiver mest dopamin.



## SEX

Formiddelsen af at svare på en lysereød sky, som ny forsker på en vores måde at beskrive det er dopamin, som en forelsket er i og her er det uliknende den eksempelvis orgasme og her er det uliknende den orgasme udløser en kraftig dosis dopamin og efterfølgende en kraftig efterfølgende os med følelsen af lykke, tilfredshed og velvære.

Effekten af dopaminen – lykkefølelsen – varer kun i få sekunder ad gangen.



Kilder: Videnskab.dk, KU, netdoktor.dk, experimentarium.dk og Ingeniøren



Den kan fryses ned.

Frisk og fyrrig rod, der kan bruges til meget andet end shots

# INGEFÆR

TEKST INGER ABILDGAARD OPSKRIFTER MARIA MELDGAARD FOTO PEAER KAM

Peberkager hed de julesmåkager, vi fik i min barndom, hvor min mormor med sønderjyske aner havde tabt et krydderiglas med stødt ingefær ned i dejen. Kagerne levede op til deres navn og var ikke for børn og måske heller ikke voksne, for der var som regel en fyldt kagedåse tilbage, når juletiden for længst var gået, og kaffebordet blev dækket i haven. Her fik børnene stadig stukket en stenhård peberkage i hånden, nu med orangeade til.

I dag lever det stødte ingefærkrydderi et stille liv, mens de hvidlige buttede bamsefinger, vi kalder ingefær, er på alles læber. De koges rask væk til ingefærshots eller rives i te og smager så heftigt og citronagtigt, at man ikke kan tro andet, end at det må virke godt på forkølelse eller tømmermænd.

Ingefær er godt at have mellem grøntsagerne i køkkenet. Ingefær indeholder antioxidanter, og videnskabelige studier tyder på, at ingefær måske kan virke forebyggende på kræft og antiinflammatorisk i kroppen. Det vil sige, at ingefær kan beskytte mod kroppens betændelsestilstande på linje med andre sunde grøntsager. Hvis du er gravid, skal du dog holde dig fra ingefærshots, anbefaler Sundhedsstyrelsen.

## TIP

Prøv også en nem salat med strimler af icebergsalat, udskårne mango-frugter og lidt ingefær. Pres limesaft over og drys måske lidt chili på.

Vi bruger ingefær som en grøntsag, der pepper den bagte laks op og sætter smag i salaten, og i stedet for en hård småkage laver vi grahamsgrod med banan og ingefærssukker.



SE OPSKRIFTER MED  
KLEMENTINER PÅ  
SAMVIRKE.DK

### TIP

Server en blanding af lige dele æblemost og ingefær-saft, hvis du ønsker en blidere, mere børnevenlig, ingefærsmag. Eller bland med mousserende hvidvin, hvis du vil servere saften som en lækende velkomstdrink.

Lav en større portion, når du er i gang. Hæld den i en fryseboks og smid i fryseren, så du har en saft, der er lige til at tage op og bruge.

(Til 4 personer)

40 g ingefær

8 dl vand

1 dl sukker

Saft fra 2 citroner

1 vaniljestang

## HJEMMELAVET INGEFÆRSAFT

1. Skræl ingefæren, og skær den i mindre stykker. Kom ingefær, vand, sukker, citronsaft og en flækket vaniljestang i en mindre gryde.
2. Lad saften simre under låg i cirka 20 minutter. Smag til undervejs. Når du synes, smagen er fin, sies du ingefær og vaniljestangen fra. Opbevar den i køleskabet. Holdbarhed: 3 dage.



**TIP**

Hvis du har en rest laks og pesto: Del laksen i små stykker. Vend med pesto og mayonnaise og server på ristet rugbrød.



(Til 4 personer)

3 dl (225 g) perlerug

1 æble

1 lille rødløg

4 laksesteaks

1 lime

2 tsk. olie

Salt og peber

200 g palmekål

Olivenuolie

**PESTO:**

50 g mandler

En god håndfuld persille

1 dl olie, vindrue- og eller  
olivenuolie

30 g parmesanost

Ca. 1 spsk. friskrevet ingefær

## BAGT LAKS MED INGEFÆR- OG MANDELPESTO

- 1.** Sæt ovnen på 225 grader. Kog perlerug efter anvisning.
- 2.** Hak æble og løg fint, og vend det med den kogte rug.
- 3.** Læg laksen på en bradepande med bagepapir. Pres lime over laksen, dryp olie henover, og krydr. Bag laksen i cirka 10 minutter.
- 4.** Rist mandlerne på en varm pande. Blend mandler, persille, olie, salt, parmesan og ingefær i en foodprocessor. Smag til.
- 5.** Svits kålen på en pande i olie, og krydr med salt og peber.
- 6.** Server den bagte laks med perlerug, kål og pesto.

## STEGTE NUDLER MED KYLLING OG BLOMKÅL BAGT I INGEFÆRPASTA

**1.** Bland marinaden sammen. Kom et helt blomkål og marinaden i en plastikpose. Lad blomkålen marinere i en time ved stuetemperatur eller natten over i køleskab.

**2.** Sæt ovnen på 200 grader. Læg blomkålen i en ildfast form med bagepapir. Bag blomkålen mør i cirka 1 time.

**3.** Kog nudlerne efter anvisning. Skyl dem i koldt vand, og afdryp dem i en sigte og så på et viskestykke. Steg nudlerne i olie på en pande og kyllingen på en anden.

**4.** Gnid brysterne med karrypasta og hvidløg, og vend kødet i sesam. Gennemsteg kyllingen i olie. Cirka 5 minutter per side. Skær dem i skiver, og server. Gerne med et drys koriander henover.

(Til 4 personer)

1 blomkål  
4 kyllingebryster  
2 tsk. rød karrypasta  
1 tsk. fintrevet hvidløg  
Salt og peber  
4 spsk. sesam  
Frisk koriander  
**MARINADE:**  
40 g revet ingefær  
½ økologisk citron  
½ dl olivenolie  
2 tsk. tørret ingefær  
1 spsk. sukker  
250 g nudler  
Olie til stegning



## TIP

Giv din frugtsalat eller bagte æbler med flødeskum et drys ingefærsukker. Mums! Ingefærsukkeret holder sig fint en uge i køleskabet.

(Til 4 personer)  
Ingefærsukker:  
30 g ingefær  
200 g rørsukker  
GRØD:  
2 dl grahamsmel  
2 dl knækket boghvede  
Ca. 8 dl mandelmælk eller  
almindelig mælk  
1 knivspids salt  
4 små bananer  
150 g blåbær

## GRAHAMS- OG BOGHVEDE-GRØD MED INGEFÆRSUKKER

1. Skræl ingefæren, og skær den i et par mindre stykker. Blend ingefær og sukker sammen i en foodprocessor. Kom den i et glas med låg.
2. Bland alle ingredienserne til grøden i en gryde. Lad den simre under omrøring i 5-6 minutter. Spæd eventuelt op med mælk. Lad den stå og samle sig i et par minutter med låg på.
3. Server grøden lun med ingefærsukker, banan skåret i skiver, friske blåbær og en god kop kaffe.



# Din butik & din forening



»Coop efterlyste ideer til aktiviteter, og vi foreslog en workshop om fermentering.« fortæller Kathrine Hagerup Tronhjem (t.v.)

Frivillige i Coop



HAR DU LYST TIL AT VÆRE MED TIL AKTIVITETER OM MADFÆLLESSKABER, SÅ SKRIV TIL NICOLAI.JAEPALT @COOP.DK

## »Det er naturligt for mig at dele«

Kathrine Hagerup Tronhjem elsker at fermentere – og den interesse deler hun gerne med andre

**D**er hakkes, grines og snakkes i et stort hvidt telt på det lille torv mellem fakta og SuperBrugsen i Trekroner ved Roskilde. Skilte fortæller, at det er en workshop om fermentering, og at alle er velkomne. 25-30 deltagere er allerede i gang med at snitte kål.

En af arrangørerne er 34-årige Kathrine Hagerup Tronhjem, som selv er medlem af SuperBrugsen Trekroner:

»På Folkemødet i Allinge for et halvt år siden efterlyste Coop ideer til, hvordan flere kunne være sammen om bedre mad. Det fik os til at foreslå at lave en workshop om fermentering for at

gøre flere interesserede i den gamle metode til at opbevare og fremme smag i fødevarer. Vi meldte os selv som arrangører, og Nicolai Jæpelt fra Coops foreningssekretariat har så hjulpet os,« fortæller hun.

Kathrine er cand. scient i human ernæring, og hun og de to andre arrangører, Ann-Katrine Versterre og Pernille Juul Frederiksen, brænder for at fermentere:

»Jeg har selv fermenteret meget og giver gerne et lille glas med hjemmefermenterede grøntsager som gave, fordi det vækker glæde. Jeg gik i gang med at fermentere for tre års tid siden

af helbredsmæssige årsager, fordi jeg søgte efter løsninger på nettet og fandt ud af, at fermenteret grønt kan give en god tarmkultur. I dag fermenterer jeg også af miljø- og klimamæssige grunde, fordi vi så kan udnytte gode råvarer,« forklarer Kathrine.

Efter en times tid er workshoppen slut. Alle deltagere går hjem med et glas, hvor fermentering af snittet kål, chili og andre spændende ting er sat i gang.

»Det har været sjovt og slet ikke svært, så det skal vi til at gøre noget mere,« lyder det fra deltagerne på vej ud.

### FAKTA OM FERMENTERING

Fermentering betyder 'at gære'. Metoden til at konservere frugt, grøntsager og kød var meget almindelig, før sukker blev hvermandseje og dermed gjorde syltning mulig. Fermenterede varer kendes som kimchi, pickles og kraut, og metoden udnytter de mælkesyrebakterier og den gær, som findes på al frugt og grønt.

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

fakta

Brugsen

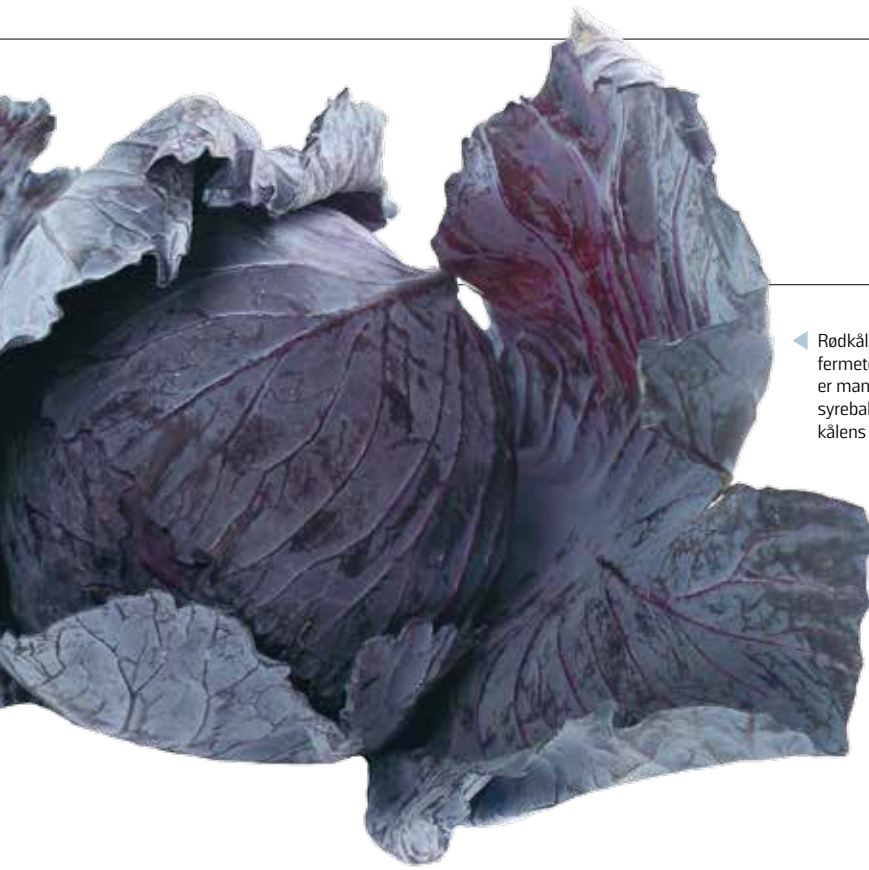
Irma

Super Brugsen

Kvickly

Dagli Brugsen

coop.dk  
Dine butikker på nettet



◀ Rødkål er god til fermentering, da der er mange mælkesyrebakterier på kålens overflade

Hver måned bringer vi medlemmernes spørgsmål videre til Coops indkøbere og eksperter. Mail os dit spørgsmål til [spoerg@samvirke.dk](mailto:spoerg@samvirke.dk)

### Hvor langt er Coop med at udfase palmeolie?

MINNA TIIRIKAINEN, KØBENHAVN

? Jeg kan læse mig frem til, at 98 procent af palmeolie i fødevarer er blevet udfaset til bæredygtig palmeolie, hvilket er fantastisk! Men hvordan går det i forhold til jeres pleje- og skønhedsprodukter, så som Ånglamark-produkter?

#### SVAR FRA MALENE TELLER BLUME, KVALITETSCHEF PÅ NONFOOD:

Coop har det seneste år stillet krav til alle leverandører af vores egne varemærker inden for pleje- og skønhedsprodukter, at palmeolie skal være certificeret og dermed bæredygtigt produceret.

Da det er produkter med lang holdbarhed, kan det tage 2-3 år, før alle hidtil producerede varer er solgt. Derfor slår sådan et krav ikke igennem med det samme.

Vi forventer i løbet af næste år at foretage en kortlægning af, hvordan situationen rent faktisk ser ud. Men et godt bud vil være, at omkring en tredjedel af vores egne varemærker lige nu er produceret med bæredygtig palmeolie.



# 54

Så mange er medlem af Coop på Mandø. Brugsen på Mandø er Danmarks mindste brugsforening.

# 700.000

tons, så meget vejede de varer, som Coop.dk MAD har leveret til kunderne i julemåneden

## 3 SKARPE TIL FORMANDEN



Knud Vilby, medlem af Kvickly Amager siden 1973

»Hvorfor har Coop droppet Savannah-konceptet, der skulle øge salg af varer fra Afrika?«

### 1 Har Coop droppet Savannah-konceptet?

Vi har ændret Savannah fra at være et selvstændigt brand med sin egen sorte indpakning til at være et symbol, vi sætter på vores normale egne varemærker, som Cirkel Kaffe, Ånglamark, 365 og så videre. Der er med andre ord nu varer i Ånglamark-serien, som bærer Savannah-symbolet i form af det sorte akacietræ, som tegn på, at varen er af bedste kvalitet fra den tredje verden.

Årsagen til denne ændring er, at det har vist sig at være en udfordring at få danskerne til at købe Savannah-varerne i de sorte indpakninger. Enkelte af varerne er fortsat i vores butikker, men mange er fjernet fra hylderne, fordi der var for lidt omsætning.

### 2 Handler Coop ikke længere med Afrika?

Vores mål har siden 2012 været at udvikle den tredje verden gennem handel. Det vil vi fortsat, men vi har lært, at vi er nødt til at involvere os selv dybere i værdikæden. Ved at sikre et stærkt, kommercielt grundlag for den enkelte vare kan vi skabe økonomisk bæredygtig udvikling gennem direkte handel. Det er grunden til, at vi i 2016 etablerede et kafferisteri i Kenya, hvor vi nu fremstiller mange af de Cirkel Kaffe-varianter, man kan købe i vores butikker.

### 3 Hvilken forskel gør Savannah-initiativet?

Vores kenyanske kafferisteri, African Coffee Roasters, er ejet sammen med de afrikanske kaffebønder. Ved at handle direkte med dem kan vi springe op til 40 mellemlid fra den enkelte bonde til kunden i supermarkedet over. Hver eneste mellemhandler skal tjene penge, og uden dem kan den enkelte kaffebonde opnå en højere pris for sine kaffebønner, samtidig med at vores kunder kan få en bedre og billigere kaffe. Vi sikrer desuden lokale arbejdspladser på kafferisteriet.

På tilsvarende vis som med den kenyanske Cirkel Kaffe vil vi fremme en række andre varer fra Afrika og andre tredjeverdenslande ved at skabe kort afstand mellem den lokale producent og de danske kunder for både at sikre en høj kvalitet og god pris for både producent og kunde.



*Lasse Bolander*

Coop er en andelsforening, du som medlem ejer en del af. Lasse Bolander er Coops formand



### SALG AF FRISKE FISK HITTER PÅ NETTET

Coop.dk MAD samarbejder med Fiskehallen Tvilling om at tilbyde 60 forskellige friske fisk og udskæringer, direkte fra hav til bord. Det benytter et stigende antal kunder sig af, så coop.dk MAD nu sælger 86 gange så meget fersk fisk, som et almindeligt supermarked gør.



### FLERE VIL KØBE OG DYRKE ØKOLOGI

2 ud af 3 af alle Coops kunder har nu en økologisk vare i kurven, når de handler. Salget af økologiske varer steg med 15 procent gennem 2016. Coop har et mål om at gøre Danmark dobbelt så økologisk og øger hele tiden udvalget af økologiske varer i takt med, at producenterne kan følge med. Det bliver lettere, for i 2017 vil danske landmænd omlægge et areal svarende til hele Langeland og Samsø til økologisk drift, viser tal fra Miljø- og Fødevareministeriet.

### FRA BRUGS TIL AKTIVT MUSEUM

Københavns ældste brugs lå i Brumleby og fungerede fra 1868 til 1984. Nu er lokalerne restaureret og fungerer sammen med brugsens tidligere bibliotek og mødelokaler som aktivt museum, der skal huse forskellige arrangementer.

## Hvorfor er der ikke dansk økologisk sukker?

GRETHE GARONFOLO, MALLING

? Vil vil omstille husholdningen til økologiske varer og køber nu økologisk råssukker fra sukkerrør, sikkert importeret fra fjerne lande. Vi har roesukker i Danmark, så hvorfor kan jeg ikke købe dansk sukker lavet af økologiske sukkerroer?

### SVAR FRA PEER WEJSE, KATEGORIGRUPPE-CHEF I KOLONIAL OG DYBFROST:

Vi har talt med Nordic Sugar, som producerer alt sukker til os, om dit spørgsmål. Der er pt. ingen avlere i Skandinavien, som dyrker økologiske sukkerroer, så derfor findes dette ikke i sortimentet. Det kan det komme, fordi Nordic Sugar arbejder på at få enkelte avlere til at omlægge til økologi.

## Hvorfor er der fejl på så mange boner?

LARS CHRISANDER, ROSKILDE

? Jeg er træt af, at der næsten hver eneste gang er fejl på bonerne i særligt Brugsen-butikkerne. Det gælder især tilbudsvare. Det er træls, både for kunder, men også for kassepersonalet, som jo ikke har skyld i det, og som får ekstra arbejde med at scanne varer ind igen, rette pris/udføre dekort og give penge tilbage.

### SVAR FRA MIKKEL B. KARLSSON, FORMATDIREKTØR I SUPERBRUGSEN:

Selvfølgelig må der ikke være fejl på bonen, men heldigvis stemmer langt de fleste boner også. Når der alligevel sker fejl, skyldes det typisk en fejl i butikken, fordi prisskilte på varehylden ikke er taget ned, da en tilbudskampagne sluttede, eller sat op i tide, da kampagnen begyndte. En bonfejl kan også opstå, hvis centrale tilbudskampagner ikke er aktiveret i it-systemet.

Endelig kan en fejl på kundens bon skyldes, at kasseeksponenten ikke får tastet den nye, nedsatte pris på en vare med Red maden-etiket ind ved scanningen.



## Hvorfor sælger Coop tun, der ikke er fra bæredygtigt fiskeri?

LENE JUUL PEDERSEN, FREDERIKSVÆRK

? I min Kvickly sælger de tun i små dåser af mærket Amanda. Disse dåser er uden symbol for, at der er taget hensyn til bifangst af delfiner. Jeg ønsker ikke at støtte en sådan bifangst. Er det muligt at få en anden vare, der lever op til bæredygtigt fiskeri?



BÆREDYGTIG?

### SVAR FRA THOMAS ROLAND, CSR-CHEF:

Vi er opmærksomme på, at der er udfordringer ved fiskeri af tun, blandt andet bifangst af delfiner. Derfor stiller vi krav til produkterne. Dåsetun fra Amanda Seafoods skal leve op til vores krav til fangst af yellowfin tun. Helt konkret kræver vi, at der ikke må være anvendt drivgarn, langline, bundsat garn eller not med FAD ved fiskeri. Med vores krav forsøger vi reducere den negative påvirkning, som vores fiskeprodukter har på havmiljøet, samt at skubbe industrien i en mere bæredygtig retning. Vi kræver fremadrettet, at alle vores leverandører skal være medlem af ISSF, som er en international fond, der arbejder med at beskytte tunbestande, minimering af bifangst, eliminering af illegalt fiskeri og kapacitetsforvaltning. Det tager dog tid at omstille vores sortiment, fordi vi løbende udfaser varer, der ikke lever op til vores krav. Jeg vil derfor foreslå, at du går efter tun med det såkaldte MSC-mærke. Dette mærke betyder, at produktet lever op til MSC's standarder for fiskeriforvaltning, herunder bifangst af andre arter. I Coop har vi en ambition om at tilbyde vores kunder en bred vifte af MSC-certificerede produkter, så det er nemt at foretage bæredygtige valg. De dåser med tun, som sælges i vores eget Coop-mærke, er MSC-certificerede.



DU KAN VÆRE MED.  
DEL DIN GODE IDÉ TIL  
EN SUND HVERDAG I  
'SAMMEN OM BEDRE MAD'  
PÅ FACEBOOK

## Det skal være sundere at leve nemt

**F**or et år siden var nytårskruttet dårligt brændt ud, før C-Måltidsmarked blev lanceret i et stort antal af Coops 1200 butikker og dermed tilbød et bredt udvalg af nemme og gode måltidsløsninger. Gennem 2016 er lanceret nye retter fra Meyers, Cofoco, Hanegal og Coops eget C-mærke, og retterne har høstet mange roser i landsdækkende medier.

Nu sætter Coop yderligere tryk på at gøre det sundere at leve nemt, fortæller Coops direktør for Sundhed 2014 Anna Lise Mortensen Grandjean:

»59 procent af danskerne vil gerne leve lidt sundere, og det vil vi gerne hjælpe dem med. Erfaringerne viser, at store slankekur sjældent holder længe. Så derfor vil vi gerne tilbyde en række små skridt, der kan virke i hverdagen. Vi vil for eksempel gerne hjælpe danskerne til at spise mere grønt, og der skal ikke mere til end at spise en enkelt gulerod mere til aftensmaden, før du kan tabe dig 5 kg på et år,« forklarer hun.

Hun henviser til, at Coop gennem 150 år har arbejdet på at forbedre danskerens madkultur. Så det er helt naturligt også at holde fast i at hjælpe danskerne til at få en nemmere og bedre hverdag.

»Mon ikke vi alle kender til at skyde genvej med maden på en travl dag? Hvis tiden er løbet på arbejde, børnene skal have opmærksomhed, og der også skal blive tid til kæresten eller ægtefællen, er det let at ty til fastfood som pizza. Den er sjældent særlig sund. Det var derfor, vi sidste år lancerede C-Måltidsmarked, hvor vi hjælper dig med nogle af de sundere og tidskrævende færdigretter og tilbehør. Den vej vil så fortsætte i det nye år,« siger Anna Lise Mortensen Grandjean.



Coop kommer i år med endnu flere varer, som gør det sundere at leve nemt

**Ny vare på vej**

## STOR NY SERIE FDB MØBLER

FDB Møbler kommer nu med den største nye serie møbler siden relanceringen af FDB Møbler i 2013. I serien er en række nye møbler og boligtekstiler fra designerne Johannes Foersom, Peter Hiort-Lorenzen, Stine Weigelt, Tom Stepp, Carina Maria og Vibeke Rohland. Nyt er for eksempel en skænk, formet som et let skab på høje ben. Tilsvarende er sofa og lænestole lette, enkle og uden at optage for meget af hjemmets dyrebare gulvplads.



## FLERE BØRN ER MED I KØKKENET

I 2016 er 7 procent af alle børn med til at lave aftensmad, hvor det i 2012 var 4 procent. Det viser tal fra Coop Analyse. Især i hverdagene er børn nu mere med i køkkenet, mens lørdag fortsat er den dag, hvor færrest børn deltager. Coop har lavet en app, GoCook, hvor børn og andre kan se opskrifter, tip og små film om, hvordan man for eksempel laver sovs, pisker æg og skyller salat.



## FÅ BONUS PÅ DIN NÆSTE FERIE

Mange danskere bruger årets sidste dage til at bestille næste års ferierejser. Et Coop-medlemskort giver op til 10 procent bonus på charter, storbyrejser, kørsel-ferier, sommerhuse og feriecentre gennem DanCenter, Risskov, Hotels.com og Lalandia. Læs mere på [coop.dk/partner](http://coop.dk/partner).

## STOR STØTTE TIL RØDE KORS

Gennem to år har medlemmer og øvrige kunder i Coop rejst 10 millioner kroner til hjælpearbejde hos Røde Kors. Pengene er samlet ind gennem pantautomater i Coops butikker, kampagnen Smid tøjet, katastrofeindsamlinger og julehjælp, hvor kunderne har købt stregkoder til en værdi af 50 eller 100 kroner som julehjælp til folk, som havde behov for det.

# coop.dk shopping

- ✓ FRI FRAGT ved køb over 400 kr.\*
- ✓ Levering 1-3 hverdage\*
- ✓ GRATIS retur til 700 butikker\*



HELE SERIEN FÅS I 3 FARVER

**MEDLEMSPRIS FRA 7.999,-**  
Medlemsrabat op til 2.000,-

### Erik Ole Jørgensen J146, J148 eller J149

Klassisk dansk sofaserie fra 1978. Matlakeret egetræ med smukt slidstærkt uldstof fra danske Gabriel. Vælg mellem J146 lænestol, J148 sofa 2 pers. eller J149 sofa 3 pers. i gul, blå eller grå. Pris ikke-medlemmer op til 14.999,-



**MØBLER**

**2.000,-**  
MEDLEMSRABAT

## DANSKE MØBELKLASSIKERE

**MEDLEMSPRIS FRA 4.499,-**  
Medlemsrabat 1.000,-

### Poul M. Volther C35

Et helt igennem klassisk spisebord skabt i 1957. Skandinavisk funktionalisme med et moderne udtryk. Fås i 6 varianter og 3 størrelser. Tillægsplader kan tilkøbes. Pris ikke-medlemmer op til 9.999,-

**1.000,-**  
MEDLEMSRABAT

**MEDLEMSPRIS 1.499,-**  
Medlemsrabat 500,-

### Ejvind A. Johansson J67

Designet i 1957. En klassisk stol i et fuldent formprog, med sin fine balance mellem let og tung, feminin og maskulin. Fås i sort, natur eller eg. Pris ikke-medlemmer 1.999,-

**500,-**  
MEDLEMSRABAT



**MEDLEMSPRIS FRA 799,-**  
Medlemsrabat 200,-

### Mogens Koch bogkasser

Dansk design fra 1940'erne - elsket verden over. Et tidløst, funktionelt møbel med et utal af muligheder. Eg i 2 dybder. H 36 x B 54 X D 20/28 cm. Sokler kan tilkøbes. Pris ikke-medlemmer op til 1.099,-



**200,-**  
MEDLEMSRABAT

\* Fri fragt, gratis retur og 1-3 dages levering gælder ikke varer, der kræver særlig håndtering p.g.a. størrelse eller vægt. Gratis retur til Kvickly, SuperBrugsen, Dagli- og LokalBrugsen. Vi tager forbehold for trykfejler, manglende leverancer, afgiftsændringer og udsolgte varer.

# DEN GODE SMAGSOPLEVELSE

coop.dk  
bolig

Læs mere om modellerne på [coop.dk/bolig](http://coop.dk/bolig)

**Melitta**  
FRA **1.999,-**  
**MEDLEMSPRIS**  
MEDLEMSRABAT OP TIL 3.000,-

**Melitta espressomaskiner**  
Fuldautomatiske kaffebryggere i flot design fra prisvindende Melitta. Nyd din yndlingskaffe, præcis som du vil have den. Pris ikke-medlemmer fra 3.999,-

Fås også i Silver



## FUNKTION

**MEDLEMSPRIS 299,-**  
Medlemsrabat 270,-

### Funktion grydesæt

Praktisk sæt i rustfrit stål. 3 gryder med hældetud og glaslag med dobbelt si-funktion. Indvendig måleskala. Kan bruges på alle varmekilder. Pris ikke-medlemmer 569,-

Med hældetud og si



**270,-**  
MEDLEMSRABAT

## KENWOOD

**MEDLEMSPRIS 1.799,-**  
Medlemsrabat 1.500,-

### Kenwood køkkenmaskine

Kraffuld og brugervenlig køkkenhjælper med Kenwoods innovative blandefunktion. Inkl. blender og kødhakker. Model KM335. Pris ikke-medlemmer 3.299,-

**SUPERTILBUD!**  
INKL. BLENDER, KØDHAKKER & EKSTRA SKÅL



**1.500,-**  
MEDLEMSRABAT



**G**  
GENSE

OP TIL  
**58%**  
MEDLEMSRABAT

**MEDLEMSPRIS FRA 249,-**  
Medlemsrabat op til 950,-

### Gense bestiksæt

Fuga Blank eller Steel Line Mat. Vælg mellem bestiksæt i 16 dele eller kagegaffelsæt med 6 stk. Alle sæt leveres i gaveeske. Pris ikke-medlemmer fra 599,-



**Steba** COSO  
GERMANY GERMANY

**600,-**  
MEDLEMSRABAT

**MEDLEMSPRIS 1.099,-**  
Medlemsrabat 600,-

### Steba sous vide tilbereder & Caso vakuumpakker

Udfold dig som hjemme-gourmet og lav de møreste bøffer med Steba SV1 sous vide tilbereder (6 liter) og Caso VC9 vakuumpakker. Pris ikke-medlemmer 1.699,-



**COSO**  
GERMANY

**42%**  
MEDLEMSRABAT

**MEDLEMSPRIS 799,-**  
Medlemsrabat 600,-

### Caso M20 mikroovn

Stilrent design i rustfrit stål med spejlfleksfront. Brugervenligt betjeningspanel. 20 liter. Pris ikke-medlemmer 1.399,-



**600,-**  
MEDLEMSRABAT

**S SINGER**

**MEDLEMSPRIS 899,-**

Medlemsrabat 600,-

**Singer Promise 1408 symaskine**

God allround maskine med 8 basissømme, nem programvælger, snap-on trykfødder, friarm og ekstra højt trykfodsløft.

Pris ikke-medlemmer 1.499,-



**900,-**  
MEDLEMSRABAT

**S SINGER**

**MEDLEMSPRIS 1.899,-**

Medlemsrabat 900,-

**Singer Confidence 7463 symaskine**

God allround maskine med automatisk nåletråder, Drop & Sew spolesystem og 30 sømprogrammer bl.a. overlocksting.

Pris ikke-medlemmer 2.799,-

**TEST  
VINDER**



**OP TIL  
40%**  
MEDLEMSRABAT

**beurer**

**Beurer badevægte**

Se det store udvalg på [coop.dk/beurer](http://coop.dk/beurer)

coop.dk

**bolig**

## MEDLEMSTILBUD DER GÅR RENT HJEM

**Miele**

**1.899,-**

**MEDLEMSPRIS**

MEDLEMSRABAT 900,-

**A**  
ENERGI  
KLASSE

**Miele støvsuger**

Kvalitetsstøvsuger, der vil følge dig i årevis. Med yderst lavt lydniveau og HEPA filter. Model Complete C3 Silence Ecoline. Pris ikke-medlemmer 2.799,-

Forbrugerrådet  
Tænk  
**Bedst  
i test**

JUN. 2016

Med afregelig  
håndstøvsuger

**100 dage**

100% tilfreds

Registrer dig og dit køb på [bosch-neume.de/myBosch](http://bosch-neume.de/myBosch) og få pengene tilbage, hvis du ikke er helt tilfreds.

**BOSCH**

**BOSCH**  
Invented for life

**MEDLEMSPRIS 899,-**

Medlemsrabat 600,-

**Bosch 2-i-1 støvsuger**

Genial ledningsfri støvsuger med midterdel, der kan tages af og bruges som håndstøvsuger. Chokoladebrun BBHMOVE8.

Pris ikke-medlemmer 1.499,-

**900,-**  
MEDLEMSRABAT



OP TIL  
**1.000,-**  
MEDLEMSRABAT

DYBERG LARSEN

**MEDLEMSPRIS FRA 499,-**

Medlemsrabat op til 1.000,-

**DybergLarsen PineApple InBetween & DripDrop XS lamper**

Smukke lamper designet af danske Frank Kerdil. Vælg mellem bordlampe, gulvlampe eller pendler. Ø 18 og 24 cm. Pris ikke-medlemmer fra 799,-



**2.000,-**  
MEDLEMSRABAT

DYBERG LARSEN

**MEDLEMSPRIS 999,-**

Medlemsrabat 2.000,-

**DybergLarsen Kerdil 212 pendel**

Moderne lampe, designet af Frank Kerdil. Giver et behageligt lys med god lysspredning. Ø 60 cm. Pris ikke-medlemmer 2.999,-

# GØR JANUAR LIDT HYGGELIGERE

- ALLERGIVENLIGE
- HØJ BÆREEVNE
- LETTE OG LUFTIGE

Få hjælp til at vælge den rigtige dyne på [coop.dk/dyneguide](http://coop.dk/dyneguide)



OP TIL  
**1.400,-**  
MEDLEMSRABAT

QUILTS OF DENMARK®

**MEDLEMSPRIS FRA 299,-**

Medlemsrabat op til 1.400,-

**Quilts of Denmark Pure Sleep premium helårsdyne eller pude**

Luksusdyne i fineste danske moskus-kvalitet og 100% blød bomuldssatin. 10 års garanti på alle syninger. Dyner 140 x 200/220 cm. Pude 60 x 63 cm. Pris ikke-medlemmer fra 599,-

**Sengetøj i luksus-kvalitet**

Vælg mellem mere end 20 design.

Find alt hvad du drømmer om på [coop.dk/sengetøj](http://coop.dk/sengetøj).

Pris ikke-medlemmer fra 499,-

FRA **179,-**  
**MEDLEMSPRIS**  
MEDLEMSRABAT OP TIL **66%**

OP TIL  
**66%**  
MEDLEMSRABAT  
PÅ ALT  
SENGESÆT



ESSENZA®

REDGREEN Living

KOSTA BODA HEM

DREAMS | BY ISABELL KRISTENSEN

BabyTrolde

# ALT I ÉN

X-Cellent startpakke med masser af udstyr



Det får du:

- + Barnevogn i super kvalitet
- + Lift & pusletaske
- + Regnslag & insektnet
- + Tremmeseng med skummadrás
- + Dyne/pudesæt & babysengetøj
- + Barnevognspude & -sele

Pris ikke-medlemmer 6.499,-

## 5.499,-

**MEDLEMSPRIS**  
MEDLEMSRABAT 1.000,-



Inkl. tremmeseng, lift og meget mere

**1.000,-**  
MEDLEMSRABAT



coop.dk

BABY

BabyDan

**MEDLEMSPRIS 649,-**

Medlemsrabat 250,-

**Baby Dan babynest med bæreplade**

Omkranser barnet og skaber et tryk sove miljø. Madrás med optimal ryg-støtte. Model Cuddle Nest Ergo i grå. Pris ikke-medlemmer 899,-



DUNIDUO

**MEDLEMSPRIS 699,-**

Medlemsrabat 600,-

**DuniDuo Plus kombipose i sort**

Robust dansk kvalitetsdesign med dundyne, bæreplade, hánke, madrás og pyntepude. Pris ikke-medlemmer 1.299,-



## MED BABY PÅ FARTEN



**400,-**  
MEDLEMSRABAT

**PREMIUM**

**MEDLEMSPRIS 599,-**

Medlemsrabat 400,-

**Premium BeOne autostol 0-13 kg**

Med smart bærehánk til de helf små. Selemonteret, aftagelig støttepude til nyfødte og sidebeskyttelse for optimal sikkerhed. Pris ikke-medlemmer 999,-



**400,-**  
MEDLEMSRABAT

**PREMIUM**

**MEDLEMSPRIS 699,-**

Medlemsrabat 400,-

**Premium Cosmo autostol 0-18 kg**

Selemonteret stol, der vokser med barnet. Med central selejustering, aftagelig støttepude til nyfødte og sidebeskyttelse for optimal sikkerhed. Pris ikke-medlemmer 1.099,-



**300,-**  
MEDLEMSRABAT

**PREMIUM**

**MEDLEMSPRIS 799,-**

Medlemsrabat 300,-

**Premium I-Max autostol 9-36 kg**

Selemonteret stol med højdejusterbar nakkestøtte, som vokser med barnet og sidebeskyttelse for optimal sikkerhed. Pris ikke-medlemmer 1.099,-





# 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 fødevidenskab på Københavns Universitet.



## LEIF SKIBSTED

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

MAIL OS DIT SPØRGSMÅL  
spoerg@samvirke.dk

## Skal mel i først eller sidst?

BJØRN H. KRUSE, VALBY

**?** Gør det nogen forskel, om jeg putter mel ned i væsken eller væsken ned i melet, når jeg bager? Jeg bagte brød i går, og da blev dejen meget lind, som den skulle være efter opskriften, men da jeg her til morgen ville bage et mere og gjorde det omvendt, blev dejen omvendt en del tørrere. Det undrer mig meget.

### SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Det kommer meget an på din opskrift, hvor stor indflydelse rækkefølgen har. Bruger du en basisopskrift med blot vand, salt, gær og mel, har det ikke den store indflydelse, men det er oftest lettest at opløse gæren i vandet og herefter tilsætte melet og holde lidt igen, så dejen ikke bliver tør. En anden faktor er dit mel. Forskellige mærker og høst af korn og mel optager ikke samme mængde væske, så selvom du bruger samme opskrift, vil konsistensen i dejen typisk variere efter melet. Endelig er fedtstof også en vigtig komponent. Hvis dejen skal tilsættes smør eller olie, har det stor indflydelse på, hvornår og hvordan du tilsætter fedtstoffet. Det kan gvides eller røres i det tørre mel, smeltes og røres i, eller det kan blødgøres og indarbejdes i slutningen af æltningen. Hver metode giver forskellig konsistens i dejen og det endelige brød.

Mel kan opføre sig forskelligt alt efter, hvilket mærke man bruger



ER DU MESTERBAGER?



## Er de tørrede bønner et problem i min kost?

AXEL BAY, ODENSE

**?** Jeg er på low FODMAP-diæt. Hvis jeg udbløder og koger de tørrede bønner, således som man skal med udblødning 12 timer, kogning 1 time, uden låg, og kogevandet, der smides ud, har jeg så fjernet de stoffer, der giver tarmbesvær?

### SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Ja, når du udbløder og koger bønnerne langvarigt, kasserer kogevandet og skyller bønnerne efter kogning, burde de ikke give fordøjelsesbesvær. FODMAP-diæt anbefales for at afhjælpe irritabel tarm. Luft i maven, oppustethed og mavesmerter kan skyldes gæring af monosaccharider, oligosaccharider og polyoler, der er sukkerarter fra planter og mælk. Navnet FODMAP er sammensat af forbogstaverne for disse sukkerarter, som alle skal væk fra kosten i første omgang. For at finde ud af, hvilken sukkerart man er følsom over for, kan man senere prøvespise produkter et ad gangen og så tilrettelægge sin kost uden den eller de sukkerarter, man ikke tåler.



De tørrede bønner skal altid i blød i 10-12 timer, inden du tilbereder dem

## Kan fløden erstattes med sojafløde?

JOAN GENESER, RY

**?** I min opskrift på champignonpaté skal der tilsættes fløde, hvilket jeg ønsker at udskifte med sojafløde. I den oprindelige opskrift kan patéen nedfryses i rå tilstand, og mit spørgsmål er, om sojafløde kan tåle en sådan nedfrysning med efterfølgende bagning?

### SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Piskefløde giver fedme og fugtighed i en grøntsagspaté, så det er vigtigt, at du vælger en sojafløde med et højt fedtindhold. Da sojafløden hverken skal piskes før eller efter frysning, bliver konsistensen af pateen som udgangspunkt ikke mærkbart påvirket af frysning, når du anvender soja-fløde. Dog kan det være en idé at tilsætte lidt ekstra stivelse i form af mel, rasp eller lignende, da sojafløde kan skille lidt vand fra under frysningen.

## Er der ingredienser fra svin i vingummi?

GUZEL YUKSEL, HVIDOVRE

**?** Jeg har købt nogle vingummier. Blandt ingredienserne står der gelatine, mens alt andet virker vegetarisk. Er der tale om gelatine fra svin?

### SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Både svin og kalve anvendes til gelatinefremstilling. Gelatine er oprenset bindevævsprotein med lav næringsværdi. Det anvendes for at give fødevarer struktur og mundfylde. Nogle fabrikanter af slik angiver på pakningen, at der er anvendt svinegelatine, andre skriver blot gelatine. I sidste tilfælde kan man ikke vide, fra hvilket dyr gelatinen stammer. Der findes også slik, hvor pektin og andre plantebaserede geldannere har erstattet gelatine.



### TIP

Får du gæster, der ikke tåler mælk, kan du bruge sojamælk, ris-mælk, kokosmælk eller flødeerstatningen Erlen som erstatning for mælkeprodukter. Som erstatning for smør og Kærgården kan man bruge en mælkefri plantemargarine.



DER LIGGER MERE END 350 SPØRGSMÅL OG SVAR OM MAD PÅ SAMVIRKE.DK

REDIGERET AF INGER ABILDGAARD



Olien fra hørfrø er fremstillet ved koldpresning

## Hvorfor kan linolie ikke bruges til madlavning?


KJELD JENSEN, KØBENHAVN


**?** Hvorfor kan linolie, der er fremstillet til teknisk brug, ikke bruges som fødevarer for eksempel til madlavning?

### SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Olien fra hørfrø til madlavning er fremstillet ved koldpresning af frøene for at beskytte olien mod harskning. Olien til teknisk brug er fremstillet ved varmpresning af hørfrø for at øge udbyttet. Begge olier har et meget højt indhold af linolensyre. Denne omega-3 fedtsyre giver hørfrøolie gode ernæringsmæssige egenskaber, da linolensyre er livsnødvendig. Linolensyre gør dog også olien meget udsat for iltning, der gør olien harsk. Til teknisk anvendelse fremmes iltning ofte ved kogning af linolie. Ved kogning eller kemisk behandling bliver linolie mere tyktflydende eller næsten fast. Linolie kaldes en tørrende olie, netop fordi den er så let at gøre fast eller tør ved luftens indvirkning. Sådanne iltede olier bruges i maling, vindueskit og som fernis, da de er vandafvisende og holdbare. De iltede olier fra hørfrø er derimod komplet uegnede til madlavning, da de gode fedtsyrer er ødelagt og omdannet til usunde oxidationsprodukter.

# Præmiekryds



		2		SPIRITUS	VÆK	LÆN- GERE	TANGO	
		BUNDFALD					1	
		UORDENEN						
		NÆNSOM			SOLGUD			
					VIA- DUKT			
		NETTO			LEM			
					TOMA- HAVKEN			
		SAFTLØS	2				DELTA	
							MUSIK- GRUPPE	
		BIL- MÆRKE				3		
BALDER EUROPA- VEJ					ROLEX			
					KÅLRABI			
				4				
<b>T</b>	SKARP- RETTET	1	ANSKUE	VOKAL	DEL AF TRÆ- EKS- PLOSIV			
UNDERTØJ			-				VITAMIN STJER- NE- BILLEDE	
...? FOR ...?				NÆG- TELSE		GRÆSK TEGN		
				RAMPE		ISLAM		
TILTALE			ØLTYPE				DEBET	
			DUNST				SPOTTE	
TONE- ART				STJERNE	5			
				KORT- SPIL				
NÆVE- NYTTIG					IDA ...?		MOTIV	
				IKKE TIL AT TYDE				
			LET FOR- KØLELSE			UMO- DERNE		
			KVAD			FODER		
→								
GØRE NAR AF	STEDLIG				OPFATTE	6		
	KØRE- TØJ				BUNDT			
VOGN- DEL	7			VALØR VIRK- SOM- HEDER			MEGA	
							ANTAL	
INDSTU- DERER				MID- DAGS- HVILE STEN				
AES						FORE- LIGGER	HÅND- VÆRKER	
						FINE		
ARTIKEL			SKØR			HYLDET		
			ARVE- FAKTOR			PASTA		
PARTI- BOG- STAV			FOR- SIGTIGT UD- STRAKTE				VER- DENS- HJØRNE TIVOLI	
			8					
MÆLKE- KIRTEL				FARVET			UDBRUD	
				LANDE- KODE			HJULDEL	
MALA- RIA- MEDICIN					RO- MERSK MØNT KVAL	9		
FOR- SIKRING			VAND- LØB				TØJLE	
			JOULE				MIDT I GREVE	
BIVUAK			10	ASPI- RANTER				

# Sudoku

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

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



## VIND gavecheck

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

### 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. Kortet skal være **indsendt senest 20. januar 2017.**

**Eller send en e-mail til:**  
[samvirkekryds@samvirke.dk](mailto:samvirkekryds@samvirke.dk)

(må kun indeholde kodeord, navn og adresse).

**Se sidste måneds kryds- og sudokuløsninger her:**  
[www.samvirke.dk/kryds](http://www.samvirke.dk/kryds)

Kodeordet i krydsords- opgaven i nr. 11 – 2016:

### AVANTGARDE

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

Vinderne er:

**Mette Marker**  
Poul Mose Parken 10  
5620 Glamsbjerg

**Pernille Hahn Hauberg**  
Valbygårdsvej 73, 1. TH.  
2500 Valby

**Ole Staunsbjerg Pedersen**  
Hvingelhatvej 28  
9520 Skørping



Glemmer du at få Samvirke med, når du handler?

# Få det med posten!

Du kan få Samvirke leveret med posten, samme dag som det udkommer, **for kun 8,25 kr. om måneden**. Ring og bestil abonnement (99 kr. for 12 numre) på **tlf. 43 86 20 20**.

Eller tilmeld og betal på [samvirke.nu](http://samvirke.nu)

FØLG OS PÅ INSTAGRAM



Hvis du elsker kage, så følg Samvirke på [@kage\\_samvirke](https://www.instagram.com/kage_samvirke)

## Sommer i Vietnam

Komplet Vietnamrejse med Ho Chi Minh City, Mekongdeltaet, Hanoi, Halongbugten og 5 dages badeferie i Hoi An. Med dansk rejseleder, 16 dage



Masser af oplevelser og god tid til afslapning følges ad på denne kombinerede rundrejse og badeferie. Fra den moderne storby Ho Chi Minh City og det frodige Mekongdelta går turen til Hanoi med sine levende handelsgader og templer.

Naturligvis sejler vi også ud i den UNESCO-fredede Halongbugt, hvis landskab med over 3.000 kalkstensbjerge drysset ud over havet er helt enestående.

Vi besøger kejserbyen Hué og fortsætter til Hoi An, som både er kendt for sin hyggelige stemning og lækre strande, og vejret er på denne tid af året perfekt til badeferie.

**Højdepunkter:** Mekongdeltaet • Krydstogt i Halongbugten • Hovedstaden Hanoi • Kejserbyen Hué • Kystbyen Hoi An

Afrejse 29. juni, 6., 13. og 20. juli 2017

Kr. **16.998,-** (Oplys rejsekode SV52)

**Prisen inkluderer:** Dansk rejseleder • Fly Kbh. – Ho Chi Minh City og Danang – Kbh. • 1 indenrigsflyvning • Nattog mellem Hanoi og Hué i 4-personers sovekupé • Udflugter og entréer jf. program • Indkvartering på hotel i delt dobbeltværelse • Morgenmad dagligt • 7 frokoster på dag 3, 4 og 6-10 • 5 middage på dag 2, 5, 7, 10 og 14 • Skatter og afgifter

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgang



16 dage  
kun kr.  
**16.998,-**

Gæsternes vurdering: ★★★★★ 4,9 ud af 5



Familievenlig



### Inkl. halvpension



Gæsternes vurdering: ★★★★★ 4,3 ud af 5

## Det pragtfulde Norditalien

Med dansk rejseleder, 7 dage

En storlået rejse med naturoplevelser ved Gardasøen. Med base på et familiedrevet hotel i bjergbyen San Zeno di Montagna tager vi bl.a. rundt om Gardasøen til lands og til vands, og vi oplever lagunebyen Venedig og den romantiske by Verona. Der bliver også tid til ægte alpeidyl i Sydtyrol, hvor vi besøger kurbyen Merano. Inkl. halvpension og vingårdsbesøg med Amarone-vinsmagning.

**Højdepunkter:** Morgenmarked i San Zeno • Amarone-vinsmagning • Sejlstur på Gardasøen • Alpeidyl i Sydtyrol • Sejlads på Canal Grande

Afrejse 16. og 23. april, 7. og 14. maj samt 4. og 11. juni 2017

Fra kr. **6.998,-** (Oplys rejsekode SV52)

### Inkl. udflugter og dansk rejseleder



17 dage  
kun kr.  
**12.998,-**

Gæsternes vurdering: ★★★★★ 4,4 ud af 5

## Essensen af Bali

Med dansk rejseleder, 17 dage

Kombineret rundrejse og badeferie til eksotiske Bali – til uhørt god pris. Ved Ubud bor vi på et skønt resort lidt uden for byen blandt lysegrønne risterrasser. I bjerglandsbyen Munduk bor vi på et charmerende resort på en bjergside, hvorfra vi tager på vandreture. Strandlivet venter herefter på Sanur Beach med en hel uge på et godt hotel direkte på stranden. Dansk rejseleder på rundrejsen og udflugter er inkluderet i prisen

**Højdepunkter:** Rismarkerne i Ubud • Vandreture i naturskønne omgivelser • Indkvartering på naturresort i bjerglandsbyen Munduk • Bo direkte på stranden i ferieparadiset Sanur Beach

Afrejse 18. og 25. juni og 2., 9., 16., 23. samt 30. juli 2017

Fra kr. **12.998,-** (Oplys rejsekode SV52)