

FORBRUG | MAD | SUNDHED

Samvirke

10%
af de danske
børn er ikke MFR-
vaccineret

HVOR MEGET TID
MÅ MÆND BRUGE
FORAN SPEJLET?

UNDSKYLD ER
ET SVÆRT ORD
AT FÅ SAGT

OPSKRIFTER PÅ
SKØNNE IS MED
CITRON, BÆR OG
CHOKOLADE

ANGSTEN FOR VACCINER

smitter flere og
flere forældre

Frygten for bivirkninger gør, at stadig færre børn får de to anbefalede stik mod mæslinger, røde hunde og fåresyge. »Folk har desværre glemt alvorligheden af børnesygdommene,« siger læge fra Statens Serum Institut

coop

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

ISSN: 0036394-4



9770036 394008

Har du 3 minutter, så har vi 3 gavekort, du kan vælge mellem



Bestil billig el nu – få et gavekort

Det tager kun 3 minutter at skifte elselskab. Og bestiller du i dag, kan du frit vælge mellem et benzingavekort på 100 kr., en luksusbilvask til 119 kr. og et Sport24-gavekort på 200 kr. Valget er dit, du skal bare slå til senest 30. juni 2017.



SIDE 46

Mælkebøtter, når de ikke er irriterende

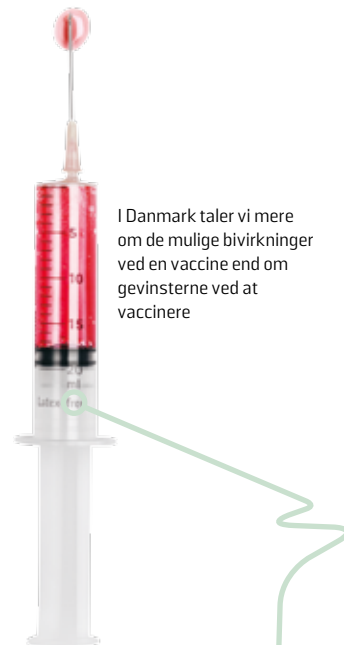


Spis dem, og brug dem som pynt på bordet eller i håret. Mælkebøtter behøver ikke at være så forbandede

Maj

Det kan du læse om i denne måned

2017



I Danmark taler vi mere om de mulige bivirkninger ved en vaccine end om gevinsterne ved at vaccinere

PAS PÅ SNITTERNE



SIDE 54

Rabarbersnitter og 4 andre opskrifter med de røde stængler

SIDE 12

»Man er jo nok lidt pyntesyg, når man vælger at tatovere sig«

- 06 Noter om forbrug
- 08 Noter om sundhed
- 10 Noter om mad
- 12 5 forfængelige fyre
- 20 Vellykket hjemmelavet is
- 24 Frygten for vacciner vokser
- 36 Kan man være født morgensur?
- 38 Gær er ølbryggerens bedste ven
- 44 Hvornår har du sidst sagt undskyld?
- 46 Spis dine mælkebøtter
- 50 Bag om varen: Havemøblerne
- 52 Guide til de mexicanske pandekager
- 54 Opskrifter med rabarber
- 62 Din butik & din forening
- 81 Spørg om mad
- 82 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, Christian Garde, Andreas Kirkelund, Lotte Malmgren, Flemming Jørgensen, Henrik Knudsen og Morten Levin sky 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 26.05.
Forside: Ulrik Jantzen, Peter Meder

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse.



EU Ecolabel : PL/028/005

VIND!

*Vidste du, at du gerne må gerne hejse et søroverflag i din have?
Test din viden om Dannebrog i **flagkonkurrencen** på samvirke.dk*



Vind 1 x flagpakke fra Langkilde & Søn, værdi 699 kr.

- Flagpakken indeholder:
- Et originalt Dannebrog i ægte flagdug
 - 20 m flagline
 - Et sæt flaglinekroge
 - En opbevaringspose med broderet logo

og 1 x vimpelpakke, værdi 349 kr.



3 x Langkilde & Søn bordløber

30 x 175 cm. Broderet med dannebrogflag
Værdi 299 kr.

Gæt med i konkurrencen på samvirke.dk/flagquiz

Det var vist noget med Estland og et flag, der faldt ned fra himlen. Hvor godt kender du egentlig historien om vores nationalflag? Deltag i Samvirkes Dannebrog-quiz, og vind en flot gaveæske med enten flag eller vimpel fra Langkilde & Søn. Konkurrencen slutter 24. maj.

Kan man smøre stemmen, når man er hæs?

Er stemmen blevet ru og hæs, så læs, hvordan du får den god igen.



Illustration: Solveig Mønsted Hvidt

Sådan laver du din egen cremefraiche

Din egen hjemmelavede cremefraiche smager dejligt til morgenmad som en slags tykmælk. Se, hvordan du gør.



HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:



SAMVIRKE.DK/
NYHEDSBREV



FACEBOOK.COM/
SAMVIRKE



TWITTER.COM/
SAMVIRKE



TV.SAMVIRKE.DK



INSTAGRAM.COM/@SAMVIRKE
@MAD_SAMVIRKE, @RETRO_SAMVIRKE



Sensommer KRYDSTOGTER

KULTURKRYDSTOGT I MIDDELHAVET - 8 DAGE

AFSEJLING FRA CIVITAVECCHIA • SANTORINI • MYKONOS • ATHEN • KATÁKOLO

Morgenmad med havudsigt. Fantastiske udflugter. Gennemført luksus og antikkens smukkeste byer.

Velkommen ombord på det komfortable sensommer-krydstogt i det græske øhav, hvor de postkort-smukke øer kombineres med besøg i Athen samt Akropolis og Olympia. Skibet udgør vores base under hele rejsen og er rig på komfort, forkælelse og underholdning.

AFREJSE KØBENHAVN: 27. AUGUST

PRISEN INKLUDERER

- Fly København-Rom t/r
- Syv nt. på 4* Jewel of the Seas i delt udvendig kahyt (Royal Caribbean)
- Helpension ombord
- Kaffe, te samt isvand på skibet
- Drikkepenge ombord (værdi kr. 613)
- Udflugter og transport iflg. program
- Dansktalende rejseleder



PRISER FRA
KR 12.495

LUKSUSKRYDSTOGT OVER ATLANTEN TIL USA - 19 DAGE

BOSTON • NEW YORK • BERMUDA • BAHAMAS • MIAMI



BALKONKAHYT



Gå ikke glip af denne luksuriøse sejloplevelse over Atlanten, hvor du nyder godt af den inkluderede balkonkahyt og alle måltider ombord på det firestjernede Celebrity Eclipse. Vores danske rejseleder er med hele vejen og leder de inkluderede udflugter.

Der er afsejling fra Southampton i England med stop i: Boston, New York, Bermuda, Bahamas og Miami. Turen er en fantastisk mulighed for at kombinere efteråret på den amerikanske østkyst - med kridhvide caribiske sandstrande i november.

AFREJSE KØBENHAVN: 28. OKTOBER

PRISEN INKLUDERER

- Fly København-London/ Fort Lauderdale-København
- Afsejling fra Southampton, England
- 15 nt. på Celebrity Eclipse 4* i delt balkonkahyt (Celebrity Cruises)
- Helpension ombord
- Kaffe, te samt isvand på skibet
- Drikkepenge ombord (værdi kr. 1.313)
- To nt. på hotel ved Miami inkl. morgenmad
- Busrundtur i Boston, New York og Miami
- Transport iflg. program
- Dansktalende rejseleder

PRISER FRA
KR 23.995



BESTIL ONLINE PÅ WWW.KULTURREJSE-EUROPA.DK

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

Forbrug

»Træf velovervejede købsbeslutninger på nettet, så slipper du for at spilde penge på impuls køb og returnering af varer«

Ann Lehmann Erichsen, forbrugerøkonom i Nordea



Økologi er ikke et storbyfænomen

I København er en større andel af maden økologisk, når man sammenligner med resten af danskernes mad, men noget tyder på, at jyderne er med på tendensen. I Sydjylland steg salget af økologi med 53 procent sidste år, i Nordjylland steg det 34 procent, i Østjylland 33 procent og i Vestjylland 32 procent. I København steg salget med 9 procent sidste år.

TIP

Plant efterårets alpevioler nu

Få smukke lyserøde og lyslilla planter i efterårsmånederne. Alt, du skal gøre, er at grave alpeviol-knolde ned i dine bede. Brug sorten *Cyclamen hederifolium*, denne sort blomstrer nemlig om efteråret.



LÆS FLERE TIPS OG GODE RÅD PÅ SAMVIRKE.DK

HOLD PLÆNEN GRØN MED KLØVER

DEN LILLE GRØNTHØSTER

Englænderne var de første til at anlægge haver med græs for 200 år siden. Hidtil havde hække og grusstier præget haverne, men opfindelsen af græsslåmaskinen i 1803 gjorde klipping af græsset nemmere for menigmand.



3,5 cm

Græsset skal klippes – typisk fra begyndelsen af april til midten af oktober. En gang om ugen passer til de fleste plæner, og det giver 35 græsslåninger på en sæson. Klip aldrig græsset længere ned end 3,5 centimeter.

9000 sorter

Der findes 9000 forskellige græssorter i verden. Hvede, havre og bambus regnes for græs. Skal du plante plænen til, så brug gerne en blanding af 5–7 forskellige sorter, så sikrer du, at græsplænen modstår slid og vokser både i skygge og sol.

1 kilometer væk

Pollensæsonen er lang, hvis du lider af græsallergi. De forskellige sorter blomstrer på forskellige tidspunkter, og fra maj til oktober kan du rammes af allergisymptomer. Græspollen spreder sig mindre end for eksempel birkepollen, men efter græsslåning kan pollen findes op til 1 kilometer væk.



Et modepust fra Afrika

»Et af de mere bemærkelsesværdige udslag af de skiftende modeluner er, at afrikanske kvinders klæder er blevet forbillede for en serie kjolemoder, der skiller sig ud fra de mere gængse påhit. Den afrikanske kvindedragt lader sig ikke fuldt ud omplante til vore himmelstrøg, men har givet en værdifuld inspiration til modeskaberne, både når det gælder snit og stofvalg.« Sådan skrev Samvirke i maj 1967.

Læs mere på classic.samvirke.dk

TID TIL RO PÅ KRETA

Økologi, udflugter og dansk rejseleder

- Direkte fly t/r, samt transfer til retrætet
- Modtagelse i lufthavnen på Kreta af vores danske personale
- 7 nætter på det naturskønne Enagron Eco Mountain Retreat
- Indkvartering i skønne rustikke stenhuse med eget bad og toilet
- 7 gange økologisk morgenbuffet
- 7 gange aftensmad bestående af 3-retters menu med økologiske råvarer
- Vin og vand til maden om aftenen
- Solnedgang og champagne ved den storslåede udsigt fra Agioi Apostoloi
- Introduktion til mindfulness og meditation
- Temaforedrag med dansk foredragsholder
- Daglige mindfulness-sessioner med afspænding, restorativ yoga eller meditation
- Guidede vandreture i den uspolerede natur i bjergene
- Havevandring med fokus på stedets mange krydderurter og deres medicinske virkning, samt efterfølgende tebrygning og tesmaging
- Frokost i bjergene hos de lokale hyrder, samt frokost i klosterhaven
- Dansk rejseleder og instruktør under hele opholdet

Rekvirér dag-til-dag program for turen,
ring 69 69 24 00 eller skriv til post@tidtilro.dk

Få pladser
pr. hold



F.eks. 01/09 fra kr. **8.998,-**

Afgang fra Billund eller Kastrup hver uge fra april til oktober.


Tid til ro

 **69 69 24 00**

Hverdage 9.00-16.00.
Læs mere på www.tidtilro.dk/samvirke

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





HOLD ØJENKONTAKTEN

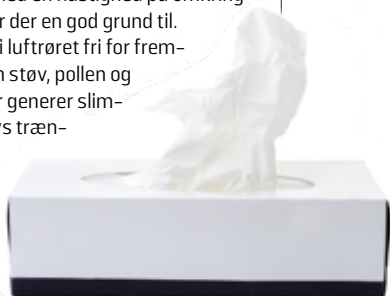
Mange mennesker har en tendens til at kigge væk, når de møder en anden persons blik. Men selvom det kan være svært, er der meget at vinde ved at holde øjenkontakten i sociale sammenhænge. Folk vil opfatte dig som mere åben, og samtidig kan du opleve at føle dig mere selvsikker. Vær opmærksom på at smile, når du kigger folk i øjnene, ellers kan det have den modsatte effekt.

»Mænd har en tendens til at overvurdere deres helbred, hvorimod det hos kvinder ofte er omvendt«

Sven Aage Madsen, chefspsykolog på Rigshospitalet

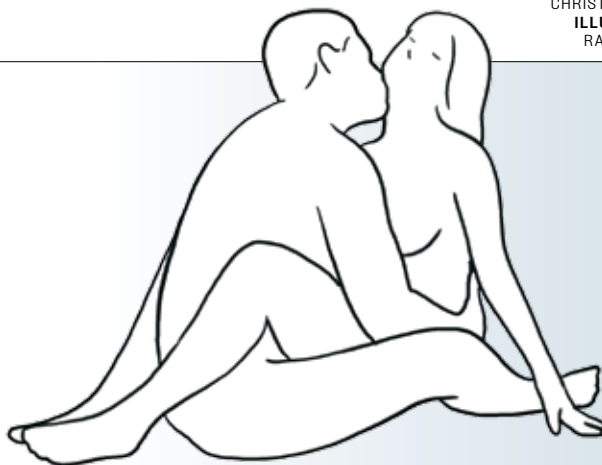
Atjuu med 150 km/t.

Der er stærke kræfter på spil, når vi nyser. Vi skubber luften ud med en hastighed på omkring 150 km/t., og det er der en god grund til. Med nysen blæser vi luftrøret fri for fremmedlegemer såsom støv, pollen og kemiske stoffer, der generer slimhinderne. Hvis et nys trænger sig på, skal man derfor ikke prøve at undertrykke det. Bliiver fremmedelementerne siddende og fortsætter med at genere, kan det føre til infektioner, åndedrætsbesvær eller forgiftninger.



Kilde: Illustreret Videnskab

LÆS
FLERE TIPS OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK



SÅDAN FÅR DU ET AKTIVT SEXLIV PÅ TRODS AF ASTMA

Lagengymnastik kan hurtigt få pulsen op, men for folk, der lider af astma eller høfeber, kan vejtrækningen være et problem.

Vejtrækningsproblemerne kan reduceres ved at anvende nogle energibesparende samlestillinger, der skåner vejtrækningen. Se eksempelvis illustrationerne her på siden.

Hvis du kender din astma og høfeber godt, så ved du, hvornår din sygdom generer mindst. Forsøg at planlægge sex på de tidspunkter af dagen, hvor du er mest ovenpå. Man kunne frygte, at planlægning ville tage det spontane og romantiske ud af det seksuelle samvær, men faktisk kan det virke omvendt.

Kilde: Foreningen Astma-Allergi Danmark



VEJTRÆKNING, DER VIRKER

STYRK DIT MENTALE IMMUNFORSVAR

Mere end en million danskere rammes årligt af stress, angst og depression. Det er udgangspunktet for bogen *Vejen til sund robusthed*, der indeholder en række værktøjer, så man kan undgå at blive en del af den ærgerlige statistik. På samme måde som man kan styrketræne, kan man praktisere tanketræning, følelsetræning og træning af selvbilledet, er forfatternes påstand. Det skal give oplevelsen af, at man selv bestemmer farten i sit liv. Bogen koster 300 kr. på empowermindshop.com



Smag for at opleve

Rundrejser for krop og sjæl



Vinhøst i Frankrig - tag vin med hjem

Glæd dig til at smage på den alsidige vin fra Rhône, den lette Beaujolais og Bourgognens Grand Cru samt de gyldne vine i Alsace. Oplev spændende byer som Colmar, Avignon, Beaune, Chateaufort-du-Pape. Inklusiv 8 x morgenmad og 5 x middag. NB! plads i bussen til vinkøb. Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland 2/9, 9/9, 16/9, 23/9.

9 dage kun kr. 6.898



Vinhøst i Italien - tag vin med hjem

Skønne vinoplevelser venter gennem det smukke Italien med bølgende landskaber, hyggelige vingårde og gode vine som Brunello, Ripasso og Amarone. Oplev bl.a. Chianti, Montepulciano, Cortona og Siena. 9 x morgenmad og 7 x middage. NB! plads i bussen til vinkøb. Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 13/10.

10 dage med meget inkluderet kun kr. 6.998



England - Skotland - Wales

Flot rundrejse med et væld af store oplevelser: Stratford upon Avon, Lake Distric, Whitby, Yorkshire, York, Cambridge, Edinburgh og eventuelt Tattoo. Rutineret dansk rejseleder og 5-stjernet bus. Bus fra Jylland og Fyn 25/5, 29/6, 30/7, 3/8, 10/8, 17/8.

11 dage fra kr. 9.398



NB Vi har samme rejse med fly, 9 dage fra kr. 9.498. Se mere på www.gislev-rejser.dk/esk



Sydengland - Cornwall - Bath

En perlerække af smukke oplevelser venter fra Dovers hvide klinte til Cornwall med det næsten subtropiske klima, palmer i gaderne, idylliske haver, charmerende fiskerlejer og Englands vestligste punkt. 9 x morgenmad, 8 x middag og alle udflugter er inkluderet.

Bus fra Jylland, Fyn og Sjælland 19/5, 23/6, 7/7, 14/7, 25/8 m.fl.
10 dage fra kr. 9.198



VERDENSMAD

Spis iransk om mandagen, somalisk om tirsdagen og filippinsk om onsdagen. Vælg mellem opskrifter fra de lande, som de største minoritetsgrupper i Danmark kommer fra. Opskrifterne er samlet i kogebogen *Hjertevarm mad fra hele verden* af radioværten Rushy Rashid og medlemmer af Bydelsmødrenes Landsorganisation. Alle opskrifter er gennemgået af Hjerteforeningen og overholder de hjerte-rigtige anbefalinger for grøntsager, fuldkorn, salt, sukker og fedt. *Hjertevarm mad fra hele verden* kan købes på hjerteforeningen.dk og i boghandlen. Den koster 199 kroner.



GOD TIL GRØNT

**SØD-HOT
KIKÆRTEDIP**

Hummus og falafel har gjort smagen af kikærter populær i Danmark. Kikærter har et højt indhold af protein og kostfibre. De indeholder A-, E- og B-vitamin og mineralerne kalium, calcium og magnesium

- DET SKAL DU BRUGE:**
(Til 4 personer)
½ dåse kogte kikærter, skylles før brug
6 spsk. græsk yoghurt 10%
2 spsk. mayonnaise
2-3 tsk. sød-hot chilisaucе
1 tsk. citronsaft
Salt og peber

Mos kikærter helt fint, og bland dippen sammen. Spæd med vand, hvis du vil have en tyndere konsistens. Smag til med salt og peber. Server i fire mindre dipskåle. En dip til hver person. Server dippen med asparges eller andre grøntsager, du kan lide.

28%
køber ind til aftens-
maden samme aften.
13% ordner hver-
dagsindkøbene til
flere dage ad gangen.

Kilde: Coop Analyse

LÆS
FLERE TIPS OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK

Vidste du, at ...

Det er sæson for den syrlige og friske skovsyre, der vokser i skovbunden og smager fint som drys på kød, skaldyr, fjerkræ og fisk eller kan blandes i mayonnaise og cremefraichedressing. Spis kun skovsyre som krydderi. Den indeholder oxalsyre ligesom spinat og rabarber. Oxalsyre i store mængder kan give mavekneb og hindrer optagelsen af jern og calcium.



TIP

TYND ELLER TYK?

Ryst ikke yoghurtkartonen, hvis du bedst kan lide yoghurt i tyk konsistens. Rysteturen gør yoghurten tynd og er mest nyttigt, hvis du gerne vil have drillekeyoghurt.



fantastiske flasker.

tilbuddene gælder hele maj.

f,

Frit valg
35,-

Mariella's Sydafrika

Frit valg
75 cl. Literpris 46,67



Cabernet Sauvignon

Solbær og kirsebær er det dominerende i duften, mens sødlige toner af frugt og en snert kanel træder frem i smagen. Fin vin til grillede steaks eller faste ikke for markante oste.

Merlot

Modne hindbær og blomme samt et touch chokolade træder frem i duften, fulgt op af kirsebær og et blødt frugtpræg i smagen. Server denne Merlot til svinekød, gryderetter eller pastaretter.

Chardonnay

Vinen har en blød frugtaroma med tropisk frugt og citrus i duften samt både pære, lime og lidt banan i smagen. Nyd den til fisk med citrus, risotto eller lyse retter med fjerkræ.

Rosé

Vinen er frisk og frugtig med en behagelig afslutning. I duften finder du jordbær og Candy floss. Serveres til en sommerpicnic, kolde supper, grillet kylling, salat eller frisk sommerfrugt.

Jack Daniel's
70 cl. Literpris 241,43

Pr. flaske
169,-

I USA har Jack længe været en fast ledsager, når der skal grilles spareribs, bøffer og kyllinger. Vi anbefaler at du prøver det, med en fantastisk marinadeopskrift fra Gorm Wisweh. Se den på fakta.dk/marinade

Jack Daniel's Tennessee Whiskey er genial til marinader. Den indeholder let bitterhed, naturlig sødme, fylde og alkoholen har en mæmende effekt på lidt sejere kødstykker. Man skal ikke bruge meget for at give maden det der ekstra pift som imponerer og overrasker gæsterne, og så er kokkesjussen og aftendrinken jo sikret i et og samme indkøb.



Pr. flaske
45,-

0 Organic Chile

75 cl
Literpris 60,00



Frit valg
60,-



Southbank Marlborough, New Zealand

75 cl
Literpris 80,00



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



fakta



Lille spejl på væggen der ...

TEKST ANDREAS GRUBBE KIRKELUND FOTO KEN HERMANN

Er det forfængelighed, når mænd går op i deres ydre? Samvirke fandt 5 mænd, der ofte kigger en ekstra gang i spejlet. Her fortæller de hvorfor

»Jeg er nok lidt pyntesyg«

Jonas Hausted, 28 år, har det meste af kroppen dækket af tatoveringer. Han arbejder som piercer i en tatoveringsforretning i København.

»Man kan ikke se det på mig, men jeg hader at blive tatoveret. Jeg synes, at det gør pisseondt, og jeg skaber mig som regel ret meget, mens det står på, så jeg presser altid min tatovør-kollega til at skynde sig. Det gør lige lidt ekstra ondt – men i kortere tid. Mit udseende betyder rigtig meget for mig. Jeg kan sagtens bruge en time på at prøve 8 forskellige skjorter, før jeg kommer ud af døren, så jeg kommer altid for sent. Altid. Men jeg vil helst se så godt ud som muligt, så jeg kan blive helt mærkelig, hvis jeg ikke synes, det fungerer.

Min kæreste skynder altid på mig, hvis vi skal noget sammen, fordi det tager mig helt vildt lang tid at blive færdig. Det må være forfængelighed, tænker jeg. Man er jo også lidt pyntesyg, når man vælger at tatovere sig. Altså selvom jeg gør det for min egen skyld, så gør man det jo også for, at andre kan se det. Bare kig på dem, der får skrevet noget – et navn eller en sætning. Deres tatovering ven-

der som regel, så andre kan læse det. Min første tatovering var en tiger på min venstre underarm. Egentlig ville jeg gerne have haft en panter, men det kunne tatovøren ikke finde ud af at lave, så det blev en tiger i stedet. På det tidspunkt ville jeg bare gerne have mange tatoveringer, så det skulle gå lidt stærkt. I dag har jeg ingen anelse om, hvor mange tatoveringer jeg har. Det ville nok også være ret svært at tælle efter, fordi mange af dem ligger ind over hinanden og nogle steder i 4-5 lag.

Folk kigger. Og jeg kan også sagtens høre folk tale om mig, når de går forbi på gaden. Jeg er egentlig ret ligeglad. Jeg kigger jo også selv, hvis nogen har en vild frisure eller sådan noget, men jeg kunne aldrig drømme om at pege fingre ad dem eller snakke højt om det. Jeg har nok brugt maksimum 5 minutter på at beslutte de fleste af mine tatoveringer, men nu kan jeg godt bruge lidt længere tid. Det skal føles rigtigt, og jeg har jo heller ikke så meget plads tilbage længere. Da jeg var yngre, ville jeg bare gerne have mange tatoveringer så hurtigt som muligt, fordi jeg syntes, det så herresejt ud. Og jeg synes stadig, det ser megasejt ud.«



»Jeg føler mig ikke ovenpå, hvis jeg ikke har makeup på«

Ravi Holst, 24 år, lægger makeup, hver morgen inden han går ud. Han er fra København og arbejder som selvstændig blogger og konsulent.

»Jeg starter med en concealer under øjnene for at fjerne de sorte rande og lidt pletter, hvis jeg har det. Derefter tegner jeg bryn op – og efter det bruger jeg foundation, hvis det er nødvendigt. Sammenlagt tager det nok en halv times tid. Nogle gange bruger jeg også bronzer til at fremhæve kindben og skabe lidt mere facon i ansigtet.

Jeg har lært det sådan lidt hen ad vejen. For eksempel hvis jeg har googlet »sorte rande under øjenene«, så har jeg læst lidt om, hvad der kan gøres. Efterfølgende har jeg spurgt mine veninder om forskellige tips til produkter. Det er vigtigt for mig, at det kan holde hele dagen, og jeg skal helst ikke kunne mærke, at jeg har noget på, men bare vide, at det sidder der og er med til at understrege min udstråling.

Som 15-årig havde jeg ret mange bumser, så begyndte jeg at bruge forskellige ansigtsprodukter. Jeg købte en dagcreme med farve. Det var det første, jeg eksperimenterede med. Det har så udviklet sig til i dag, hvor jeg har mange forskellige produkter. Det giver noget selvtilid. Det er nok grunden til, at jeg bruger makeup. For at se anstændig ud. Jeg ville ikke føle mig ovenpå på samme måde, hvis jeg ikke havde noget på. Jeg har da også prøvet en sjælden gang imellem, at jeg ikke har nået det, og så føler jeg mig slidt – ikke sådan, at min dag er ødelagt, men jeg ved, at jeg ville se bedre ud, hvis jeg havde noget på. Så jo, jeg er lidt forfængelig, men nok ikke så meget, som folk vil tro, når de hører, at jeg bruger makeup.

Hvis vi er nogle stykker, som mødes for at gå i byen, så er det altid mig, der bruger længst tid, før jeg er klar. Både på at gå i bad, på at finde det rigtige tøj og så makeup til sidst. Nogle gange står de andre klar og venter, og så får jeg lige øje på noget i spejlet på vej ud, der lige skal fikses. Og så ender vi med at misse bussen.«



»Jeg viser mig ikke uden at have ordnet skægget først«

Kim Løvenskjold Elm, 43 år, bruger næsten en time hver dag på at pleje sit skæg. Han har sin egen frisørsalon i Roskilde.

»Der er mange, der taler til mit skæg i stedet for til mig. Det er nok ligesom, når mænd taler med en pige med store bryster og ikke helt kan finde ud af at se hende i øjnene. Sådan har jeg det med mit skæg. Der er sågar folk, der vælter på cyklen, når de kører forbi mig, fordi de kommer til at kigge på mit skæg. Og jeg ved godt, at der er folk, som synes, jeg er dybt mærkelig, og at det ligner, jeg ved ikke hvad. Men det generer mig ikke. Jeg er vildt forfængelig. Det synes jeg, man skal være, når man har så langt et skæg. Det skal være klædeligt, og det synes jeg, det er. Jeg bruger rigtig meget tid på at pleje det for ikke at blive usørgneret.

Generelt tænker jeg meget over mit udseende, og hvad jeg har på – og jeg kunne aldrig finde på at tage ned og handle uden at

have ordnet skæg først. Det skal vaskes, have hårkur og børstes igennem, inden jeg skal nogle steder. Det kan nemt tage en time, før jeg er klar – og når jeg så kommer herved i salonen, får det lige den sidste finish, hvor jeg børster det igennem med to forskellige børster og giver det olie og sætter elastikker i – og så går der hurtigt et kvarter til. Jeg klipper også lige spidserne i bunden en gang imellem.

Alt efter hvad jeg har fået at spise, vasker jeg det fem gange om ugen – man kan jo ikke rigtig undgå at ramme – især overskægget. Inden jeg går i seng om aftenen, sætter jeg elastikker i, ruller det op og putter det ind under T-shirten, jeg sover i. Ellers kommer jeg til at ligge på det. Så jo, det kræver sit arbejde at have så langt et skæg. Både fysisk og psykisk. Jeg har siddet fast i skydedøre. Der har været ild i det fra havegrillen og gas-komfuret. Og jeg har væltet alle kurvene oppe i Irma, fordi det sad fast. Men det er det værd. Jeg kan godt lide mit skæg.«



»Det er bare fedt at kunne få lov til at sætte sit hår«

Per Muusmann, 52 år, har fået transplanteret flere tusind hår fra sit baghoved op på issen. Han er økonomichef og bor i Hellerup.

»Da jeg var omkring 35, begyndte jeg at miste mit hår i fronten. Og lige efter min 49-års fødselsdag følte jeg ikke, at jeg kunne genkende mig selv længere. Jeg var simpelthen så ked af det. Alligevel følte jeg, at det var forkert at få lavet en hårtransplantation. Jeg følte, at det var lidt fimset. Det var ikke sådan noget, mænd gjorde, men til sidst var jeg ærlig talt så ked af mit eget spejlbillede, at jeg tænkte nej fandeme nej, nu vil jeg have det lavet. Det var et spørgsmål om at være glad eller ej.

Jeg fik sat 2300 hår oppe i fronten, som de tog omme fra baghovedet. Efterfølgende har jeg fået sat 1800 flere hår for at gøre det lidt mere fyldigt. Og om 8 dage skal jeg have sat 2000 hår i for at dække en begyndende måne.

Især mænd ved ikke altid, hvordan de skal reagere på det, og så ender det med sådan noget skurvognshumor og platte kommenta-

rer. Det er helt o.k., og jeg spiller da også selv med på den. Jeg har kun mødt ganske få, som synes, det er for meget. På et tidspunkt var der en, som troede, jeg var bøsse, fordi jeg havde fået en hårtransplantation. Men det viser jo bare, at hans opfattelse af tingene er forkert.

Jeg er så sindssygt glad for at have fået det lavet. Når jeg står op om morgenen og kan få lov til at sætte det, ja, det er bare fedt at kunne stå foran spejlet og få lov til at sætte sit hår. Det er noget af det bedste, jeg nogensinde har gjort. Jeg siger også til andre, at hvis de har en tvivl om, hvad folk vil sige, så bare gør det.

Mit udseende betyder rigtig meget for mig. Det er fedt, at man kan se, når folk bekymrer sig om deres udseende. Jeg kan godt lide pænt tøj og følger med tiden. Jeg trives bare godt i et miljø, der er pænt og ordentligt. Jeg tror nok bare, at jeg forbinder det at være forfængelig med at være lidt fimset – og det synes jeg ikke, jeg er. Jeg kan bare godt lide, når tingene er præsentable.«

Best Travel

Rundrejser og krydstogter med store kulturoplevelser



kr. **7.495**
frapris pr. person
i delt dobbeltvæ.

www.besttravel.dk/madeira

Madeira

En grøn oase i Atlanterhavet med frodig vegetation, subtropisk klima med dagstemperaturer mellem 18 og 26 grader året rundt. Et perfekt feriemål på alle tider af året!

Vi bor dejlig centralt i hovedbyen Funchal og tager under opholdet på udflugter til botanisk have, Nonnernes Dal, Monte, og Santana med de trekantede huse. Vi skal prøve de populære kurveslæder og smage den berømte Madeira-vin.

Inkluderet i prisen Fly til Madeira t/r • Transfers • 7 nætter på Hotel Windsor^{BBB} • 7 x morgenmad • 3 x aftensmad inkl. 1 gl. vin • 1 x frokost • 4 udflugter • Erfaren dansk rejseleder

Fly fra Aalborg 9/10, 16/10, 23/10, 30/10

Fly fra KBH 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 5/3, 12/3, 19/3

Andalusien

Kulturel oplevelsesferie i Sydspanien, med udflugter til Sevilla, Córdoba og Granada med det berømte palads Alhambra. Vi bor på godt beliggende hotel centralt i Andalusien.

Både romerne og mauerne har efter århundreders dominans efterladt spor i form af smukke og interessante bygningsværker. Glæd jer også til at stifte bekendtskab med appelsinbonden Juanito og hans kone som laver Paella til os.

Inkluderet i prisen Fly til Malaga t/r • Transfers • 7 nætter på 3- eller 4-stjernet hotel • 7 x morgenmad • 7 x aftensmad inkl. vin • 1 x frokost • Udflugter • Erfaren dansk rejseleder

Fly fra Aalborg 28/5, 13/9

Fly fra KBH 5/9, 12/9, 19/9, 3/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11



kr. **7.495**
frapris pr. person
i delt dobbeltvæ.

www.besttravel.dk/andalusien

Toscana

Toscana er balsam for kunst- og naturelskeres sjæle med sine uovertrufne rigdomme af kunst og vidunderlige landskaber.

Vi bor i den mondæne kurby Chianciano Terme, hvorfra vi tager på udflugter til kulturelle perler som Firenze - renæssancens vugge og de smukke middelalderbygninger i Siena. Vi kommer forbi det skæve tårn i Pisa og møder den danske franciskanermunk Broder Theodor i Assisi. Vi besøger små, hyggelige toskanske byer og skal selvfølgelig også smage vin.

Inkluderet i prisen Fly til Bologna t/r • Transfers • 7 nætter på Hotel Rossana^{BBB} • 7 x morgenmad • 7 x aftensmad • 1 x frokost • Vinsmagninger • Udflugter • Erfaren dansk rejseleder

Fly fra KBH 3/6, 10/6, 17/6, 19/8, 26/8, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10



kr. **7.895**
frapris pr. person
i delt dobbeltvæ.

www.besttravel.dk/toscana

Bestillingsgebyr pr. bestilling maks. kr. 145.

Best Travel er medlem af Rejsegarantifonden nr. 2190. Forbehold for udsolgte datoer, trykfejl og prisændringer.

Se mere på www.besttravel.dk eller ring **70 20 98 99**.

Oplys annoncekode ved bestilling: **SAMVIRKE**



Best Travel
Rejs dig rig



»Pludselig så jeg meget friskere ud«

Kasper Juel, 43 år, har fået Botox og Restylane for at glatte fuger og rynker ud i ansigtet. Han bor ved Horsens, er tidligere tømrermester, men læser i øjeblikket til handelsøkonom.

»Jeg undersøgte det igennem 3–4 måneder. Altså sådan: Er det nu noget, man gør? Og jeg havde da nogle tanker om, hvad folk ville mene om det. På det tidspunkt var jeg stadig i tømrerfaget, men mine kolleger var meget accepterende. Der var ikke nogen negativ snak – højst nogen, der var lidt overraskede over, at det kunne lade sig gøre.

Fugerne ved mine mundvige var så dybe, at de fik mig til at se så grov og arrig ud. Det passede slet ikke til min personlighed, så der fik jeg det, der hedder Restylane, sprøjtet ind. Jeg fik også et par prik med noget Botox i panden for at tage de dybeste rynker. Det er næsten to år siden nu, og rynkerne er kommet lidt tilbage, men det var meget værre førhen. Behandlingen aftager jo med tiden – både Botox og Restylane. Men det har virkelig holdt godt, synes jeg. Det gjorde mig gladere – især i starten. Pludselig så jeg bare meget friskere ud, og

det gjorde, at jeg sådan pr. automatik blev gladere. Men det har jo ikke fuldstændig ændret mit liv.

Du skal ikke komme til mig og sige, at du ikke synes, det er rart at tage noget pænt tøj på og sætte dit hår og være pæn, hvis du skal til et eller andet. Sådan tror jeg, alle mænd har det. Vi vil jo også gerne have, at vores kvinder plejer deres hud og tager sminke på, sætter deres hår og træner og sådan nogle ting. Så det er helt o.k., at der bliver stillet krav den anden vej. Man behøver jo ikke at være sådan en sjoskerøv, der har givet op over for sig selv. Det er ikke, fordi jeg har noget imod, at jeg får de rynker, jeg får, qua den alder jeg har, men jeg har arbejdet hårdt og slidt i det, så jeg har gjort lidt ekstra, for at det ikke tager så hårdt på udseendet. Jeg vil gerne se lidt frisk ud. Det er jo nok forfængelighed, men det er der så meget, der er. Jeg går jo også til frisøren en gang imellem eller tager på charterferie og ligger nede ved poolen og får lidt farve. Hvis det er forfængelighed, ja, så er jeg nok forfængelig.« ☺

Specialøl

– til selvforkælelsen, hverdagsmaden eller den gode middag med venner og familie...

FRIT VALG

30⁰⁰
+pant

Pris pr. stk. 75 cl.

Jacobsen er Danmarks største specialøl med absolut høj kvalitet og et bredt udvalg af varianter som er brygget på lidenskab.



Hoegaarden Wit er en overgæret flamsk hvedeøl brygget med traditioner tilbage til 1400-tallet.

Grimbergen er belgisk klosterøl af høj kvalitet med tradition og fantastisk smag – skabt til legendarisk nydelse.



Leffe går helt tilbage til år 1152 hvor den belgiske øl blev brygget på Klosteret Notre Dame.

Kvickly fakta

Super
Brugsen

Dagli'
Brugsen

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

Flødeis, så englenerne synger

Der skal kun æg, sukker, fløde og måske lidt jordbær eller anden god smag til den skønneste is efter eget design. Ventetiden, mens fryseren arbejder, kan være lang. Til gengæld er indsatsen i køkkenet hurtigt overstået

1 Vælg helt frisk fløde, så smager isen bedst. Undgå en ældre slat piskefløde fra køleskabet, og køb ikke fløde, der nærmer sig sidste anvendelsesdag. Derudover skal du kun bruge æggeblommer, sukker og noget, der giver isen smag, for eksempel bær, frugtpuré, chokolade eller krydderier. Vælg pasteuriserede æggeblommer, hvis du vil slippe for at have hvider tilovers, og vælg moden frugt, der kan smages i isen. Her må bananerne gerne have brune pletter.



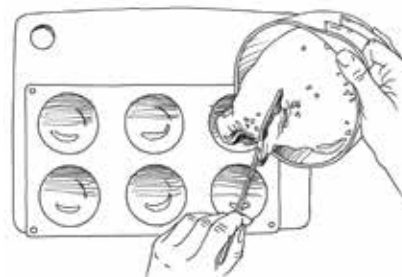
2 Pisk æg og sukker, til sukkeret ikke længere knaser, og blandingen er lys med lidt luftbobler i. Det tager gerne 3-4 minutter. Grundig piskning er vigtig for smagen og en luftig is, der ikke bliver stenhård. Nu skal fyldet i. Kombiner det søde med det sprøde og syrlige eller salte. For eksempel most banan med peanuts og chokolade. Eller hindbær med knust marengs og vanilje. Kør hindbær og brombær igennem en sigte, så du slipper for kerner. Hak sprøde nødder eller chokolade, så man ikke kløjes i stykkerne.

Hov!

Isen er hård og fuld af krystaller. Lav den til milkshake ved at blende 2 skefulde is med uførtynnet saft og eventuelt lidt mælk. Læg 2 kugler hård is i bunden af et glas, hæld den blendede is over, og pynt med bær. Eller iskaffe: Læg 2 kugler is i bunden af et glas, og hæld stærk kaffe og måske et skvæt whisky over.



3 Fløden piskes og skal hellere piskes for lidt end for meget. Flødeskummet skal være let og kun lige kunne hænge på riset. Så er det bedre at arbejde med, og fløden bliver ikke grynet af små fedtklumper, når den blandes med de våde ingredienser. Vend fløden forsigtigt i blandingen af æg, sukker og fyld. Smag efter. Måske skal der lidt mere fyld i. Smag også efter, at isen før frysning er mere sød, end den færdige is skal være. Den søde smag døves lidt af frysningen.



4 Fyld isen i en form. Det kan være en brødform, en springform, flere små kageformer, ispindeforme eller isvafler. Jo mindre form, jo hurtigere nedfrysning, og jo færre krystaller risikerer du at få i den færdige is. En ispind kan frys på 2-3 timer. En brødform skal fryse natten over. Tag isen ud af fryseren, 20 minutter inden den skal spises. Du kan også lave isen på en ismaskine, hvis du tilsætter lidt mælk.

The Toppits logo is located in the top right corner, featuring the brand name in a white, rounded font inside a red-bordered white box, which is set against a dark blue background.

Zip it, og hold råvarerne friske!



Tilladt til
opbevaring
af væsker på
flyveturen!

Lyden af frisk

Hvordan er det overhovedet muligt at være så begejstret over noget så kedeligt som en Zipper® bag? Det kan vi nemt fortælle dig: Fordi Toppits® Zipper® bag er i en liga for sig, når det kommer til at holde tæt. Altså som i 100 % tæt. Og som i, du har lyst til at fortælle den dine dybeste hemmeligheder-tæt. Og hvorfor går vi så meget op i, at den Zipper® bag holder tæt? Fordi det er lige nøjagtig det, der gør, at de råvarer, du kommer i den forbliver friske. Og hvis der er en ting, vi elsker mere, end en 100 % tætlukkende Zipper® bag, så er det at kunne nyde vores mad frisk, når vi er på farten! Ziiiiip – and keep it fresh!

Små detaljer – Stor hjælp. Toppits.dk

4 SOMMERLIGE ISDRØMME

Fræk lakrids, lækende citron, søde hindbær eller en pompøs islagkage med det hele? Frem med æggeblommer, fløde, piskeris, og lad fryseren klare resten



(4 personer)

2 æggeblommer
 ½ spsk. honning eller
 ahornsirup
 2 spsk. rørsukker
 1 nip flagesalt
 Ca. ½ tsk. rålakrids-
 pulver, efter smag
 Ca. 2 spsk. sød
 lakridssirup
 2 dl piskefløde
 ½ dl mælk
 25 g mørk chokolade,
 hakket
 4-6 små flødeboller

Lakridsis med fløde- boller

1. Pisk æggeblommerne sammen med honning, sukker og salt, til det er lyst og luftigt, ca. 3-4 min. Rør lakridspulver og -sirup i.

2. Pisk fløden til blødt, let skum – det er vigtigt ikke at overpiske den, så får du små fedtklumper i isen, og den bliver ikke så ensartet, blød og cremet.

3. Vend forsigtigt flødeskummet i æggemassen og herefter mælken. Smag evt. til med ekstra rålakridspulver og en smule mere lakridssirup. Vend chokolade i.

4. Fordel flødebollerne i en sandkageform. Hæld ismassen over, og sæt den i fryseren 6-8 timer inden servering.



Eller ...

Du kan også lave isen på ismaskine ved at udskifte en tredjedel af fløden med mælk, som røres i til sidst.

(Ispinde til
4 personer)

1 æggeblomme
 3 spsk. sukker
 Kornene af ¼
 vaniljestang
 75 g friske
 hindbær
 50 g skyr eller
 græsk yoghurt
 1½ dl piskefløde
 Smeltet
 chokolade
 10 små
 marengskys,
 knuste

Hindbærispinde med chokolade og marengs

1. Pisk æggeblommerne sammen med 2 spsk. sukker og vanilje, til det er lyst og luftigt, ca. 3-4 min. Blend hindbærerne sammen med resten af sukkeret, hæld puréen igennem en sigte, og vend det i æggensapsen sammen med skyr.

2. Pisk fløden til blødt, let skum – det er vigtigt ikke at overpiske den, så får du små fedtklumper i isen, og den bliver ikke ensartet, blød og cremet.

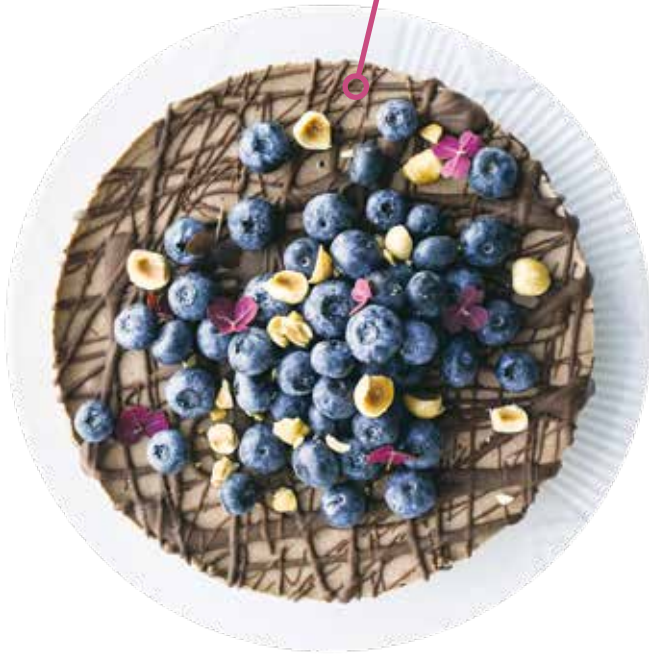
3. Vend forsigtigt flødeskummet i æggemassen. Smag evt. til med ekstra sukker.

Hæld ismassen i ispindeforme med ispinde, og sæt den i fryseren i minimum 2-3 timer, til de er helt dybfrosne.

4. Dyp toppen af hver is i smeltet chokolade, og drys med marengs. Server straks, eller læg isene tilbage i fryseren indtil servering.

TIP

Prøv brombær-
marmelade i
stedet for
Nutella



(6 personer)

75 g havre-, vanilje-
eller kakaokiks
50 g hasselnødder,
hakkede
65 g smør, smeltet
2 spsk. mørkt
muscovadosukker eller
brun farin
Et nip salt
3 æggeblommer
2 spsk. rørsukker
1½ spsk. mørk sirup
1 lille nip flagesalt
Ca. 3-4 spsk. Nutella
eller anden chokolade/
nøddesmøre pålæg
2 tsk. kakaopulver
2½ dl piskefløde
PYNT:
Smeltet
mælkechokolade
Blåbær
Hakkede hasselnødder

Islagkage

1. Blød og cremet flødeis med Nutella og sprød bund af nødder og kiks. Simpel at lave, men imponerende på bordet, når noget skal fejres, eller der kommer gæster.
2. Kom kiks og nødder i en frysepose, og knus dem med en kagerulle. Bland dem med det smeltede smør. Pres blandingen ud i bunden af en 18-20 cm springform, og lad den trække 10-15 min.
3. Pisk æggeblommerne sammen med sukker, til massen er lys og luftig, ca. 3-4 min. Rør salt, Nutella og kakao i.
4. Pisk fløden til blødt, let skum – det er vigtigt ikke at overpiske den, så får du små fedtklumper i isen, og den bliver ikke så ensartet, blød og cremet.
5. Vend forsigtigt flødeskummet i æggemassen og herefter mælken. Smag evt. til med ekstra kakao.
6. Hæld ismassen over kiksebunden, og sæt den herefter i fryseren natten over.
7. Tag den ud ca. 20 min. inden servering.

(4 personer)

2 æggeblommer
(gem hviderne til guf)
Kornene af ½
vaniljestang
2 spsk. sukker
Revet skal af ½ citron
+ saft, efter smag
Ca. 2-3 spsk.
lemoncurd eller
citronmarmelade
50 g hvid chokolade,
hakked
20 g usaltede
pistacienødder,
hakkede
2 dl piskefløde
GUF:
2 æggehvider
2 spsk. rørsukker
2 spsk. flormelis
PYNT:
Pistacienødder
Maregnskys, knuste

**Citronis med
hvid chokolade
og pistacie**

1. Pisk æggeblommerne sammen med vanilje og sukker, til det er lyst og luftigt, ca. 3-4 min. Rør citrønsaft og -skal i sammen med lemoncurd. Vend chokolade og nødderne i.
2. Pisk fløden til blødt, let skum – det er vigtigt ikke at overpiske den, så får du små fedtklumper i isen, og den bliver ikke ensartet, blød og cremet.
3. Vend forsigtigt flødeskummet i æggemassen. Smag evt. til med ekstra citron.
4. Hæld isen i små forme, og sæt dem i fryseren ca. 3-4 timer inden servering.
5. Guf: Pisk æggehviderne til skum. Drys sukker og flormelis i, og pisk, indtil skummet er tykt og blankt.
6. Server citronisen med en klat guf og et drys pistacienødder.

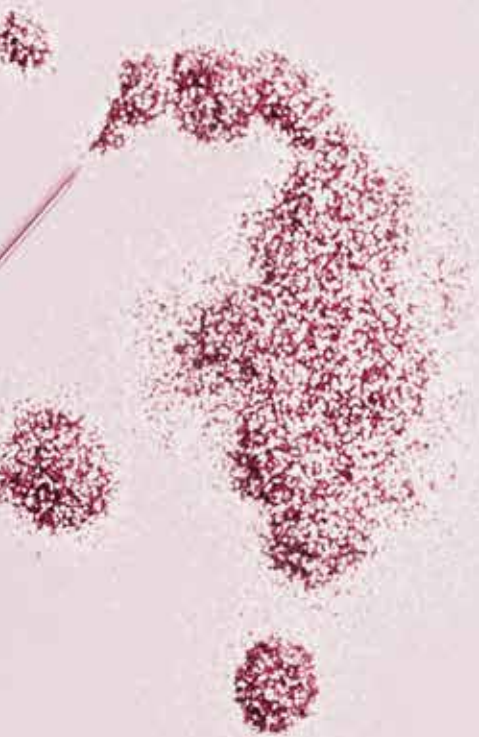
*Danske forældre
smitter hinanden med*

VACCINE- BEKYMRING

*Fokus på bivirkninger i stedet for
gevinster får forældre til at droppe
at vaccinere deres børn*

TEKST MORTEN
LEVINSKY THORSBOE,
CHRISTIAN GARDE
OG HERNIK RINDOM
KNUDSEN
FOTO
ULRIK JANTZEN





Venteværelset er lyst og sterilt. På bordene ligger forældede dameblade og magasiner, og den obliatoriske Hans Scherfig-plakat hænger indrammet på væggen.

Du sidder med dit 15 måneder gamle barn på skødet og venter på at komme ind til lægen. Den lille skal vaccineres mod mæslinger, fåresyge og røde hunde, men du er bekymret. Bekymret for, om dit barn kan tåle vaccinen. Selvom lægen siger, at risikoen for bivirkninger er minimal, så har man jo både hørt og læst skrækhistorier om vacciner, der er skyld i allergiske reaktioner og autisme.

Du er ikke den eneste, der er bekymret. I en ny undersøgelse udført af analyseinstituttet YouGov for Samvirke svarer én ud af fem forældre til børn i alderen 2-10 år, at de var bekymrede for mulige bivirkninger, da de senest fik MFR-vaccineret et barn. Nogle af de bivirkninger, som forældrene er bekymret for at få med hjem, er alt fra feber og utilpashed til hjerneskader og autisme.

Bekymringerne kan være en af grunde til, at antallet af børn, der bliver vaccineret med MFR-vaccinen, som beskytter mod blandt andet mæslinger, er faldet i de senere år. Således er 85 procent af børn i seksårs-

93%

af de forældre, der har vaccineret et barn, siger at de efterfølgende ikke har været i tvivl om, at det var den rigtige beslutning.

Kilde: YouGov for Samvirke

alderen færdig-vaccinerede mod mæslinger, modsat 89 procent af børn i otteårsalderen, viser tal fra Statens Serum Institut. Hvis børnene havde fulgt børnevaccinationsprogrammet, ville de have modtaget det sidste af to stik mod mæslinger, da de var 4 år.

Ifølge Verdenssundhedsorganisationen (WHO) er målet, at 95 procent af en årgang skal være vaccineret, for at befolkningen kan siges at være immun.

SEJLIVDE HISTORIER. En af grundene til, at vaccinerne bliver fravalgt, kan skyldes de historier, der cirkulerer om vacciner. En af de mest sejlivede historier er, at vacciner kan give autisme. Palle Valentiner-Branth, afdelingslæge på Statens Serum Institut, fortæller:

»Det studie, der gav grobund for teorien, er blevet trukket tilbage og stemplet som utroværdig i lægevidenskabelige kredse. Studiet er blevet afkræftet blandt andet af et dansk studie. Der er ingen belæg for, at vacciner har noget som helst at gøre med autisme,« siger Palle Valentiner-Branth. Alligevel er det en historie, der stadig er i omløb i befolkningen og på internettet.

En anden frygt, forældre kan have vedrø-

Sådan undersøgte vi

Undersøgelsen af forældres bekymring i forhold til vacciner er gennemført af analyseinstituttet YouGov for Samvirke i marts 2017. Der blev i alt indsamlet svar fra 892 forældre med børn i alderen 2 til 10 år. 821 af forældrene havde fået MFR-vaccineret mindst et barn.

HISTORISKE STIK

FORSTADIET TIL VACCINER

I **oldtidens Kina** smittede man raske børn med kopper fra patienter, der havde en mild udgave af sygdommen. Det gjorde børnene immune over for kopper, hvis de overlevede.

EPOKEGØRENDE FORSØG

Den britiske læge Edward Jenner publicerer i **1798** sine epokegørende vaccinationsforsøg mod kopper. Fremstillingen af vaccinen er billig og går sin sejrsgang verden over.

KONGEN GRIBER IND

Efter flere koppepidemier i Danmark indfører kong Frederik den 6. i **1810** en forordning om vaccination. Forordningen kan ikke tvinge folk til at blive vaccineret, men er en forudsætning for for eksempel giftermål, skolegang og læreplads.

STATENS SERUM INSTITUT

For at forsyne danske patienter med vaccine mod difteri bliver Statens Serum Institut indviet i **1902**.

CALMETTE-VACCINEN

Opkaldt efter den franske læge Albert Calmette har man siden **1921** brugt Calmette-vaccinen mod tuberkulose.

LOVPLIGTIGE VACCINER

En vaccinationslov i **1931** kræver vaccination før indskrivning i skole.

TILBUD OM BØRNEVACCINER

Betegnelsen børnevaccinationsprogram bliver indført i **1950** og er et tilbud om vaccination mod difteri, og stivkrampe.

IKKE FLERE KOPPER

Det sidste tilfælde af kopper i Danmark findes i **1970**. Kopper bliver i **1980** erklæret udryddet på verdensplan.

MFR-VACCINE

Mæslinger, fåresyge og røde hunde bliver en del af børnevaccinationsprogrammet i **1987**.

HPV-VACCINE VÆLGES FRA

15 procent af pigerne født i 2003 har fået vaccinen mod 79 procent af pigerne født i 2000.



rende vacciner, er, at der er farlige stoffer i vaccinerne.

»Aluminium bliver brugt som et hjælpestof i nogle vacciner, for at få kroppen til at reagere på vaccinen. Aluminium kan i enkelte tilfælde give anledning til gener,« siger Palle Valentiner-Branth.

I Danmark ses, at cirka 3 ud af 1000 børn udvikler en lille knude under huden, som kan klø. Knuden forsvinder dog igen hos langt de fleste børn, fortæller Palle Valentiner-Branth.

»Dette skal ses i forhold til, at man er beskyttet mod livstruende sygdomme,« siger han. MFR-vaccinen indeholder ikke aluminium.

Palle Valentiner-Branth mener, at vaccinerne succes er deres største

svaghed. Folk har nemlig glemt alvorligheden af de sygdomme, man vaccinerer imod, fordi de er så sjældne i dag.

Næsten alle børn fik mæslinger, inden MFR-vaccinen blev indført i 1987. Mæslinger er en af de mest smitsomme sygdomme, vi kender, og hvert år så man dødsfald og hjernebetændelse på grund af den. Desværre hører sygdommen ikke kun fortiden til. Siden efteråret 2016 er 3400 personer blevet smittet med mæslinger i Rumænien, og der er rapporteret 17 dødsfald. I Danmark er der kun anmeldt ét tilfælde af mæslinger indtil videre i 2017, ifølge tal fra Statens Serum Institut.

IKKE IMMUNE SOM FLOK. Når man bliver vaccineret mod eksempelvis mæslinger, så beskytter man sig selv mod sygdommen. Hvis nok personer i en befolkning vælger at blive vaccineret mod mæslinger, så beskytter man også de ikke-vaccinerede.

Palle Valentiner-Branth siger:

»De, der ikke kan tåle vaccinen eller ikke udvikler antistoffer, vil stadig være beskyttet i Danmark,

hvis der er nok vaccineret.

»Jeg synes, at man skal udvise samfundssind og blive vaccineret, så man kan bidrage til flokimmuniteten«

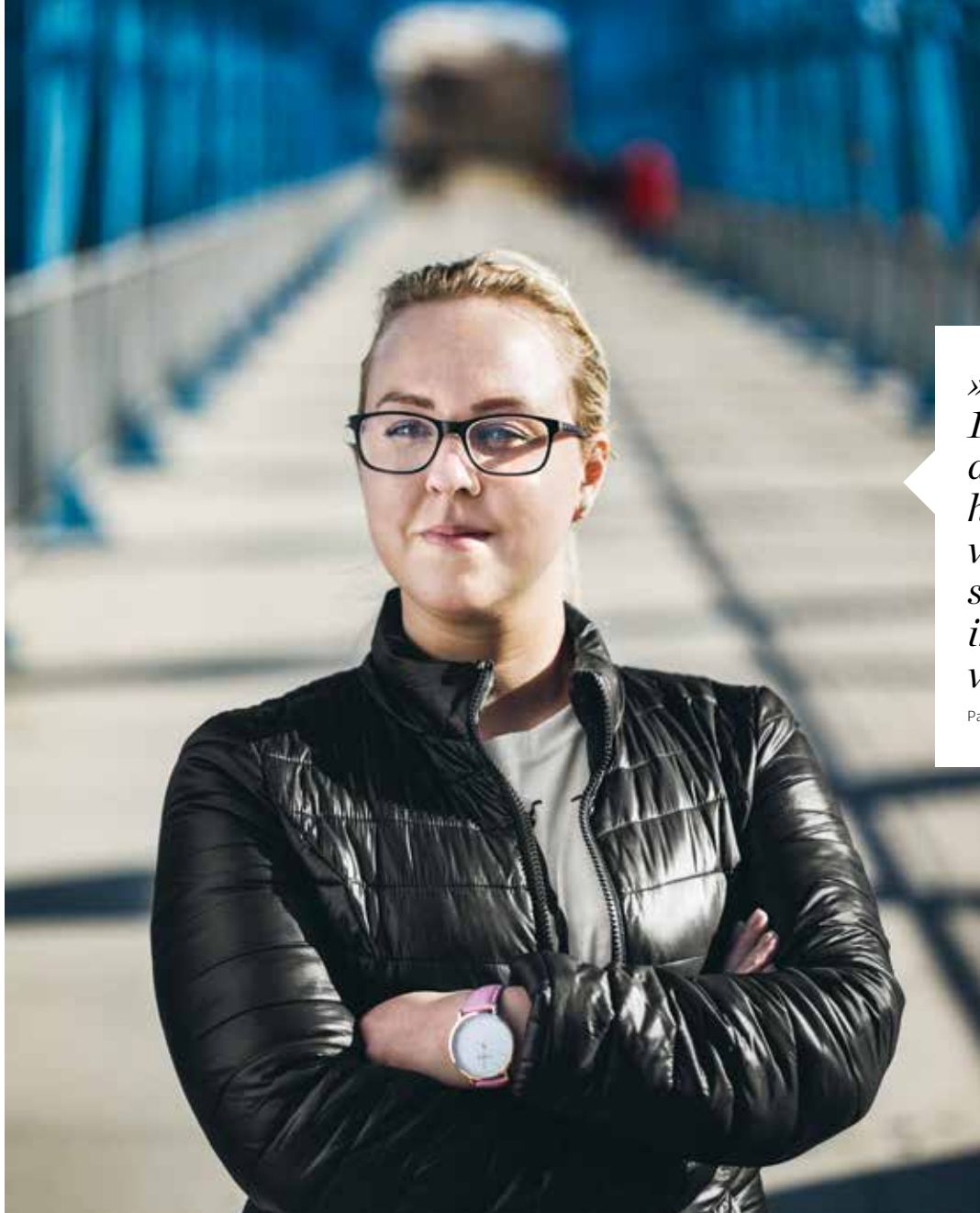
Palle Valentiner-Branth, afdelingslæge på Statens Serum Institut

Det kaldes flokimmunitet, og det er en grundpille i vaccinationsprogrammet.«

Før flokimmunitet bliver en realitet, skal en vis procentdel af befolkningen være vaccineret. For mæslinger

skal 95 procent af befolkningen være vaccineret, før man vurderer, at de resterende 5 procent også er beskyttet.

Hvis en ikke-vaccineret person bliver smittet med mæslinger, så er der en meget lille sandsynlighed for, at personen møder andre, der heller ikke er ►



»Når man er 12 år og får sådan en skrækhistorie, så vælger man selvfølgelig ikke at blive vaccineret«

Patricha Brandt

Foto: Anders Trærup

»Vi blev spurgt, om vi ville vaccineres«

Patricha blev ikke vaccineret som barn, men har selv valgt at blive vaccineret som voksen:

Patricha Brandt var 12 år, da hendes mor spurgte hende og hendes søster, om de ville vaccineres mod mæslinger, røde hunde og fåresyge (MFR). I samme forbindelse fortalte moren en historie om en anden pige, der var blevet hjerneskadet, efter hun var blevet vaccineret.

»Når man er 12 år og får sådan en skrækhistorie, så vælger man selvfølgelig, at det vil man ikke,« siger Patricha Brandt, som i dag er 27 år og bor i Randers.

Hun har ikke længere kontakt med sin mor, men vendte for nylig situationen for 15 år siden med sin søster. Hvorvidt historien

om den hjerneskadede pige er sand eller ej, ved Patricha Brandt ikke. Men hun ved, hvad hun mener om, at hun og hendes søskende ikke fulgte børnevaccinationsprogrammet.

»Det er meget uansvarligt,« siger hun.

Dengang gav man første skud af MFR-vaccinationen til børn på halvandet år og andet skud, når børnene fyldte 12 år. Patricha Brandts vaccinationskort viser, at hun ikke fik nogen af dem. I stedet fik hun og hendes søskende mæslinger, da Patricha var 5-6 år gammel.

»Det var frygteligt. Vi lå på madrasser for nedrullede gardiner og havde røde plamager over det hele.«

Selvom børnene bekæmpede mæslin-

gerne og udviklede antistoffer naturligt, mener Patricha Brandt stadig, at fravalget af vaccinerne var forkert.

»Jeg ville gerne have undværet den omgang. Og det var jo kun én af sygdommene,« siger hun.

Derfor valgte Patricha Brandt selv at få MFR-vaccinen, kort før hun fyldte 22 år.

»Jeg ved, hvor farlige de her sygdomme er at få som voksen og specielt som kvinde, hvis man får dem, når man er gravid.« Patricha Brandt vil også vaccinere sine egne børn.

»Der er ikke så meget, der skal overvejes. Det skal de. Risikoen for alvorlige bivirkninger er så lille i forhold til risikoen ved ikke at blive vaccineret,« siger hun.

»Det er synd for børnene, hvis de skal igennem et langvarigt sygdomsforløb«

Niels Aabye Madsen



Foto: Ulrik Jantzen

»At købe vacciner er de bedste penge, jeg har brugt«

Niels Aabye Madsen købte en skoldkoppevaccine til sine børn:

Niels Aabye Madsen (43 år) valgte for 10 år siden at købe skoldkoppevaccine til sine to børn. En beslutning, han tog sammen med sin kone, og som de har været utrolig glade for.

»Det er helt seriøst de bedste penge, jeg nogensinde har brugt. Det er synd for børnene, hvis de skal igennem et langvarigt sygdomsforløb, og når man har to travle job, så vil man gerne undgå at gå hjemme med et sygt barn i 14 dage,« siger Niels Aabye Madsen.

Han fortæller, at de undersøgte sagen

grundigt, inden den endelige beslutningen blev truffet.

»Jeg fandt ud af, at der fandtes en vaccine, der har eksisterede i 30-40 år. I USA og i Tyskland var den en del af børnevaccinationsprogrammet, og man var i gang med at teste vaccinen i Danmark. Jeg tænkte, at det lød meget fornuftigt,« fortæller Niels Aabye Madsen.

»Skoldkoppevaccine er lidt ligesom MFR-vaccinen, og så vidt jeg kunne læse mig frem til, var der ikke nogen alvorlige bivirkninger. Jeg forstår faktisk ikke, hvorfor man ikke vaccinerer mod skoldkopper,« si-

ger Niels Aabye Madsen, som fortæller, at hans børn ikke har haft nogen former for bivirkninger efter vaccinationen. Spørger man, om han vil anbefale vaccinen til andre, er svaret klart.

»Det vil jeg 100 procent. Jeg kan ikke se, hvorfor man ikke skulle gøre det. Det er godt for både børnene og familielivet,« siger Niels Aabye Madsen.

Skoldkopper er en virus sygdom, som giver feber og udslæt. Det er den mest smitsomme af alle børnesygdommene, og de fleste børn bliver immune, efter de har haft sygdommen.



10 VACCINER = DET DANSKE BØRNEVACCINATIONSPROGRAM

1. DIFTERI kan blandt andet give alvorlig og livstruende halsbetændelse.

2. STIVKRAMPE kan resultere i en livstruende krampetilstand.

3. KIGHOSTE kan være livstruende hos helt små børn. Symptomerne kan være forkølelse og hosteanfald.

4. POLIO kan medføre kroniske lammelser.

5. HIB-INFEKTION kan medføre meningitis (hjernehindebetændelse) eller strubelågsbetændelse.

6. PNEUMOKOKSYGDOM kan medføre blodforgiftning og meningitis.

7. MÆSLINGER giver høj feber, hoste, forkølelse, øjenirritation og udslæt samt

risiko for alvorlige komplikationer, f.eks. lunge- eller hjernebetændelse.

8. FÅRESYGE giver hævede spytkirtler og let feber og kan medføre meningitis eller testikelbetændelse samt varige mén.

9. RØDE HUNDE giver let feber, hævede kirtler og udslæt. Hvis gravide bliver smittet inden for de første 3 måneder af graviditeten, kan sygdommen medføre abort eller fosterskader.

10. LIVMODERHALSKRÆFT. HPV-infektioner forekommer i over 100 forskellige undertyper. Nogle af disse typer forårsager vorter, og visse kræftfremkaldende typer er skyld i livmoderhalskræft. Vaccinen tilbydes kun til piger.

SIDEN FEBRUAR 2016 er børn begyndt at blive vaccineret mod hepatitis B. Der er tale om en midlertidig ændring i børnevaccinationsprogrammet. Hepatitis B-virus forårsager leverbetændelse.

VACCINERNE ER GRATIS og bliver tilbudt alle danske børn. Det er typisk de praktiserende læger, der foretager vaccinationerne.



Hør dine yndlingslyde på ny

PRØV ET HØREAPPARAT – HELT GRATIS

Ring og bestil tid til en gratis og uforpligtende høreundersøgelse i dit lokale Dansk HøreCenter. Skulle det vise sig, at du har nedsat hørelse, kan du prøve et diskret mikro-høreapparat kvit og frit. Ring og bestil tid i dag. Vi glæder os til at høre fra dig.

Find dit lokale Dansk HøreCenter på www.dkhc.dk eller ring til os på **70 230 560**



RING OG BESTIL TID
70 230 560



DANSK HØRECENTER
LYT TIL LIVET – HELE LIVET



Læger vil i dialog med de bekymrede

En ny indsats skal med empati og fakta oplyse danskerne om HPV-vaccination. Målet er at få pigerne til igen at tage imod vaccinationen. Kun 15 procent af pigerne født i 2003 har fået vaccinen mod 79 procent af pigerne født i 2000.

Bag indsatsen står Sundhedsstyrelsen, Lægeforeningen og Kræftens Bekæmpelse.

Om tonen i indsatsen hedder det på forhånd: Et nej tak til HPV-vaccination skal respekteres, tvivlen skal anerkendes, og dialogen tages – men samtidig skal der ikke være tvivl om, at de sundhedsfaglige myndigheder og eksperter anbefaler, at alle piger tager imod tilbuddet om gratis HPV-vaccination, når de fylder 12 år.

Indsatsens omdrejningspunkt bliver en Facebook-side og en hjemmeside med personlige fortællinger, opdaterede tal, nye undersøgelser og links til yderligere viden – både til forældre, unge piger og sundhedsprofessionelle.

Indsatsen lanceres i midten af maj.

vaccineret. På den måde kan sygdommen ikke sprede sig og blive til en epidemi, og derfor er befolkningen beskyttet.

Tilslutningen til MFR-vaccinen er dog ikke på 95 procent, og derfor er der stadig en risiko for et mæslingeudbrud i Danmark.

»Jeg synes, at man skal udvise samfundssind og blive vaccineret, så man kan bidrage til flokkimmuniteten.

Man skal hjælpe med at beskytte alle andre,« opfordrer Palle Valentiner-Branth.

HOLDNINGER FORMES AF NETVÆRK.

Hvorfor forældre bliver bekymrede eller helt vælger ikke at vaccinere deres børn, har Gitte Thybo Pihl, ph.d., cand.soc. og sygeplejerske, Enhed for Sundheds-tjenesteforskning, undersøgt i et studie, hvor forældre blev tilbudt at vaccinere deres børn med calmette-vaccinen, som i mange år blev brugt mod tuberkulose.

»Forældrene møder information om vacciner mange forskellige steder fra. Sociale medier, mødregruppen og deres omgangskreds.

Deres holdninger bliver formet af deres netværk,« siger Gitte Thybo Pihl. Hun fortæller, at forældrene har svært ved at forstå den information, de får præsenteret af sundhedsmyndighederne, fordi den er for upersonlig.

»Forældre vil ikke have statistikker, de vil gerne have en mere personlig forklaring,« siger Gitte Thybo Pihl og fortsætter: »Hvilke fordele og ulemper ved vaccinen er der for lige præcis mit barn?«

Hun fortæller, at forældrene også efterlyser hjælp til at gennemskue, hvad der er op og ned i vaccinationsdebatten, da det kan være svært at skelne fakta fra fiktion.

Jan Pravsgaard Christensen, professor ved Københavns Universitets Institut for Immunologi og Mikrobiologi, tror, at den manglende tilslutning til børnevaccinationsprogrammet skyldes, at forældre har svært ved at adskille de forskellige vacciner, der er i børnevaccinationsprogrammet, og derfor hvilke bivirkninger der kan være.

»HPV-vaccinen er blevet meget omtalt i de seneste par år, og det har været nok til, at nogle forældre bliver bange. Derfor smitter den negative omtale af på resten af vaccinationsprogrammet. Før HPV-vaccinen var

der slet ikke den samme nervøsitet,« siger Jan Pravsgaard Christensen, som henviser folk til deres praktiserende læge, hvis de er bekymrede for en vaccine.

»Det er bedre at gå til sin egen læge end at begynde at søge på internettet, fordi internettet ikke har et kvalitetsfilter. Det har din læge,« siger han.

En forening, der stiller sig skeptisk over for de vacciner, vi bruger i dag, er Vaccinationforum. Bestyrelsesformand Else Jensen siger:

»En af årsagerne til, at forældre fravælger vacciner, er, at folk har en mistillid til myndighederne og deres måde at håndtere vaccination på.«

»Der er nærmest kommet en krig mellem dem, der vaccinerer, og dem, der ikke vaccinerer«

Else Jensen, bestyrelsesformand i Vaccinationforum

VINTER-HITS

FolkeFerie.dk
- ferie med mere mening

MALTA



Kultur, natur og historie

Malta er et eftertragtet rejsemål i vintermånederne på grund af det milde klima og de mange oplevelser og seværdigheder på øen. Under dit ophold bor du på Mellieha Holiday Centre i eget 70 m² feriehus med privat gårdhave. Bestil nu og SPAR 800,- pr. person på 7- og 14-dages charterrejser i perioden 28/10 2017 – 14/4 2018. Tilbuddet kan ikke kombineres med andre rabatter end børnerabat.

Alt dette får du:

- ✓ Bo i eget 70 m² feriehus
- ✓ Privat gårdhave og tagterrasse
- ✓ Gratis Wi-Fi
- ✓ Fri adgang til indendørs pool og spa
- ✓ Direkte fly fra København el. Billund

SPAR op til 800,- pr. person
Bestil senest 19. maj – oplys koden "samvinter" ved bestilling

Folkeferie.dk

Aktiviteter og forkælelse

Nær ferieøen Madeira ligger Porto Santo – en lille uspoleret perle med lang gylden sandstrand, idylliske byer, storslået natur og et mildt klima. Bo i store dobbeltværelser eller lejligheder på Hotel Vila Baleira og få et væld af aktiviteter og forkælelse inkluderet. Bestil allerede nu og SPAR 800,- pr. person på udvalgte afgang. Tilbuddet kan ikke kombineres med andre rabatter end børnerabat.

Alt dette får du:

- ✓ Stort dobbeltværelse eller lejlighed
- ✓ Inkl. morgenmad og fri øl, vand og vin
- ✓ Gratis golf, tennis og guidede vandreture
- ✓ Gratis adgang til Thalasso Spa
- ✓ Direkte fly fra København efterår, vinter og forår

PORTO SANTO



Inklusiv ...



Mini all inclusive



Golf



Tennis



Thalasso Spa



Vandreture



»Når vi forlader os på vacciner, så tror jeg, at vi mister evnen til at håndtere de her sygdomme«

Claus Jensen

Foto: Bjarne Østergaard

»De fleste vacciner er unødvendige«

Claus Jensen har fravalgt alle vacciner til sit barn:

Claus Jensens 3-årige dreng følger ikke noget vaccinationsprogram. Claus Jensen (49 år) synes ikke, at forskningen i vacciner er god nok.

»Jeg mener ikke, at der eksisterer kvalitetsstudier, hvor man følger vaccinerede og ikke-vaccinerede børn. Når man tænker på, hvor lang tid vi har haft et vaccinationsprogram, så er det utroligt, at der ikke er lavet bedre studier,« siger Claus Jensen.

Han mener, at man har set sig blind på vaccinerne, så man ikke længere forsker i alternativer.

»Når vi forlader os på vacciner, så tror jeg, at vi mister evnen til at håndtere de her sygdomme, så vi kunne gøre dem mindre farlige eller mindre skadelige,« siger Claus Jensen, som ikke køber præmissen om, at man skal vaccinere sine egne børn for at passe på andres.

»Det er lidt mærkeligt at bede forældre om at ofre sig for andres skyld. Man udsætter sit eget barn for bivirkninger for at redde et hy-

potetisk barn i den anden ende af landet. Hvis de børn, som har et dårligt immunforsvar, ikke bliver smittet med mæslinger, så bliver de smittet af noget andet,« siger Claus Jensen.

Han synes, at medier og sundhedsmyndighederne fører klapjagt på forældre, der fravælger børnevaccinationsprogrammet. En tendens, han tror, bliver mere og mere udtalt.

SUVERÆN SANDWICH

EN NY SERIE MED LÆKRE SMAGSFULDE
PÅLÆGSVARIANTER TIL DEN PERFEKTE SANDWICH.

Vi har kælet ekstra for smagen, for at sætte krydderi på din hverdag.



alle tiders smag

NYHED



Sådan virker en vaccine

Når vores immunforsvar møder en virus, begynder kroppen at producere antistoffer, som kan slå infektionen ned. Herefter bliver der dannet hukkelceller, som kan genkende den nedkæmpede virus. Derfor kan vores immunforsvar huske og nedkæmpe de sygdomme, vi allerede har haft.

Når man bliver vaccineret, så får man kroppens immunforsvar til at reagere, som om man har fået sygdommen, dog uden at man bliver syg. Når man vaccinerer mod mæslinger, bruger man en svækket udgave af virusen, så man ikke bliver syg, men får immunitet over for sygdommen.

Else Jensen er ikke modstander af vaccination, men hun mener, at sundhedsmyndighederne er nødt til at genvinde forældrenes tillid og tage forældrenes bekymringer seriøst.

»Forældre skal forlange at blive taget alvorligt af deres læger og af sundhedssystemet, hvis de kommer med et barn, der er blevet syg af en vaccine,« siger Else Jensen, som er bekymret for, hvordan de forældre, der fravælger vaccinerne, bliver behandlet.

»De forældre, der vælger ikke at vaccinere deres børn, bliver jo forfulgt. Der er nærmest kommet en krig mellem dem, der vaccinerer, og dem, der ikke vaccinerer,« lyder det fra Else Jensen.

DET DANSKE PROGRAM. I Danmark har vi et omfattende børnevaccinationsprogram, som skal beskytte befolkningen mod sygdomme som mæslinger, polio og stivkrampe. Børnevaccinationsprogrammet blev indført i 1950, hvor vaccination mod difteri og stivkrampe var den første vaccine, der blev tilbudt. Siden er der blevet tilføjet en del vacciner til programmet, blandt andet den omdiskuterede HPV-vaccine.

Når man tilføjer nye vacciner til programmet, opvejer man først fordele og ulemper

ved vaccinen. Jan Pravsgaard Christensen fortæller, at fordelene langt skal overgå de bivirkninger, der måtte være ved vaccinen. Desuden er der et økonomisk aspekt med i overvejselsen.

Jan Pravsgaard Christensen mener, at man med fordel kunne vaccinere mod skoldkopper, ligesom man eksempelvis gør i Tyskland. Skoldkoppvaccine er imidlertid en dyr vaccine, set i forhold til hvor relativt ufarlig sygdommen er. Derfor er vaccinen ikke en del af det danske børnevaccinationsprogram.

Selvom der kunne være flere vacciner i programmet, mener Jan Pravsgaard Christensen, at Danmarks børnevaccinationsprogram fungerer godt. Han begræder dog opbakningen fra befolkningens side.

»Det største problem ved børnevaccinationsprogrammet er helt klart den manglende tilslutning,« siger han.

LOVPLIGTIG VACCINATION. For at få flere forældre til at vælge vaccinerne til kunne man vælge at gøre vaccination lovpligtig. Senest har Liberal Alliance foreslået, at forældre, der undlader at vaccinere deres børn mod mæslinger, ikke skal have lov at sende børnene i de offentlige daginstitutioner.

I nogle lande har staten allerede taget valget om vaccination fra forældrene og gjort vaccination lovpligtig. Det gælder eksempelvis i USA, hvor de fleste stater har lovgivning på området, dog kan man blive fritaget for vaccinationsprogrammet af eksempelvis religiøse årsager. I Belgien er poliovaccinen obligatorisk.

I Australien har man ikke gjort vaccination lovpligtig, men til gengæld får man en økonomisk belønning for at vaccinere sine børn. **S**



Har du haft betænkeligheder ved at få dine børn vaccineret?

MIE FOMSGAARD NIELSEN:

DET BURDE VÆRE LOVPLIGTIGT

Mit 3. barn skal have 3-månedersvaccine i morgen. Alle mine børn har fulgt vaccinationsprogrammet. Det skulle være lovpligtigt, for det er jo ikke kun egne børn, der løber en risiko, men også andre. Tænk på alle de sygdomme, som vi næsten har udryddet på grund af vacciner, med minimale bivirkninger.

MARIA M. PETERSEN:

I TVIVL OM HPV

Begge mine børn (6 og 2 år) følger vaccineprogrammet. Der har aldrig været tvivl om, hvorvidt de skulle eller ej, da begge er sunde og raske. Dog er jeg i tvivl i forhold til HPV-vaccinen til min datter. Jeg håber på, at der er bedre viden om HPV og bivirkninger, når vi når dertil om 6 år.

TINE JAPP:

SVÆRT IKKE AT BLIVE PÅVIRKET

Min 12-årige datter skal snart have sin sidste HPV-vaccine.

Det er da svært ikke at blive påvirket af

historierne om piger, der bliver syge, men historierne om kvinder, der dør af livmoderhalskræft, virker alligevel

stærkest på mig. Da min ældste datter var lille, var historierne om MFR og autisme på sit højeste, og det var da heller ikke en ubetinget let beslutning at træffe, for igen: Det kan være svært ikke at blive påvirket af historierne. Men de har fulgt vaccinationsprogrammet.

STINE MARIE AABY:

MED BÆVENDE HJERTE

Jeg lader min datter vaccinere ud fra den vurdering, at de sygdomme, hun undgår ved vaccinen, udgør en større risiko end selve vaccinen. Men det er med bævende hjerte. Jeg har følelsen af ikke til fulde at blive informeret om risiciene ved vaccinen.

NINA PEDERSEN:

BØRN SKAL VACCINERES, HVIS DE ER I INSTITUTION

Har aldrig haft betænkeligheder. Har 5 børn og 15 børnebørn, alle har fået vaccinationer. Jeg mener, at når børn skal i daginstitutioner, skal de vaccineres.

PERNILLE HJORTH:

ET PRIVILEGIUM

Begge mine har fulgt vaccinationsprogrammet! Det er et privilegium at have muligheden!



GODE RÅD: SÅDAN FÅR DU DIT LILLE BARN VACCINERET UDEN GRÅD
SAMVIRKE.DK



NYE SPÆNDENDE UNDERVISNINGSMATERIALER

Få nye vinkler på din undervisning med spændende undervisningsmaterialer – særligt udviklet til gymnasiet og HF og til grundskolens mellemtrin og udskoling.

Undervisningsmaterialerne er bygget på et fantastisk og omfattende e-arkiv med samtlige annoncer og artikler, det populære forbrugermagasin Samvirke nogensinde har udgivet fra 1928 og frem til i dag.

Læs mere eller download materialerne fra

classic.samvirke.dk / skolekontakten



Er nogen født mere morgensure end andre?



Stå op lidt før, så er du frisk

Vågner du og har svært ved at overskue dagen?

»Sørg for at sove nok, hvilket for et voksent menneske er mellem 7 og 8 timer. Hvis du stadigvæk er træt, kan det skyldes, at du vågner midt i en søvncyklus. Forsøg at stå op enten en halv time senere eller paradoksalt nok en halv time før,« siger Marian Petersen, der er forskningssygeplejerske på Rigshospitalet.

NEJ, der er ingen undersøgelser, der tyder på, at nogen mennesker genetisk er mere morgensure end andre. Når man spørger rundt i befolkningen, svarer folk, at der er stor forskel på deres morgenumør, men det skyldes ting, man kan gøre noget ved – som for eksempel ens søvn,« fastslår Marian Petersen, der er forskningssygeplejerske på Rigshospitalet. Hun har de sidste 10 år forsket i søvnsygdomme og søvnens betydning.

Marian Petersen fremhæver tre årsager til dårligt morgenumør.

»Når man sover, får man genopbygget hormonet kortisol, der gør os friske om morgenen. For lidt eller dårlig søvn betyder, at man mangler den friskhed om morgenen.«

»En anden årsag til morgensurhed kan være, hvis man bliver vækket på et forkert tidspunkt i sin søvncyklus. Man kender det fra at falde i søvn på sofaen og vågne helt mørbanket og ønske, at man aldrig var faldet i søvn.«

»Der kan også være helt lavpraktiske grunde til mor-

gensurhed. Jobbet er kedeligt, kæresten er træls, eller andre ting er demotiverende for at stå op,« siger Marian Petersen.

Danskernes morgenumør. I en undersøgelse foretaget af analyseinstituttet Opeepl for Rynkeby har man undersøgt morgenumøret i et repræsentativt udsnit af danskerne, svenskerne, nordmændene og finnerne. Det er tydeligt, at morgenumøret er svingende fra person til person.

46 procent svarer, at deres morgenumør i hverdagene som regel er i den gode ende af humørskalaen, mens 32 procent svarer, at morgenumøret ikke er for godt. 22 procent svarer hverken/eller.

Når man sammenligner de nordiske lande, er Danmark og Norge de mest morgenfriske, mens de i Sverige og Finland har det mere tungt om morgenen. I Opeepls undersøgelse svarede lige over halvdelen af danskerne, at de betegner sig som morgenmennesker, mens det kun gjaldt for lidt mere end hver fjerde svensker. ☹



Ejer og grundlægger Tore Jørgensen i vante omgivelser på Herslev Bryghus

DET ER GÆREN, DER GØR DET

TEKST HENRIK RINDOM KNUDSEN FOTO EMIL LYDERS

Uden gær ingen øl. Den encellede organisme kan ændre smagen i øl fra lys pilsner til dunkel ale. Bliv klogere på overgær, undergær og spontangær

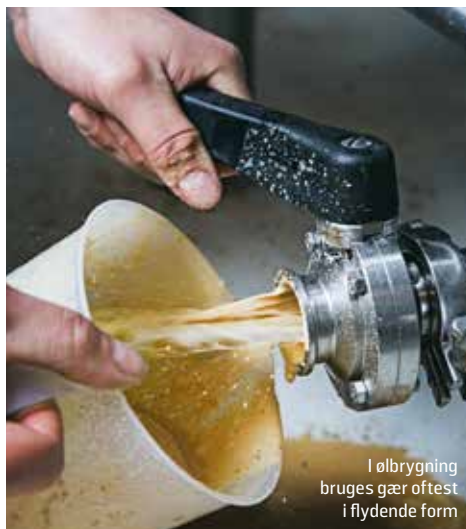
Store gæringstanke af blankt metal tårner sig op på begge sider af den smalle gang i Herslev Bryghus. Mikrobryggeriets grundlægger Tore Jørgensen viser rundt i den tidligere hestestald, hvor der nu er en fyldig duft af humle og gær.

Ligesom mange andre mikrobryggerier bliver Herslev Bryghus nødt til at skille sig ud på et konkurrencepræget marked, og der er valg af gær en oplagt mulighed. Ud over alkohol og kulsyre danner den encellede organisme

smagsaromaer. Gær er ikke bare gær. Alt efter hvilken gær man vælger, kan øllet få smagsnuancer af for eksempel citrus, banan eller nødder.

»Gæren er en af de knapper, vi kan skrue på, der betyder allermest for smagen i vores øl. Det er bestemt ikke ligegyldigt, hvilken gærtype vi bruger,« lyder det fra Tore Jørgensen.

Ølproduktion er en kompleks proces, og gæren er selvfølgelig kun én smags giver til øllet. Ud over gær er de klassiske ingredienser i øl korn, vand og humle. I dag bliver der eksperimenteret med alt fra gran til gyvel for at dreje øl i en ny retning, men det bety-



I ølbrygning bruges gær oftest i flydende form

der ikke, at gær er kørt ud på et sidespor. Langt fra.

»Hvis du ændrer gæren, så ændrer du øllet. Med de samme ingredienser kan man, ved kun at udskifte gærtype, lave alt fra en ale til en pilsner. Gær giver uanede muligheder for at eksperimentere,« siger Nils Arneborg, der er lektor i fødevaremikrobiologi på Københavns Universitet med speciale i øl- og cidergær.

EKSPERIMENTER GIVER ERFARING

I den gamle hestestald drejer

Tore Jørgensen let på et håndtag, og en beige farvet, tyktflydende væske fosser ud fra en taphane i bunden af en 2500-liters gæringstank. Den beige farvede væske er overskydende gær fra en kommende pilsnerøl, der om få dage skal på flaske.

Et par dage forinden var tanken fyldt med en sukkerholdig væske med sukker fra malt og humlearoma. Ved hjælp af trykluft blev der blæst pilsnergær op i den store tank. Hvor lang tid gæringen tager, afhænger af temperaturen i tanken.

»Jo lavere temperatur man gærer ved, jo længere bliver gæringstiden. Ved relativt høj temperatur –

Ølbryggerens ordbog

Malt er korn, der er spiret kortvarigt og tørret igen. Spiringen danner enzymer i kornet, der kan omdannes til sukker, og er derfor godt i ølbrygning og spiritusproduktion. De fleste øl er lavet på bygmalt.

Gærphysiolog på Carlsberg Emil Christian Hansen isolerede i 1883 en ny gærtype. Den fik navnet **Saccharomyces carlsbergensis** og er i dag en af de mest populære gærtyper brugt i blandt andet pilsnerøl.

Overgær og undergær hedder sådan, fordi overgær lægger sig oven på væsken under gæring, mens undergær falder til bunds.

Øllen eller øllet? Når man taler om en flaskeøl synonymt med en bajer, hedder det øllen, mens øl som en mængde væske hedder øllet.

15-25 grader – sker gæringen hurtigt, og den danner mere smag og aroma. Derimod vil lavere gæringstemperatur – 5-15 grader – give en renere smag, som man kan finde den i en klassisk pilsner,« forklarer Nils Arneborg.

Overordnet set er der to gærarter til øl; overgær *Saccharomyces cerevisiae* og undergær *Saccharomyces pastorianus*, som hver igen har tusindvis forskellige stammer. Overgær og undergær har forskellige stofskifter, og hver gærstamme producerer derfor forskellige aromastoffer.

Bryggerierne udvælger nøje gærstammer til deres øl, og for at opnå nye smagsoplevelser er gærek eksperimenter dagligdag på bryggerierne.

»Man lærer om de forskellige gærstammer ved erfaring. Vi har skiftet gærtype i vores IPA to gange for at forbedre smagen. Når vi sender en øl på markedet, synes vi selvfølgelig, den er god, men vi undersøger altid, om vi kan gøre den endnu bedre. Hvis gæren for eksempel giver et strejf af svovl, kan vi vurdere, om vi vil fjerne den smagsnuance eller forsøge at fremme den,« siger Tore Jørgensen.

Herslev Bryghus importerer gærstammer fra Belgien, England, Tyskland og USA og ofte får de en anbefalet gæringstemperatur. Men det betyder ikke, at de altid holder sig til anbefalingen.

»Hvis vi får en hvedeølsgær, der anbefales at gære ved 20 grader, så laver vi selvfølgelig en bryg, hvor vi følger den anbefaling. Men efterfølgende eksperimenterer vi også med, hvilken smag vi får ved 18 og 22 grader. Det giver os mulighed for at finde den gæringstemperatur, der giver den smag, vi ønsker i den endelige øl,« siger Tore Jørgensen.

SMAGSNUANCER AF CITRUS. Med gadekær og stråtekte huse emmer Herslev i bunden af Roskilde Fjord af landlig idyl. Bryghusets gårdbutik falder godt ind i den landlige stemning med indvendige træbjælker og rustik møblering. På et bord er 5 øl brygget på forskellige gærstammer blevet knuppet op og stråler i hvert sit specielle ølglas.

For en novice kan det være svært at udtrykke sig begavet om øllenes karakteristika, men Tore Jørgensens trænedede smagsløg dissekerer de forskellige smagsnuancer i øllene; for eksempel i en af bryggeriets abbey ales.

»Gæren giver øllet lidt smag af blommer og nødder, mens citrussmagen kommer fra humlen. Øllet har gæret i 10 dage på en belgisk gærstamme, der gør øllet meget karakterfuld,« siger Tore Jørgensen. ▶



Tore Jørgensen kan ikke udpege en favoritøl. Forskellige øl passer til forskellige stemninger. En ale giver en social stemning, mens en pilsner er en nem, hurtig øl.

HJERNESCANNING LYVER IKKE

HER ER TABLETTE DER GIVER VITAMINER TIL HJERNENS HUKOMMELSEDEL PÅ FÅ TIMER

Du mister overblikket, når du har travlt. Du glemmer navnene på folk, du har kendt i årevis. Du farer vild, når du kører bil. Det kaldes aldersrelateret hukommelsestab.

Det kaldes aldersrelateret hukommelsestab. Tusindvis af danskere rammes af denne aldersrelaterede udvikling. Mange tager også skridt til at bevare en god normal hjernefunktion op i alderen og flere og flere benytter sig af Clear Brain tabletten.

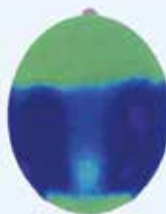
BANEBRYDENDE. New Nordic har udviklet en banebrydende tablet med kraftfulde næringsstoffer til hjernen. Tabletten bidrager til din mentale ydeevne og kognitive funktion, så som hukommelse, opmærksomhed og koncentration. Tabletten kan anvendes af både unge og ældre.

FORSØGSRESULTATERNE ER IMPONERENDE. Tabletten er med aminosyren L-theanin, der naturligt findes i grøn te. Hjernescanninger af raske personer viser tydeligt hvordan hjernebølgerne afslører højere aktivitet allerede indenfor en time. Fra målinger ses herunder hvordan det naturlige ekstrakt aktiverer hjernens hukommelses- og koncentrationsdel – de røde hjernebølger – i modsætning til de mere inaktive blå hjernebølger hos forsøgspersonen, der har fået placebo tablet ("snyde-tablet").

Grøn te L-theanin



Placebo



VALNØD. Foruden grøn te ekstrakt, indeholder Clear Brain naturlige ekstrakter fra valnød, granatæble, fyrrebark og peber samt vitaminer som giver næring til hjernen. B-vitaminer bidrager til normal funktion af nervesystemet. Pantothensyre bidrager til normal mental ydeevne. Og jod bidrager til normal kognitiv funktion, dvs. hukommelse, koncentration og opmærksomhed.

KOM MED PÅ CLEAR BRAIN BØLGEN NU... Clear Brain kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost. Fås også på udvalgte apoteker eller køb online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på telefon 46 33 76 00.



Modelfoto

Jeg havde nær mistet overblikket!

Ruth er en travl og aktiv dame, der nyder pensionisttilværelsen. –Jeg har altid været frisk, men for nogle måneder siden var det som om, jeg begyndte at miste overblikket.

–Jeg havde svært ved at klare helt almindelige hverdagsgøremål, jeg kunne ikke huske, hvor jeg lagde ting og jeg følte mig ked af det.

FRISK OG KLAR I HOVEDET

–Det er vigtigt for mig at holde mig klar i hovedet, så jeg kan nyde tilværelsen og være noget for mine børnebørn og spille kort med mine naboer. Jeg vil gerne være i stand til at have travlt uden at jeg mister overblikket og føler mig forvirret og udmattet. Jeg skal ikke sidde og falde hen i en lænestol, jeg vil ud og være sammen med min familie og venner.



www.newnordic.dk
Online Store

Herslev Bryghus producerer cirka 25 faste øl plus flere forskellige sæsonbestemte varianter som juleøl og påskebryg



Når gæringen er slut efter alt fra 3 dage i en hvedeøl til 11 dage i en pilsner, har gæren tilført kulsyre, alkohol og smagsaromaer. Gærcellerne er stadig i øllet, og alt efter hvor meget gærsmag man vil have i sin øl, filtrerer eller centrifugerer man så øllet. Filtrering giver en ren øl som for eksempel pilsner, mens man ved centrifugering kan lade gær tilbage.

Hvis man maler med den helt brede pensel, kan man sige, at i hvedeøl og abbey ale er gæren den vigtigste smags giver, i pilsnerøl er det malten, indian pale ales humlen, og i mørke øl som porter er det ristningen af malten.

DET ER NOGET HØ. Tilbage i den gamle hestestald kravler Tore Jørgensen med et adræt afsæt op ad en reol til en højde, Arbejdstilsynet nok ville være lidt betænkelig ved. Han kommer et par hylde op, stikker armen ind i en halmballe og får fat i en håndfuld hø.

Der findes gær overalt, for eksempel i den håndfuld hø Tore Jørgensen viser frem, og de seneste par år har Herslev Bryghus eksperimenteret med at få deres øl til at gære med gær fra frugter eller planter, såkaldt spontangæring. Det er en helt anden vej at gå i forhold til den kontrollerede brug af enten overgær eller undergær.

»Når vi spontangærer, putter vi i stedet for gær

en stor halmballe ned i sukkervandet. På høet sidder gær, som begynder at omdanne sukkervandet til øl. Det er mere ukontrollerbart, og det tog os cirka et år at nå frem til den nuværende smag i vores høøl,« siger Tore Jørgensen.

Den spontangærede hø-øl er syrlig og frugtig, og selvom den smagsmæssigt ligger et sted mellem øl, cider og vin, fastholder Tore Jørgensen ølprædikation.

»Gær giver uanede muligheder for at eksperimentere«

Nils Arneborg, lektor i fødevarer-
mikrobiologi på Københavns
Universitet

Ud over med hø har Herslev Bryghus udforsket spontangæringsmuligheder med hamp, tidsler og kirsebær, og det er næsten kun fantasi, der sætter grænser. Bryghuset er langt fra færdig med at eksperimentere med spontangæring og er samtidig på nippet til at udforske en ny trend fra USA.

»Vi ser nogle rigtig spændende øl fra USA, hvor bryggerierne har forsøgt at blande flere gærtyper i samme øl. Det er et område, som er relativt udforsket, og en bølge, vi gerne vil med på,« siger Tore Jørgensen.

Mikrobiolog Nils Arneborg ser også store muligheder for, at danskerne snart kan opleve øl med nye smagsnuancer.

»Vi arbejder på at isolere nye gærtyper, der producerer anderledes aromastoffer. Især typer, der giver frugtige aromaer, er på vej frem. Men generelt er der simpelthen så mange muligheder i gær!« **S**



SUNRISE

GOD VIN MED GOD SAMVITTIGHED
STØTTER EN MERE MANGFOLDIG NATUR

SUNRISE STØTTER DANMARKS NATURFREDNINGSFORENING OG DERES ARBEJDE FOR AT FREMME EN MERE MANGFOLDIG NATUR I DANMARK VED AT SPONSORERE DET STORE NATURTJEK. LÆS MERE OM PROJEKTET PÅ BIODIVERSITET.NU ELLER DOWNLOAD APP'EN NATURTJEK OG VÆR SELV MED TIL AT REGISTRERE OG FREMME BIODIVERSITETEN I DANMARK.



Pr. boks
109,-
Literpris 36,33

Danmarks
Naturfredningsforening

Læs mere på www.biodiversitet.nu

 [SUNRISEWINES - SUNRISE-WINE.COM](https://www.facebook.com/SUNRISEWINES)

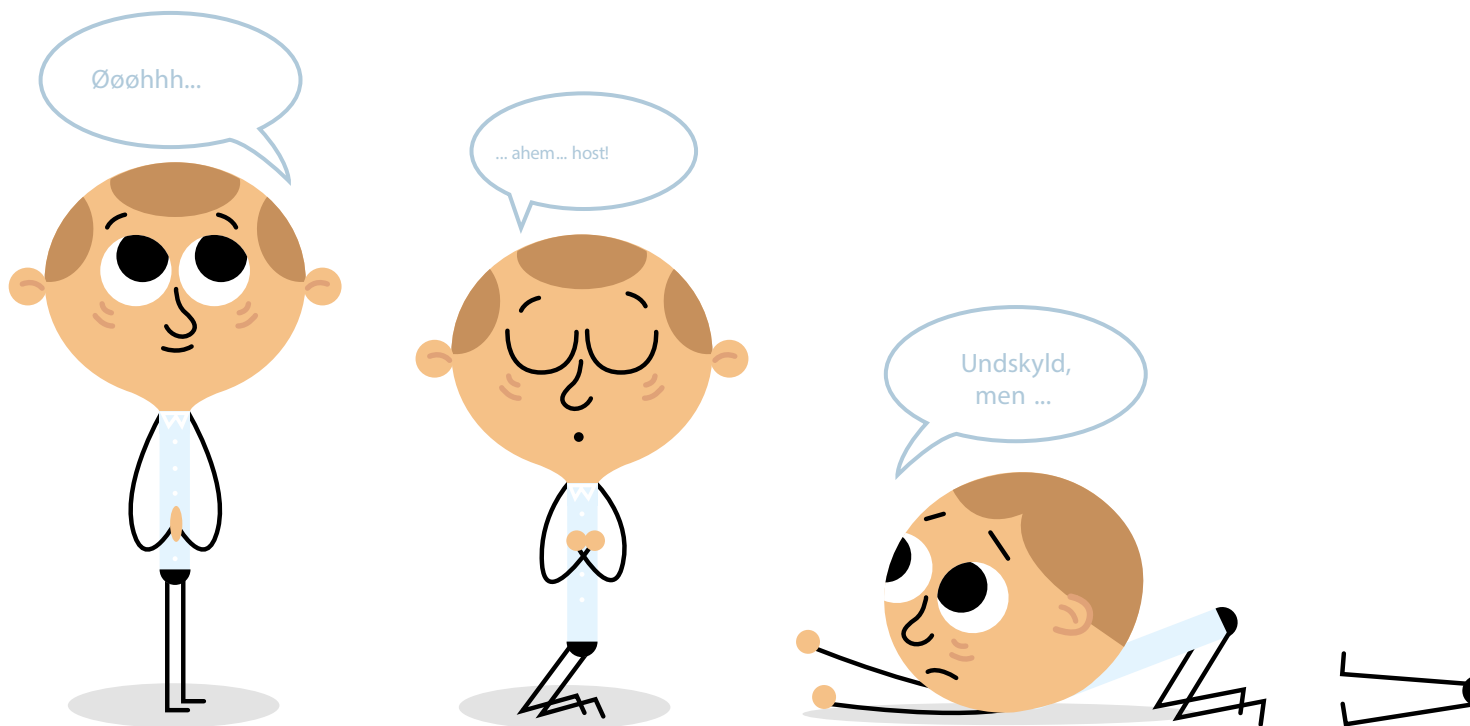
 [@SUNRISEWINE](https://www.instagram.com/SUNRISEWINE)

Super
Brugsen

Kvickly

Dagli'
Brugsen

Tilbuddet er gældende fra 01.05.2017 til og med 31.05.2017.
Der tages forbehold for udsolgte varer. Ikke alle varianter føres i alle butikker.



VI SIGER FOR LIDT UNDSKYLD

Vi småundskylder hele tiden. Men det ægte undskyld - når man har gjort noget, man virkelig er ked af, er en mangelvare, siger psykolog Mette Holm

TEKST RIE JERICHOW ILLUSTRATION SUNE EHLERS

VI HAR GLEMT DET LILLE ORD

Vi beklager en hel masse og indrømmer også gerne vores fejl, men det lille ord undskyld er ifølge Dansk Sprognævn ikke nær så brugt. Ordet undskyld blev af Sprognævnet og DR ud-råbt til årets ord for et par år siden - netop fordi vi glemmer at bruge det.

HVORFOR ER DET SÅ SVÆRT AT SIGE UNDSKYLD?

»Det overfladiske undskyld har vi ikke de store problemer med. Det bruger vi tit for at vikle os ud af en lille misforståelse, og derefter er alt forladt. Nogle mennesker - ofte kvinder, der ikke har det godt i deres liv - kan blive meget pleasende og undskyldte alt for meget og for hvad som helst. For dem er undskyld nok mere et udtryk for manglende selvværd. Men et ægte undskyld, som man tager i sin mund, når man har gjort et andet menneske fortræd, og den eneste vej ud af det er at lægge sig fladt ned og sige undskyld, dét kan vi næsten ikke få over vores læber. Her skal man dybest set bede et andet menneske om tilgivelse. Men når man er opfyldt af negative følelser, og man næsten ikke kan være i sig selv, er det meget fristende for den menneskelige psyke at projicere det ud og

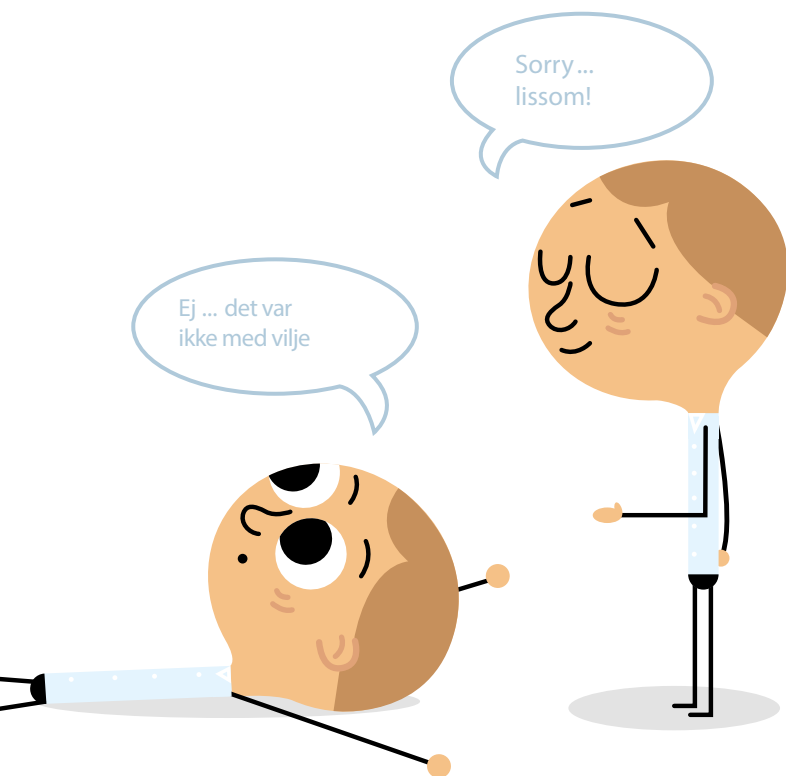
sige: »Det var altså også, fordi han, hun, chefen, idioten - ja, alle andre end en selv - gjorde et eller andet.«

HVORDAN SIGER MAN UNDSKYLD PÅ EN ORDENTLIG MÅDE?

»Det er utroligt stærkt, når et menneske stiller sig op og undskylder - ikke efterfulgt af et »men«. Sætningen skal konstrueres, så undskyld får sin plads, og det må ikke placeres i en bisætning. Det er flot, hvis man er modig nok til at aflevere sætningen med øjenkontakt og eventuelt en berøring. Men det må ikke være skuespil. Det skal være oprigtigt og ægte.«

HVORFOR ER MAN BANGE FOR AT SIGE UNDSKYLD?

»Man er bange for at miste anseelse og værdighed, når man står frem og erkender, at



man har lavet en forfærdelig fejl, og selv tager ansvar for det. Men det er paradokset i undskyld. Dét, du er bange for at miste, er alt det, du får ved at sige det.«

HVORDAN HAR MAN DET, NÅR MAN HAR SAGT ET ÆGTE UNDSKYLD?

»Det rigtige undskyld er lidt ligesom at give en gave. Når vi giver gaver, bliver vi frie og lettede. Det er dejligt at gøre gode gerninger, og vi har det godt med at vide, at vi er ordentlige mennesker. Det er meget uvant for os med det ærlige, rene undskyld, men det er meget stort at sige: »Det var min fejl. Det må du undskylde, det er jeg virkelig ked af.« Det rummer overskud, intelligens og en hel masse superlativer.«

TAK FOR SNAKKEN. MÅ JEG SIGE ET HØFLIGT UNDSKYLD, FORDI JEG FORSTYRREDE MIDT I DIN FROKOSTPAUSE?

»Det skal du ikke undskylde. Det var kun dejligt at få love til at kloge mig lidt på så spændende et emne.« **S**



Ræk ud og vær sammen – sammen med os

Alle har behov for fællesskab og en hyggelig snak

Sammen med Folkebevægelsen mod Ensomhed havde vi i uge 17 en lang række fællesspisninger. Men Ældre Sagens mange frivillige laver andet end spisearrangementer, og vores indsats består af en række initiativer og aktiviteter over hele landet, året rundt. Savner du indimellem selskab og samvær, kan du finde det sammen med os. Vi ved, at det kan være svært at række ud. Men vi lover at møde dig med et smil og et hyggeligt fællesskab.

Du er også inviteret. Se mere på www.sammenmed.dk

Ældre  Sagen

I Ældre Sagen er vi mere end 790.000 medlemmer og 18.000 frivillige. Du kan møde os i vores 215 lokalafdelinger over hele landet. Vil du vide mere om vores aktiviteter og spisearrangementer – eller hvordan du bliver frivillig – så klik ind på sammenmed.dk. Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 København K. Tlf. 33 96 86 89.



Din ven med den gule hat

Mælkebøtter kan være en pestilens i haven, men en fryd på middagsbordet - både som bordpynt og i maden. Hvad med en gang mælkebøttesirup eller en syltet mælkebøtteknop?

TEKST
CHRISTIAN
GARDE
FOTO LINE
FALCK

Er du træt af mælkebøtter? Sådan får du bugt med ukrudtet i haven. Måske har du set lignende overskrifter på nettet for nylig eller i en af forårets aviser. Der findes mange gode råd til, hvordan man kommer af med den genstridige gule plante på græsplænen, og du skal ikke snydes for et par brugbare tips her (se dem på næste side). Men må vi samtidig foreslå en lidt mere forsonlig tilgang til den udskældte plante: Gør den til din ven! Spis den. Og få noget sjovt ud af den. Det gør Lene Ejlersen, som er indehaver af vildnis.com og arrangerer plukketure, hvor deltagerne lærer at finde og tilberede spisbare vilde planter i naturen.

»Mælkebøtten er en fantastisk og utrolig smuk plante. Det er kun, fordi den vokser steder, hvor man ikke vil have den, at man ser densom ukrudt,« siger hun.

»Mælkebøtten er en fantastisk og utrolig smuk plante. Det er kun, fordi den vokser steder, hvor man ikke vil have den, at man ser den som ukrudt«

BITTERT BEKENDTSKAB.

Lene Ejlersen sammenligner mælkebøttebladenes smag og bitterhed med den italienske salat rucola, som er blevet populær blandt danskerne inden for de seneste 10-20 år. Mælkebøtten har samme potentiale, mener hun. Det handler bare om tilvænning.

»Du kan faktisk spise alt på den, lige fra rødderne til blomsterne. Den har en milli-

ard forskellige anvendelsesmuligheder,« siger Lene Ejlersen.

De grønne blade er oplagte i sommersalater. De gule blomster fungerer smukt som pynt på maden. Du kan også putte blomsterne i sukkerlage og lave sirup ud af dem. De grønne blomsterknopper kan syltes og bruges som tilbehør på middagsbordet. Roden kan blandt andet presses til saft. Men hvad med stænglen, kan man også spise den? Ja, siger Lene Ejlersen. Det er dog kun for de hårdføre, som kan klare en ekstra bitter smag. Alternativt kan man skylle stænglen godt og bruge den som et sjovt sugerør, foreslår hun.

BARNLIG FASCINATION.

Der findes flere hundrede arter af mælkebøtten i Danmark. Arterne ligner hinanden med de karakteristiske gule blomster, men der kan være store variationer i bladernes udformning. I tæt bevoksning kan stænglerne blive op til en halv meter høje.

Nogen kan måske huske fra barndommen, hvordan der kunne gå konkurrence i at finde den allerhøjeste mælkebøtte. Eller hvordan de gule blomster med lidt fingernemhed blev forvandlet til flotte kranser. På de næste sider giver vi dig mulighed for at genopfriske barnelærdommen. ☺

Lene Ejlersen, indehaver af vildnis.com



Mælkebøttechips

20 flotte mellemstore
mælkebøtteblade
Lidt olivenolie
Salt

Skyl mælkebøttebladene, og dup dem tørre. Kom dem i en skål, og vend dem grundigt i lidt olie og salt. Bred dem ud på en bageplade med bagepapir, og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 5 minutter. Hold øje med dem, så de ikke bliver brændte.

SERVER UKRUDT FOR GÆSTERNE

Hvad med at byde på en omgang salte mælkebøttechips eller sød og kold mælkebøttesaft, næste gang du får gæster?

Mælkebøttesaft

200 mælkebøtteblomster
5 dl vand
5 dl sukker

Nip de gule kronblade af mælkebøtteblomsterne, så de grønne »bunde« på blomsten ikke kommer med, da det gør saften bitter. Kom de gule blade i en skål, der kan tåle varme, eller et stort syltetøjsglas. Kog vand og sukker op, og hæld det over bladene. Lad det trække til dagen efter. Si saften på anden dagen, og lad den koge kort op. Rens og skold saftglas grundigt, og hæld saften på.



BRUG MIG I SALATER

Hvis du ikke vil se dem i græsplænen

Døjer du med mange mælkebøtter i haven, kan du med fordel anskaffe dig et mælkebøttejern. Det er designet til at skære plantens rødder over nede i jorden. Man kalder det at stikke mælkebøtten. Du kan også bruge en kniv, bare du sørger for at komme godt ned. Sørg for at slå til mod mælkebøtterne, inden de afblomstrer – helst tidligt om foråret. Her har de ikke vokset sig store endnu og har forholdsvis lille styrke. Mælkebøtter kan med fordel fjernes på dage med fugtig jord.



TIP

Har du fået mælkebøttesaft på tøjet? Dup pletten med rensbenzin, og vask derefter tøjet efter vaskeanvisningen. Er der tale om et hvidt stykke tøj, kan du smøre brun sæbe på pletten og lade tøjet ligge natten over. Skrab det størknede sæbe af med en kniv, og vask tøjet efter vaskeanvisningen.

Kilde: Politiken

Dekorative stængler

Mælkebøtter kan være flotte som bordpynt. Brug de solgule blomster, præcis som de er, eller lav dekorative »krummelurer« ud af stilken. Det gør du ved at rive stilken op på langs og putte de aflange stykker i en skål med koldt vand. De vil nu krølle sig sammen og sno sig i mange forskellige og fascinerende former, som vil gøre sig fint på frokostbordet.

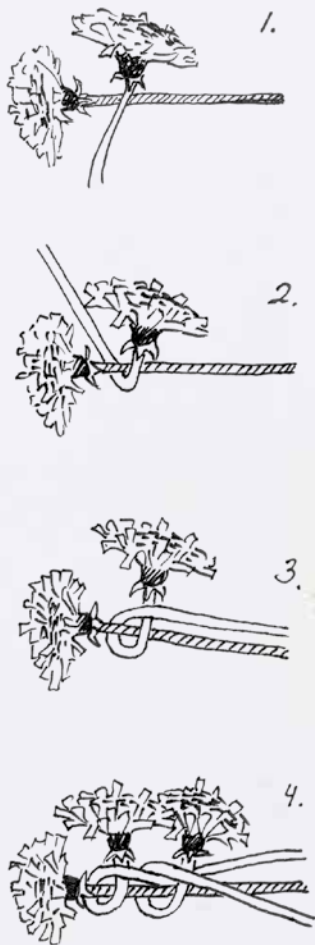
Hvor mange kærester har du?

Når de gule blomster blomstrer af, står mælkebøtten tilbage med små hvide dun, der kaldes fnok. De består af et frø, der sidder fast på knoppen, og den hvide »faldskærm« for enden, som sørger for at bære frøet med vinden ud i verden. Det ser næsten ud, som om der vokser pels på mælkebøtten. Er man i tvivl om, hvor mange kærester man egentlig har, kan man ved at puste til mælkebøttens hoved finde ud af det. Det er nemlig præcis det antal fnok, der sidder tilbage, efter at du har pustet.

Armbånd og truthorn

Mælkebøttens hule stængler har mange sjove anvendelsesmuligheder. Lav for eksempel et armbånd ved at knipse hovedet af en mælkebøtte og stikke den tynde ende af stænglen ind i den tykke. Eller lav en sjov halskæde ved at sætte flere ringe af stængler sammen. Du kan også lave et truthorn ud af stænglen. Det gør du ved at tage en nogenlunde lige mælkebøtte og spalte hver ende på stænglerne i 4-5 slidser. Mælkebøttetruthornet giver en sjov lyd - lidt ligesom en and, der rapper. Tonen varierer alt efter længden på stænglen. Lange stængler giver en dybere lyd end korte stængler. Tratratraa!

Kilde: Skoven i skolen



Mælkebøttekrans

Er der noget mere forårsagtigt end børn og voksne med gule mælkebøttekranser om hovedet? Hvis du har glempt, hvordan man fletter dem, kan du følge instruktionen her ved siden af. Find et godt sted at sætte jer fyldt med mælkebøtter, så der er nok til alle - og råd til, hvis et par af dem knækker. Det er nemt at lære, og når først man har det i fingrene, er der hurtigt produceret kranser til hele familien.



Store klassikere går aldrig af mode

HAVANA CLUB ESPECIAL ROM

Pris 119,95

70cl Literpris: 171,36

DEN ORIGINALE
CUBA LIBRE

4 cl Havana Club Especial
8-10 cl cola
Limebåd

Hæld Havana Club Especial i et glas med isterninger. Top op med cola. Pynt med limebåd.



MALIBU COCONUT

Pris 109,95

70cl Literpris: 157,07

MALIBU
PINEAPPLE

4 cl Malibu Coconut
8-10 cl ananasjuice
Limebåd

Hæld Malibu i et glas med isterninger. Top op med ananasjuice. Pynt med limebåd.



JAMESON IRISH WHISKEY

Pris 119,95

70cl Literpris: 171,36

JAMESON
GINGER & LIME

4 cl Jameson Irish Whiskey
8-10 cl ginger ale
Limebåd

Hæld Jameson i et glas med isterninger. Top op med ginger ale. Pynt med limebåd.



ABSOLUT VODKA

Pris 109,95

70cl Literpris: 157,07

ABSOLUT
BLUE MULE

4 cl Absolut Vodka
2 cl limejuice
6-8 cl Ginger Beer
1 limebåd

Hæld Absolut og limejuice i et glas med isterninger. Top op med Ginger Beer. Pynt med limebåd.



KAHLÚA LIKØR

Pris 119,95

70cl Literpris: 171,36

KAHLÚA
WHITE RUSSIAN

1 cl Kahlúa
2 cl Absolut Vodka
3 cl fløde/sødmælk

Hæld Kahlúa og Absolut i et lavt glas med isterninger. Top op med fløde/sødmælk.



Nyd med omtanke

Tilbuddet gælder fra fra 1. til 31. maj i Kvickly og Superbrugsen

Kvickly

Super
Brugsen

SÅDAN DYRKER DU CITRONER PÅ TERRASSEN

1. Sæt planten i en stor krukke. Citrusplanternes rødder bryder sig ikke om at blive plantet om.
2. Læg potteskår eller lecakugler nederst i krukken og derefter muldjord, sæt træet i, og dæk med mere muldjord.
3. Vælg et sted uden for meget vind, godt med sollys, og stil træet tæt på en murstensmur. Murstenene afgiver varme, efter at solen er gået ned.

1.159.231

så mange parcelhuse findes i Danmark.
44 procent af parcelhusene er opført mellem 1960 og 1979, og en typisk have er på godt 600 kvadratmeter

»Kolonihaver er et særdeles værdifuldt Middel til Befordring af Menneskets Højnelse, Skønhedssans og Sundhed«

Thorvald Stauning, statsminister, 1925

EN PLEJEN I SOLLEN



HUSKER DU?

1

MARGUERITBORDET

I 1950'erne kom de stilrene Margueritmøbler, som stadig er eftertragtede i brugt udgave. Mandalay har siden 2007 produceret bordet i en ny udgave

2

FARVERIGE 70'ERE

I 1960'erne og 1970'erne eksperimenterer danskerne med havemøbler i stærkere farver. Træ er ikke længere gennemgående materiale.

3

PLASTIC FANTASTIC

En støbt, hvid plasticstol til ingen penge, der kunne smides ud, når sæsonen var slut. Sådan var havemøden i 1980'erne.

Havemøbler. Frem med hynder og havemøbler. I maj begynder havelivet for alvor. For mange år siden byggede far selv møblerne af træ, så kom den hvide plasticstol, og nu vil vi sidde ordentligt både på terrassen og altanen

Vidste du, at...

... teaktræ naturligt indeholder en olieagtig harpiks, og at havemøbler af teaktræ kan tåle at stå ude hele året uden træbeskyttelse? Ligesom andet træ bliver teak med tiden gråligt.

SÅDAN VEDLIGEHOLDER DU DINE HAVEMØBLER

1. Skrub først havemøblerne godt rene med en svamp og masser af vand. Du kan eventuelt bruge trærens til den sort, din møbel er lavet af. En special trærens til teaktræ vil hjælpe med at bevare træets naturlige fugtighed.
2. Slib med sandpapir. Brug først korn 100, så korn 200, og slut af med korn 300. Slibningen skal gøre overfladen så tilpas ru, at olien sætter sig fast. Maler du direkte oven på anden maling, risikerer du, at malingen skaller af, hvis du ikke forsliber.
3. Påfør olien med pensel. Sørg for at give et godt, grundigt og dækkende lag. Sørg for, at der er tørt og mellem 10 og 25 grader, når du maler. Er der små søer af olie, når du er færdig, så tør olien væk med en klud. Lad møblerne tørre – dog ikke i direkte sollys.
4. Giv havemøblerne endnu en omgang olie efter et par timer eller et døgn. Lad efterfølgende møblerne stå udenørs, men i skyggen, mens olien gennemhærder.

KLAP OP OG KLAP SAMMEN

Det kan være svært at få plads til både stole, bord og krukker på altanen, men pladsen bliver måske bedre med Coops nye altanmøbler, som er udviklet i samarbejde med altan.dk, der er Danmarks største leverandør af altaner. I serien kommer bænk, bord og stol samt to forskellige hylder. Alle møblerne kommer med rammer, der monteres på altanens sider – på den måde kan højden justeres på møblerne. Møblerne er lavet i 2 varianter: enten teaktræ og rustfrit stål, eller sort træ med rammer i pulverlakeret metal.

Kilder:
Kolonihaveforbundet,
Danmarks
Statistik,
Rockwoolfonden,
Institut for
Fremtidsforskning



KAN DU SIGE PANDEKAGE

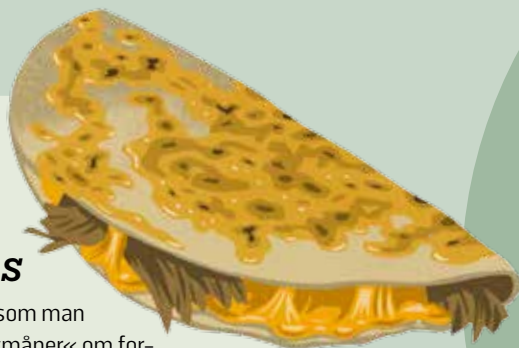
PÅ MEXICANSK?

TEKST HENRIK
RINDOM KNUDSEN
ILLUSTRATION
RASMUS JUUL

Enchilada, chimichanga, burrito. Du har sikkert hørt mange af navnene før, men **hvad er egentlig forskellene?** Samvirke guider dig igennem Mexicos mange retter med pandekager

QUESADILLAS

Quesadillas er tortillas, som man folder sammen til »halvmåner« om forskelligt fyld. Kødfyldet skal være gennemstegt inden, da kernetemperaturen ikke kommer så højt op. Osten skal være en type, som smelter nemt, som for eksempel mild cheddar eller frisk mozzarella. Man steger eller griller herefter sine quesadillas på begge sider, til osten er smeltet.



TORTILLAS

Tortillas er navnet på de bløde, tynde mexicanske fladbrød eller pandekager, der er bagt af enten majsmelet eller hvedemelet. Du kan bage dem selv eller købe dem færdige i supermarkedet. Tortillas går igen i snesevis af mexicanske retter, der skifter navn, afhængig af hvordan pandekagen steges, foldes og fyldes.



SOPES

Sopes er små, lidt tykke majsstortillas med en lille kant. Efter de er bagt, fyldes de for eksempel med bønnemos og steges, så de får en sprød bund. Sopes kan også steges først og fyldes bagefter. Herefter kan de toppes med chorizo, cremefraiche og snittet salat eller kål.



CHIMICHANGAS

Tortillas, der er pakket omkring fyld til firkantede pakker. Først foldes de af siderne ind, herefter skal de to øvrige sider foldes over, så der dannes en pakke. Pakkerne steges sprøde i fedtstof på pande eller i ovn.



TAQUITOS

Er små tortillas rullet omkring fyld til tynde ruller og sprød-steges i olie. I Mexico serveres taquitos som tapasret.



CHA-LUPAS

Tortillas formet som små både eller runde skåle, der er stegt sprøde i olie. Kan fyldes med kød, salat og salsa.



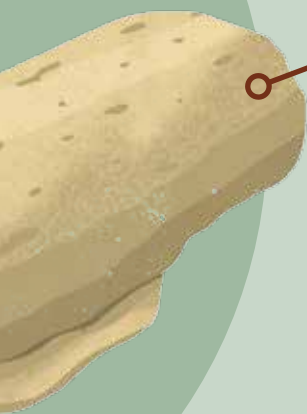
TOTOPOS

Er hjemmelavede tortillachips. Det er tortillas, gerne daggamle, som skæres i trekanter og friture-steges. Totopos laver man af majstortillas.



Vidste du at...

...de to l'er i tortilla og quesadilla udtales som lj?



TACOS

Tacos i Mexico er ikke de sprødstegete tacoskaller, vi kender fra butikkerne herhjemme. I Mexico er Tacos små, bløde tortillas, som foldes i u-form omkring forskelligt fyld. Bestiller man en tacoret på en restaurant i Mexico, vil man normalt få en portion små tortillas og forskellige former for fyld og salsa. Alle fylder derefter deres egne tacos og spiser dem med hænderne.



BURRITOS

Burritos er tortillas, som først foldes ind fra siderne over fyld. Herefter foldes den ene ende op over fyldet, og nu rulles den forsigtigt til en lukket rulle.



ENCHILADAS

Tortillas der er dyppet i chilisauce, fyldt og rullet. Kan være gratineret i ovnen.



TOSTADAS

Er cirka 10 cm små tortillas, der bliver sprød-stegt i olie. Tostadas kan toppes med for eksempel kylling, snittet sprød salat, salsa og et drys smuldret friskost. Tostadas kan sagtens laves af daggamle tortillas.



Vidste du, at ...

... navnet burrito på spansk kan betyde lille æsel? Ordet refererer muligvis til formen på de aflange, rullede tasker, som æsler førhen bar på ryggen.



RA- BAR- BER

Syrlige, sommerlige og perfekte med flødeskum

TEKST INGER ABILDGAARD OPSKRIFTER MARIA MELDGAARD FOTO BETINA HASTOFT

TIP

Rabarber indeholder oxalsyre, som kan give mavekneb. Men da vi næsten altid serverer kalkholdige mælkeprodukter som fløde og mælk til rabarber, er det nok til at neutralisere oxal-syren, så den ikke gør skade. Spis ikke rabarberblade. De indeholder mest oxalsyre.

Har du rabarber i haven, har du også verdens nemmeste dessert lige ved hånden. **Pluk et par stænger, og husk at få det nederste af stilken med. Det er den, der har den bedste smag.** Skær rabarberstænglerne ud i stykker af et par centimeter stykket, og kog dem med sukker, cirka en skefuld pr. 100 gram og kornene fra en stang vanilje, hvis du har. Rabarberne skal kun have 5–10 minutter i gryden. Så kan de afkøles, fordeles oven på knuste makroner og dækkes med flødeskum. Har du også lidt sherry at stænke makronerne med, bliver det ren luksus.

Trifli hedder desserten, som er en retroklassiker, der er lige så selvskrevet i mormorkøkkenet, som de seje og spændstige rabarber er i køkkenhaven. Mormor kunne ikke drømme om andet end at dyrke rabarber, en fornuftig afgrøde, der spises som en frugt, men i virkeligheden er en grøntsag, endda en grov grøntsag med et højt kostfiberindhold.

Rabarbergrød, rabarbersuppe og rabarberkompot er kulturarv, så det basker. Men ret længe har vi faktisk ikke haft rabarber hos os. Den kom først til landet i 1835 fra Sibirien via Centraleuropa, men blev straks integreret i det danske køkken, fordi den kunne høstes tidligt.

Rabarber har i øvrigt sæson både i maj-juni og august-september. Hvis du får nok af sommerdesserterne, så prøv også rabarberkompot til kylling, gris, kalvesteg, lam eller stegt fisk. Krydr den gerne med chili, ingefær, stjerneanis eller kardemomme. ☺

Den er sur! ↙

KAN DU RAMME NØGLEHULLET?

PÅ THISE ER VI STOLTE AF AT KUNNE TILBYDE DIG HELE 4 NYE NØGLEHULSMÆRKEDE PRODUKTER:

Kigger du efter nøglehullet, når du handler, og vil du gerne have det med på morgenbordet, til mellemmåltidet eller når middagen skal rundes af med en let dessert? Så har Thise noget til dig.

2 milde frugtyoghurter -

Vi har valgt danskernes foretrukne frugt-blandinger, jordbær og pære-banan, og så har vi tilsat 33 % mindre sukker set i forhold til andre letmælksyoghurter med frugt og sukker i danske butikker.

- og 2 bægervarianter

Trænger du til en Pause – eller skal du have noget med på farten - så skal du kigge efter Thises nye PAUSE-produkter. To milde surmælksprodukter, den ene naturel, den anden med smag af æble og kanel og begge med knas lige til at drysse på.

Vi gør det nemt at vælge



Thise

MEJERI MED PASSION

Se alle vores produkter på hjemmesiden www.thise.dk



RABARBER- SUPPE MED DRYS

(Til 4 personer)

500 g ordnede rabarber

4 dl vand

2 dl sukker

1 dl piskefløde

DRYS:

25 g smør

1 dl havregryn

3 spsk. sukker

En håndfuld bær

1. Skær rabarberne i mindre stykker, og kom dem i en gryde med vand og sukker. Lad suppen simre i 5 minutter.

2. Lad suppen blive helt kold i gryden. Stil den eventuelt i køleskabet.

3. Blend den jævn og skummende, når det er tid til dessert. Vend piskefløden i suppen, eller server som pisket på toppen.

4. Smelt smør på en pande, og rist havregryn og sukker indtil gyldent. Afkøl, og drys på suppen sammen med bær.



CHOKOLADEKAGE MED RABARBERMOUSSE

(Til 10 personer)

CHOKOLADEKAGE:

150 g smør
3 dl (270 g) sukker
1 dl (45 g) kakao
2 tsk. vaniljesukker
2 mellemstore æg
2 dl (120 g) hvedemel

RABARBERMOUSSE:

5 husblas
250 g rabarberkompot
(se opskrift side 60)
4 dl piskefløde

PYNT:

1 spsk. fintsnittede rabarberstilke
2 tsk. sukker
lidt frisk mynte

1. Sæt ovnen på 175 grader.
2. Smelt smørret i en gryde. Rør sukker og kakao ud heri. Kom blandingen i en skål. Rør et æg ad gangen i dejen, og afslut med melet. Der skal ikke bagepulver i denne dej.
3. Smør en springform på 24 centimeter, og drys den med mel, rasp eller sukker. Kom dejen heri, smør den ud, og bag kagen midt i ovnen i 20

minutter. Tag kagen ud og afkøl den helt på rist. Lad kagen blive i springformen.

4. Læg husblas i en skål med vand i cirka 8 min.
5. Kom 100 gram kompot i en gryde, og opvarm den. Tag husblas op med hånden, og kom det i gryden. Rør den sammen, og tag den straks fra varmen. Afkøl den.
6. Pisk fløden til skum, og vend det med rabarberblandingen.
7. Fordel moussen på den kolde bund. Dæk den med film, og lad den stivne i mindst 3 timer eller natten over. Pynt med rabarber vendt i sukker og mynte.



RABARBER-SNITTER

(Ca. 16 stykker)

150 g smør

75 g flormelis

2 tsk. vaniljesukker

250 g hvedemel

1 æg

1 dl afdrøppet rabarberkompot
(se opskrift side 60)

GLASUR:

2 spsk. piskefløde

3 dl flormelis

Et par dråber rød frugtfarve

DRYS:

Harlekinkrymmel

Frysetørrede jordbær

1. Skær smørret i mindre stykker, og kom det i en skål. Bland flormelis og vaniljesukker heri.
2. Rør nu melet heri, og saml dejen med et æg.
3. Når du har en rund samlet dejklump, lægger du den på et bagepapir og trykker den flad. Læg et stykke bagepapir henover, og begynd nu med en kagerulle at rulle dejen tynd og rektangulær. Dejen skal være 3 millimeter tyk.
4. Læg dejen i køleskab i 30 minutter.
5. Sæt ovnen på 180 grader. Tag dejen ud, og skær den i to lige store stykker.
6. Læg den ene dej på et helt stykke bagepapir, og fjern det øverste stykke papir. Smør rabarberkompot over dejen.
7. Fjern nu papiret på det andet stykke dej, og læg lige over kompotten.
8. Prik dejen med en gaffel. Bag snitterne i cirka 25 minutter. Dejen skal være gylden. Tag snitterne ud, og afkøl dem helt.
10. Kom fløde i en skål, og rør flormelis i lidt efter lidt. Del op i to skåle. Farv den ene lyserød. Kom glasur på kagen, og drys med krymmel.
11. Lad stå i 5 minutter, før du skærer ud i stykker.

HE IS NOT HAVING COFFEE

He just fancied a cup of **DADA**



3 flasker
139,-
Literpris 61,78
1 flaske 89,95

Dadá, rebel wines. Drink it wherever you feel like.

Malbec-Bonarda | Merlot | Cabernet Sauvignon-Shiraz

FINCA LAS MORAS

Tilbuddet er gældende fra 01.05.2017 til og med 31.05.2017.
Der tages forbehold for udsolgte varer. Ikke alle varianter føres i alle butikker.

Super
Brugsen | **Kvickly**



CHEESECAKE MED HINDBÆR OG RABARBER

(Til 8 personer)

BUND:

200 g Digestive

100 g smør

FYLD:

Ca. 175 g hindbær

250 g mascarponeost

250 g cremefraiche 38%

3 spsk. flormelis

½ tsk. revet økologisk citronskal

Ca. 2 dl afdryppet

rabarberkompot

1. Knus kiksene. For eksempel ved at komme dem i en pose, du ruller over med en kagerulle.
2. Smelt smørret i en gryde uden at brune. Tag af komfuret, og rør kagesmuldret heri.
3. Dæk bunden af formen med bagepapir, og fordel kageblandingen heri. Lad afkøle helt. Fordel hindbær på bunden.
4. Kom mascarpone og cremefraiche i en skål sammen med flormelis og citronskal. Pisk sammen med elpisker til

en fast masse. Fordel cremen på bunden.

5. Pak i film, og stil i køleskab i mindst 3 timer.

6. Fordel rabarberkompot på cremen, og server.

RABARBER-KOMPOT

750 g rabarber

250 g sukker

1 vaniljestang

Sæt ovnen på 175 grader. Skær rabarber i mindre stykker, og vend dem med sukker og vaniljekorn i en ildfast form.

Dæk formen med alufolie, og bag rabarberne i cirka 30 minutter. Afkøl dem helt.

RABARBERLIKØR

(Ca. 1 liter)

400 g rabarber

400 g sukker

1 vaniljestang

½ liter vodka

1. Skær rabarber i mindre stykker, og kom dem i et patentglas sammen med sukker og en flækket vaniljestang. Hæld vodka på, og luk tæt.

2. I de første par dage er det en god idé at vende glasset en gang om dagen, så sukkeret opløses. Lad derefter likøren stå og trække i mindst 3 uger og gerne et par måneder.

3. Sigt rabarber og vaniljestang fra, og opbevar likøren i en fin flaske.

Server den som lækende drink ved at komme isterninger i glasset og tilføj saft fra ½ lime. Hæld 6-8 centiliter likør heri, og fyld op med dansk vand.





Fordi der er forskel
på tomater...



Katrine & Alfred. En verden af tomater. www.tomater.dk



Din butik & din forening

FOTO JENS HASSE/CHILI



Sofie Reedtz har fat i gryden og Simone Jung i kniven, når Coops aktivitet for børn »GoCook on tour« kommer rundt til et stort antal butikker



Frivillige i Coop

GoCook on tour

Coop har Danmarks største skolekontakt, og omkring 200.000 elever bliver hvert år undervist efter materialer, som Coop stiller til rådighed for skolerne. »GoCook on tour« flytter noget af undervisningen ud foran butikkerne, hvor en eller flere skoleklasser laver mad med gode råvarer gennem involvering, leg og læring. Når maden er tilberedt, er børnene værter og serverer smagsprøver for nysgerrige kunder og forbipasserende.

»Det er skønt at undervise børn om mad«

Simone Jung og Sofie Reedtz er ved at planlægge Coops børneaktivitet, »GoCook on tour«, som i de kommende uger skal rundt til en række butikker

»Det bliver sjovt at være med til at give en masse børn en god oplevelse om det at lave spændende mad,« fortæller Simone Jung fra Aarhus.

Hun har ligesom Sofie Reedtz fra Kolding meldt sig via et opslag på Facebook. De to er nu i gang med at koordinere Coops aktivitet »GoCook on tour«, som går ud på at inspirere børn og unge til at lave mad. Helt konkret kører et rullende køkken i en gammel Citroën HY landet rundt.

»Jeg meldte mig, fordi jeg kommer tæt på Coops ansvarlige mærkesager og især målet om at få børn til at blive

bedre til at lave mad,« siger Simone.

Hun er uddannet klinisk diætist og er desuden krops- og psykoterapeut. Hun glæder sig til at få erfaringer med at koordinere og motivere de mange frivillige, som har meldt sig til at stå for de konkrete besøg af det rullende køkken foran butikkerne.

Sofie var under sidste års tilsvarende »GoCook on tour« en af de frivillige, som hjalp ved et arrangement foran en eller flere butikker. Opgaven var så spændende, at hun i år meldte sig til at være en af de to, der koordinerer hele turen sammen med Helle Pitters i Coops foreningssekretariat.



»Det er skønt at få lov til at undervise børn om mad. Jeg får desuden relevante erfaringer, som jeg kan bruge i min uddannelse til klinisk diætist,« siger Sofie.

Turen begynder ved Dagli'Brugsen Hundelevej i Nordjylland 4. maj og slutter ved SuperBrugsen Ålekistevej i Vanløse 24. juni.

Se, hvor turen kommer forbi her: www.gocook.dk/gocookontour

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

fakta

Lokal Brugsen

Irma

Super Brugsen

Kvickly

Dagli' Brugsen

coop.dk
Dine butikker på nettet



Mohanad Kamal har været i sprogpraktik i Kvikly Stenløse med foodchef Mads Sinding som sin personlige mentor. Mohanad er nu fastansat i varehuset

Hjælp kontanthjælpsmodtagere ud af reglen om 225 timer

BARBARA DIKLEV, LANGÅ

? Som læse- og lektiehjælper for indvandrere og flygtninge ser jeg gerne, at Coop får en samlet indsats for flygtninge. Coops butikker er allerede gode til at give flygtninge sprogpraktik, og I forlænger gerne en periode med sprogpraktik til almindelig jobpraktik, men når man kommer i praktik samme sted flere gange, kan flygtninge føle, at de yder gratis arbejde. Endvidere er mange kontanthjælpsmodtagere og integrationsydelsesmodtagere kommet i en klemme med 225-timersreglen. Så Coop: Dem, I har været glade for at have i sprogpraktik, bør I ansætte i blot 6-7 timer ugentligt til normal løn, for så vil de komme ud af klemmen med kontanthjælp. I vil kunne gøre en stor indsats på den lille måde.

SVAR FRA CLAUS LJUNGDAHL, HR-DIREKTØR I KVICKLY, SUPERBRUGSEN OG DAGLI'BRUGSEN

Coops 1200 butikker er i samarbejde med landets jobcentre hver dag med til i et vist omfang at gøre en forskel for mange af de personer, der står uden for arbejdsmarkedet. Vi samarbejder om forskellige

praktikordninger, herunder sprogpraktik for flygtninge, hvor individuelle handlingsplaner sikrer træning, afklarer hensyn og styrker den enkeltes kompetencer med henblik på at komme i job.

I Coop gør vi en overordnet indsatsramme for alle personer, også flygtninge, der står uden for arbejdsmarkedet, og som kunne tænke sig at prøve at arbejde i butik. Denne indsats er med til at sikre, at butikkerne er klar til samarbejdet med jobcentrene, når det drejer sig om at udvise åbenhed i samarbejdet, og når det drejer sig om, at gældende regler overholdes.

Vi har flere gode eksempler på, at dette lokale samarbejde er frugtbart, også når det drejer sig om efterfølgende beskæftigelse i forlængelse af praktikperioden.

Vi har ingen ambition om at få gratis eller billig arbejdskraft gennem samarbejdet med jobcentrene. Alle praktikaftaler er afstemt mellem den konkrete butik og jobcentret for at afklare og tilføre kompetencer til praktikanten.

Vi har ikke centralt fastsat regler for, hvordan personalet skal sættes sammen i den enkelte butik. Derfor må det være op til den enkelte butikschef at forholde sig til ideen med at ansætte praktikanter, som vi har været glade for, 6-7 timer om ugen for derigennem at hjælpe dem i forhold til 225-timersreglen.



100
Dagli'Brugsen er nu med Dagli'Brugsen Durup som den seneste moderniseret til fremtidens lokale brugs.

589
lokale butik- og brugsforeningsbestyrelser er der nu landet rundt. Blot 7 SuperBrugsen, Dagli'Brugsen og LokalBrugsen mangler en medlemsvalgt bestyrelse.

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



3 SKARPE TIL FORMANDEN

»Hvorfor har Coop medlems-tilbud, som udelukker nogle medlemmer?«

Spørgsmål er stillet af Jørgen og Henny Kristensen, medlemmer af Kvickly Brande siden 1982

1 Hvorfor er der medlemsfordele, som kun kan opnås via en app på en smartphone?

Alle medlemmer har adgang til personlige medlemstilbud. De, der ikke har en smartphone eller ønsker at bruge Coops medlemsapp på sin smartphone til at få medlemstilbud, kan finde sine personlige medlemstilbud på coop.dk/medlemsfordele. Samme sted er der oplysninger om alle øvrige medlemsfordele.

Omkring 85 procent af Danmarks befolkning har en smartphone og bruger den flittigt. Det har vi siden oktober 2016 forsøgt at indrette vores medlemsfordele efter. Det har været naturligt for os at afprøve, om vi kunne lave løsninger, som både er relevante for medlemmer med smartphone at bruge, og som forenkler arbejdsgangen for butikkers medarbejdere. Målet er at lave butikker og varesortiment, som passer til lige netop de kunder, som den pågældende butik har.

2 Coop er en andelsforening, så hvorfor behandler I ikke alle medlemmer lige?

Hvis vi gav alle medlemmer præcis samme tilbud, ville vi faktisk lave store forskelle. Nogle medlemmer har have og har brug for gode tilbud på ting til haven. Andre, som ikke har have, har ikke brug for sådanne tilbud. Tilsvarende er der nogle medlemmer, som foretrak-

ker kaffe fra Karat, mens andre kun vil drikke kaffe fra Merrild eller Cirkel Kaffé. Med personlige tilbud kan vi faktisk stille alle medlemmer lige ved at give dem tilbud, som er relevante for det forbrugsmønster, som passer til det, de har.

Beslutningen om personlige medlems-tilbud er truffet tilbage i 2006 efter grundige drøftelser på et stort antal medlemsmøder landet rundt.



3 Hvor kan jeg se mine samlemærker, hvis jeg ikke har en smartphone?

Det er rigtigt, at et medlem kan få samlemærker ved at scanne sin smartphone med Coop Medlemsapp i kasselinjen. Et medlem, som ikke har smartphone eller ikke ønsker at bruge den, kan få samlemærker ved at scanne sit medlemskort. Så kan man følge sin saldo med samlemærker på kassebonen.



Lasse Bolander

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



COOP GÅR IND I CROWDFUNDING

Har du penge i banken til 0 procent i rente, kan du overveje i stedet at investere i at fremme græsmælk fra gården Hvanstrup i Himmerland, tilplantning af nye æbleplantager på Fejø, udvikling af økologisk whisky på Ærø eller bornholmsk tyggegummi helt uden kemi. Det er nogle af de projekter, som alle med 100 eller flere tusinde risikovillige kroner kan investere i hos Coop Crowdfunding. Du kan også bidrage til de pågældende projekter og som belønning få vareprøver eller besøg hos producenten. Læs mere på crowdfunding.coop.dk.



COOP OPSKRIFTER ER ET STORT HIT

Selv om Coops nye markedsplads for madinspiration, Coop Opskrifter, kun har været live i ganske kort tid, er der allerede blevet vist over 1,1 millioner opskrifter, og over en halv million brugere har besøgt Coop Opskrifter. På sitet kan du finde tusindvis af opskrifter og en lang række spændende, eksotiske temaer som nem vegetarmad og tapas fra hele verden. Kig selv forbi på opskrifter.coop.dk.



Opfordring: Drop muzak i fakta

WINNIE KAHN, KØBENHAVN S

? Hvorfor har Coop skruet op for muzakken i fakta-butikkerne? Hele min krop reagerer med flugt, og jeg kan ikke tænke på, hvad jeg skal købe, når jeg kommer i fakta. Mon der er tænkt over, at ikke alle butikker har lige højt til loftet, så lydniveauet kan opleves forskelligt fra butik til butik? Jeg har henvendt mig flere gange til Coop og fået at vide, at man vil bede butikken skruer ned, men ingenting sker. I butikken siger personalet, at de ikke har indflydelse på muzakken, fordi den styres centralt.

SVAR FRA NIELS RASMUSSEN, DRIFTSCHEF I FAKTA

Meningen med musik i butikken er selvfølgelig ikke, at man skal føle sig generet af lydniveauet. Det skal derimod fungere som en rolig baggrundsmusik. Alle vores anlæg står i udgangspunktet ens i volumen, men du har helt ret i, at det kan opleves forskelligt afhængig af lokalets akustik. Hvis du oplyser mig, hvilke butikker du oplever, der er for høj musik i, vil jeg sørge for, at lydniveauet bliver sænket.

Hvor ansvarlig er Coops vanilje?

AASE LOMHOLT THOMSEN, ESBJERG

? Hvordan sikrer Coop, at bønderne på Madagaskar får bedre betaling for deres vanilje? Ifølge Danwatch er den enkelte vaniljebondes udbytte lille, så familiens børn må deltage i dele af markarbejdet.

SVAR FRA KATHRINE LYKKE KIRK, CSR KONSULENT:

Vi køber kun vanilje fra én leverandør, som leverer både Coop Vanilje og Änglamark Vanilje. Vi har et langt tillidsfuldt samarbejde med leverandøren og har ikke oplevet problemer. Vi har fulgt Danwatchs undersøgelse med stor interesse og valgt at igangsætte en opfølgingsproces hos vores leverandør for at forbedre vaniljens sporbarhed. Det er nødvendigt at forsætte handel med vanilje fra Madagaskar for at hjælpe lokalbefolkningen til en bedre indkomst. Sporbarhed vil sikre, at den pris, vi giver for vanilje, kommer farmerne til gode. Med Änglamark Vanilje er der allerede fokus på sporbarhed og farmernes levevilkår, da denne vanilje er fairtrade-mærket, økologisk og KRAV-certificeret, som er det svenske mærke for socialt ansvar. Vi vil gerne øge salget af denne vanilje for der igennem at gøre en ekstra indsats for de sociale forhold for farmerne.



Vins d'Alsace Forkæl dine sanser

Spar
20%
på udvalgte vine
fra Alsace



Elegante og stilfulde **Alsace-klassikere**
- velsmag til enhver lejlighed!

Alsace Riesling, Pinot Gris, Pinot Blanc og ikke mindst de charmerende vine lavet på Gewurztraminer er som skabt til lette grillretter, lækker sommermad og lune sommeraftener på terrassen. Byd gæsterne velkommen med et glas sprudlende Crémant d'Alsace ved specielle lejligheder eller når det bare skal være lidt mere festligt. Du kan læse mere om Alsace vinene på www.alsacevin.net.

VIND
Alsace vinpræmier

til en værdi af **10.000,-**
Se hvordan på
www.alsacecoop.dk

Tilbuddene er gældende i SuperBrugsen og Kvickly i maj måned, med forbehold for udsolgte varer.

Kvickly

**Super
Brugsen**

Vins
d'Alsace



FOTO COOP

Der er forskel på hjertes

Både Coop og Fødevarerstyrelsen har lanceret et dyrevelfærdsmærke. Sådan kender du forskel

I Coops butikker har 400 forskellige varer nu Coops Dyrevelfærdshjerte, der blev lanceret 1. november sidste år. Salget er siden lanceringen øget med 5 procent og klarer sig betydeligt bedre end resten af markedet. Med andre ord sætter kunderne ifølge Coops CSR-direktør Signe Frese pris på Coops mærke:

»Der skal være gjort en forskel for at kunne gøre sig fortjent til vores Dyrevelfærdshjerte. Så uanset om vores kunder lægger et produkt med 1 eller 4 hjertes i kurven, er det dyrevelfærd, der kan mærkes,« siger hun.

For en måned siden har miljø- og fødevarerminister Esben Lunde Larsen så præsenteret en ny mærkningsordning for svinekød sammen med blandt andet Danish Crown og Dansk Supermarked. De første pakker svinekød med dette mærke forventes i butikkerne i slutningen af maj.

Forskellen på mærkerne er:

Coops éthjertede kød giver et markant løft i dyrevelfærden i forhold til gældende praksis og lovgivning. Det mener Coop og førende eksperter i dyrevelfærd ikke er tilfældet ved Fødevarerstyrelsens éthjertede svinekød.

Coops Dyrevelfærdshjerte favner ikke blot svin, men også kylling, æglægende høns, kalv og okse, samt forarbejdede varer, mejeriprodukter og æg.

Coops mærkningsordning er bakket op af toneangivende organisationer som Økologisk Landsforening og Dyrenes Beskyttelse, og kriterierne for at opnå 1-4 hjertes er udarbejdet af uafhængige eksperter i dyrevelfærd.

Økologi og friland er ikke slået sammen til ét niveau i Coops Dyrevelfærdshjerte, og Coops Dyrevelfærdshjerte har et fjerde niveau, så de landmænd, som gør en ekstraordinær indsats for dyrevelfærden, kan blive hyldet.

PROTEINFYLDTE INSEKTER

Nu kan du købe græshopper, voksmøllarver, buffaloorme og melorme på frost. I alt 4 forskellige varianter af de proteinfyldte og næringsrige insekter samt en sund insektbar, lige til at tage med i hånden eller på farten. De nye, sunde delikatesser er produceret med både dyrevelfærd, klima og bæredygtighed for øje. Du kan indtil videre købe insekterne i Irma Hillerød, Irma Rødovre og Irma Oslo Plads i København. Prisen for alle insektvarianter på frost er 50 kroner pr. pakke.

Ny vare på vej



KRITIK RAMMER IKKE COOPS AVOCADOER

Du kan trygt købe avocadoer i Coop, selvom dyrkning af avocadoer ifølge den uafhængige organisation Danwatch har ført til så alvorlig vandmangel, at floderne i Chiles Petorca-provins er tørrer ud. Som den eneste danske dagligvarekæde har Coop ikke avocadoer fra Petorca.



IRMA ER IGEN I JYLLAND

Bor du vest for Storebælt, kan du nu igen finde Irmarer, når du handler. Irma-kæden har to gange før prøvet at åbne butikker i Vestdanmark, så denne gang testes et koncept, Smag på Irma, hvor 52 af Irmas bedst sælgende kolonialvarer præsenteres i 6 testbutikker: Kvickly Bruuns Galleri, Kvickly Ry, SuperBrugsen Vesterbro Torv, SuperBrugsen Skåde, Dagli'Brugsen Sejs og Dagli'Brugsen Virklund. Testen kører indtil sommerperioden.

FÅ SERVICE PÅ DIN MUSTANG-CYKLER

Coop samarbejder med professionelle cykelmekanikere i hele landet om service på Mustang-cykler. Kontakt den butik, du har købt cyklen i, eller kontakt Coops kundeservice på 43 86 20 04, hvis cyklen er købt på coop.dk/shopping. Husk, at du har reklamationsret i 3 år på alle Mustang-cykler.

coop.dk shopping

coop
MEDLEM

Meld dig ind på
coop.dk/medlem
og få medlems-
rabatten med det
samme.



14 sider
med stærke
medlems-
tilbud

SAMMEN havemøbler



MØBLER

En klassisk og komfortabel serie fra FDB Møbler. Stolene kan sættes sammen med små bakkeborde - og bordene kan udvides i det uendelige med unikke mellemlader. Havemøblerne er fremstillet i FSC®-certificeret teaktræ.



MEDLEMSPRIS 3.999,-
Medlemsrabat 1.000,-

Sammen L203 solvogn

Enkel og smuk solvogn med 5 rygpositioner.
Pris ikke-medlemmer 4.999,-



MEDLEMSPRIS 2.499,-
Medlemsrabat 1.000,-

Sammen L201 Loungestol

Behagelig lænestol med 3 positioner.
Pris ikke-medlemmer 3.499,-

Sammen L202 fodskammel

Funktionel skammel - eller sidebord.
Medlemspris 999,- Medlemsrabat 500,-
Pris ikke-medlemmer 1.499,-



MEDLEMSPRIS 2.499,-
Medlemsrabat 1.000,-

Sammen J204 bænk

Brug den ved spisebordet eller fritstående.
Pris ikke-medlemmer 3.499,-



12.699,-

MEDLEMSPRIS
Medlemsrabat 4.000,-

Sammen stort havemøbelsæt

C201b havebord med 6 stk. J201 havestole.
Pris ikke-medlemmer 16.999,-

4.000,-
MEDLEMSRABAT



Miljømerket for
ansvarligt akorbrug

Nem

VEDLIGEHOELDELSE

Med nonwood og polyrattan har du flotte og stilfulde havemøbler hele året rundt. Ikke noget med at slibe og oliere. De holder farverne i solen og skal ikke bæres ind, når det regner. Det bliver vist ikke meget nemmere.



5.000,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 3.999,-
Medlemsrabat 5.000,-

Philina Rattan havemøbelsæt
Nonwoodbord med 4 polyrattanstole.
Inkl. sædehynder.
Pris ikke-medlemmer 8.999,-

5.499,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 3.000,-

Isabella L havemøbelsæt

Flot, stort sæt med praktisk nonwood-bord og 6 polyrattanstole med trinløs indstilling af ryggen. Inkl. sædehynder. Fås også i natur med hvidt stel.
Pris ikke-medlemmer 8.499,-

Designet til det DANSKE VEJR



3.000,-
MEDLEMSRABAT

Eksklusiv
nonwood
med ægte
trælook

Inkl. hynder

250,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 749,-
Medlemsrabat 250,-

Læsejl

Skab en hyggelig krog med læ på terrassen eller i haven. Aluminiumsramme med polyesterdug. H 160 x B 300 cm. Fås også med sort dug.
Pris ikke-medlemmer 999,-

300,-
MEDLEMSRABAT

KETER

MEDLEMSPRIS 899,-
Medlemsrabat 300,-

Elias hyndeboks

Smart 400 liters opbevaring til fx hynder og tæpper. Kan bruges som siddeplads med en bæreevne på 220 kg. Antrasitgrå plast.
Pris ikke-medlemmer 1.199,-

500,-
MEDLEMSRABAT

KETER

MEDLEMSPRIS 999,-
Medlemsrabat 500,-

Lukas hyndeboks

Stor 500 liters hyndeboks til fx større hynder. Kan også bruges som siddeplads med en bæreevne på 350 kg. Antrasitgrå plast.
Pris ikke-medlemmer 1.499,-



2.000,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 1.999,-
Medlemsrabat 2.000,-

Emma M havemøbelsæt
Nonwoodbord med 4 stabelbare polyrat-
tanstole. Fås også i natur med hvidt stel.
Pris ikke-medlemmer 3.999,-
Sædehynder kan tilkøbes pr. stk. 129,95



4.799,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 4.200,-

Sofia XL havemøbelsæt

Altid plads til ekstra gæster - med
udtræksbord i nonwood og 6 stabel-
bare polyrattanstole med sædehynder.
Fås også i natur med hvidt stel.
Pris ikke-medlemmer 8.999,-

4.200,-
MEDLEMSRABAT

Inkl. hynder

Eksklusiv
nonwood
med ægte
trælook



MEDLEMSPRIS 299,95
Medlemsrabat 150,-

Napoli parasol

Få skygge under denne elegante parasol
med krank og vippefunktion. Ø 300 cm.
Pris ikke-medlemmer 449,95
Parasolfod tilkøbes.

1.000,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 999,-
Medlemsrabat 1.000,-

Emma cafésæt

Til den lille hyggekrog eller altanen. Nonwood-
bord med 2 stabelbare polyrattanstole
Pris ikke-medlemmer 1.999,-
Sædehynder kan tilkøbes pr. stk. 129,95



MEDLEMSPRIS 1.699,-

Medlemsrabat 600,-

Luna markise

Sommerens bedste investering.
Flot markise med kraftig polyesterduk.
Manuel betjening med drejestang.
B 360 x D 250 cm.
Pris ikke-medlemmer 2.299,-



600,-
MEDLEMSRABAT

1.000,-
MEDLEMSRABAT



1.999,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 1.000,-

Molly hængesofa

Fås i natur med creme, hvidt, blåt eller sort tag eller i hvid med hvidt, blåt eller sort tag.
Pris ikke-medlemmer 2.999,-
Hynder kan tilkøbes 399,95 pr. stk.



Find de bedste pladser her

SOL eller SKYGGE



MEDLEMSPRIS 279,95

Medlemsrabat 220,-

Flagermusstol

Den klassiske flagermusstol rykker ud i haven. Textilene og pulverlakeret metal.
Pris ikke-medlemmer 499,95.

Bord kan tilkøbes.

Medlemspris 149,95. Medlemsrabat 100,-
Pris ikke-medlemmer 249,95

220,-
MEDLEMSRABAT

OP TIL
300,-
MEDLEMSRABAT



MEDLEMSPRIS FRA 799,-

Medlemsrabat fra 200,-

Toronto dækstol

Klassiker i naturolieret eller hvidlakeret FSC-certificeret akacietræ.
Pris ikke-medlemmer fra 999,-

Hynder kan tilkøbes.

Medlemspris 249,95 Medlemsrabat 150,-
Pris ikke-medlemmer 399,95

Naturolieret

Medlemspris 799,-
Medlemsrabat 200,-
Pris ikke-medlemmer 999,-

Sort olieret

Medlemspris 799,-
Medlemsrabat 200,-
Pris ikke-medlemmer 999,-

Hvidlakeret

Medlemspris 899,-
Medlemsrabat 300,-
Pris ikke-medlemmer 1.199,-

MEDLEMSPRIS 5.999,-
Medlemsrabat 3.000,-

Halls Magnum 108 drivhus - 8,3 m²

Godt valg til hobbygartneren. Aluminium med 3 mm hærdet glas, dobbelte skydedøre og tagrender integreret i profilet. Sokkel skal tilkøbes. Pris ikke-medlemmer 8.999,-

3.000,-
MEDLEMSRABAT



MEDLEMSPRIS 4.948,-
Medlemsrabat 2.400,-

Halls Universal 128 drivhus - 9,9 m²

Klassisk og stabilt drivhus med en kraftig konstruktion i aluminium med 3 mm glas, skydedør og sokkel. Pris ikke-medlemmer 7.348,-

2.400,-
MEDLEMSRABAT



**GRATIS
LEVERING**
til kantsten

Inkl. sokkel

Ginge benzindrevet plæneklipper

Jubilæumsmodel, udviklet i samarbejde mellem Coop og AL-KO Ginge. Selvkørende med klip og opsamling, 46 cm klippebredde og 7 klippehøjder. Stålskjold og 65 liter opsamler. Model Classic 46 B Auto. Pris ikke-medlemmer 2.549,-

1.999,-



MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 550,-



- Topkvalitet til skarp pris
- Special edition: Kun i Coop
- Et rigtig godt køb!

**GOD
PRIS**

Havens bedste

MEDLEMSTILBUD

lige nu



MEDLEMSPRIS 2.399,-

Medlemsrabat 400,-

**Stiga benzindrevet
plæneklipper**

Selvkørende baghjulstrukket kvalitetsmaskine. Med multiklip, opsamling og bagudkast, 46 cm klippebredde, opsamler på 60 liter og solidt stålskjold. Model Combi 48 S. Pris ikke-medlemmer 2.799,-

400,-
MEDLEMSRABAT



MEDLEMSPRIS 3.195,-

Medlemsrabat 1.900,-

**Nexgrill 3+1 gasgrill med
tilbehør**

Fra det amerikanske topbrand kan vi præsentere denne kvalitetsgrill med 3 brændere, 1 sidebrænder, rotisserie og grilltilbehør. Model 3B Deluxe. Pris ikke-medlemmer 5.095,-

1.900,-
MEDLEMSRABAT





Mustang

Kvalitetscykler siden 1945

I mere end 70 år har Mustang skabt glæde og medvind på de danske cykelstier. For Mustang er mere end bare en cykel. Det er livsglæde, tradition og masser af gode oplevelser.

Alle Mustang voksencykler har dobbeltbundede aluminiumsfølge, forseglet krankboks og 25 års stelgaranti på aluminiumscykler.



Sporty & street **ADDISON**

MEDLEMSPRIS 2.499,-
Medlemsrabat 1.100,-

Pris ikke-medlemmer 3.599,-

- Aluminiumsstel
- 7 Shimano Nexus-gear
- Antirustkæde



1.100,-
MEDLEMSRABAT



OP TIL
1.200,-
MEDLEMSRABAT

- Aluminiumsstel
- 3 eller 7 Shimano Nexus-gear
- Justerbar frempind
- Punkteringsbeskyttende dæk
- Antirustkæde

Ud i det blå med **AUGUST & AUGUSTA**



Dame/herre med 3 gear

MEDLEMSPRIS 2.499,-
Medlemsrabat 1.100,-

Pris ikke-medlemmer 3.599,-

Dame/herre med 7 gear

MEDLEMSPRIS 2.799,-
Medlemsrabat 1.200,-

Pris ikke-medlemmer 3.999,-

Pige 26" med 3 gear

MEDLEMSPRIS 2.399,-
Medlemsrabat 1.100,-

Pris ikke-medlemmer 3.499,-



Pige 26" med 7 gear

MEDLEMSPRIS 2.699,-
Medlemsrabat 1.200,-

Pris ikke-medlemmer 3.899,-



Din nye elcykel **EMOTION**

MEDLEMSPRIS 8.499,-

Medlemsrabat 4.000,-

Pris ikke-medlemmer 12.499,-

- Aluminiumsstel
- 7 Shimano Nexus-gear
- 6 hastighedsniveauer og gåfunktion
- 36V Panasonic celler lithium batteri/11,6 Ah
- Kører op til 50 km pr. opladning
- Batteri integreret i stellet
- Justerbar frempind
- Punkteringsbeskyttende dæk
- Antirust kæde



CYKELHOLDERE Når cyklen skal med

Se hele
udvalgte på
**coop.dk/
cykler**



OP TIL
1.100,-
MEDLEMSRABAT



MEDLEMSPRIS 1.299,-

Medlemsrabat 400,-

Peruzzo cykelholder

Til 3 cykler.

Pris ikke-medlemmer 1.699,-

MEDLEMSPRIS 2.399,-

Medlemsrabat 1.100,-

Peruzzo cykelholder

Til 4 cykler.

Pris ikke-medlemmer 3.499,-

MEDLEMSPRIS 3.399,-

Medlemsrabat 1.100,-

Atera cykelholder

Til 2 cykler - og til elcykler.

Pris ikke-medlemmer 4.499,-

Ladcyklen med el **FAMILY**

MEDLEMSPRIS 10.999,-

Medlemsrabat 5.000,-

Pris ikke-medlemmer 15.999,-

- Aluminiumsstel
- 7 udvendige Shimano Tourney-gear
- 6 hastighedsniveauer og gåfunktion
- Ekstra høj kasse
- Sikre 3-punktsseler til 4 børn
- Antirustkæde



5.000,-
MEDLEMSRABAT

Cyklen
leveres
100%
SAMLET

STARTPAKKE

Alt-i-en til små medlemmer

4.199,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 1.100,-

BabyTroid Cozy startpakke

Klæd baby på til de første år - og gør et rigtig godt køb. Vi har gjort det nemmere for dig, og samlet alt det bedste startudstyr i Cozy-pakken. Pris ikke-medlemmer 5299,-

BabyTroid



Det får du:

- Barnevogn i robust kvalitet
- Lift & pusletaske der passer til
- Regnslag & myggenet
- Barnevognspude & -sele
- Tremmeseng med skummadras
- Dyne-/pudesæt med babylinned

400,-
MEDLEMSRABAT



PREMIUM

MEDLEMSPRIS 599,-
Medlemsrabat 400,-

Premium BeOne autostol - 0-13 kg
Autostol med smart bærehank til de helt små. Selemonteret, aftagelig støttepude til nyfødte og sidebeskyttelse for ekstra sikkerhed. Pris ikke-medlemmer 999,-

400,-
MEDLEMSRABAT



PREMIUM

MEDLEMSPRIS 699,-
Medlemsrabat 400,-

Premium Cosmo autostol - 0-18 kg
Selemonteret autostol, der justeres så den passer til barnet. Med aftagelig støttepude til nyfødte og sidebeskyttelse for ekstra sikkerhed. Pris ikke-medlemmer 1.099,-

400,-
MEDLEMSRABAT



PREMIUM

MEDLEMSPRIS 699,-
Medlemsrabat 400,-

Premium I-Max autostol - 9-36 kg
Selemonteret autostol med nakkestøtte, der justeres efter barnets højde. Inkl. sidebeskyttelse for ekstra sikkerhed. Pris ikke-medlemmer 1.099,-

250,-
MEDLEMSRABAT



TEST
VINDER

BabyTroid

MEDLEMSPRIS 749,-
Medlemsrabat 250,-

BabyTroid Venus paraplyklapvogn
Solid letvægtsvogn med svingbare forhjul og kaleche med vindue. Mødregruppens favorit i Vores Børn december 2014. Pris ikke-medlemmer 999,-

610,-
MEDLEMSRABAT



chicco

MEDLEMSPRIS 989,-
Medlemsrabat 610,-

Chicco paraplyklapvogn
Solid og komfortabel vogn med markedets højeste bæreevne, frontbøjle og ryglæn der kan lægges helt ned, når barnet skal have en lur. Model Echo BB. Pris ikke-medlemmer 1.599,-

500,-
MEDLEMSRABAT



BabyTroid

MEDLEMSPRIS 1.299,-
Medlemsrabat 500,-

BabyTroid løbevogn & klapvogn
Smart og solid klapvogn og letvægtsjogger med håndbremse. Ideel til aktive småbørnsforældre. Justerbart ryglæn og 5-punktsele. Model Jogger. Pris ikke-medlemmer 1.799,-



MEDLEMSPRIS 3.499,-
Medlemsrabat 500,-

Plus legetårn uden tag

Timevis af sjov leg, sus i maven og god klatretæring. Med legetårn, sandkasse, rutsjebane og 2 gynger. Vejrbestandig trykimprægneret fyr/gran. Pris ikke-medlemmer 3.999,-

500,-
MEDLEMSRABAT



MEDLEMSPRIS 3.999,-
Medlemsrabat 700,-

Plus legetårn med tag

Giv de små krudtugler deres egen legeplads i haven. Med overdækket legetårn, sandkasse, rutsjebane og 2 gynger. Vejrbestandig trykimprægneret fyr/gran. Pris ikke-medlemmer 4.699,-

700,-
MEDLEMSRABAT



200,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 499,-
Medlemsrabat 200,-

Bestway badebassin - 5.377 liter

Nyd en kølig dukkert på de lune sommerdage. Nem at sætte op. Stærk TriTech poolvæg og vejrbestandig kvalitet, der tåler kloring. Inkl. filterpumpe. H 76 x Ø 366 cm. Pris ikke-medlemmer 699,-



600,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 1.699,-
Medlemsrabat 600,-

Bestway havepool - 12.110 liter

Kvaliteten er i top - og det er humøret også, når du hopper i din helt egen swimmingpool. Inkl. filterpumpe, stige, poolunderlag og cover. Model Steel Pro Frame. H 116 x Ø 400 cm. Pris ikke-medlemmer 2.299,-



800,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 7.499,-
Medlemsrabat 800,-

Swim & Fun familiepool - 17.450 liter

Få sydeuropæisk stemning i baghaven. Galvaniserede, hvidlakerede stålprofiler med 12 cm topkant. Nem at montere. Model Dream Fidji. Inkl. sandfiltersystem, filtersand og stige. H 120 x Ø 460 cm. Pris ikke-medlemmer 8.299,-



OP TIL 25% MEDLEMSRABAT
på kreativitet og læring

Se det store udvalg på coop.dk/kreativitet

Klar til FORÅRET



KÄRCHER

PHILIPS

LEIFHEIT



Pris fra

399⁹⁵

MEDLEMSPRIS FRA

Medlemsrabat op til 50,-

Bliv forårklar

Find alt hvad du skal bruge på

coop.dk/forårsrensning

Pris ikke-medlemmer fra 399,95



700,-
MEDLEMSRABAT

TOYOTA

MEDLEMSPRIS

999,-

Medlemsrabat

700,-

Toyota symaskine

Med 15 sømme og 1x4 trins knaphul.

Model JCB15.

Pris ikke-medlemmer 1.699,-



700,-
MEDLEMSRABAT

TOYOTA

MEDLEMSPRIS

1.299,-

Medlemsrabat

700,-

Toyota symaskine

Med 17 sømme, der fx kan sy i jeansstof.

Model JNS17CT.

Pris ikke-medlemmer 1.999,-



650,-
MEDLEMSRABAT

PHILIPS

MEDLEMSPRIS

999,-

Medlemsrabat

650,-

Philips Series 5000 barbermaskine

Klassisk tørbarbering i en fart. Inkl. turbo-system, rengøringsstation og 2 rense-patroner til Smart-Clean-system. S5150/63

Pris ikke-medlemmer 1.649,-



A
ENERGI
KLASSE



900,-
MEDLEMSRABAT

Miele

1.899,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 900,-

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,-



1.000,-
MEDLEMSRABAT

Oral-B®

999,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 1.000,-

Oral-B eltandbørste

2 håndtag, opladestation, 4 børstehoveder og rejsetui. Inkl. bluetooth og smart børsteguide.

Model PRO 6900.

Pris ikke-medlemmer 1.999,-

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

189⁹⁵

MEDLEMSPRIS FRA

Medlemsrabat op til 600,-

Sengetøj

Vælg mellem mere end 20 design.
Pris ikke-medlemmer fra 299,95

OP TIL
64%
MEDLEMSRABAT



GEORG JENSEN
DAMASK

ESSENZA

KOSTA
BODA

HEM

DREAMS |
BY ISABELL KRISTENSEN

REDGREEN
Living

høie
OF SCANDINAVIA

40%
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 299,95

Medlemsrabat 200,-

Høie Allergo fiberpude

Skøn kvalitetspude, der giver et frisk og sundt sovemiljø. Anbefalet af det Norske Astma- og Allergiforbund. 60 x 63 cm.
Pris ikke-medlemmer 499,95



EURODUN®

Butterfly Silk
of Copenhagen



OP TIL
58%
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS FRA 349,-

Medlemsrabat 700,-

Sommerdyner

Sov som en drøm i de lune sommernætter, med en let og luftig sommerdyne fra kendte kvalitetsmærker. Se det store udvalg på coop.dk/dyner
Pris ikke-medlemmer fra 699,-

EXCEL

MEDLEMSPRIS FRA 199,95

Medlemsrabat op til 600,-

Excel Endless

En lyssymfoni af uendelighed, varme og ro. Vælg mellem flere størrelser.
Pris ikke-medlemmer fra 499,95

60%
MEDLEMSRABAT

DYBERG LARSEN

MEDLEMSPRIS 499,-

Medlemsrabat 100,-

The Lamp

LED-lampe med 16 farver, 4 lysshows og justerbar lysstyrke. Kan bruges både inde og ude. Inkl. fjernbetjening og oplader. H 27.
Pris ikke-medlemmer 599,-

Kan lyse
i 16 farver!

KENWOOD

MEDLEMSPRIS 2.199,-

Medlemsrabat 1.500,-

Kenwood køkkenmaskine

Kvalitetsmaskine med ekstra tilbehør. Kraftfuld 800W motor med 3 kraftudtag, 6,7 liter stålskål med stænklåg, ekstra plastskål, blender, kødhakker, k-spade, dejkrog, og piskeris. Model KM616.

Pris ikke-medlemmer 3.699,-

1.500,-
MEDLEMSRABAT

Inkl. ekstra skål, blender og kødhakker



Månedens bedste BOLIGTILBUD til medlemmer



OP TIL
600,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS FRA 169,95

Medlemsrabat op til 600,-

OPRYDNING: Stort OBH Nordica-marked

Gør et vildt medlemskup på coop.dk/bolig

Pris ikke-medlemmer fra 399,95

G

GENSE



MEDLEMSPRIS FRA 249,-

Medlemsrabat op til 950,-

Gense bestikssæt

Fuga Blank, Steel Line Mat, Pantry Blank eller Twist Blank. Vælg mellem bestikssæt i 16 dele eller kagegaffelsæt med 6 stk. Alle sæt leveres i gaveeske.

Pris ikke-medlemmer fra 599,-

3.300,-
MEDLEMSRABAT

Dualit

Since 1915

MEDLEMSPRIS 1.699,-

Medlemsrabat 3.300,-

Dualit 3-i-én espressomaskine

Få caféstemning derhjemme og bryg din vildlingskaffe - på pods, kapsler eller malet kaffe. Med indbygget mælkeskummer.

Pris ikke-medlem 4.999,-

OP TIL
3.000,-
MEDLEMSRABAT

DeLonghi

MEDLEMSPRIS FRA 2.699,-

Medlemsrabat op til 3.000,-

De'Longhi espressomaskiner

Få en ægte italiensk kaffespecialist i huset. Med integreret kaffekværn og mælkeskummer. Inkl. kaffebønner og termoglas.

Se hele udvalget på Coop.dk.

Pris ikke-medlemmer fra 4.949,-

Med solceller

200,-
MEDLEMSRABAT



park·solar

MEDLEMSPRIS 299,95

Medlemsrabat 200,-

Park Solar elektronisk p-skive med solcelleteknologi

Slut med kedelige bøder, fordi batteriet er løbet tør. Nytænkende dansk solcelledesign, der selv indstiller tiden. Model Park Solar.

Pris ikke-medlemmer 499,95



Basis

- Boksmadrasser med stålben
- Bonell- eller Pocketfjedre
- Topmadras i 30 mm polyskum
- 10 års garanti på ramme/fjedre



Comfort

- Boks, kontinental eller elevation
- Pocketfjedre med 5 komfortzoner
- Topmadras i 40 mm latex
- Vendbar madras og stålben
- 15 års garanti på ramme/fjedre

NY SENG?

Få hjælp til at vælge på
coop.dk/sengeguide



De Lux

- Boks, kontinental eller elevation
- Pocketfjedre med 5 komfortzoner
- Topmadras i 40 mm latex
- Vendbar madras og ben i egetræ
- Flere hårdheder
- 15 års garanti på ramme/fjedre

OP TIL
38%
MEDLEMSRABAT
på senge



MEDLEMSPRIS 999,-
Medlemsrabat 300,-

Vilfred sovesofa

Hvad byder du uventede gæster? Klassisk og komfortabel sofa med ekstra soveplads. Slidstærkt polyesterstof med sorte eller naturfarvede ben.
Pris ikke-medlemmer 1.299,-

300,-
MEDLEMSRABAT

1.200,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 3.799,-
Medlemsrabat 1.200,-

Flagermusstol

Den klassiske designerstol - her i en ny udgave, med eksklusivt kernelæder på sort stel.
Fås i farverne sort, mørkebrun, cognac eller lys natur.
Pris ikke-medlemmer 4.999,-



MEDLEMSPRIS FRA 1.699,-
Medlemsrabat op til 1.000,-

Vigga lænestol, 2 eller 3 personers sofa

Moderne stol eller sofa i stof. Slidstærkt polyester med fødder i gummitræ. Knapperne i ryglænet er en dekorativ detalje, der fuldender retro-looket.
Pris ikke-medlemmer fra 1.999,-

OP TIL
1.000,-
MEDLEMSRABAT



MEDLEMSPRIS FRA 2.999,-
Medlemsrabat 1.000,-

Silo eller Silo Lux sovesofa

Funktionel sofa med vendbar chaiselong og smart magasin til opbevaring af sengetøj. Slidstærkt antracitgråt møbelstof.
Pris ikke-medlemmer fra 3.999,-

1.000,-
MEDLEMSRABAT



MØBLER



MEDLEMSPRIS FRA 2.499,-

Medlemsrabat 500,-

Børge Morgensen J52B og J52G

Et sjældent ikon fra 1950'erne, af manden der gjorde dansk møbeldesign verdenskendt. J52B med ben. J52G med gyngemeder.

Pris ikke-medlemmer op til 3.499,-

500,-
MEDLEMSRABAT

Indret dig med **DANSK DESIGN**

1.000,-
MEDLEMSRABAT



MEDLEMSPRIS 2.499,-

Medlemsrabat 1.000,-

Anker

Designet for FDB Møbler af Stine Weigelt. En dekorativ stol med mange muligheder. Fås i eg i sort eller natur. Pris ikke-medlemmer 3.499,-

MEDLEMSPRIS FRA 449,-

Medlemsrabat 300,-

Knap

Designet for FDB Møbler af Tom Stepp. Knagerne fås i mørkegrå eller mørkeblå og er beklædt med tekstil. Sælges i 3-pak. Pris ikke-medlemmer op til 899,-



Spejl med hylde

Medlemspris 649,-



MEDLEMSPRIS FRA 649,-

Medlemsrabat op til 300,-

Flow

Designet for FDB Møbler af Tom Stepp. Fin serie i matlakeret eg. Pris ikke-medlemmer op til 1.299,-

Spejl

Medlemspris 999,-



Skammel

Medlemspris 799,-



Alle FDB-møbler er FSC®-certificerede af hensyn til langsiget og bæredygtigt skovbrug.

Miljømerket for ansvarligt skovbrug

Spørg om mad

REDIGERET AF
INGER ABILDGAARD

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 fødevidenskab ved Institut for Fødevidenskab på Københavns Universitet.

MAIL OS DIT SPØRSMÅL
spoerg@samvirke.dk



Behøver jeg at skrælle ingefæren til shots?

DORTE SARBO, GJØL

? En sydeuropæer lærte mig for 25 år siden at drikke saft af kogt ingefær, citron og gurkemeje, og siden har jeg jævnligt kogt en portion. Ingefær og gurkemeje er kedelige at ordne først, men er det egentlig nødvendigt at skrælle rødderne? I de sidste par kognitioner har jeg bare skåret dem tyndt ud og kogt dem med skræl. Smagsmæssigt gjorde det ingen forskel, men kan der være noget giftigt i skrællen?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Det kan være en rigtig god idé at skrælle ingefær og gurkemeje, som skal bruges til juice eller shots, ikke mindst hvis du vil gemme saften og ikke drikker det hele lige efter presning. Ingefær og gurkemeje gror som underjordiske stængelknolde og stængler og har ofte mange små revner og en nærmest skællet skræl. Begge dele gør jorden svær at vaske ud, så for at undgå jordbakterier i juicen er det en god idé at skrælle den først. Det er nemmere at skrælle ingefær med spidsen af en ske.

Hvorfor smager frysetørret kaffe ikke bedre?

C. PEDERSEN, ODENSE

? Jeg har prøvet flere typer frysetørret kaffe, men har ikke fundet nogen af dem nær så gode, som når man brygger kaffe på maskinen. Hvorfor?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Frysetørret kaffe fremstilles med en højere udnyttelse af kaffebønnerne, end den man typisk opnår ved traditionel kaffebrygning. Typisk udtrækkes 30 procent af kaffens tørstof til fremstilling af pulverkaffe, mens mindre end 20 procent udtrækkes ved normal kaffebrygning. Smag og aroma er derfor fortyndet i pulverkaffe sammenlignet med kaffe til traditionel brygning. Ristningen af kaffe til pulverkaffe sker også ved en højere temperatur og en kraftigere luftstrøm, end der anvendes til almindelig kaffe. Det forringer smag og aroma, men er mere effektivt. Det er altså ikke selve frysetørringen, der forringer smag og aroma.



▲ Bønnerne i frysetørret kaffe er ristet ved en højere temperatur



Hvorfor er industri-mayonnaise så hvid?

MONA MOESLUND, GJELLERUP

? Min største passion og interesse er alt, hvad der har med mad at gøre. Det betyder, at jeg selvfølgelig rører familiens mayonnaise selv og derfor altid undrer mig over den ofte meget hvide farve, som konventionelle købemayonnaiser har. Økologiske købemayonnaiser ser fuldstændig naturtro ud. Til sætter industrien en form for farvestof, eller hvordan får mayonnaisen den meget hvide farve? Og hvorfor overhovedet, når det kun giver den et unaturligt udseende?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Farven på mayonnaise afhænger af råvarernes farve og af, hvor fint olien bliver fordelt i mayonnaisen. Fabriksfremstillet mayonnaise bliver stabiliseret, for at produktet ikke skal skille i vand og olie under opbevaring. Oliedråberne bliver derved mindre og får et hvidt skær. Hjemmerørt og økologisk købemayonnaise bliver fremstillet mere skånsomt, så oliedråberne bliver større, og æggeblommernes og oliens farve ses tydeligere. Oliens og æggeblommernes farve ses tydeligere. Oliens og æggeblommernes farve ses tydeligere. Oliens og æggeblommernes farve ses tydeligere. Oliens og æggeblommernes farve ses tydeligere.

En verden af gode
oplevelser i godt selskab

Vitus
REJSER FOR VOKSNE

Rocky Mountains & Krydstogt til Alaska

Fra 25.999,-

Med
dansk-talende
rejseleder



14 dage



Naturscenerier i verdensklasse

På denne unikke rundrejse får du serveret Canadas smukkeste landskaber i Rocky Mountains, Banff og Jasper Nationalpark. I charmerende Vancouver nyder vi storbylivet, inden vi stævner ud på et formidabelt krydstogt langs Alaskas kyst. Mens vi sejler, kan vi nyde udsigten til Alaskas vildmark og det betagende syn af Hubbard-gletsjeren. En rejseoplevelse af de helt store!

Inkluderet i prisen:

- Fly København-Calgary/Vancouver t/r
- 2 nætter i Banff, 1 nat i Sunwapta/Jasper, 1 nat i Kamloops og 1 nat i Vancouver
- 7 nætter ombord på Celebrity Infinity****+
- 12 x morgenmad, 7 x frokost og 12 x middag
- Classic drikkepakke ombord v. bestilling af udvendig kahyt eller balkonkahyt
- Udflugt i Banff Nationalpark
- Besøg på Columbia Icefield med gletsjersafari
- Besøg ved Sunwapta Falls og byrundtur i Vancouver
- Dansk-talende rejseleder på hele rejsen

Afrejse: 29/8

Krydstogt på Den Romantiske Rhin

Tag med på flodkrydstogt gennem et af Tysklands smukkeste områder, når vi sejler på den bugtende Moselflod gennem det billedskønne landskab til Deutsches Eck og Den Romantiske Rhin. Vi lægger til i Koblenz, Traben-Trarbach, Mehringen ved Trier, Cochem og Rudesheim, hvor vi har inkluderet indholdsrig byrundture og udflugter. Fra skibets soldæk nyder vi sommervejret og udsigten til borge, middelalderbyer og vinmarker.

Inkluderet i prisen:

- 4-stjernet bus eller 5-stjernet bus: 29/7
- 7 nætter på MS Arlene***
- 7 x morgenmad, 8 x frokost og 7 x middag
- Moselvinsmagning og Rhinskvinnsmagning
- Udflugt gennem Moseldalen
- Byrundtur i Trier og Cochem
- Besøg ved Bernkastel, i Rudesheim og ved Niederwaldenkmal
- Byvandring i Koblenz
- Dansk-talende rejseleder på hele rejsen

Afrejse: 10/6, 8/7, 29/7, 19/8, 26/8, 2/9, 9/9 eller 16/9

Krydstogt på Mosel & Rhinen

Fra 9.499,-

Inkl.
hल्पension



8 dage



Læs mere om rejsernes program, tillæg og rabatter på www.vitus-rejser.dk. Alle rejsende fra Jylland, Fyn og Bornholm opnår en brorabat på 250,-



100%
DANSK
FONDS-
EJET

MEDLEM AF
REJSEGARANTIFONDEN
NR. 197

www.vitus-rejser.dk
Telefon 78 79 58 80
Sølvgade 15-17 · 1307 København K

Se prisen!

Thailands Hjerte

Rejs gennem det centrale Thailand, og få unikke oplevelser på cykelryg, i flodbåd, fra pickup, i tuk tuk og langs togs Skinner – med dansk rejseleder, 12 dage

Efter oplevelser i Bangkoks pulserende Chinatown sejler vi langs den snoede Chao Praya-flod i retning mod de forhenværende hovedstæder Ayutthaya og Sukhothai. Vi skal på cykelryg gennem små landsbyer og forbi smaragdgrønne rismarker. Derudover skal vi med nattoget til Chiang Mai og langs den historiske 'Dødens jernbane' ved floden Kwai. I løbet af rejsen stifter vi bekendtskab med Thailands udsøgte køkken, besøger skoler og private hjem. Lad Albatros føre dig ind i hjertet af Thailand.

HØJDEPUNKTER:

Grand Palace i Bangkok • Flodsejls til Ayutthaya • Cykeltur langs rismarker • Floden Kwai • Thailands udsøgte køkken

Afrejse fx 3. og 31. okt. samt 13. nov. 2017

Fra kr. **10.998,-** (Oplys rejsekode Samvirke)

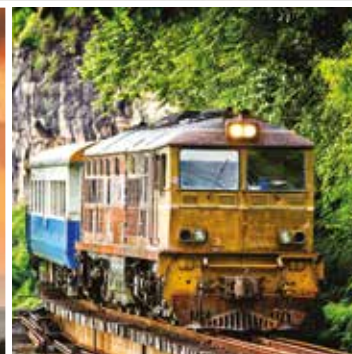
Rejsen findes også i en version med 4 dages sol- og badeforlængelse

16 dage fra kr. **12.998,-** (Oplys rejsekode Samvirke)

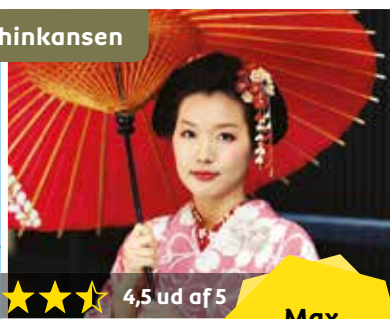
PRISEN INKLUDERER: Dansk rejseleder • Fly Kbh. – Bangkok t/r • Udflugter jf. program • Indkvartering i delt dobbeltværelse på gode turistklassehoteller • Morgenmad dagligt • 7 frokoster (dag 3-4 og dag 6-10) • 3 middage (dag 2, 8 og 10) • Skatter og afgifter

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgangse

NYHED
Oplev
Thailand til
superpris!



Med højhastighedstoget Shinkansen



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

Japan – Solens Rige

Med dansk rejseleder, 9 dage

På denne Albatrosrejse kommer du til Japan til langt under normalprisen – og får oven i købet en helt særlig rejseoplevelse tæt på japanerne og det sammensatte japanske samfund. Vi skal både se den nuværende og gamle hovedstad – Tokyo og Kyoto – og vi kører med højhastighedstoget Shinkansen imellem dem.

HØJDEPUNKTER VED KØB AF UDFLUGTSPAKKE: Kejserpaladset • Udflugt til Hiroshima • Guld pavillonen og Nijo-borgen • Tempeløen Miyajima • Naturskøn cykeltur • Sushi og Kobekød

Afrejse 6. og 23. juni, 10. okt. og 4. sep. 2017 fra kr. **13.998,-** (Oplys rejsekode Samvirke)

Udflugtspakke med dansk rejseleder kr. **3.298,-**

Max.
25 gæster
pr. rejse

Inkl. halvpension



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

Det pragtfulde Norditalien

Med dansk rejseleder, 7 dage

En storslået 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 • Sejlur på Gardasøen • Alpeidyl i Sydtyrol • Sejlads på Canal Grande

Afrejse 3. og 17. sep. samt 8. okt. 2017 fra kr. **6.498,-** (Oplys rejsekode Samvirke)

