

Samvirke

LÆS FØR DU HANDLER

{ DECEMBER 2011 | PRIS: 39,- KR. | GRATIS FOR FDB-MEDLEMMER }



S

TEMA: *øjne*

T I

+ and | vand | dankort
krydderier | kompost
alderdom | småkager

L S K

A R P T

ISSN: 0036394-4



VI FÅR SLØVE ØJNE AF ALTID

AT KIGGE PÅ TASTATUR, SKÆRM OG TV, MEN SJÆLDENT PÅ

SOLNEDGANG OG HORISONT. SAMVIRKE TAGER BRILLER PÅ OG SER PROBLEMERNE I ØJNENE SIDE 32-48

Få el i en måned for 0 kr.



Hvis du skifter el-selskab til OK, betaler vi dit forbrug den første måned. Du binder dig for 6 måneder, men betaler kun for 5.

Vores el-pris er baseret på OK's variable pris og følger altså markedsprisen på el. Du er naturligvis ikke mere bundet af aftalen end, at du efter 6 måneder kan opsiges din kontrakt med en måneds varsel og fx skifte til OK Fastpris, hvis det passer dig bedre. Du kan selvfølgelig også vælge at fortsætte med variabel pris.

Det er nemt at skifte til OK

Det eneste du skal gøre, er at klikke ind på ok.dk og bestille. Du er naturligvis også velkommen til at ringe til os på **70 10 20 33**. Så klarer vi hurtigt og nemt det hele for dig.

»Jeg er jo en brilleabe, men jeg er mægtig glad for mine briller - især dengang jeg fik mine første runde John Lennon-briller med grønne glas i 1971«

Filmproducer Peter Aalbæk Jensen

I HVERT NUMMER

Madskole **26**
Læserbreve **68**
Brevkassen **70**
Dit FDB **76**
Krydsord **80**
Samvirke.dk **82**

Kig godt efter:

Glasøjne er små kunstværker, der meget præcist skal passe ind i øjenhulen **s. 44**

SUNDHED | TEMA: øjne 32-48

indhold

Av, mit øje:

Havearbejde er hårdt for øjene, men også vores hobbies sender os på skadestuen **s. 38**

Mine trofaste kiggekrykker:

»Nærsynethed er slægtens forbandelse på min fars side,« fortæller journalist Jakob Ludvigsen **s. 40**

{ SAMVIRKE | DECEMBER 2011 }



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

Redaktion Karsten Kolding
(ansvarshavende chefredaktør),
Pia Thorsen Jacobsen,
Lotte Malmgren, Dikke Rishøj, Inger
Abildgaard, Kristian Herlufsen,
Liv Mygind, Fie Kruse, Steffen Nørregaard
og Bjarke Løgstrup

Layout Kim Kragh-Møller, Kristian Birk og
Christel Frydkjær

Marketing Henrik Thorvald Rasmussen
Klassesæt til undervisningsbrug
www.skolekontakten.dk

Annonsesalg FrontMedia, Høgevej 5 D,
3400 Hillerød. T: 48 22 44 50
F: 48 24 43 47 samvirke@frontmedia.dk
www.frontmedia.dk. Annoncer indrykket i
Samvirke udtrykker ikke nødvendigvis
redaktionens holdning

Abonnement T: 43 86 20 20. Pris for et år:
99 kr. Europa, Færøerne og Grønland 672
kr. Resten af verden 828 kr.

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

Papir Omslag: Cyclus Offset - 100%
genbrugspapir fra Dalum Papir A/S
Indhold: Graphomatt - klorinfrit fra
Svenska Cellulosa Aktiebolaget SCA
Næste nummer udkommer 30. december
Forside Christel Frydkjær



Vand elsker klassisk musik

Videnskaben kan ikke forklare, hvorfor vand påvirkes af musik **s. 60**



Kanel og andet krudt

Krydderier indeholder mange af de sunde anti-oxidanter **s. 64**



Et langt og lykkeligt liv

Kærlighed er det vigtigste i livet, fortæller 97-årige Else Engling **s. 54**



Vi skal have nye dankort

Vores trofaste følgesvend skal have ny, mere sikker chip **s. 50**



Gourmetmad i børnehøjde

Tre børn prøver kræfter med krabber, lamme-hjarter og smørkage **s. 8**

Månedens råvare



Pigeoner **s. 30**

Sådan fanger du bananfluerne

Du kender det sikkert godt, pludselig vrimler køkkenet med små sorte fluer. Men her er løsningen på, hvordan du fanger de irriterende kræ: Kom en bananskrald i en pose og lad posen være løst åben. Placer posen der, hvor der er flest bananfluer. Når det bliver aften, er det tid at lade fælden klappe. Forhåbentlig vil de fleste bananfluer været gået i seng i din pose. Nu lukker du hurtigt posen, og vupti, fluerne er fanget. Tak til civilingeniør Dennis Gadgaard for tipet.



6 gode råd om at fyre i brændeovne

Der er 750.000 danske brændeovne, og de er den største kilde til luftforurening i Danmark og sviner luften langt mere end biler og fabrikker tilsammen. Så det kan godt betale sig at fyre rigtigt.

1. Brug rent og tørt træ.
2. Fyr aldrig med affald – for eksempel i form af reklamer, magasiner, mælkekartoner, pap eller træ, som er malet eller behandlet.
3. Tænd op på en helt ny måde. Læg to store stykker brænde i bunden. Ovenpå stabler du pindebrænde i lag med luft imellem, så du kan tænde i den øverste del. Flammerne skal arbejde sig oppefra og ned. Skru først ned for luften, når flammerne bliver blålige.
4. Fyr lidt ad gangen.
5. Hver gang du lægger brænde ind, skal du skrue op for luften, til de mørkegule flammer er væk.
6. Gå ud og tjek røgen. Den skal være næsten usynlig. Hvis der er for meget røg, og det lugter grimt, gør du sandsynligvis noget forkert. Spørg din skorstensfejer.

Kilde: Miljøministeriet og Miljøstyrelsen

”Hvis du tror, dit toilet er en skraldespand – så er du på skidderen”

...det skriver Lynettefællesskabet som slogan på deres nye slamcontainere, der dagligt kører rundt i hovedstaden med slam fra det spildevand, der stammer fra 1,1 millioner mennesker i hovedstadsområdet. Kampagnen forsøger at få københavnernes til at lade være med at bruge deres toilet til affald. Københavnerne er nemlig slemme til at komme hår, bind, vatpinde, tamponer, kondomer, vatrondeller og cigaretskod i toilettet. Og det er en rigtig dårlig ide, for det skader vandmiljøet.

Fjern ukrudt med kamera

Studerende på ingeniøruddannelsen på SDU har opfundet et kamera, der kan se forskel på afgrøder og ukrudt. Ved hjælp af kameraet kan man undgå at sprøjte på andet end ukrudt. Opfindelsen kan gøre det muligt at spare 95 procent af sprøjtemidlerne væk.



4

planter forsyner verdens befolkning med 60 procent af den energi, vi får gennem kosten. De fire planter, der dyrkes i stor stil over hele jorden, er: ris, hvede, majs og kartofler.

God mad skal blive
i hukommelsen.
Ikke i møbler
og gardiner.



Glem hverdagen. Med en sugeevne på op til 1.000 kubikmeter luft i timen, kan du stole på Siemens, så damp og stegeos fra madlavningen ikke spreder sig rundt i boligen og sætter sig i tøj, møbler og gardiner. Siemens moderne emhætter er ikke bare bygget for et syns skyld. De har en høj sugekapaletet, lavt lydniveau og energi-effektiv belysning, der gør madlavningen behagelig og inspirerende. En emhætte fra Siemens er en klog investering for hele hjemmets interiør. Den viste model er LF959BL90. Velkommen til morgendagen på www.siemens-home.dk

Fremtiden flytter ind.

SIEMENS

REDIGERET AF
KRISTIAN HERLUFSEN



månedens mærke

MSC til bæredygtige fisk

Spis sild og makrel med god samvittighed, pas på med rødspætten og undgå helst ålen. Det blå MSC-mærke, du kan finde på fiskeprodukter i supermarkederne, hjælper dig med at finde de bæredygtige fisk. MSC-mærket bygger på tre grundlæggende principper: intet overfiskeri, fiskeri i respekt for havets økosystem og love samt fiskeri, der sikrer, at vi også på langt sigt har fisk i havet.



TIP!

Sådan finder du en billig tandlæge

Hovedparten af priserne hos tandlægen er fastsat af en aftale mellem tandlægerne og det offentlige, men på større indgreb som broer eller flerfladede plastfyldninger kan tandlægen selv sætte prisen. På sundhed.dk kan du finde en oversigt over alle landets tandlæger, og for hver tandlæge kan du klikke dig ind og se priserne på en række sammenlignelige behandlinger. Husk, at tandlæger er håndværkere, så vælg en tandlæge, du har tillid til.

FØDEVAREMINISTER METTE GJERSKOV (s):

“Ingen seriøs virksomhed kan holde til gang på gang at hænge en sur smiley i døren”

Aflever brugt og køb med rabat

Medbring din frakke og få rabat på en ny. I USA er *trade-ins*, hvor man afleverer en tidligere købt vare i butikken, når man køber en ny, blevet mere og mere almindelige. Der kan være rabat på printere, mobiltelefoner eller tøj, hvis man afleverer noget udtjent. Både miljø og butik vinder på den nye trend. Butikken får vristet penge fra sparsommelige forbrugere – og miljøet spares, når for eksempel gamle mobiltelefoner kan sælges til kunder, der ikke er på jagt efter den seneste model.



Pas på 2d-koden

Pas på, når du scanner en 2D-stregkode med din mobiltelefon. Internetsikkerhedsfirmaet Kaspersky har netop set de første eksempler på, at telefonbrugerne bliver ledt fra stregkoderne til en side, som automatisk downloader virus. En af virusformerne sætter automatisk telefonen op til selv at sende meget dyre sms'er.



En investeringspartner med indsigt i højrentelande

Med et gennemsnitligt afkast på 10,8 %*) pr. år over en ti års periode har Sydinvest HøjrenteLande vist, at det kan betale sig at investere i højrentelandenes økonomier.

På globalt sigt er den offentlige gæld steget de seneste ti år. Men der er stor forskel på, hvor gældsplagede landene er. De offentlige finanser i højrentelandene er generelt i god form, og gælden i landene er faldet, mens gældsbyrden på de modne markeder modsat er steget markant.

Stor tiltro til økonomier

Mange af højrentelandene har de seneste ti år forbedret sig på afgørende punkter som budgetunderskud, gælds niveau og politisk stabilitet. Som konsekvens er der nu meget større tiltro til deres økonomiske formåen. Det er den væsentligste grund til, at Sydinvest HøjrenteLande har

kunnet præstere de høje afkast i perioden og grunden til, at man fortsat kan forvente en god udvikling på obligationsmarkederne i højrentelandene.

På trods af de gode offentlige finanser kan højrentelandene ikke flygte fra det faktum, at de er en del af en stadig mere global verdensøkonomi. Derfor kan højrentelandeobligationer også blive ramt af frygt på finansmarkederne, hvilket kan føre til kursfald.

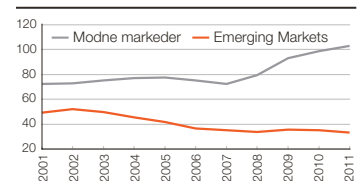
Husk at tale med din rådgiver

Sydinvest HøjrenteLande er velegnet til langsigtet investering med en investeringshorisont på minimum 5 år. Med muligheden for et højt afkast følger også risikoen for negativt afkast. Du bør derfor læse vores brochure, Central Investorinformation og prospekt og spørge din rådgiver til råds, inden du investerer. Det

er vigtigt at tage stilling til risikovillighed, tidshorisont og investeringens størrelse i forhold til din samlede opsparing.



Offentlig gæld i % af BNP



Mere information

Bestil vores brochure, Central Investorinformation og prospekt gratis på tlf. 74 37 33 00 eller på www.opsparing.nu



*) Pr. 1/11-2011. Der er tale om det gennemsnitlige årlige afkast over en 10-årig periode med geninvestering af udbyttet. Historiske afkast er ingen garanti for fremtidige afkast.

Et rigere liv

Sydinvest

Børn skal have lov til at eksperimentere og bestemme i køkkenet. Binta, Oskar og Heba synes, at kampen med strandkrabberne er sjovere end rengøring af grøntsager. De tre børn kommer fra Nørrebro i København

Årh, en sej menu

Gourmet. Børn gider godt lave mad, hvis man udfordrer dem, mener kok Katrine Klinken. Samvirke har inviteret tre børn i køkkenet, så de kan prøve kræfter med tunge gryder og skarpe knive

{ TEKST: LIV MYGIND | FOTO: JAKOB CARLSEN }



»Vi har brug for en plan,« siger Katrine Klinken til de tre børn, der stiller sig omkring hende. Hun tegner en streg på et stykke A-4 papir. Det er en tidslinje, og vi har fra klokken 11 til 14.

»Smørkagen skal hæve, så den må vi starte med, wokken tager vi til sidst. For det går lynhurtigt og skal serveres straks,« siger Katrine Klinken.

Slagets gang noteres på papiret, så alle ved, hvil-



ken rækkefølge de skal gøre tingene i. De smøger ærmerne op, får forklæder på og vasker hænder. Vi er i gang.

Vi er i køkkenet hos kok Katrine Klinken, der har skrevet 10 kokebøger til børn, og som udvikler børnevenlige opskrifter til FDB's tilbagevendende madevent *Mad eller hvad*, der er et undervisningstilbud til skolernes hjemkundskabsundervisning. I de næste tre timer skal de tre børn på 10 og 11 år kreere et måltid lidt ud over det sædvanlige. De skal la-

ve strandkrabbesuppe med muslinger og fisk, wok med lammejerter og gammeldags smørkage.

»Sejt med krabber,« siger Binta Drammeh, hvis livret er lasagne. Hun hjælper ikke så tit med at lave mad, men vil hellere passe sin lillesøster, imens hendes mor laver mad. Det værste, Binta ved i et køkken, er at dække bord og at tørre vand op inde i køleskabet. Oskar løfter en af strandkrabberne op. Lugten af hav breder sig i køkkenet. Oskar Rosen-



Oskar Rosenquist Andersen steger grøntsager og lammehjerter. I løbet af få minutter er retten klar



Heba Mansieh synes, gryden er tung, og hun må lægge alle kræfter i

quist Andersen er heller ikke så tit med til at lave mad derhjemme. Oskars livret er lasagne, og han synes, det er sjovt at lave eksperimenter i køkkenet og at blande ting sammen. Han hader at skære løg.

Strandkrabbesuppen skal laves i flere afkog, så den skal i gang. Oskar går straks i gang med at tjekke, om muslingerne er levende, imens måler pigerne ingredienser af til smørkagen, der skal laves som en rigtig wienerbrøds-kage i mange lag.

»Har den fået nok nu?«, spørger Heba Mansieh og kigger ned til dejen i røremaskinen. Hun får besked på, at den skal køre noget længere, så den er helt glat. Heba Mansia hjæl-

per ofte med at lave mad derhjemme. Hun står gerne for at lave salat. Hendes livret er også lasagne, og det værste, hun ved, er at vaske køkkengulv.

Et klamt øje. Oskar kniber øjnene sammen og skærer ansigt: »Det klør i øjnene,« siger han. Han skærer løg til den grøntsagsfond, der skal i fiskesuppen.

»Jeg bliver nødt til at sige stop, Oskar,« siger Katrine Klinken og viser ham, hvordan han skal holde kniven, så han ikke skærer sig. Men han kan næsten ikke se noget ud ad de røde løgøjne. Hun kommer løget ind under det kolde vand for



De tre børn laver tre retter mad på tre timer - med lidt hjælp



Binta Drammeh smager suppen til. Den mangler salt og peber, vurderer hun

at fjerne noget af lugten. Det hjælper lidt. Binta siger, at hun begynder at græde, bare hun ser folk skære løg i fjernsynet.

Katrine Klinken har fået nogle gratis fiskeben hos fiskehandleren. Dem skal der også koges fond af. Heba hælder iskoldt vand ned over fiskeskrogene. De skal være helt dækket af vand.

»Der stikker stadigvæk et øje op,« siger Binta og tilføjer: »Klamt«. Heba kan kun lide fisk, hvis hendes mor steger det. Binta elsker fisk. Oskar siger, han kan lide al mad undtagen champignon. Det rumler i baggrunden, når Oskar ryster gryden med muslinger med jævne mellemrum. Gryden er enormt stor, og han kan næsten ikke løfte den.

Fiskehænderne vaskes, og så er det tilbage til smørkagen. De 300 gram smør, der skal bruges, har de skåret i stykker og sat i fryseren. Nu skal de pakke smørret ind i dejen og rulle den. Folde dejen sammen og rulle den igen. Så kommer den i køleskabet, så smørret ikke smelter for meget, og så gentager processen sig, så dejen til sidst har utælleligt mange lag.

Nu skal krabberne dø. »Jeg gider ikke skrælle gulerødder,« siger Binta. »Det bliver du nødt til,« siger Katrine Klinken og stikker hende en pose med store jordede gulerødder og beskeden om, at de alle sammen skal skrælles. Oskar piller muslinger ud af muslingeskaller. »Det er børnearbejde, det her,« siger han, idet han piller den tresindstyvende musling.

»Nu skal vi have stegt krabberne,« siger Katrine Klinken. Oskar klapper i hænderne, og alle børnene flokkes om krabberne. Gryden skal være brandvarm, og Katrine Klinken viser børnene, hvordan de kan stikke hånden ned i gryden og mærke tæt ved bunden, hvor varm gryden er. Da de to store gryder er rygende varme, kaster Katrine Klinken de levende krabber ned i gryderne. De kæmper for at komme op, men der går ikke længe, før de er døde.

»Hvorfor står du der med hænderne i forklædet, du skal røre,« siger Katrine Klinken til Heba. Heba skynder sig at røre, men hun synes, det er svært

Hvad er Mad eller hvad?

'Mad eller hvad?' er et undervisningstilbud til hjemkundskabsundervisningen i 4. til 7. klasse. Klasserne får råvarer og nemme børnevenlige opskrifter gratis af FDB. I efteråret 2011 deltog 125.000 elever i 'Mad eller hvad?'.

Se en række videoer af, hvad børn kan i køkkenet, og find børnevenlige opskrifter på madellerhvad.dk

at røre i krabberne, fordi gryden er kæmpe stor og tung, og komfuret er for højt.

Da krabberne er blevet stegt, ryger de af komfuret og bliver blendet hele. Det sprøjter med »krabbemos,« som børnene døber det splot, krabberne bliver til.

»Mange orker ikke alt det svineri, når man laver mad. Men det sviner at lave god mad. Sådan er det bare,« siger Katrine Klinken. De blendede krabber presses gennem en si, så kun væden kommer i suppen. Alle fingre vaskes endnu en gang, for nu kommer wienerbrødsdejen frem igen. Den foldes og rulles. »Så skal der lige tempo på,« siger Katrine Klinken og



MOVERATOURL

tæt på naturen,
tæt på kulturen og
tæt på befolkningen

KOM TÆT PÅ FÆRØERNE

KUNST- & KULTUROPLEVELSE
Rejsen til dig, som vil udfordres
9 dage
9.-17. maj 2012, 11.-19. juni 2012,
31. aug - 8. sept. 2012.

Pris pr. person kr. 10.990.
Pris før 1. januar kr. 9.990

REJS OG MAL
Det færøske lys på lærred
6 dage
21.-26. maj 2012
Myte og menneske
4.-9. juni 2012

Pris pr. person kr. 10.450.
Pris før 1. januar kr. 9.450

BESTIL
rejsen inden
1. januar 2012 og
SPAR
1.000 kr.

Tlf. +298 744720

www.moveratour.dk



Wokretten med lammehjerter i strimler, soya og lime smager skønt og er en nem og billig ret

Vi skal spise!
 Find opskrifterne på strandkrabbesuppe, grøntsagswok og smørkage på viskalspise.dk

fører Bintas hånd og kagedejen ned i springformen. »Er du gal, der er mange lag,« siger Oskar, da dejen bliver skåret over, og striber af dej og smør kommer til syne.

Børnene får en tiltrængt pause i den regnvåde have, imens Katrine Klinken rydder op og snitter grøntsagerne til wokretten. Wokretten er en hurtig hverdagsret, der kan laves på tyve minutter fra start til servering.

»Selvom børnene er trætte nu, skal de nok blive glade, når maden er færdig,« siger Katrine Klinken. Kokken synes, det er rimeligt, at de voksne tager opvasken, når børnene laver mad. Og omvendt.

Endelig er det tid til at spise suppen. De synes, den ser »fancy« ud – pyntet med basilikum i små røde japanske træskåle.

»Tænk sig, at vi har lavet det, lad os lave det igen i morgen,« siger Binta.

Oskar og Binta er vilde med suppen. Men Heba synes, den smager for meget af fisk. Nu vil børnene bare spise, og Katrine Klinken har svært ved at få dem til at lynstege lammehjerter og grøntsager. Men hun siger også, at det nok er lidt overambitiøst at lave tre retter med tre børn på tre timer. Binta synger til wokken: »Temperaturen stiger, for det er hot hot hot.« Og det smager godt, da wokretten er færdig i løbet af få minutter.

Og så er det endelig tid til kagen. Fingrene glinser af smør, og alle spiser to stykker. »Det er godt med rosinerne i smørkagen, det giver en muni-muni-muni-smag,« siger Oskar. De får hver et stykke smørkage med hjem. ●

Gode råd fra Samvirkes læsere

på Samvirkes Facebookprofil har vi spurgt, hvordan I får jeres store børn til at hjælpe i køkkenet.

- Giv børnene en ugentlig bestemmedag. Hvis de bestemmer, hvad der skal spises, skal de også være med til at lave maden.
- Bed bedsteforældrene om at lave mad med børnene. De har ofte mere tid og overskud.
- Børn skal hjælpe med at smage maden til, fra de har en smag og en mening. Og deres kommentarer skal respekteres.
- Børnekogebøger er et must for at få børnene i sving i køkkenet.
- De store synes, det er sjovt at finde opskrifter på nettet.
- Børn skal have en ugentlig maddag, fra de er små.
- Hvis de ikke gider lave mad, så lad dem bytte deres maddag til en kagedag.
- Lad børnene bruge de skarpe knive, fra de er små.
- Børn skal være med i køkkenet, fra de er babyer.
- Start madlavningen lidt tidligere, så der er bedre tid.
- Lad være med at overtage madlavningen, selvom børnene roder og tager 100 år om at skrælle tre kartofler. De kan til gengæld prale af det i dagevis.
- Giv børnene lov til at bruge køkkenet.

Energizer®



Energizer Ultimate Lithium – nu med meget mere power

Verdens mest power fyldte batteri har nu fået endnu mere power. Med en præstation som svarer op til 680 billeder med dit digitalkamera, savner Energizer Ultimate Lithium modspil. Det indebærer at du får et batteri som holder op til 8 gange længere end almindelige alkaliske batterier.



Det nye HighTech

Vores bedste alkaliske batteri nogensinde

Vores powerfyldte alkaliske batteri skifter nu navn fra Ultimate til HighTech. Også har vi øget batteriets præstation yderligere, så du nu får 20 % mere power end tidligere!



Min egen kompost

Til jord igen. Kaffebrums og æbleskrog kan forvandles til muld. Kompostbeholderen kan stå i haven, men også på altanen eller i kælderen

{ TEKST: LIV MYGIND | FOTO: JAKOB CARLSEN }

Køkkenhaver og grøntsager med jord på er populære. Mange bymennesker vil have så meget natur i deres liv som muligt samtidig med, at de bor på stenbroen, og et af Danmarks populære tv-programmer handler om at være en selvforsynende bonderøv.

Komposten er en hjørnesten i at leve bæredygtigt og blive selvforsynende. For når man forvandler køkken- og haveaffald til nyttige byggesten for planterne, undgår man at brænde næring af og kan slippe for at importere jord og gødning.

Der er potentiale i at kompostere, for rigtig meget af det affald, vi kører væk, kan blive til muld eller gødning, som kan bruges i haven eller i potteplanterne. Faktisk kan 30 procent af det, vi kommer i skraldespanden, komposteres, viser tal, som miljøkonsulentfirmaet Econet har beregnet for Samvirke på baggrund af resultater fra affaldsanalyser. Det svarer til, at en typisk husstand kan reducere mængden af dagrenovation med cirka 150 kilo om året – eller ca. 380.000 ton i alt på landsplan.

Mængden, der allerede bliver kom-

posteret i egne haver, kendes ikke, men Econet skønner det til at være cirka 20.000 ton.

Ikke smart at brænde agurker. Det er på flere måder ikke en rygende succes at brænde en agurk eller et æbleskrog. For vegetabilsk køkkenaffald indeholder omkring 70 procent vand, forklarer Econets miljøkonsulent Claus Petersen, der rådgiver kommuner og myndigheder om affald, madspild og miljø.

Til gengæld er grønt køkkenaffald forholdsvis nemt at kompostere. Faktisk kunne man bare smide sit grønne affald i en skov eller på en mark, og så ville det forsvinde og blive til muld. Men det må man ikke, og det ville da heller ikke se kønt ud, hvis alle aarhusianere tog deres kartoffelskrøller og smed den i Risskov, eller hvis odenseanerne kylede deres slatne salathover i Kongens Have.

Der er flere forskellige måder, man kan kompostere på. I lukkede eller åbne kompostbeholdere. Ude eller inde. Med orme eller uden orme. På de næste sider kan du se eksempler på forskellige kompostformer. ●





»Mit bedste kompostråd er at holde det enkelt. Pallerammerne fungerer ret godt,« siger Tina Krogh. Datteren Sille på syv år hopper i komposten

“Bare rolig, det skal nok blive til jord”

Tina Krogh, webmaster, Karlslunde, har en åben kompost i haven.

I parcelhushaven har Tina Krogh en åben kompostbunke bygget af brugte pallerammer. Alt fra haven kommer i: ukrudt, græs og visne blade. Kvas og grene kommer hun gennem sin flismaskine, inden det også kommer i. Det eneste, hun ikke kommer i komposten, er skvalderkål og mælkebøtter. Hun vender ikke indholdet i komposten systematisk, men gør det en gang imellem, når det kommer over hende.

»Min kompost er ikke højeffektiv. Den passer sig selv, og jeg høster mulden fra den en gang om året. Jeg tager det ret afslappet og nyder de selvsåede valmuer, jeg får spredt med kompostjorden. Det komposterer rigtig godt af sig selv. Jeg har ikke tilsat orme, de er kommet af sig selv. Jeg kunne høste to gange om året, hvis jeg gjorde noget aktivt. Men det er ikke så videnskabeligt, det jeg laver lige nu.«

»Det sværeste har været at finde ud af, hvor kompostbeholderen skulle placeres. Jeg havde en, der var i fuld sol. Den blev alt for tør, så jeg måtte flytte den til nordsiden af huset. I begyndelsen brugte jeg europaller, der var sømmet sammen, og jeg havde også en palle i bunden. Men det duede ikke, for der skal være hul i bunden, så ormene let kan komme op i komposten.«

»Pallerammerne fungerer godt, men man kan også bare lave en bunke midt på jorden. Den skal bare have noget skygge og nå en størrelse, så den er en meter på hver led også i højden. Læg kompostbunken et sted, hvor den ikke generer dit øje.«

»Jeg komposterer, fordi jeg ikke har bil, så jeg har ikke mulighed for at komme af med grene og hækafklip. I princippet synes jeg også, det er forkert at fjerne næringsstoffer fra haven og importere kunstgødning. Og det skal nok blive til jord til sidst, også selv om jeg ikke gør så meget med det.«

Det kan du kompostere

Alt vegetabilisk køkkenaffald: Skræller, rå grøntsagsrester og frugt (dog ikke citrusfrugter), kaffegrums og teblade (inkl. filter), køkkenrulle, afskårne blomster, potteplanter, gødning og strøelse fra kæledyr (dog ikke kattegrus).

Det meste haveaffald: Ukrudt uden frø, blomster, hækafklip, kviste og smågrene, blade, nedfaldsfrugt, græs. Store grene klippes ned til 5-10 centimeters længde.

Trykksvæerte og farve i aviser og blade kan eventuelt indeholde problematiske stoffer, så det skal for en sikkerheds skyld ikke komposteres. Orme og mikroorganismer, der omsætter affald til kompost, er som mennesker, de skal have en varieret kost. Og **de skal have mere tørt at spise end vådt.** Det vil sige, de skal have mere træ, hækafklip, høvlspåner, papir og pap at spise end grønt køkkenaffald.

“Man kan få ormene med posten”



Dennis Gadgaard, civilingeniør, Hvidovre, har en kompost med orme i kælderen.

Dennis Gadgaard bor i lejlighed, og i kælderrummet har familien plastikkasser med røde kompostorme i. Kasserne er egnet til at have madvarer i. De har selv boret huller i kasserne, så komposten bliver ventileret, og under kasserne står en underskål til at opsamle væske. De kommer vegetabilsk køkkenaffald i, skolde æggeskaller, paprør fra toilet- og køkkenruller og papir uden trykksvæerte.

»Vores røde kompostorme er bange for lys, derfor sørgede vi for, at der var lys, da vi kom dem i plastikkasserne, så de ikke får lyst til at kravle ud. Men så længe de har et godt miljø,

og de har mad nok, så har de ikke nogen grund til at stikke af.«

»Vi kommer lidt jord i beholderen i starten, så de rigtige jordbakterier er til stede. Man skal sørge for, at der er tørt materiale nok, så komposten ikke bliver for våd og klasker sammen. Man kan se, at ens kompost er for våd, hvis der løber kondensvand på indersiden af kassen, eller hvis ormene kravler op ad kanten. Så skal der noget mere tørt i.«

»Vi har haft kompost i et halvt års tid. Det tager cirka tre måneder, fra kompostspanden er fuld, til vi har kompostgødning. Vi tog noget fra for en måneds tid siden og brugte i potteplanter og til at dyrke peberfrugter i. I begyndelsen

havde vi ormekomposten oppe i lejligheden, men nu fylder det mere, og vi har flyttet det ned i kælderen. Vi har en lille kompostspand med en komposterbar pose – *Miljøposen* – oppe i lejligheden, som vi går ned med i kælderen en gang om ugen og begraver i jorden.«

»At starte en ormekompost op er helt enormt nemt. Man kan få ormene med posten og køber kasserne i supermarkedet. Men det kræver lidt nysgerrighed og lyst til at eksperimentere for at få det til at fungere.«

»Mit bedste råd er, at man kun skal komme lidt i ad gangen og se, hvordan det går. Så skal man huske at begrave frugt dybt i komposten, så der ikke kommer bananfluer.«

“Den kraftige ormegødning kan få kålhovederne til at eksplodere”



Lars Hansen, ejendomsmester – a la varmemester, Køge, har en lukket kompost med orme i kolonihaven.

Lars Hansen kommer alt sit grønne køkkenaffald, kaffegrums med filter, æggebakker, køkkenrulle og haveaffald i den lukkede kompostbeholder.

Til at starte med kom han kompostorme i beholderen. Og de sidste ni år har der været rigeligt med orme i. Gødningen, der kommer ud af kompostspanden, er meget kraftig og skal blandes godt op med jord. Det er ikke muld. Det er ormeafføring, og det er der krudt i.

»Jeg tager over i kolonihaven for at fodre or-

mene om vinteren – ikke katten. Jeg bruger røde brandorme, som man kan købe på planteskoler. Og så sørger jeg for, at ormene altid har det lunt og varmt, så de overvintrer. Det svinder stadigvæk i kompostbunken om vinteren.«

»Det er gratis, og vi reducerer affaldsmængden. Det er store mængder, vi selv kan kompostere. Og det er godt, for så slipper vi for at brænde det og for at købe og sprede kunstgødning.«

»Når man bruger orme til at kompostere, skal man være opmærksom på, at det, man får, er gødning og ikke muld. Og en kraftig gødning. Jeg bruger det i bedene i kolonihaven. På et

tidspunkt fik den kraftige ormegødning kålhovederne til at eksplodere og revne, fordi den var for kraftig. Man skal være varsom med det og bruge det til de grøntsager, der kræver meget næring, og kun i mindre mængder.«

»Jeg har haft kompost siden 1973. Det startede, da jeg passede min farmors have. Og i dag kører jeg stort set ikke affald væk fra kolonihaven, kun de store grene, og dem kommer jeg på sankthansbålet.«

»Mit bedste trick er, at du kan holde ormene aktive om vinteren ved at lægge en byggepladsvintermåtte rundt om din kompostbeholder, så komposten ikke bliver for kold.«

“Som at have skovbund inden døre”



Jann Kuusisaari, gartner og grøn gårdmand, Amager, har en lukket kompost på altanen.

Alt grønt køkkenaffald såsom salatblade, kartoffelskræller, en rådden tomat og æbleskrog kommer i en lukket plastikspand under vasken. Der tilsættes også pap. Når den er fuld, bliver den stillet på altanen. Jan Kuusisaari vender komposten en gang hver eller hveranden måned og tilsætter mere pap eller andet tørt materiale, hvis den er blevet for våd. Efter et halvt år er den færdig.

»Kompost skal ikke være en videnskab, det skal være simpelt at gå til. Alligevel vil jeg anbefale folk at læse eller i hvert fald blade i en bog om kompost, før de begynder, så de kender hovedprincipperne.«

»Jeg vil helst ikke importere skrald til min kompost, og derfor forsøger jeg at få min hjemmekompost til at fungere udelukkende

ved at komme ting i, vi alligevel smider ud derhjemme. En af de største udfordringer, når man komposterer sit grønne køkkenaffald, er, at man kommer til at mangle noget tørt i komposten. Den bliver hurtigt våd og kommer til at stinke frygteligt. Jeg bruger vores æggebakker, pap og papir uden tryksvæerte som det tørre i komposten. Hvis man ikke er så fanatisk, kan man for eksempel købe træbriketter, høvlspåner eller træflis og komme i komposten, det fungerer godt som kulstofholdigt tørstof. I december brugte jeg nåle og kviste fra vores juletræ som tørstof i komposten. I de næste kasser, jeg laver, regner jeg med at eksperimentere med at tilsætte træflis.«

»I USA findes der deciderede lukkede kompostmaskiner fremstillet til indendørs brug. Men jeg har forgæves ledt efter dem på det danske marked. Og så er jeg også lidt skep-

tisk over for, at de bruger strøm. Jeg ved ikke, hvor bæredygtigt det så er. Derfor gik jeg selv i gang med at udvikle mit eget system for kompostering på altanen.«

»Jeg tror, de fleste bymennesker med grønne fingre kender til problemet: du slæber massevis af sphagnumbaseret blomstermuld og kunstgødning hjem fra supermarkedet, samtidig med at din skraldespand bugner af organisk affald, der ved kompostering kunne omdannes til den lækreste næringsrige muld, der dufter af skovbund.«

»Mit bedste råd er, at du skal tage noget gammel kompost og lægge i bunden, når du starter en ny kompostbunke, så alle de nødvendige mikroorganismer er der fra starten. Lidt som en surdej.«

Se mere på [facebook.com/hjemmekompostering](https://www.facebook.com/hjemmekompostering)

INDRØMMET, VI ER USEXEDE

Vi kunne måske godt have pyntet lidt på overskriften. Men efter at have ydet hjælp i katastrofeområder gennem 40 år ser vi ikke nogen grund til at pynte på sandheden. Ikke når det handler om liv og død. Og det gør det.

Det er ikke farvede balloner og se-hvad-du-kan-vinde, som redder liv. Og ja, det ville da være sexet eller opmærksomhedsskabende at stille iPads på højkant. Men luften går af ballonen, og præmier er kun for de få. Det er problemerne ikke.

For at vi kan blive ved med at yde medicinsk nødhjælp hver eneste dag, har vi brug for

nogen, som ikke behøver en poppet indpakning – som vil vedkende sig sandheden.

Så lige her, knastørt, usexet og sort på hvidt beder vi dig om at støtte os ved hjælp af det klassiske girokort. Du bestemmer selv beløbet og kan betale det via din netbank eller ved at tage girokortet med ned i banken.

Ønsker du at lave en betalingserviceaftale, hvor du fast støtter vores arbejde, er du mere end velkommen til at ringe 3977 5656 og tale med en af vores medarbejdere. På forhånd tak.



Læger uden Grænser yder medicinsk nødhjælp til ofre for katastrofer og konflikter. Vi er klar til at hjælpe på stedet inden for 48 timer, hvis ikke vi allerede er der i forvejen. Og vi hjælper uanset race, køn, religion og politisk overbevisning. Vi er dybt afhængige af konstante private donationer, så vi kan arbejde uafhængigt og ikke lade andre interesser end patienternes behov styre, hvor og hvornår vi sætter ind.

Når jeg bliver stor...

Andemad. Ænder kan lide snegle, insekter og græs, og det får de nok af i deres 14 uger lange liv i moserne ved Vinderup på kanten af Limfjorden

TEKST: INGER ABILDGAARD
OPSKRIFTER: MARIA MELDGAARD
FOTO: KÅRE VIEMOSE OG PETER KAM

.....



De tre første uger i andehuset leves i lune 34 grader inden døre og med åbne luger ud til en skov af elmetræer og brændenælder

Først er ællingerne gule og dunede som kyllinger i X-large. Nederst Martin Daasbjerg, der holder af and med Thy-øl



En god and skal være bredskuldret.

Vi står bøjet over kummefryseren i andeavlser Martin Daasbjergs garage. Han har løftet to af fryserens stivfrosne ænder op og sammenligner dem. And nummer et er en torpedo med et bredt bryst. Nummer to er næsten lige bred fra top til tå. Begge ænder er gode ænder, siger Martin, men torpedoanden er den bedste. Oven i de otte uger har den fået seks ugers levetid, der går direkte i brystet.

»De sidste uger betyder en brystudvikling, der er helt eventyrlig. Ænderne koster noget mere, når de først slagtes efter 14 uger, men så giver det også et andebryst, der vil noget,« siger Martin Daasbjerg.

Rolige og rare. Ænder og andebryster gror her lige uden for Martin Daasbjergs

dør på Fjordbakken højt over Limfjordens bredning, hvor frisk blæst får tårerne frem og er ved at udvikle sig til stiv kuling. Bølgerne dernede skummer på en hidsig måde. Ænderne er ligeglade. De yngste ænder er gule og dunede som kæmpekyllinger og vapper rundt efter hinanden i pippende flokke. Ænder tager tingene roligt og er rare ved hinanden, siger Martin Daasbjerg, der bor i Vinderup ved Struer.

Han har tidligere holdt kyllinger, men der var mere stress og en kortere cyklus i produktionen. 35 dage levede kyllingerne, så blev kyllingehusene ryddet, desinficeret og gjort klar til næste hold. Ænder er bedre, siger Martin Daasbjerg. Han opdrætter 100.000 ænder om året.

Andet om anden

- 1 Det meste af andens fedt er sundt fedt. 7,2 procent er mættede fedtsyrer. Resten er enkelt- eller flerumættet fedt af omega 3, 6 og 9-typerne, viser tal fra Steins Laboratorium.
- 2 Tag anden ud af fryseren 7 dage, før den skal steges. Lad den tø langsomt øverst i køleskabet. Sæt den i en 170 grader varm ovn. Lad den stege i 3-3 ½ time, hvis anden vejer ca. 3000 gram.
- 3 Dansk Landand her på siderne er af racen pekingand. Den franske berberand eller moskusand er en anden race. I Danmark findes også bestande af den oprindelige danske landand.
- 4 Sprængt and laves i en kogt saltlage af 500 gram salt i fem liter vand. Anden sprænges i køleskabet i 12 timer. Skyl anden, kog den i frisk vand halvanden til to timer. Skal skummes godt. Server med flødeskum vendt med revet peberrod.

Ænder fryser ikke. De yngste ænder på Martin Daasbjergs gård har et stort andehus med åbne luger og adgang til et gammelt levende læhegn med delvist udgåede elmetræer. Inde i huset holdes temperaturen først på 34 grader, men sænkes langsomt, efterhånden som ænderne kan klare det. Økologiske ænder fodres med tørfoder, der hovedsageligt er baseret på hvede, havre, byg og majs, ærter, rapsfrø, sojabønner og solsikkekage. De skal have frisk strøelse af hø hver dag.

Vi skal se de store ænder på over tre uger. Martin Daasbjerg starter sin Mercedes årgang 1994 og kører til en hvidkalket herregård for foden af bakken lige ud til den tænderskærende fjord. Han har forpagtet herregården, der er forladt



“De snapper bierne i luften som flyvende sukkerknalder, sneglene snupper de også”

.....

af mennesker. Ænder i tusindvis har indtaget lader og et helt landskab med mose og voldgrav og resterne af en slotsruin. Ænderne flimrer kridhvidt i blæsten, letter og lander og sprøjter med voldgravens vand. De fryser ikke, selv når det bliver rigtig vinter, og de brede andefødder svupper hen over mosens isede vandhuller. Fødderne registrerer ikke kulden, og fedt, dun og fjer beskytter andekroppen.

Snapper bier i luften. Ænder æder græs, og her er græs nok helt til jul, der er 20 kvadratmeter græsdek-
ket jord per and, siger Martin Daasbjerg.

Der er ikke bare græs, men skove af ukrudt: brændenælder, bynke, kløver, skræpper.

»Ænder hører til de få dyr, der kan li-

de skræpper, de lægger sig under dem og hygger sig og spiser af dem, når et skræppeblad hænger tungt med dug på. Det er en salatskål pillet ned fra himlen. Og de snapper bierne i luften som flyvende sukkerknalder, sneglene snupper de også. Det er nogen skægge dyr,« siger Martin Daasbjerg.

Men alt er ikke godt. Musvågen cirkler over voldgraven, ræve, mår og vilde mink vil gerne nærme sig om natten og lave andebloodbad på et øjeblik. Måger kan tabe en inficeret mågeklat og sprede fugleinfluenza.

Martin Daasbjerg og flere bekendte vager på skift om natten. To ræve og to vilde mink er skudt på de sidste 10 dage. Masser af nylonsnor, i alt 250 kilometer snor, er spændt ud over de mest udsatte

af ændernes opholdssteder og holder de værste måger og rovfugle væk.

Slagtes i Berlin. I 2006 lukkede Danmarks sidste andeslagteri i Gedved ved Horsens. Små produktioner af økologiske ænder slagtes i Danmark ved at lave en aftale med et mobilt andeslagteri, men hos Martin Daasbjerg skal flere tusinde ænder slagtes på en gang, det er for meget til et mobilt slagteri. Ænderne ender derfor ikke deres otte eller 14 uger lange liv i Danmark, men slagtes i Berlin. De fanges med håndkraft, lægges i papkasser og køres i tre læs de 700 kilometer til det tyske slagteri. Ænderne halalslagtes. Ligesom 99 procent af de danske kyllinger hænges ænderne op i benene og bedøves i vandbad, før de får en bøn og stikkes i halsen.●



Andesalat af rester

Du har serveret andesteg, og du har rester. Tillykke. Vend det fint pillede kød i en marinade, der får lov at trække natten over, og lav en herlig salat.

Til 4 personer

4 dl pillet stegt andekød

1 spsk. honning
1 spsk. citronsaft
½ tsk. karry
½ -1 rød mild chili

3 dl parboiled ris

250 g champignon
1 salathoved

Rør honning, citron, karry og snittet chili sammen i en skål. Vend marinaden med kødet og stil det i køleskabet til dagen efter.

Kog risen.

Skær champignon i skiver og skyl salaten.

Anret salatblade og champignon på et fad og server med and og marinade og ris.

Tip: Lynstegte grønne bønner eller dampede forårsløg er også godt til.

Tip: Det marinerede andekød er godt fyldt i pitabrød.



Toast med andelever og basilikum

Herlig vinterforret eller server toasten til natmad.

Til 4 personer

250 g optøede andelevere
Smør og olie
Salt og peber

4 skiver lyst brød

En lille krukke basilikum
4 spsk. friskhøvlet parmesanost
2 tsk. friskklippet dild
1 økologisk appelsin

Dyp leveren tør, krydr den med salt og peber og gennemsteg den i smør og olie.
3-4 minutter per side.

Rist brødet og smør lidt smør på.

Kom basilikum på brødet, og læg lever på.

Drys parmesanost, dild og revet appelsinskal på.



Brasekartofler i andefedt

Så bliver kartoflerne ikke mere sprøde og velsmagende.

Til 4 personer

1 ¼ kg kogte kartofler

4 spsk. andefedt

Salt og peber

4-6 spsk. sennep

En lille håndfuld persille

1 spsk. sorte sesamfrø

Skær kartofler i skiver og steg dem sprøde i andefedt på en stor pande eller to mindre pander.

Server med sennep, persille og sesamfrø.

Tip: Server med confit de canard, som er and kogt i sit eget fedt. Man kan købe det på dåse i enkelte butikker, og det smager faktisk virkelig godt.

Du kan også servere de andefedtstegte kartofler til stegt laks. Lad dem indgå i en salat med snittede æbler og gulerødder, lidt hakket løg og dild.



Salat a la Waldorf med to slags and

Sprødt andeskind og mørt andebryst med olie-eddike dressing til waldorfsalaten.

Til 4 personer

2 andebryster

Olie

Salt og peber

1 æble

2 dl druer

2 stilke blegselleri

2 hovedsalat

1,5 spsk. valnøddolie

1 tsk. hvidvinseddike

Træk skindet af anden, og skær det i tynde strimler. Steg skindet helt sprødt i olie på en pande. Tag det op og afdryp

det på køkkenrulle. Krydr andebrysterne med salt og peber og gennemsteg dem i olie på en pande. 5-6 minutter per side. Snit æble, druer og blegselleri i helt tynde skiver, og vend dem straks med en dressing af valnøddolie vendt med hvidvinseddike. Smag til med salt. Anret hovedsalat på fire tallerkener. Fordel grøntsager herpå. Skær andebryster i skiver og server dem og den sprøde svær til salaten.



Småkager med marcipan

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



1 Ælt flormelis og smør godt sammen. Bland hvedemel og bagepulver i en anden skål.



2 Riv marcipanen og vend den i flormelis- og smørblandingen. Tilsæt mel og bagepulver.



3 Saml dejen hurtigt sammen. Tilsæt evt. et par dråber vand og del dejen i to dele.



4 Rul hver dej til 5 cm tykke stænger, tril dem i kokos på bagepapiret, pak dem ind i papiret og sæt dem i køleskab en time.



5 Sæt ovnen på 200 grader. Skær kagerne i 5 mm tykke skiver til 2 bageplader. Bag dem gyldne 15-17 minutter og afkøl dem på en rist.

📍 samvirke.dk

Se de levende billeder på samvirke.dk

Samvirkes madskribent Maria Meldgaard bager de nemme marcipansmåkager til kagedåsen.

Til ca. 60 småkager:

1 dl flormelis	1 knivspids bagepulver
150 g smør	1,5 dl kokosmel
100 g marcipan	evt. et par dråber
3 dl hvedemel	vand

Opbevares i en kagedåse.

Ribena

RIBENA BØRNEGLÖGG, EFTER EN SJOV DAG PÅ KÆLKEBAKKEN

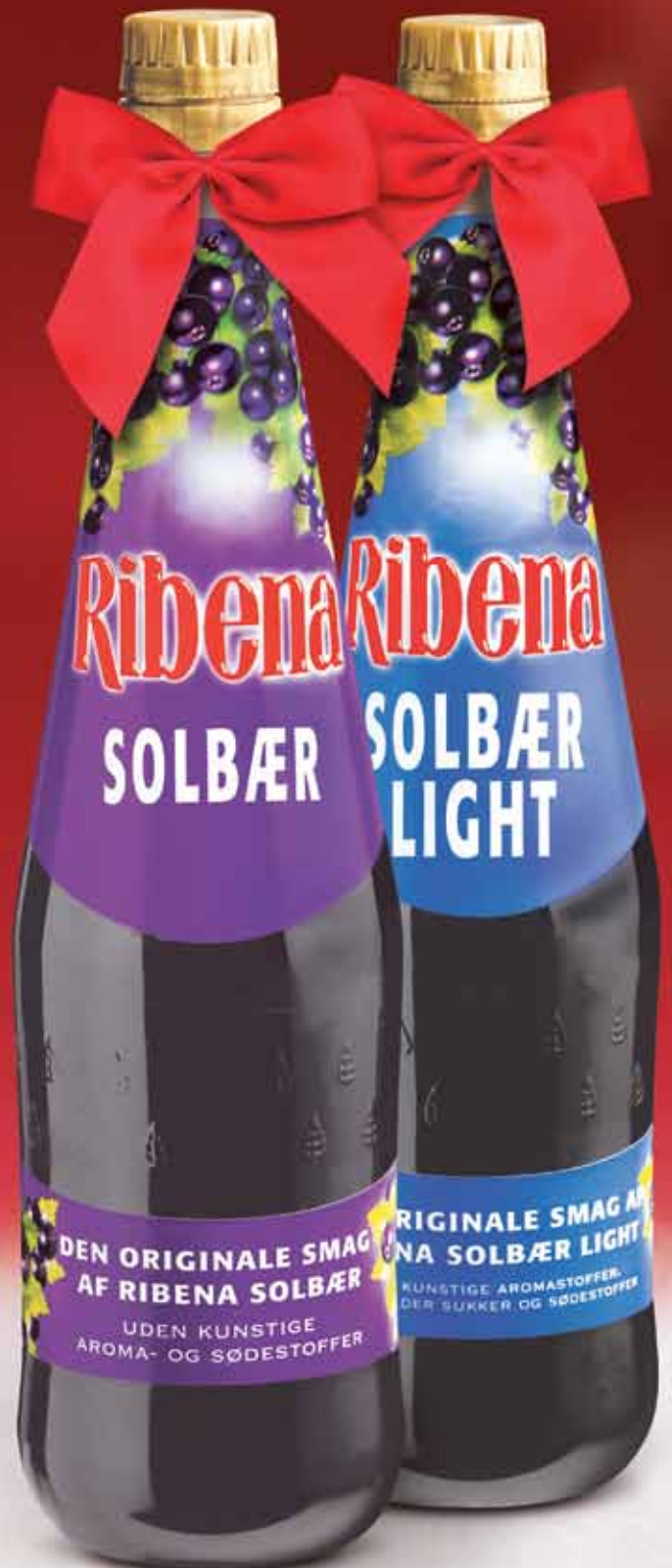
Opskrift

- 2dl Ribena Solbær
- 1 appelsin
- 1 citron
- 50g mandler
- 2dl rosiner
- 1l vand
- 1 stang kanel



Smut mandlerne og snit dem på langs i strimler. Kom rosiner, 2dl vand og kanel i er gryde. Bring blandingen i kog, sluk, rør og lad gryden stå med låg ca. 10 min. Tilsæt Ribena Solbær og resten af vandet. Varm det op til det netop koger. Kom saften af appelsin og citron i og smag til. Serveres i en festlig bowle med opøser, så børnene selv kan hælde op. Husk at afkøle gløggen, så de mindste ikke brænder sig!

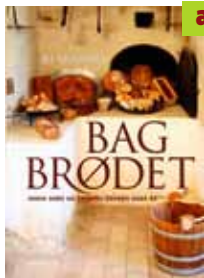
KLIP UD OG GEM! SE FLERE LÆKRE OPSKRIFTER PÅ RIBENA.DK.



Vidste du, at...

Christmas-pudding er en traditionel engelsk julekage af oksefedt, brødkrumme, mel, æg, øl og store mængder tørret frugt. Kagen dampes i vandbad i tre-fire timer i en form beklædt med klæde og kan holde sig i måneder.

Seriøst hjemmebagt



anbefaler

Tekage, julekage, søsterkage og kringle fra oldemors tid.

Brød med sære navne som skonrogger og vegger. Seriøse rugbrød med byg og søde bløde, kanelkrydrede brød til smør. Der kommer til at dufte godt i vores køkkener, når vi pløjer os igennem kagernes og brødernes danmarkshistorie med Bi Skaarups bog *Bag brødet*. Bogen viser uddrag af originale tekster, hvor hvedemel og

smør måles i pund, og sukker måles i lod, og hvor dejen raskes i stedet for at hæve. Men bare rolig. Det hele er oversat til nutidssprog og mål.



**PRØV
DET!**

Appelsinsalat

Appelsin med mascarpone, mandler og kanel, der serveres smukt i udhulede appelsiner.

Til 4 personer

6 appelsiner
1 dl mascarpone ost
Kanel
4 mandler

Start med fire appelsiner. Skær den øvre tredjedel af appelsinen fra og skær frugtkødet ud. Gem de fire udhulede appelsiner. Dem skal salaten serveres i. Skær nu alt appelsinkød, også fra de to andre appelsiner, i fine små tern. Kom appelsinkødet i de fire udhulede appelsiner. Top med en skefuld mascarponeost, et drys kanel og en mandel.

Tip: Hvis appelsinsalaten er til voksne, kan du dryppe lidt mandellikør over, før den toppes.

ANDREAS OG THOMAS HARDER, KOGEBOGSFORFATTERE
MED ITALIENSKFØDT MOR:

“Dåsetomater smager af mere og er betydelig billigere end de friske tomater, der fås her i landet”

6%

af danskerne får dækket deres behov for fuldkorn og indtager dagligt de 75 gram fuldkorn, der anbefales.



Kvalitet & ansvarlighed er grundfilosofien

Jeg har en stor kærlighed til skaldyr og udvælger rejer og jomfruummere med omtanke. Som uddannet butler stiller jeg krav til råvarerne og ikke mindst, hvor de kommer fra.

For når alt kommer til alt, er det vigtigt for mig at gå foran med et godt eksempel – at gøre en forskel på kvalitet og ikke mindst miljø og social ansvarlighed.

Jacob Stokkebye
Grundlægger af Butler's Choice



Fair Fisk Rejer har oprindelse fra Vietnam. Butler's Choice har sine egne kvalitetskontrollanter, som er med i alle led af produktionen. Vi kan på denne måde "håndbære" produktet fra vand til bord. Butler's Choice tager hensyn til miljø og fair arbejdsvilkår i produktionen. - Fair Fisk rejen er nem at tilberede sammen med marinade og opskrift.



Læsø Jomfruummer er fanget i Kattegat ved Læsø af små tomands fiskekuttere. Samme døgn som de fanges fryses og pakkes de, og sikrer en jomfruummer af høj kvalitet med duft og smag af hav og salt. Fangsten af Læsø Jomfruummer har tilført det største antal arbejdspladser på øen og bidrager økonomisk til lokale aktiviteter.

VIND

KOKKESKOLE FOR TO PÅ RUDOLF MATHIS. DELTAG PÅ WWW.BUTLERS-CHOICE.COM



Pigeoner

{ TEKST: INGER ABILDGAARD | FOTO: JAKOB CARLSEN }

Voksenæble. Har en bitter snert, som provokerer børn, men er et raffinement for de voksne smagsløg

Pigeoner plukkes omkring 1. oktober, men dukker først op til jul. Vi har på et tidspunkt i historien vedtaget, at pigeoner er juleæbler, der kan poleres og hænges på juletræer. Og så smager en skive pigeon friskt og mandelagtigt i hjemmelavede æbleskiver, i waldorfsalaten til kalkunen, i juleandens æble- og sveskefyld og til julens sildesalat.

Pigeoner er små, ovale æbler med et rødt ydre og hvidt indre. De pigeoner, vi køber, hører for det meste til sorten ildrød pigeon. Der findes flere sorter af pigeon, som oprindeligt er et gult og grønt æble, der stammer fra Normandiet. ●

Sildemad med pigeonæble og kaperssalat

ovnbagte pigeoner og brunet smør med peberrod og sirup

Se andre opskrifter på

viskalspise.dk



Prøv pigeoner til:

Æbleflæsk, forloren hare, andelever, flæskesteg og som snack med figer og tørrede tranebær og friskknækkede nødder.



Tullamore Dew Irish Whiskey

Tullamore Dew kom til verden i 1829 i den irske by Tullamore, der ligger lige i hjertet af Irland. "Efternavnet" Dew kom til senere, da direktøren, Daniel E. Williams fik sine initialer på flaskerne; D.E.W. Daniel E. Williams var den fremsynede mand, der udover at drive byens destilleri, fik elektricitet ført til byen, fik gravet kanaler til whiskyfragt mod Dublin og han investerede i byens første automobil, til levering af sin tripledestillerede irske whiskey. Idag er Tullamore Dew stadig Irlands stolthed, og er naturligvis stadig tripledestilleret, hvilket giver udsøgt blødhed til whiskeyen, der er helt uden røgede undertoner.



Distiller of
the Year

Destilleret tre gange – for ekstra blødhed

70 cl - **119,95**

Ltr.-pris: kr. 171,35



Glenfiddich Single Malt Scotch Whisky

Det siges, at over 65% af smagen i whisky kommer fra tønderne. Derfor har Glenfiddich sit eget bødkeri (tøndebinderi), som det eneste malt destilleri i Skotland – for smagens skyld. Kobberkedlerne har også stor indflydelse. Derfor er der noget meget usædvanligt ved Glenfiddichs små kedler. De opvarmes alle, som de eneste i Skotland, med direkte flamme under kedlen. Det er dyrere i opvarmning, tykkelsen på kedlerne skal være dobbelt så stor som normalen, men... det er den originale måde at lave whisky på. Resultatet er skotternes foretrukne og verdens mest prisvindende (ved blindsmagning) single malt whisky, der emmer af elegance, med dybde af frugt, eg og strå.

Skotternes foretrukne single malt

70 cl - **199,-**

Ltr.-pris: kr. 284,28



Grant's Family Reserve Blended Scotch Whisky

Grant's whisky er opkaldt efter grundlæggeren, William Grant, der selv byggede flere destillerier for at kunne levere det bedste whisky til sin blandede whisky. William Grant fik hjælp med at bygge og drive destillerierne af sine ni børn, og svigersønnen følte sig sikkert velkommen i familien, da han blev bedt om at rejse verden rundt med hestevogn, hjuldamp, sejlskib, kamelryg og andet godt – i over et år – på forretningsrejse for at åbne nye markeder for Grant's. Opskriften følges stadig, og idag er det 5. generation af samme skotske familie der står for fremstillingen. Whiskyens prisvindende kvalitet kommer til udtryk i de fornemme frugtagtige malttoner med afrundet vaniljesødme.

Verdens mest vindende blended whisky – ved blindsmagning

70 cl - **109,95**

Ltr.-pris: kr. 157,07

Kan du se problemet?

Kig godt efter. Vores øjne bliver sløve af altid at se ting på 70 centimeters afstand

{ FOTO: NICKY BONNE }

.....

- **Have og hobby er hårdt ved øjnene**
- 20.674 var sidste år forbi skadestue eller hospital
- med en øjenskade **s. 38**
-
- **Charmerende brilleaber**
- Brillen er den ultimative mande-accessorie. Man er fin
- uden at være for fin, mener studievært Emil Thorup **s. 40**
-
- **Glasøjne er små kunstværker**
- Et glasøje skal helst være så perfekt, at man glemmer,
- hvilket af de to øjne, der er kunstigt **s. 44**
-
- **Klæder de her briller mig?**
- Samvirke og Synoptik har lagt briller klar i et virtuelt
- prøverum. Se hvilke, der klæder din ansigtsform **s. 48**
-



Memo-Andersen as

Se op, ned, langt og kort

På udkig. Kroppen holdes veltrænet, men vi er for dårlige til at passe på øjnene. Husk at give øjenene flere pauser fra computerskærmen og kig gerne langt efter noget i horisonten

{ TEKST: KRISTIAN HERLUFSEN }

.....

Vi motionerer og træner, så kroppen er i form og kan præstere mere. Veltrænede muskler giver sundhed, men vi forsømmer at træne vores øjne, efterhånden som computerskærme og fjernsyn tager mere og mere af vores tid hver dag.

Et fast blik på computerens skærm for at passe arbejdet eller hygge med facebook, nyheder og streaming af film i fritiden betyder, at vores øjne kun sjældent kigger efter horisonter eller krydsord i avisen. Den stigende udbredelse af computere og tv-skærme betyder, at mange danskere begynder at mærke gener i form af tørre og irriterede øjne eller problemer med at fokusere.

Netop den manglende variation, som øjet udsættes for, er et problem, mener

Per Michael Larsen, der formand for Danmarks Optikerforening:

»Hvis man bruger den samme muskel hele tiden, bliver den træt og spænder. Forestil dig at holde en pose mel ud i strakt arm. Du vil få kramper og må give op. Øjet er heller ikke beregnet til konstant at se de her 65 centimeter væk. Øjet skal se op, ned, langt og kort. Synet skal trænes,« siger Per Michael Larsen.

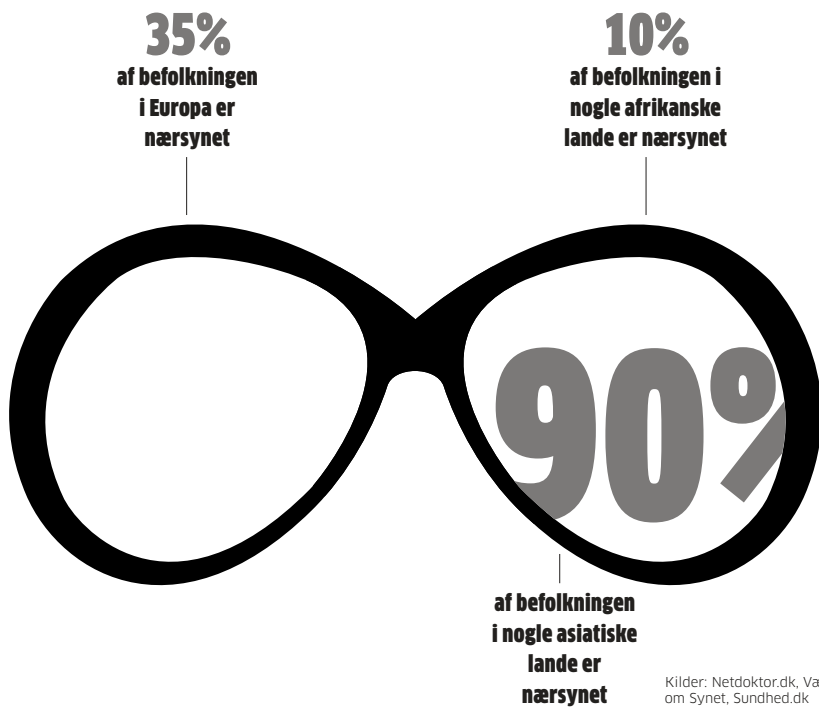
I USA arbejder den amerikanske optikerforening med et begreb, der hedder »falsk nærsynethed«, og det mener den danske optikerformand også, at man begynder at se herhjemme. Falsk nærsynethed viser sig ved, at øjet vænner sig til, at der skal være skarpt i en afstand på 50-70 centimeter fra øjnene, og så bliver det

pludseligt et problem, hvis man skal stille skarpt på andre afstande:

»Op til 20 procent af befolkningen får problemer med at slappe af i øjet, og den falske nærsynethed kan især ramme de helt unge. Typisk vil man jo behandle dem med briller, men det kan vise sig at være unødigt. I stedet bør man arbejde med at træne synet,« siger Per Michael Larsen.

Kig på noget rødt. Synstræningen foregår blandt andet ved at lade øjnene fokusere på forskellige afstande. Kom væk fra skærmen, og fokuser på for eksempel alle de røde ting eller alle de runde ting. Det træner øjet i at gå på opdagelse.

»Problemet er ikke, at unge sidder for meget ved computeren, men at de ikke



Kilder: Netdoktor.dk, Værn om Synet, Sundhed.dk

Mange over
40 år
kan ikke
læse det
med småt.
En læse-
brille kan
ofte løse
problemet

Kilde: Netdoktor.dk

En nyfødt
ser utydeligt
og uden
farver. Når
barnet er
6 år,
er synet
færdig-
udviklet

Kilde: Værn om Synet

ser væk fra computeren. Man skal huske, at naturen er smuk. Skærme er ikke dårlige for synet, så længe øjnene også arbejder med noget andet,« siger Per Michael Larsen, der understreger, at computerarbejde ikke skader eller påvirker synet på langt sigt.

Rent fysiologisk er øjet kroppens katedralinse, og øjet fungerer som udgangspunkt lige godt, uanset om man skal se ned til strikketøjet, på computerskærmen eller er på havet og spejder efter land i horisonten, men får øjet kun input på én afstand, begynder det at blive en belastning, fortæller overlæge Carsten Edmund, der arbejder på øjenafdelingen på Glostrup Hospital og er en af Danmarks førende eksperter, når det gælder vores syn og den muskulatur, vi har i øjet. Han

mener ikke, at der findes »falsk nærsynethed«, men han har en anden forklaring på, at det bliver svært at fokusere på ting på afstand, når man har arbejdet længe ved computerskærmen:

»Hvis man fokuserer meget på noget – for eksempel en computer – som er forholdsvis tæt på øjnene, skal man spænde meget i øjets linse, for at se skarpt. Spænder man meget og længe, kan der opstå en spasme i linsen. Det svarer til en muskelkrampe, som man kan få, hvis man belaster en muskel for meget eller for længe.«

Alle kan rammes af problemer med nærindstillingsevnen og opleve, at det bliver svært at fokusere, når man ikke længere ser på skærmen. Især kan de, der i forvejen har lidt problemer med at

stille skarpt og måske bruger briller, opleve, at fokusering er svært i lidt tid efter, øjnene har set på computeren. Men evnen til at se klart kommer altid igen, fortæller Carsten Edmund.

»Da vi alle var bønder og gik og så på roer, havde vi ikke samme behov for at se ting, der var tæt på. I dag er det hele nærarbejde, og det kan have indflydelse på synet,« siger Carsten Edmund, der mener, at mange kan få lindret en del af generne ved at købe en billig brille med styrken +1, som skal bruges, når de arbejder ved computeren.

Blink lidt mere. »Pas på med at sidde for tæt på skærmen. Du får firkantede øjne.« En gammel myte, der skulle skræmme især børn længere væk fra fjernsynet.

SÅDAN SKAL DU SIDDE VED SKÆRMEN



Myten opstod i fjernsynets barndom og skulle beskytte øjnene. Ingen har endnu fået firkantede øjne, men øjnene bliver påvirket af de mange timer, vi efterhånden ser på bogstaver, internetsider eller tv-programmer.

Peder Wolkoff, der er professor i indeklima ved det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, har forsket i de ydre dele af vores øjne, og han peger på tørre og sviende øjne som nogle af de hyppigst forekommende symptomer, når man arbejder længe ved en computerskærm. Og generne opstår rent fysiologisk ved, at man blinker mindre, når man sidder ved en skærm, end når man læser i en bog eller laver mad hjemme ved køkkenbordet.

»Foran skærmen blinker vi helt op til en tredjedel mindre end normalt, hvilket er paradoksalt, for det er ved skærmen, at man har brug for, at øjet blinker mere end normalt. Når man blinker, fastholdes øjets fugtighed, og fugtigheden er vigtig, når det gælder om at opretholde en beskyttelse af øjet,« siger Peder Wolkoff. I øjet findes der forskellige kirtler, som

producerer væske, der blandt andet hjælper tårevæsken med at danne et beskyttende lag for selve øjet:

»Tårefilmen går efterhånden i stykker. Når det sker, oplever man dårligere synskvalitet,« forklarer Peder Wolkoff, der samtidig peger på, at det tørre og varme indeklima på mange arbejdspladser bidrager til yderligere udtørring af øjnene, der giver den sviende og trætte fornemmelse.

»Indeklimaet kan være meget velkontrolleret, og man får instinktivt lyst til at lukke øjet for at lindre udtørringen. Derfor er mange, små pauser vigtige, og man skal blinke godt igennem i løbet af en arbejdsdag,« fortæller Peder Wolkoff.

Ingen problemer i ferien. I USA har man længe anerkendt diagnosen *Computer Vision Syndrome*, som er en række symptomer, der typisk viser sig efter lang tid ved computerskærmen. En undersøgelse, som det amerikanske arbejdstilsyn (NIOSH) foretog for et par år siden, viste, at næsten 90 procent af de ansatte, der arbejder ved en skærm i mere end

tre timer dagligt, oplever øjengener. Både unge og ældre oplevede gener som hovedpine, tørre, irriterede øjne, uklart syn, problemer med at fokusere og smerter i musklerne i og omkring øjet.

I Danmark er der ikke lavet en lignende undersøgelse, og overlæge Michael Larsen ved øjenafdelingen på Glostrup Hospital mener ikke, at der decideret kan tales om et »computersyn«, der har forringet vores øjne:

»Men når øjet er indstillet til at se på en skærm i timevis, laver vi ensidigt arbejde. Ingen trives med ensidigt arbejde,« fortæller Michael Larsen.

Driller synet lidt i forvejen i form af nær- eller langsynethed skal øjet anstreges endnu mere foran en computerskærm, hvilket kan give symptomer som ømhed, smerte og trykken bag øjnene.

»Men får øjet en pause, har man slet ikke samme symptomer. Når man ligger på stranden ved Middelhavet eller står og skuer udover Øresund fra sit sommerhus, oplever man sjældent problemer. Øjnene driller mindre, når man er på ferie,« siger Michael Larsen. ●

Julekonkurrence på samvirke.dk

Gæt med fra 1.-24. december i Samvirkes store julequiz. Der er særlige bonuspræmier til nyhedsbrevsabonnenterne og nye vindere hver dag



Vind fantastiske præmier!

for 130.000 kr.

TIVOLI



10 x 20.000 PlusPoint Til CoopPlus

Gavekort 15.000 kr. Albatros travel

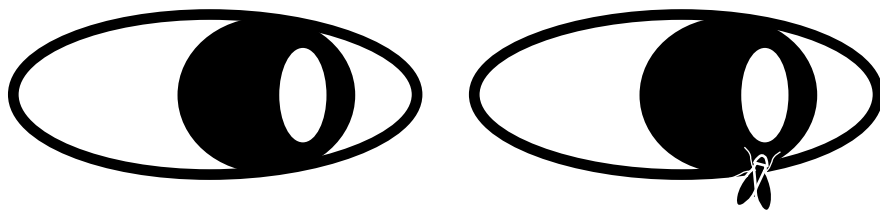


20 x Gavekort 200 kr. til Coop's butikker



Albatros rejser: 1 x gavekort 15.000 kr. **Stenaline:** 24 x Gavekort for 2 personer på minicruise til Oslo. **LEGO:** 12 x LEGO City Politistation og 12 x LEGO Belville Solskinshuset. **Coop Vin:** 10 x Månedens vinkasse @ 6 flasker vin. **Odense Marcipan:** 10 x Marcipan gavepose, der indeholder lige hvad du har brug for til årets julekonfekt. **Coop.dk:** 2 x Singer symaskine og 2 x Electrolux støvsuger. **Tivoli:** 4 x 4 entre/turpas til Tivoli. **CoopPlus:** 10 x 20.000 CoopPlus point. **Modtryk:** 5 x lydbog: Skindød af Thomas Enger, 5 x lydbog: Genfærd af Jo Nesbø og 5 x lydbog: Brobyggerne af Jan Guillou. **Emi Music:** 20 x Kaare Norges Beatles From My Heart cd og 20 x Smile med Birthe Kjær cd. **FDB:** 10 x Ny Nordisk Hverdagsmad. **Lindhardt og Ringhof:** 10 x Spise med Price og 10 x Operation Dacapo af Hanne Bech Hansen. **Gyldendal:** 8 x Undskyldningen af Hanne-Vibeke Holst, 8 x Se på mig af Kirsten Hammann, 20 x Ny i haven af Karina Demuth og 8 x Kampen om tronen af George R. R. Martin. **Coop:** 20 x gavekort @ 200 kr til Coops butikker. **Apple:** 4 x iPad 32 Gb.

Pas på dine



Av. Øjnene er et af de mest sårbare steder på kroppen. De fleste øjenskader sker i haven eller hobbyrummet

{ TEKST: DIDDE RISHØJ | GRAFIK: CHRISTEL FRYDKJÆR }

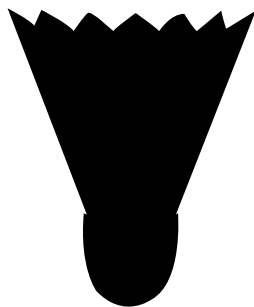
Fremmed- legeme i øjet



Alle har prøvet at få noget i øjet. I langt de fleste tilfælde kan fremmedlegemet i form af eksempelvis sand eller insekter gvides ud igen. Men der er også mere alvorlige fremmedlegemer, som kan skade øjet. En slibespån fra en vinkelsliber, som flyver op i øjet, vil ofte være varm og kan brænde sig fast på hornhinden. Et slag med en hammer kan også få en metalsplint til at sætte sig fast i øjet.

En bold i øjet

Klassikeren er at få en fjerbold lige ind i et åbent øje under en badmintonkamp. Især mindre bolde er slemme til at ramme øjet i stedet for at ramme kraniet, og rammer bolden eller en anden genstand uheldigt, kan den skabe en blødning i øjet. Blødningen kan være til at se, men der kan også være sket skader, som ikke er synlige. Det gør ondt og kan være alvorligt, så det er en god idé at blive tilset af en læge i en fart.



20.674

danskere blev i 2010 enten indlagt eller var en tur på skadestuen med en øjenskade. Mænd står for 2/3 af øjenskaderne.



Tag dine øjne alvorligt

Det bedste, du kan gøre for dine øjne, er altid at reagere på symptomer på, at der er noget i vejen. Sørg for at gå til en øjenlæge, hvis du har ondt eller er irriteret i øjnene.

Brug beskyttelsesbriller når du arbejder med maskiner og værktøj. Og sørg for at holde børn væk fra arbejdsområdet; de står lige i højden til at få noget i øjnene.

25%

af de personer, som kom til skade i forbindelse med fyrværkeri ved årsskiftet 2010/2011, fik øjenskader. I alt kom 262 personer til skade på den eller anden måde som følge af nytårsløjerne. Raketter og batterier af den lovlige slags var årsag til langt de fleste af skaderne.

Et svirp fra en gren

En gren eller en fingernegl i bevægelse kan ridse hornhinden (den usynlige hinde, som dækker og beskytter øjet). Det svarer til, at øjet får en hudafskrabning, og det gør rigtig ondt. I slemme tilfælde kan der opstå en infektion i øjet. En tur på skadestuen er nødvendig.



Ætsning

I de fleste hjem står der kemiske stoffer i skabene, som er så skadelige at få i øjnene, at de kan føre til blindhed. Stoffer med højt syreindhold kan ætse øjnene. De basiske stoffer kan få blodforsyningen i øjnene til at gå i stå og ødelægge vævet. Får du kemiske stoffer i øjnene, skal du skylle dem med det samme. Og blive ved med at skylle. Tag på skadestuen og få en læge til at kigge på skaden.



Blændende snelandskaber

Meget stærkt ultraviolet lys kan medføre en forbrænding af øjets overflade. Det stærke lys kan både komme fra et solarium, en svejsning eller fra et snelandskab. Forbrændingen viser sig typisk efter 5-6 timer og gør rigtig ondt. Svejsøjerne - eller sneblindhed - går væk igen og er harmløst for øjnene. Vil du undgå smerten og ubehaget, så brug briller, som skærmer øjnene mod det ultraviolette lys.



Respekt for spidse genstande

Lær dine børn at omgås redskaber som sakse, blyanter og værktøj med omtanke. At fægte med blyanter eller løbe i stuen med saksen i hånden kan i uheldige tilfælde gøre stor skade, hvis de spidse genstande rammer øjet.

Et blåt øje

Hvis øjet eller ansigtet har fået et slag - for eksempel af en knytnæve - kan omgivelserne omkring det hæve op, og huden får en mørk farve. Farven og hævelsen skyldes, at der er opstået blødninger inde under huden. Kolde omslag mindsker hævelsen og lindrer smerten.

15-34

år er den alder, hvor øjnene er i størst fare for at blive udsat for skader. I aldersgruppen er flest både mænd (6260) og kvinder (1810) enten kommet en tur på skadestuen eller indlagt på grund af øjenskader (tal fra 2010).

2624

børn mellem 0 og 14 år var i 2010 enten indlagt eller på skadestuen med en øjenskade. 1643 af dem var drenge, 981 var piger.

Fyrværkeri

Hvert år er der voksne og børn, som får ødelagt deres syn af brændende gnister eller raketter på afveje. Brug **ALTID sikkerhedsbriller**, når du er i nærheden af fyrværkeri. Både når du selv antænder det, og når du bare kigger på.

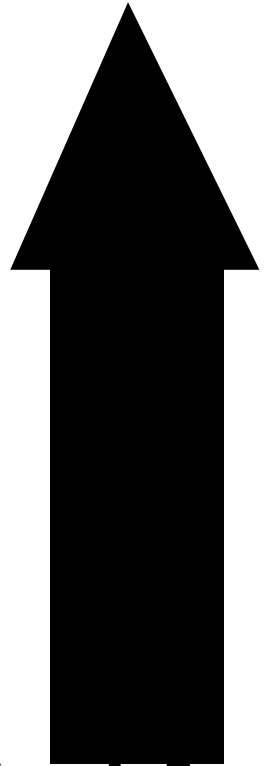


Farlig baghave

Havearbejde holder øjenlægerne beskæftiget; om foråret, når havesæsonen går i gang, stiger antallet af øjenskader på landets skadestuer.

Søg læge med det samme

- Hvis du har slået dit øje, og der er blod inde i øjet.
- Hvis du ikke kan se klart.
- Hvis det bliver ved med at gøre ondt i øjet.
- Hvis pupillen på det øje, du har slået, er mindre end pupillen på det andet øje.
- Hvis du fået kemikalier i øjnene, bør du også altid kontakte en læge, selvom du ikke umiddelbart kan se en skade på øjet.





“Briller er gentleman-agtige”

Emil Thorup, 28 år, tv- og radiovært på DR Mama. Nærsynet (-1,75 på begge øjne) og bygningsfejl

»Brillerne er en del af mit image – sammen med mit blonde hår og min vanvittige attitude. Men jeg gider ikke længere være ham med de store briller. Det image vil jeg gerne smide.

Jeg har fundet min hylde nu og opdaget et talent, som jeg kan hænge det hele op på. Jeg vil meget nødt være kendt, bare for at være kendt.

Folk siger, at mine briller er fede, at de elsker dem. Det er da skønt, men jeg vil hellere have, at de kan lide mig frem for brillerne. Når man ung, er det fedt

at have en speciel ting at hænge sit image op på. Når man bliver ældre, vil man bare gerne anerkendes for at være god til noget, så når jeg bliver 30, bliver jeg kedelig at se på – men vildt god til mit job.

Men jeg kan nu godt lide ideen om briller. Derfor fik jeg styrke i glassene for et år siden, og så blev det lidt mere legitimt. Før havde jeg briller uden styrke med linser indenunder, men det blev for kikset.

Briller er den ultimative mande-accessorie. At bære briller er gentleman-agtigt. Man er fin uden at være for fin. Man kan finde ud af at stryge en skjorte, man kan tage vare på sig selv.«

“De matcher mit humør”

Patricia Bull, 33 år, sangerinde. Nærsynet (-3 på begge øjne)

»Mine briller er en del af mig. Engang overvejede jeg, at få mine øjne opereret, men jeg ville komme til at savne brillerne. Jeg føler mig nogen uden dem, måske også lidt sårbar. Det er som om, at de skærmer mig mod omverdenen. Jeg mangler noget uden dem.

Jeg har altid haft store briller. Jeg fandt et billede af mig selv som tolv-årig, hvor jeg havde kæmpe briller på – de var lyserøde og næsten større end mit lille, bitte hoved. Men jeg blev aldrig drillet med

dem. Jeg var nok så mærkelig, at brillerne var det mindste af det.

For et par dage siden tog jeg kontaktlinser på i stedet for briller. Min søn kiggede på mig og sagde, at jeg kun var en lille smule grimmere uden briller på. Så jeg tror bare, at alle har vænnet sig til dem.

Mine briller følger mit humør. Hornbriller er finurlige, et andet par er sjove og kæmpestore. Dem, jeg har på nu, er markante, og så er der guldbrillerne, 70'er- og 80'er-brillerne. Briller giver noget til ansigtet. Man behøver ikke så meget andet lir, når man har dem.«





“Jeg er ikke diskret i mit brillevalg”

Katrine Ring, 50 år, DJ, dokumentarist og musik-anmelder. Nærsynet (-1,25 på højre øje og -0,75 på venstre øje) og bygningsfejl

»Jeg er en rigtig brilleabe. Man kan lige så godt gøre en dyd ud af nødvendigheden, nu hvor man skal bruge briller.

Vi har altid haft et bevidst forhold til briller i min familie. Min mor sagde, at hvis man skulle gå med briller, skulle man være glad for dem, så jeg måtte skifte dem, så ofte jeg havde brug for det. Mine forældre var meget opmærksomme på, at brillerne ikke blev et problem for mig.

Jeg er ikke diskret i mit brillevalg. Jeg har altid brugt hornbriller, og det bliver jeg ved med – jeg kan lige så godt tone rent flag. Et par har jeg pyntet med fjer og blomster, dem bruger jeg på specielle dage. Desværre er det svært at danse med dem på.

Man glider i et med brillerne, faktisk kan nogle ikke kende mig uden dem. Engang var der en, der sagde, at jeg så så mærkelig ud – om jeg var syg? Jeg virkede åbenbart bleg og gennemsigtig uden briller. Men jeg synes nu ikke, at det er brillerne, der kommer med damen, men damen der kommer med brillerne.«

“Jeg er afhængig af mine kiggekrykker”

Jacob Ludvigsen, 63 år, journalist og forfatter. Nærsynet (-13,75 på højre øje og -6,25 på venstre øje)

»Briller er mine kiggekrykker. Jeg er dårligt stillet uden dem. Nærsynethed er slægtens forbandelse på min fars side, så det er ikke for at se specielt interessant eller klog ud, det er en simpel nødvendighed.

Jeg har båret briller, siden jeg var seks år. Jeg husker det som nærmest magisk, da jeg fik dem. Alt, der før havde stået konturløst, var nu klart. Briller er en glimrende opfindelse.

Jeg er nærsynet, så jeg bruger stærke briller. Stellet skal kunne bære vægten af glasset, og derfor skal det være lidt robust.

Brillerne er det første, jeg tager på om morgenen og det sidste, jeg tager af om aftenen. Jeg bærer briller hele tiden, så de er tålmodige, de finder sig i mig.

Jeg spekulerer ofte på de fantastiske laseroperationer, man kan få. Men jeg må indrømme, at angsten for at det går galt sidder så dybt i mig, at jeg har svært ved at lægge mig under laserkniven. Tænk, hvis alt blev mælkevidt bagefter.«



Lige i øjet

Kunstværk. De små detaljer tæller, når en øjenprotese skal fremstilles. Alle øjenhuler er forskellige, og det kræver håndværk at få et glasøje til at passe perfekt

{ TEKST: DIDDE RISHØJ | FOTO: PER DAUGAARD }

.....



»Folk er som regel ved at falde ned af stolen, når de hører, at jeg har et glasøje. Det havde de aldrig gættet.«

Lone Kjær Sørensen sidder på øjenafdelingens gang på Rigshospitalet og venter på, at det bliver hendes tur. Hun har haft glasøje i 23 år og er efterhån-

den stamkunde her på afdelingen, når de tyske okularister eller protesemagere fra firmaet F. Ad. Müller Söhne ankommer med deres lille mobile glasværksted og går i gang med at udføre nye proteser.

Et glasøje har en levetid på to til tre

år. Det bliver slidt på overfladen af syre fra øjenvæsken, støv og snavs, og hvis overfladen bliver ujævn, kan omgivelserne omkring øjet blive irriterede, og så er det tid til at få skiftet protesen ud med en ny. Lone får fast skiftet sin protese hvert andet år.

»Jeg er ude for, at folk spørger til mine øjne, men jeg har et naturligt forhold til det. Det er en del af min personlighed at have glasøje.« siger Erik Heide, som på grund af en medfødt øjenfejl har haft protese, siden han var 13 år. Hans højre øje er af glas



»Når det er ved at være på denne her tid, så føles glasøjet slidt, og så glæder jeg mig til at få det skiftet,« forklarer Lone Kjær Sørensen, som altid har sin mor med, når hun skal have et nyt øje. Hun har én gang prøvet at komme hjem med et øje, som var forkert i form og farve, og

derfor foretrækker hun, at der er en anden person med til at vurdere, hvordan det nye øje ser ud.

Lone fik fjernet sit ene øje som 24-årig efter lang tids sygdom. Hun havde dårligt syn på øjet og var konstant bekymret over, hvad der var i vejen med øjet, så

hun var næsten lettet, da øjet blev erstattet med et glasøje.

»I dag tænker jeg sjældent over det. Jeg kan gøre, hvad jeg vil. Jeg kører bil og har gjort vilde ting som bungy jump og vandret i junglen. Det har været vigtigt for mig ikke at lade mig begrænse af det.«

»Nogle gange, når jeg ser mig selv i spejlet, så tænker jeg: Hvad er det nu for et øje, der er af glas?« Ole Olsen, nederst, har haft protese i 20 år. Det er hans venstre øje, der er kunstigt

Okularist Jan Müller-Uri former glasprotesen ved at suge luft ud. Glasøjnene er hule og lette



Så man glemmer, den er der. Okularist Jan Müller-Uri kigger efter en speciel farve. Han er på jagt efter den, der matcher patientens blivende øje allerbedst. Hundredvis af glasøjne ser tilbage på ham fra deres papæsker, hvor de ligger som små julekugler pakket ind i lidt papir for at skåne dem. Alle øjne er håndlavede, men Jan Müller-Uri og hans kolleger har forproduceret dem hjemmefra. Det tager mellem tre og fire timer at skabe den helt rigtige sammensætning og dybde i glasøjets farve og iris-tegningen ved hjælp af op mod 80 forskellige glasfarvestave.

Når han har fundet den helt rigtige farve, tager han forsigtigt patientens gamle protese ud med en lille sugekop. Han kigger ind i den tomme øjenhule og

Fakta

- Omkring 4500 danskere har en øjenprotese. At de har fået fjernet deres øje, kan skyldes en medfødt øjenfejl, sygdom i øjet eller en ulykke.
- En glasprotese koster 2800 kroner og skal ofte udskiftes efter to til tre år.
- Nogle tager deres glasøje ud flere gange om dagen, andre lader det sidde i månedsvis. Protesen skal renses med vand for belægninger med jævne mellemrum.
- Specialiserede okularister fra Tyskland kommer til danske hospitaler flere gange om året og fremstiller proteserne. Der findes proteser af både glas og akryl.

spørger patienten til, hvordan den nuværende protese fungerer og føles. Øjenhulen kan forandre sig hele tiden, og der kan være god grund til at ændre lidt på formen. Er protesen for stor, kan patienten få et stirrende blik, og er den for lille, risikerer man at se konstant træt ud.

Nu begynder selve formgivning af protesen, og Jan Müller-Uri tænder for den specielle brænder, som minder om en bunsenbrænder.

»Hver eneste øjenhule er individuel, og det er proteserne dermed også. For mig er det som at udforme en tredimensionel puslespilsbrik, som skal passe perfekt ind i hulrummet. Mit mål er at lave protesen så eksakt som muligt, så den ser ud som et rigtigt øje, og så man helt glemmer, at den er der,« forklarer Jan

Flere hundrede forskellige øjne med særlige farvenuancer og varierende størrelse af iris danner basis for, at okularisten kan finde og tilpasse de proteser, som passer bedst til den enkelte



Müller-Uri, mens han trækker fine, tynde røde glastråde ind over glasøjet. Brænderen opvarmer og smelter glastrådene, som nu fremstår som en imitation af øjets blodkar.

Jan Müller-Uri er femte generation okularist og uddannet i sin fars firma, som blev grundlagt af hans tipoldefar. Han har 27 års erfaring med at fremstille proteser og ser omkring 800 patienter om året. Det gør ham til en så specialiseret håndværker, at han rejser med sin kunnen i seks forskellige lande, heriblandt Danmark.

Levende og glansfyldt. Glasøjet har nu fået sin helt individuelle form, der er langt fra de kuglerunde øjne i æskerne. Men før patienten kan prøve, om det

passer, skal det køle af. Hele processen med at farvelægge og tilpasse protesen tager mellem en og to timer.

»For mig er det meget tilfredsstillende arbejde, fordi jeg laver det hele fra start til slut. Og så kan jeg kan lide kontakten til patienterne. Nu mangler vi bare at udvikle den helt perfekte øjenprotese – den, som også kan se,« siger Jan Müller-Uri.

Stort set alle patienterne får deres gamle protese med hjem, så de har en ekstra, hvis der skulle ske noget med den nye. Der er visse forholdsregler, man som bærer af et glasøje skal tage. Patienterne rådes til aldrig at tage øjet ud på badeværelset eller et sted med hårde fliser. Og hvis de dykker eller svømmer, rådes de til enten at bruge briller

eller tage protesen ud. Men på trods af det sarte materiale oplever okularisterne sjældent, at en patient har smadret protesen eller mistet den.

Glas er stadig det mest brugte materiale til øjenproteser i Danmark, men proteser af akryl vinder ind på markedet. Erik Heide er en af de patienter, som får en ny glasprotese med hjem i dag, og han har aldrig overvejet at skifte til et andet materiale.

»Glas har en helt anden glans. Det får øjet til at se levende og glansfyldt ud. Ens blik betyder meget, når man kigger på folk, og det er et stort ansvar, som ligger hos protesemageren. I denne verden, hvor alt er forproduceret, er det imponerende at se et håndværk som dette. Hver protese er et kunstværk.«

🔗 samvirke.dk

Gode råd: Se klart

En brille er ikke bedre end sin sidste pudsnings. Grib kluden. Samvirke guider dig trin for trin til rene, skinnende briller.

🔗 samvirke.dk

▶ Tv: Sådan laver du øjengymnastik

Vi viser, hvordan du selv kan træne dine dovne øjne og måske få et bedre syn på verden.



BRILLENS HISTORIE BILLEDGALLERI

Se briller fra de seneste 80 år

samvirke.dk

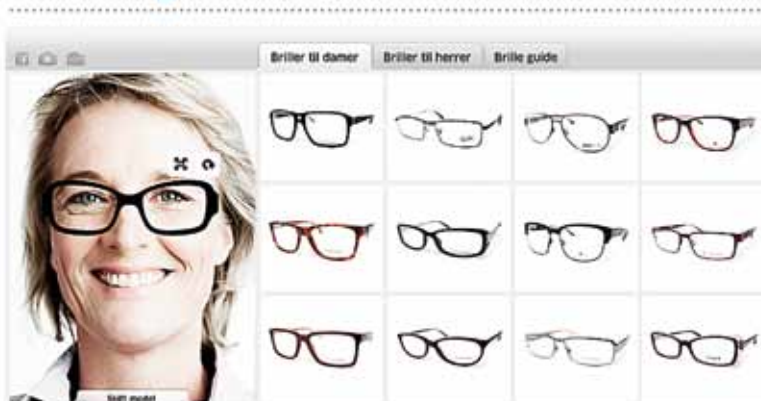


Cubetron ultralydsrensere sikrer effektiv og skånsom rensning af smykker, ure, briller, mm. Vandbeholder til 600 ml. almindeligt vand. Kører i 3 min. af gangen. Kan købes på coop.dk. Værdi 399 kr.

Bonuspræmier: 5 x synstavler (værdi 159 kr.)

Blandt alle de deltagende trækker vi lod om 5 synstavler, der måler 31 cm x 47 cm. Øjets evne til at se detaljer kan måles på synstavlen, der består af symboler af forskellig størrelse. Jo mindre symboler man kan se på synstavlen i en given afstand, jo bedre er ens syn.

👁️ Brilleguiden



🔗 samvirke.dk

Guide: Prøv dine nye briller i Samvirkes virtuelle brilleguide

Vi har i samarbejde med Synoptik lavet en interaktiv brilleguide på samvirke.dk, hvor du kan prøve forskellige brillestyles og se, hvordan de passer til dit ansigt. Du kan uploade dit eget foto og prøve 12 forskellige dame- og herremodeller.

🔗 samvirke.dk

Gode råd: Her kan du få testet dine øjne gratis

Vil du gerne have testet dit syn, uden at det kan ses på din konto? Samvirke guider dig til steder, hvor du gratis kan få foretaget en synsprøve.

🔗 samvirke.dk

Artikel: Hvornår kan en laseroperation betale sig?

Samvirke undersøger i kroner og øre, hvornår en laseroperation bedre kan svare sig end briller og kontaktlinser.

WEBKONKURRENCE!

Øjenquiz. Nogle farveblinde er rødblinde, mens andre er grønblinde. En del har blot nedsat farvesyn, hvorfor betegnelsen farveblindhed er en misvisende betegnelse. På hvilken ø i Danmark fandtes engang den mere sjældne totale farveblindhed? Gæt med på samvirke.dk

1. præmie til nyhedsbrevsabonnenter: 4 x Cubetron ultralydsrensere – værdi 399 kr.

VIND
& SE LIDT
BEDRE UD



Blomster

siger mere end ord...



Buket 75,-



Buket 75,-



Buket 50,-



Buket 50,-

Sådan virker

dankortet

Godkendt. Et tryk, et bip og pengene er hævet. Fire ud af fem danskere har Dankortet med på shopping, og en ny chip betyder, at alle Visa/Dankort skal ombyttes i 2012

{ TEKST: KRISTIAN HERLUFSEN }

»Bare på beløbet.« Sådan lyder en af de mest almindelige sætninger i Danmarks supermarkeder hver dag. Danskerne er vant til at betale med kort, når dagligvarerne er rullet ned ad båndet. Dankortet, som snart har 30 år på bagen, er fast inventar i mere end fire millioner punge.

I de første mange år trak forbrugerne magnetstriben gennem terminalen ved kassen, tastede en pinkode, og beløbet kunne ses på bankens oversigt den næste dag. På kortets bagside var et stort, rødt DK-logo, kortholderens underskrift og et billede, der kunne bruges til at identificere kortejeren, hvis man skulle betale med sit kort et sted, som kun havde en fluesmækker. Hvis det altså overhovedet var muligt at betale med sit Dankort. Ellers måtte man forbi Kontanten og hæve hundredekronesedler.

I dag bruger vi Dankortet over det hele, i supermarkedet, på nettet, og når vi skal fylde mere taletid på mobiltelefonen. Og på restauranten kan tjeneren tage en lille, trådløs terminal med ned til bordet, så du kan betale, mens du drikker den sidste tår af kaffen.

Den trådløse terminal ringer via mobilnettet

op og tjekker, at kortet ikke er spærret, og at du har tastet koden rigtigt – og der er ingen grund til at frygte for sikkerheden, selvom betalingen nu foregår trådløst, siger Michael Juul Ruggaard, der er pressekonsulent hos Nets, der står for sikkerheden i betalingskortsystemerne – og for at betalingerne bliver gennemført.

Øget sikkerhed var en af de væsentligste grunde til, at en lille og omstridt chip holdt sit indtog på Dankortet i 2004. En magnetstriben var ikke længere sikker nok, og svindlere havde allerede fundet ud af, hvordan et Dankort kunne kopieres. Og fik de samtidig afluret pinkoden, var der fri adgang til at købe på et kopieret Dankort. Alle danskere fik derfor et nyt kort, og butikkerne skiftede dankortterminalerne ud, så betalingen fremover kunne foregå ved at stikke kortet ned i en chip læser.

Senest i slutningen af 2012 skal alle Dankort være udskiftet. Siden ombytningen i 2004 har alle nye kort fået en udløbsmåned i 2012 – i fremtiden bliver udløbstiden op til fire år, og Dankortet følger de samme standarder, som internationale betalingskort, og i den nye ver-



Senest i midten af 2012 har alle danskere fået udskiftet deres Dankort. En ny chip øger sikkerheden

Dankortet gennem tiderne

1. september 1983 køber Mogens Munk Rasmussen, som dengang var direktør i Pengeinstitutternes Købe- og Kreditkort A/S, et par sko med et Dankort. Det er det første køb nogensinde med danskernes nye betalingskort. Betalingen foregår med en fluesmækker, som tager et aftryk af kortet. Bankerne udsteder de første Dankort til private.

De første butikker får automater, hvor kunderne skal indtaste deres pinkode, når de køber på Dankortet. Dermed er sikkerheden markant forbedret. Samme år bliver der gennemført mere end en million dankortbetalinger.

Dankortet kan nu kombineres med et Visakort, så Dankortet kan bruges til betalinger i udlandet. Visa/Dankortet slår først for alvor igennem, da nethandlen bliver almindelig, og i dag er 3,4 millioner ud af de 4,5 millioner Dankort udstedt som Visa/Dankort.

Dankortet er de forgangne 16 år for alvor blevet almindeligt, og i 1999 bliver det muligt at betale med kortet ved køb på internettet. Det første netkøb er en blomsterbuket til Pia Gjellerup (A), der er erhvervsminister.

1983

1985

1988

1999

sion får kortet en opdateret type chip med endnu højere sikkerhed, fortæller Michael Juul Ruggaard:

»Danskerne vil ikke mærke nævneværdige ændringer, når de får nyt Dankort. Udseende og pinkode vil være det samme, men sikkerheden bliver en tak højere.«

Når man i dag sætter sit Dankort i en terminal, ringer den op til Nets for at se, om det er den korrekte pinkode, som man har tastet. Er der nedbrud på telefonnettet eller andre steder i dankortsystemet, skal man bruge sin underskrift i stedet. Det giver en lille risiko for, at svindlere misbruger et Dankort, når kommunikationen til Nets svigter. I fremtiden vil terminalen kunne se, om pinkoden er rigtig – uanset om terminalen kan få forbindelse til Nets.

»Hovedparten af alle terminalerne er direkte online med Nets allerede i dag, og nedbruddene er meget sjældne. Men en ny chip er endnu et lille fremskridt for sikkerheden,« siger Michael Juul Ruggaard.

De nye terminaler, der er online, er også grunden til, at man tit kan se på sin netbank, at pengene vil blive trukket på kontoen, inden man har sat indkøbsposerne på køkkenbordet.

Mobilpenge på vej. Selvom et nyt Dankort er på vej til danskerne, er bankerne snart klar til næste skridt. Det skal være muligt at betale med sin mobiltelefon helt uden at hente pungen op af lommen. Nets og bankerne har udviklet en løsning, hvor et mobiltelefonnummer kædes sammen med en bankkonto, sådan at brugerne betaler direkte fra mobiltelefonen og bankkontoen. I første omgang i form af, at man sender en sms, når

man for eksempel vil købe en biografbillet. Pengene trækkes på en bankkonto med det samme. Når Mobilpenge lanceres kan man også betale via små programmer på telefonen eller ved opkald, hvor man taster informationer og godkender betalingen.

»Det kræver ikke en bestemt mobiltelefon at bruge mobilpenge – og det er heller ikke en afskaffelse af Dankortet. De to betalingsmuligheder vil supplere hinanden. Og med mobilpenge kan man indtil videre kun betale op til 1500 kroner i døgnet,« fortæller Michael Juul Ruggaard.

Også teleselskaberne er i gang med at udvikle en ny platform, der skal gøre det muligt at betale med mobilen, ligesom også lånerkortet til biblioteket og sundhedskortet kan ligge gemt i mobilens SIM-kort. ●

Sådan fremstilles dit Dankort

Produktionen af Dankort er en forholdsvis kompliceret proces, som skal sikre, at Dankortet kan holde til mange betalinger. Hovedparten af de danske betalingskort – og der findes over 1200 forskellige varianter – produceres hos Oberthur i København. Et Dankort består af fire lag – to lag hvid plastic, som udgør forsiden og bagsiden, og hvor bankens logo og design trykkes. Uden på sættes to lag tyndt, gennemsigtigt plastic, hvor blandt andet magnetstriben sidder. 48 Dankort sidder sammen i store plader, som bages under tryk i en ovn ved en temperatur på 100 til 120 grader for at sikre farver og holdbarhed. Efter ovnen standses kortene ud, og en chip og det lille felt til underskrift sættes på kortet. Fulldautomatiske processer sikrer, at du får lige det betalingskort, du har bestilt i banken.

Efter et par år er antallet af netbetalinger steget til 12 millioner om året. Teleselskabet Teltmore står for over 40 procent af det samlede antal netbetalinger. I de fysiske butikker bruger vi Dankortet mere end 700 millioner gange om året.

En lille 50-øre fører stort postyr med sig. Bankerne har fået lov at opkræve et gebyr fra forretningerne, når en række krav til kortets sikkerhed er opfyldt – blandt andet bliver chippen indført i 2004. Men efter et par måneder beslutter erhvervsminister Bendt Bendtsen at forbyde gebyret.

Dankortomsætningen sætter endnu en gang rekord. 874 millioner gange bruger danskerne deres Dankort eller Visa/Dankort. I gennemsnit køber vi for 325 kroner på kortet, hver gang det bruges.

2004

2005

2010



MINUS på sod
PLUS på indeklima

Når et lys ikke bare er et lys

Det er vigtigt at vide, at når du køber et lys i Coops eget mærke – ID, kan du være sikker på, at det soder mindst muligt. Lyset er nemlig, som noget helt unikt blevet sodtestet.

Alle ID lys lever op til Coops strenge kvalitetskrav.

Se trygt efter ID mærket næste gang du køber lys.



coop

Byghøj

Dagli' Brugsen

Kvikly

REDIGERET AF
DIDDE RISHØJ

92%

af sangene på den amerikanske top 10-liste i 2009 handlede om sex. Der er en tendens til, at jo mere populær sangen er, jo mere handler den om sex - eller har et reproduktivt budskab, som forskerne fra University at Albany i New York formulerer det.



En konstant hylen for ørerne kan være et tegn på, at du er meget stresset og er følelsesmæssigt udmattet. Hørskadens tinnitus har i et nyt svensk studie fra Karolinska Institutet og Stressforskningsinstitutet ved Stockholm Universitet vist sig at være dobbelt så udbredt hos meget stressede personer. Træthed og ikke som forventet høretab, støj eller søvnbesvær var stærkeste enkeltstående faktor til at forklare tinnitus hos de medvirkende personer i undersøgelsen.

Kilde: Svenska Dagbladet

BIIP!

Stress og tinnitus hænger sammen

Spænd korkbæltet

Det er vigtigt at kunne svømme, mener 95 procent af danskerne. Og ni ud af 10 siger selv, at de kan svømme uden hjælpemidler. 200 meter er imidlertid den distance, man skal kunne tilbagelægge for at være såkaldt svømmeduelig, og det kan kun 34 procent af befolkningen og 21 procent af de danske børn, ifølge tal fra Dansk Svømmeunion.

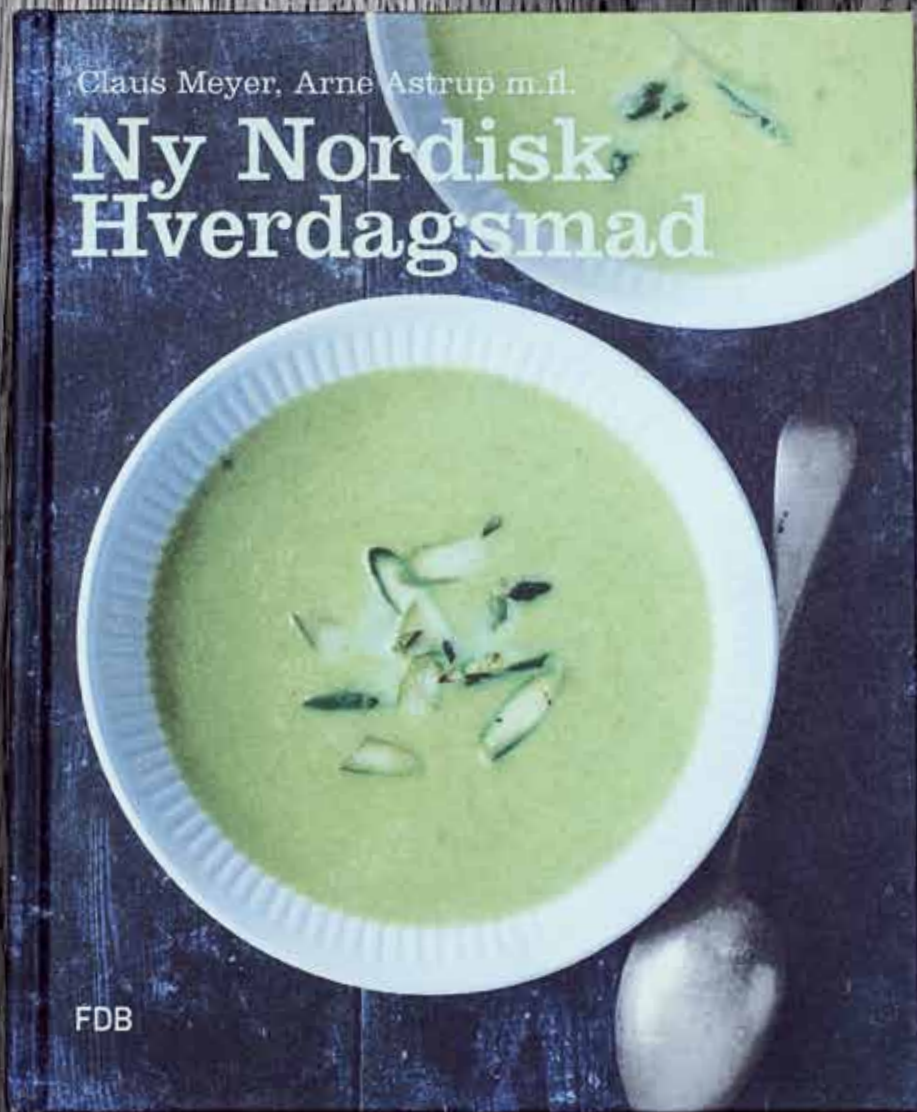
Sluk for dit tv

Er du over 25 år, forkorter du dit liv med 22 minutter for hver time, du tilbringer foran flimmerkassen. Når du sætter dig til rette i sofaen, kunne du i samme tidsrum have valgt at røre dig. Og så er der en tendens til, at vi propper os med usunde madvarer, mens vi sidder der. Det betyder sammenlagt, at tv-kiggeriet øger risikoen for at dø for tidligt af særligt hjerte-kar-sygdomme. Regnestykket er udført af forskere på den australske School of Population Health fra Queensland Universitet.

“Du er nødt til at holde dit udseende, hvis du vil have en ledsager eller vil inviteres ud. Og det sker ikke, med mindre du har en figur, som mændene er på udkig efter”

Marie Kolstad, 83-årig enke fra Californien, som tidligere på året fik lavet nye bryster for omkring 8000 dollar. Hun er en af mange ældre amerikanere, som i sen alder får udført plastikkirurgiske operationer.

Kilde: The New York Times.



Kom i gang med de nordiske råvarer i dit eget køkken. Køb kogebogen og få 60 nye opskrifter på ny nordisk hverdagsmad.

VEJLEDENDE
UDSALGSPRIS

KR. 79,95

Bogen kan købes i Coop's butikker, på coop.dk og i boghandlerne.

Kvickly
frithed til at vælge

Irma

fakta
Det er sundt fornuft

Dagli' Brugsen

**Super
Brugsen**

 **FDB**
GØR HVERDAGEN BEDRE

97 SOMRE

Gode minder. Befolkningen bliver ældre og ældre. Else Riper Engling er blevet 97, men klarer sig i sit eget hjem

{ TEKST OG FOTO: HANNA LENZ }

.....

»Du skal ikke ønske tillykke på en 97-års fødselsdag. Ingen skal ønske sig at blive ældre end 90 – overhovedet,« siger Else nogle få dage efter sin fødselsdag.

Else Riper Engling bor i en lille lejlighed på Frederiksbjerg i Aarhus. Med lidt hjælp fra nogle få omsorgsfulde mennesker klarer hun sig i sit eget hjem.

Befolkningen i Europa bliver ældre og ældre. Ifølge de seneste FN-fremskrivinger vil antallet af ældre i Europa fortsætte med at stige.

Små ridser og gammelt slidt stof på møblerne er tydelige tegn på mange års brug fra folk, som er kommet og gået. Væggene er fyldt med rammer, malerier og gamle kalendere fra forgangne år.

Lyden fra en radio strømmer ud fra stuen og fylder hele lejligheden. Den forbinder Else med det hurtige, pulserende liv udenfor.

Det meste af dagen sidder hun og lytter til nyheder eller klassisk musik på sin store transistorradio.

Else har ikke fjernsyn, så når hun ikke sidder i sin yndlingsstol og kigger ud ad vinduet, tager en lur eller hører radio, så læser hun. To bøger om ugen bliver det til, med hjælp fra en stor lup med lys i, som hun har arvet fra en afdød bekendt. Bøgerne, med ekstra store bogstaver, bliver leveret til hende en gang om måneden af det lokale bibliotek.

Sofie, en 20-årig pige, klarer Elses indkøb og bliver ofte og snakker med hende.

En anden kvinde hjælper Else med rengøringen. En medarbejder fra det lokale plejehjem vasker hendes hår en gang om ugen og går ned med skraldet, og for nylig er Else blevet en del af en besøgs-kreds. Det betyder, at en studerende en gang om ugen kommer og holder Else med selskab i en times tid.

Elses eneste datter, Else-Marie, besøger hende cirka hver anden uge og tager hende med til lægen, når det er nødvendigt. Lægebesøget er en af de sjældne gange, Else kommer ud af sin lejlighed.

En gang om ugen laver naboen fru Rasmussen, der »kun er 90«, mad til Else. Det rækker til tre aftenmåltider.

Naboens kop. Alt har sin plads i den to-værelses lejlighed. Alting har en historie. For eksempel den kop, som Else altid drikker sin te eller mælk af. Engang tilhørte den hendes nabo. Han var altid så imponeret over, at Else havde en yndlingskop. Så til hans 80-års fødselsdag besluttede Else at give ham hans egen særlige kop. Tre måneder efter døde naboen, og Else fik koppen tilbage. I dag er det den kop, Else bruger som sin yndlings te- og mælkekop.

Else plejede at købe en særlig te i en lille tehandel i Aarhus midtby, da hun endnu selv kunne bevæge sig rundt i byen. Kærlighedste, hed den.

»Jeg drak den alene, men mine tanker var hos en anden,« griner Else.

Kærlighed. Det er det vigtigste i Elses liv. Hun nævner tit, hvor meget kærlighed hun har modtaget i sit liv og derfor også selv har været i stand til at give.

»Jeg har elsket mange gange i mit liv, men en kærlighed, der altid vil forblive hos mig, er kærligheden til mit barnebarn Andreas.«

Andreas bor i København og ser derfor ikke Else så tit, men han er repræsenteret i lejligheden med masser af billeder på væggene ved siden af andre vigtige personer i Elses liv.

I mange år boede Elses mor i den samme bygning tre etager nede. Hun plejede at tage sig af Elses datter, mens Else underviste voksne i tysk på aftenskole. Senere tog Else sig af sin mor, inden moderen kom på hospitalet og kort efter døde.

Skrøbelig men stærk. I dag har Else selv nået en alder, hvor hendes krop er blevet skrøbelig. Uden hjælp er hun ikke i stand til at stå op i mere end nogle minutter. Hendes syn bliver dårligere og dårligere, og hun er døv på det ene øre, men Else er stærk og behøver kun lidt medicin.

Midnatsradioavisen er slut. Else slukker radioen og rejser sig langsomt fra stolen. Forsigtigt bevæger hun sig ud på badeværelset for at børste tænder og rede hår. Før hun lægger sig i sengen, flytter hun omhyggeligt Andreas' gamle baby-seng hen foran sin egen for ikke at falde ud i løbet af natten. ●

Else Riper Engling har boet i lejligheden
på Frederiksbjerg i Aarhus i 55 år.
»Her føler jeg mig tryk.« siger hun







Else får hjælp til rengøringen, men de mange rammer tager hun selv lige med støvekluden indimellem

Først når midnatsradioavisen er slut, gør Else klar til at gå i seng



Else læser to bøger om ugen. Bøgerne med ekstra store bogstaver bliver leveret en gang om måneden fra det lokale bibliotek



“Jeg har elsket mange gange i mit liv”

.....

En ung pige tager sig af indkøb. Else kommer stort set kun ud af lejligheden, når hun en sjælden gang er hos lægen



Else valgte at beholde noget af tapetet fra den tidligere lejer, og faktisk er lejligheden ikke blevet renoveret i de 55 år, Else har boet i den

Alt har sin plads i lejligheden, og mange af tingene har historier indbygget - også koppen, som Else drikker te af



Kan vand huske?

En gåde. Videnskaben kan ikke forklare, hvordan og hvorfor vand forandres, når man spiller musik for det. Men svinebønder og virksomheder oplever, at vitaliseret vand får særlige egenskaber

{ TEKST: LIV MYGIND | ILLUSTRATION: RIKKE BISGAARD }

For syv år siden lånte jeg en bog af en ven. I bogen var der billeder af, hvordan vand ændrer struktur, når man spiller Mozart for det. Bogen hedder *Messages from Water*, og jeg har aldrig helt kunnet slippe den, selvom jeg synes, det lyder meget usandsynligt, at vand skulle kunne ændre sig i takt med musikken.

For et par år siden hørte jeg endnu en utrolig historie om vand. Et firma ved navn Grander påstod, at det kan ændre vands struktur og give det en selvrensende effekt ved at lade det strømme forbi noget særligt godt vand. Igen tænkte jeg, at det sikkert var noget hokuspokus. Men da jeg læste på Ingeniøren.dk, at teknologivirksomheden Haldor Topsøe

og enzym- og bioteknologiproducenten Danisco var begyndt at bruge Grander-vand, og at de oplevede gode resultater, pirrede det min nysgerrighed så meget, at jeg blev nødt til at undersøge sagen.

Hverken japaneren Emoto Masaru, der har spillet Mozart for sit vand, eller Johann Grander, der står bag Granderanlæggene, tilsætter noget til vandet. De tager heller ikke noget væk. De ændrer altså ikke på vandmolekylets kemiske sammensætning. Men vandets struktur ændrer sig alligevel, hævder de. Det vil sige den måde, vandmolekylerne ligger i forhold til hinanden. Og de mener, at netop strukturen i vandet er vigtigere end den kemiske sammensætning. Ide-

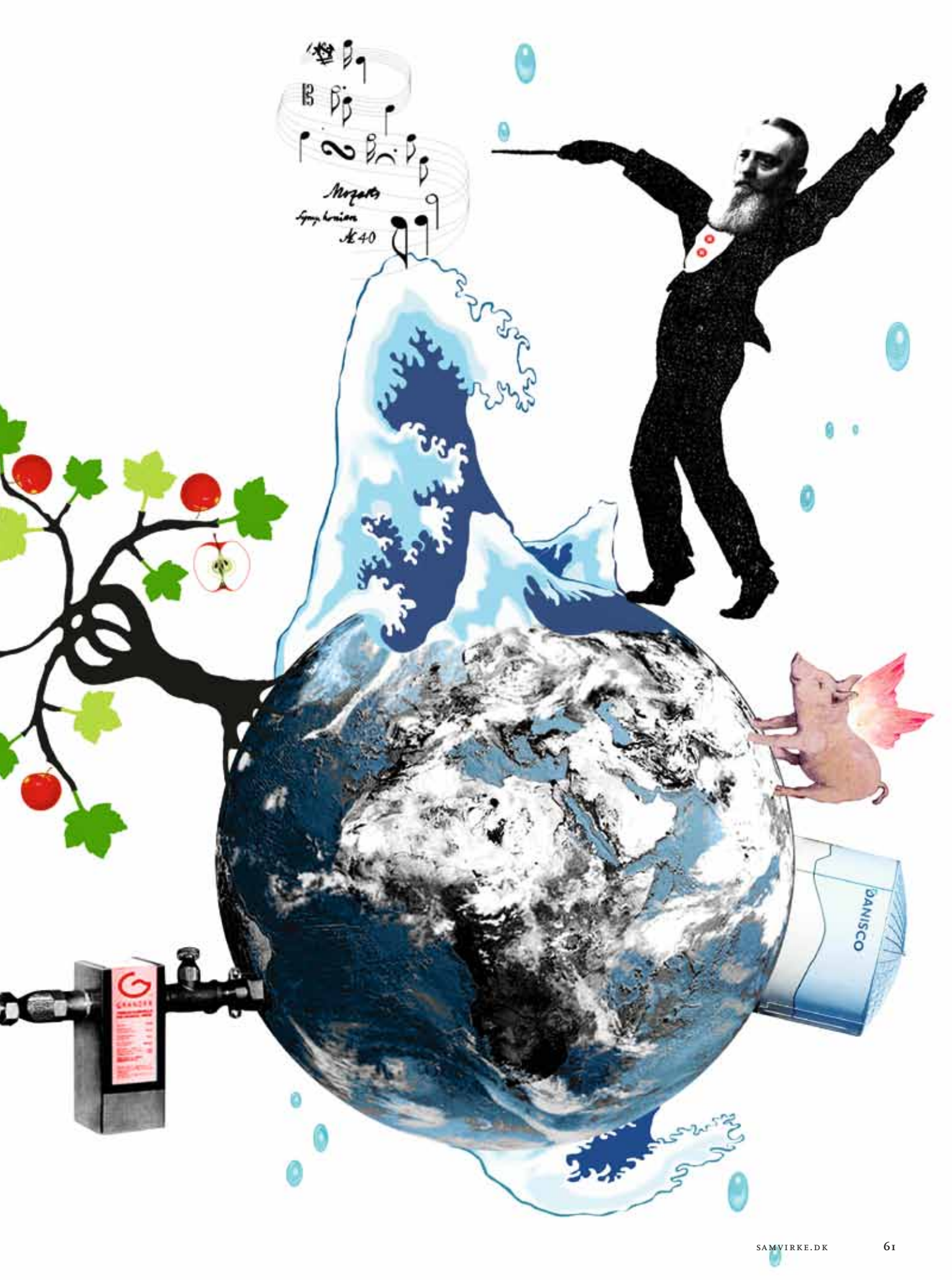
en er, at vand kan huske. Det vil sige, at vand husker det, der er i vandets omgivelser, og spejler det i sin struktur.

Og nærmere kommer vi ikke en forklaring på, hvorfor vitaliseret vand fungerer, for Johann Grander siger selv, at han ikke ved præcis, hvorfor hans vand virker.

Han blev bare overbevist om, at der var noget særligt ved det strukturerede vand, da hans kat nægtede at drikke andet end det vitaliserede vand.

Og mange andre end katten har oplevet positive resultater af at bruge Grander vand. Her kan nævnes et teglværk i





Sønderjylland, der får færre knækkede mursten, en dyneproducent, der skal bruge 1/3 mindre sæbe for at vaske fjere-rene rene, og landmænd, der får paprika og meloner til at vokse sig større hurtigere.

Hos virksomheden Grander siger de, at vitaliseret vand ikke hjælper på alt, og at de ikke har overblik over, præcis inden for hvilke områder deres vand har en positiv effekt. Derfor giver de også et års ubetinget returret på deres produkter, og kunderne får deres penge igen, uanset af hvilken årsag de leverer Granderenheden tilbage.

Fup og fidus. Men det er ikke populært i naturvidenskabelige kredse at bruge vitaliseret vand. Til trods for de tusindvis af eksempler på, at folk og virksomheder, der bruger Grandervand, mener, det har en god virkning. Der er nemlig aldrig lavet en internationalt anerkendt undersøgelse, der viser, at Grandervand har en effekt.

»Det er fup og svindel, når man taler om, at vand har hukommelse,« siger kemiker Søren Keiding, professor ved Aarhus Universitet, der har forsket i vand i snart 20 år.

Han mener ikke, problemet er, at man ikke kan forklare, hvorfor vitalisering virker – hvis det altså gør. For naturvidenskaben har ikke noget problem med, at ting ikke kan forklares. Problemet er, at det ikke kan efterprøves. Derfor svarer det til at konkludere, at det er sundt at ryge og drikke, hvis man kender en gammel sømand på 80 år, der har røget og drukket hele livet.

»Sådan hænger videnskab ikke sammen,« siger Søren Keiding.

Hele grundlaget for Granderteknolo-

gien er, at vand har en hukommelse, og det har man prøvet at lave forsøg med.

»Men man har aldrig kunnet reproducere eksemplerne og dokumentere en effekt. Jeg er lidt bister på dem, der sælger vandvitalisering, fordi de tjener penge på noget, der er baseret på pseudovidenskab. Hvis man afsøger den videnskabelige litteratur, det vil sige den litteratur, hvor folk forhåbentlig er uafhængige af økonomiske interesser, og hvor artikler og forsøg efterlever en række videnskabsetiske normer, så finder man, efter hvad jeg ved, ingen forsøg, der viser, at påstandene fra Grander holder vand,« siger Søren Keiding.

Han mener, at de resultater, folk oplever, kan skyldes alt muligt andet. Han refererer til flere studier, der er lavet i Frankrig og Østrig, som viser, at der ikke er belæg for, at vand kan huske. Men det er alt sammen mindre studier – blandt andet nogle specialeafhandlinger. Så der mangler altså både anerkendt forskning for og imod Grandervands effekt.

Uden for laboratoriet. De fleste kemikere, fysikere, ingeniører og andre, der forsker i vand, er enige med Søren Keiding. De ryster på hovederne og kalder vand med hukommelse for noget okkult pjat.

Da Ingeniøren.dk skrev om Grandervand, kom der 287 kommentarer til artiklen, hvor Grandervitalisering blev kaldt alt fra trylleri og pseudovidenskabeligt pladder til esoterisk humbug. Mange tilskriver de positive effekter en placeboeffekt. At det altså er troen på, at det virker, der får det til at virke.

Derfor er det måske ekstra interessant, at Grander i sin portefølje har omkring 150 danske svinebønder, der har investeret i et Granderanlæg. For svinebønder er jo ikke kendt for at tro på newage-hippier og okkulte medicinmænd.

»Vi har sparet mange penge på det. Vi har ikke de problemer med smågrise, som vi havde før. De får væsentlig mindre diarré, og vores medicinforbrug er blevet mindre,« siger svinebonde Hans Jacobsen fra Broager.

De andre svinebønder oplever også, at deres grise har brug for mindre medicin, at de sjældnere får diarré, at lugten i stalde og ved gyldespredning mindskes, og at dyserne til overbrusning af grisene ikke kalker til, efter at de har fået installeret Granderanlæg.

Flere af bønderne siger desuden, at vandvitalisering kan ses positivt på bundlinjen.

En række privatpersoner beretter på Granders hjemmeside om, hvordan det vitaliserede vand har helbredt dem for psoriasis, eksem, smerter i armen og givet dem mere energi. Men der findes også en stribe mennesker, der har prøvet Grandervandet uden at opleve en effekt.

Og så er der virksomhederne Topsøe og Danisco, der til trods for den dårligt dokumenterede teknologi bag Grandervand har taget Granderanlæg i brug. Hos kemivirksomheden Haldor Topsøe, hvor de renser kemisk spildevand, har de arbejdet med Grandervand i cirka tre år. De ønsker ikke at medvirke i denne artikel og forklarer hvorfor i en mail til Samvirke:

»Topsøe har ikke ønsket at medvirke i artiklen, da firmaet først vil have en mere præcis vurdering af effekten af forsøgene med Grandervand,« skriver fabrikschef Henrik Guldborg Pedersen. Men her er i korte træk, hvad der står om Topsøes arbejde med Grandervand på Granders hjemmeside og i de medier, de tidligere har medvirket i: For omkring tre år siden lavede fabrikken i Frederikssund et forsøg med vitaliseret vand. På fabrikken lagde de et stykke af et vandrør, der var helt fyldt med belægning, ned i en tønde med vand med en pumpe og en Granderenhed i. En gang om ugen målte de, hvor tyk belægningen var i røret. De oplevede ifølge Granders hjemmeside, at belægningen i vandrøret blev mindsket med 42 procent på otte uger. For omkring to et halvt år siden investerede Topsøe så i et Granderanlæg, som de tilsluttede deres rensningsanlæg. Før de installerede Granderanlægget, var de nødt til at skifte den dyre pumpe, der pumper spildevandet rundt, hver tredje måned. Pumpen blev ødelagt, fordi der var så meget slam i vandet. Efter installationen af Granderanlægget er der stort set ikke slam i vandet, og pumpen udskiftes meget sjældent.

Topsøes fabrikschef i Frederikssund, Henrik Guldborg Pedersen, sagde i marts 2011 til Ingeniøren.dk: »Hvad skal jeg sige? Det frustrerer mig virkelig, at jeg ikke kan forklare, hvordan det virker. Men vi kan altså se, at det gør det.«

Også Danisco i Grindsted er begyndt at bruge Grandervand. Men de vil hel-

Så mange har installeret et Granderanlæg i Danmark

- Cirka 800 private husholdninger
- Cirka 200 landbrug
- Cirka 100 erhvervs- og industrivirksomheder
- Herudover er der cirka 3000 mennesker, som vitaliserer deres vand med mindre produkter. Eksempelvis en vitaliseringsstav, der kan stikkes i et glas vand.

Kilde: Grander i Danmark

ler ikke tale med Samvirke om deres erfaringer og beder mig bruge, hvad der står på Ingeniøren.dk. Her fortæller de: Hos Danisco i Grindsted har man altid kæmpet med tilkalkning af pladevarmevekslere. Men efter at man fik installeret det nye vandbehandlingssystem på vandledningen fra den kommunale forsyning, er alle problemer forsvundet.

»Vi aner ikke, hvordan det fungerer, men normalt skulle vi rengøre vores varmevekslere hver tredje måned eller skille dem helt ad. Nu har vi kørt i fem måneder uden problemer,« fortæller værktøjsfører Ib Nielsen, der vurderer, at investeringen i den alternative vandbehandling er betalt tilbage på under et år.

Ikke comme il faut. Vandvitalisering er svær at placere inden for rammerne af et vestligt naturvidenskabeligt syn. Man risikerer i nogen grad at blive til grin i akademiske kredse, hvis man beskæftiger sig med den slags forskning, der af størstedelen af den naturvidenskabelige verden går under betegnelsen »pseudo-videnskab«.

Derfor er det også interessant, at de forskere, der faktisk beskæftiger sig med strukturering af vandmolekyler og vands hukommelse, i høj grad er emeritusser. Det vil sige, at de er gået på pension og ikke i samme grad behøver at bekymre sig om deres renommé. Der findes pensionerede forskere fra Rusland, England, Frankrig, USA, Kina og Danmark, der mener, at vand kan huske. En af dem er lektor emeritus i miljøteknik Kaj Henriksen på institut for kemi og bioteknologi på Aalborg Universitet:

»Jeg tror på, at Grandervand har en effekt.«

Kaj Henriksen nævner også et forsøg med vands hukommelse på Stanford Universitet, hvor forskere ved brug af fokuseret bevidsthed har ændret pH-værdien i vand i en række veldokumenterede forsøg. Eller sagt mere populært – meditation har ændret surhedsgraden i vandet.

Kaj Henriksen refererer også til international forskning, der taler for, at vand kan huske. Blandt andet har den franske virusforsker Luc Montagnier, der har modtaget Nobelprisen i medicin for at opdage HIV-virussen, måske påvist, at vand kan huske. Og man skal vist være kemiker for

at forstå præcis, hvad det er, han har fundet ud af, men i simpel udlægning viser hans forskning, at vand kan huske DNA. Hans forsøg viser, at hvis man lægger et stykke DNA i vand og påvirker det med et lavfrekvent svagt magnetfelt, kan DNA-koden overføres til rent vand. En nøjagtig kopi af DNA-strengen kan derefter gendannes i det rene vand ud fra de enkelte byggesten i DNA.

Hans forskning er langtfra blevet internationalt anerkendt, og hans studier er blevet mødt med hård kritik i naturvidenskabelige kredse.

»Hvis hans resultater er korrekte, vil de være de mest banebrydende eksperimenter, der har været udført i 90 år, og de vil kræve en reevaluering af hele det kemiske felt,« sagde Jeff Reimers fra the University of Sydney til NewScientist om Luc Montagniers forskning.

At vand kan huske, er den samme teori, der ligger bag den alternative behandlingsform homøopati, hvor stærkt fortyndede væsker, der i kemisk forstand er så fortyndede, at de kun består af vand, kan huske det lægemiddel, de kom af.

Kaj Henriksen siger afsluttende om vands hukommelse, at »selvom alle de her studier er meget veldokumenterede, så er de stadig uden for den anerkendte videnskabelige verden«. Og han

er enig med kemiker Søren Keiding i, at der mangler forskning i vands hukommelse og strukturering af vand. Forhåbentlig er der dog forskning på vej. For Søren Keiding er interesseret i at lave et forskningsstudie af Grandervand. Og Grandervands danske repræsentant Kåre Netterstrøm har indvilget i at låne et Grandervand ud til et eventuelt forskningsprojekt. Jeg lover at skrive mere om resultaterne, hvis Søren Keiding kommer til at forske i Grandervand.

Og nu må vi ikke glemme, hvor denne artikel begyndte. Næmlig med en japaner, der spiller Mozart for sit vand. På Emoto Masarus hjemmeside står der, at han nu bruger sin viden om vand til at arbejde for at opnå verdensfred. Og han hævder stadig, at det krystal, vand danner, når man fryser det, bliver smukt, når man spiller Mozarts symfoni nr. 40 i g-mol for det. ●

Pseudovidenskabeligt-pladder eller uforklarlig magi?



Peber

Brug: En knivspids sort peber føjes til næsten enhver ret, man kan forestille sig. Peber giver maden kant og karakter.

Oprindelse: De små stenfrugter, vi kalder peberkorn, høstes fra en stedsegrøn lian, der vokser i varmt og tropisk klima.

Halvmodne frugter giver sort peber, modne frugter giver hvid peber.

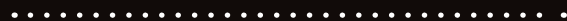
Helbred: Peber indeholder æterisk olie med bioaktive stoffer, der fremmer fordøjelsen.



Godt kryddret

Sæt fut i maden. Krydderier indeholder antioxidanter, som værner mod livsstilssygdomme

TEKST: LEIF SKIBSTED OG INGER ABILDGAARD
FOTO: COLOURBOX



Paprika

Brug: Sammenkogte retter og ungarske retter som gullasch. Drysses i retten efter brunning af kødet og inden væske tilsættes. Paprika får en bitter smag, hvis den brunes.

Oprindelse: I familie med chili og cayennepeber. Den fremstilles af pulveriseret rød peber, som er en frugt af planten *Capsicum annuum*, der hører til natskyggefamilien. Edelsüss paprika er mild, rosenpaprika er skarp.

Helbred: Indeholder C-vitamin og carotenoider, som er antioxidanter.



Kanel

Brug: Kager, desserter, risengrød, orientalske retter, topping på cappuccino. Brug kanel i hele rør til mad. Ceylonkanel fra Sri Lanka er den mest aromatiske, farven er lysebrun.

Oprindelse: Kanel er den tørrede bark af *Cinnamomum ceylanicum* fra Indien og Sri Lanka. Kanel fremstillet i Kina fra *Cinnamomum cassia* virker sammensnerpende i munden. Købes både som rør og stødt.

Helbred: Kanel er bakteriehæmmende og tillægges gode effekter på sukkerstofsiftet.



Karry

Brug: Kødretter, supper, boller i karry, karrysild. Karry er blevet meget populært i dansk mad. Karry skal svitses for at få den fine aroma frem.

Oprindelse: Blandingskrydderi af cayennepeber, gurkemeje, ingefær, nellike, muskat, koriander, kanel og kardemomme som de mest typiske.

Helbred: Karryens gurkemeje indeholder det stærkt gule curcumin, som er en god antioxidant.



Chili

Brug: Chili con carne, karryretter, mexikansk inspirerede retter, supper, marinader.

Oprindelse: I familie med paprika. Chili er frugter af planten *Capsicum frutescens* og andre underarter, der tilhører natskyggefamilien. Chiliens stærke stof hedder capsaicin. Chili findes i mange varianter med vekslende skarphed, der måles i Scoville-enheder.

Helbred: Chili er bakteriedræbende og har i forsøg vist sig at fremme forbrændingen.



Spidskommen

Brug: Asiatisk, indisk og mellemøstlig mad.

Oprindelse: Fremstilles af frøene fra skærmpflanzen *Cuminum cyminum*. Kan ikke erstattes af almindelig kommen (*Carum carvi*). De to krydderier har forskellig smag og kommer fra forskellige, men beslægtede planter.

Helbred: Spidskommen er rig på æterisk olie og antioxidanter.



Safran

Brug: Risretter, fiskesuppen bouillabaisse, brød, saucer. Safran bruges også til farvning af konfekt.

Oprindelse: Safran er det tørrede støvfang af safrankrokus. Verdens dyreste krydderi. Op mod 100.000 blomster bruges til 1 kg safran. Dyrkes i Spanien, Indien og Iran. Købes både hel og stødt. Stødt safran er ofte forfalsket på turistmarkeder.

Helbred: Safran indeholder antioxidanter og et vandopløseligt carotenoid.

Er shampoo nødvendigt

{ TEKST: STEFFEN NØRREGAARD }

»Nej,« svarer Tina Bak Christiansen, lærer på frisøruddannelsen på Syddansk Erhvervsskole, »kun hvis dit hår er skadet eller er meget udsat.« For de fleste er hårvask med shampoo en fast tilbagevendende begivenhed. Det plejer håret og får det til at være glat og se skinnende ud. Men samtidig fjerner shampooen også det fedt, som bliver produceret naturligt i hovedbunden. Og jo mere shampoo du bruger, desto mere fedt vil kroppen producere for at kompensere.

Derfor kan det være svært at droppe shampoo, når man først er kommet i gang med at bruge den, eftersom håret ellers hurtigt vil føles fedtet og slasket på grund af den øgede fedtproduktion.

»Hvis du beslutter dig for ikke at bruge shampoo fra i morgen, så vil du de næste uger opleve, at dit hår ikke har samme hygiejne, som det plejer at have. Men lader man være med at bruge shampoo over længere tid, så kan man faktisk godt få en anden balance i håret. Hvis man ikke affedter det, så vil kroppen heller ikke kompenser

ere for det,« fortæller lektor ved institut for Kemi og Bioteknologi på Aalborg Universitet, Kim Lambertsen Larsen, som understreger, at det varierer, hvor lang tid kroppen skal bruge på at vænne sig til, at håret ikke bliver affedt med shampoo.

Det er dog ikke muligt for håret at komme til det punkt, hvor det er helt selvrensende. Det er især hårets lugt, som vil blive kraftigere.

»Alle mennesker har en lugt, og den lugt bliver mere markant i takt med alderen, så hvis du ikke bruger shampoo, vil dit hår med stor sandsynlighed komme til at lugte af dig. Det skal dog også siges, at det jo er forskelligt, hvilken slags hår vi har, og hvordan det reagerer,« forklarer Tina Bak Christiansen og slutter af med at udpege den absolutte undtagelse for en shampoofri tilværelse: Brugen af hårprodukter som voks, gel og lak.

»Alt det snask sætter sig på hovedbunden, og hvis ikke man vasker det væk, kan det blokere hårsækkene og dermed forhindre nyt hår i at gro ud.« ●

skum

Vask med bagepulver

Den amerikanske frisør og håreksperter Lorraine Massey har fundet frem til en blanding, der kan erstatte shampoo: Bland en teskefuld bagepulver med en deciliter vand, massér blandingen ind i hovedbunden. Lad den virke i et par minutter og skyl den derefter ud.

... skyl med eddike

Vask med bagepulver kan give tør hovedbund, så skyl eventuelt håret efter med lidt æblecidereddike, som ophæver den stærkt basiske effekt af bagepulverblanding.



Tag dit helbred i egne hænder

90% af alle infektions-
sygdomme spredes
via vores hænder.

Dettol No-Touch
reducerer spredningen
af bakterier og doserer
automatisk den rette
mængde sæbe, uden
at du rører ved den.



Læs mere på www.dettol.dk



VANISH OXI ACTION GEL

- OGSÅ FANTASTISK TIL ULD OG SILKE

Pletfjerner, der
kan anvendes som
forbehandler og i
maskinen.

Især god mod pletter
som fedt, kosmetik,
chokolade samt i
skjortekraven.



STOL PÅ PINK - FARVEL TIL PLETTER

Læserbreve

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



– det hele findes på
samvirke.dk

Skriv til os!

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

Fuldkorn!

{ ELSE WÅLE · HELSINGØR }

Samvirke skriver ofte om fortræffelighederne ved fuldkorn. Derfor undrer det mig, at jeg ikke længere kan købe økologisk grahamsmel i min Kvickly.

Da jeg spurgte en medarbejder, lød svaret:

»Der er kæden, der bestemmer, hvad der skal være på hylderne.«

Jeg ville have været mere tilfreds med et svar som: »Det skal jeg lade gå videre til indkøbskæden«.

Men en lille, gammel dame tæller ikke nok. Det mærker jeg også på bonusordningen, jeg kan ikke placere så mange indkøb, at jeg når op på en større bonusprocent, før måneden er gået. Så nu tager jeg konsekvensen og køber mit grahamsmel og anden økologi i en forretning, hvor udvalget er større og prisen lavere.

.....

Fredagsfrugt eller lørdagsgrøntsager

{ JANE BLIKSTED · THISTED }

Jeg har i rigtig mange år handlet hos den lokale Dagli'Brugs og er også mangeårigt medlem af FDB, noget jeg plejer at være vældig glad for, men jeg er nødt til at knytte et par kommentarer til nogle af jeres tilbud.

For det første kan det virkelig gøre mig irriteret, når det seneste knaldtilbud endnu en gang er på slik. Denne gang Haribos poser. Hvorfor i alverden kan det ikke være på blomkål eller mælk eller vaskepulver? Jeg ved godt, der findes mange andre gode tilbud i Brugsen, men det generer mig, at de helt store knaldtilbud næsten altid er noget usundt. Hvorfor kan man ikke købe fredagsfrugt eller lørdagsgrøntsager? Fødevarepriserne har jo de seneste år nærmest været på himmelflugt, så et rigtig godt tilbud på helt almindelige gode sunde varer kunne sikkert bruges af mange! Desuden kan det irritere mig, at man kan købe et rugbrød til 23 kroner, men to for 32. Vi spiser rugbrød hver dag, men vi kan altså ikke nå at spise to, mens de stadig er nye og gode. Så kan man fryse dem og alt muligt, men jeg ville hellere have et tilbud, der hed »normalpris 23 kroner – nu 16!« Det må jo et eller andet sted give det samme.

Svar fra informationsdirektør i Coop, Jens Juul Nielsen:

Et vigtigt mål for os er at gøre det lettere for vores kunder at leve sundere. Derfor har vi mange tilbud på sunde varer, tydelig placering i butikkerne og mange aktiviteter for at fremme det. Også når det gælder Coop-kuptilbud, har vi hyppigt tilbud på mange andre varegrupper. Men vi ved også, at der er stor interesse for slik og sodavand og andre mindre sunde ting. Derfor giver vi også gerne gode tilbud på disse varegrupper, som har betydning for mange kunders valg af butik. Med hensyn til flerstykestilbud, så er vi enige i, at der også skal være andet end det. Men flerstykestilbud skaber større salg, som giver os mulighed for at købe større og dermed billigere ind. Dertil kommer, at det også er noget, vi er i direkte konkurrence med andre kæder om. Men vi er enige i, at der skal være en balance mellem det sunde og mindre sunde og mellem etstyks- og flerstykestilbud.

365

**læserbreve på
samvirke.dk**

.....

Nej tak til bon!

{ ANNETTE AABY · HESSELAGER }

Jeg tager næsten aldrig min kassebon med mig, så man kan sige, det er spild af papir, at kasseapparatet printer den ud. Jeg tænker på, om det ikke var muligt, at bonen normalt ikke bliver printet, kun hvis vi beder om det, for eksempel hvis vi køber produkter med garanti. Det er jo temmelig meget papir, der bare bliver smidt ud på den konto.

Svar fra informationsdirektør i Coop, Jens Juul Nielsen:

Vi er begyndt i Dagli'Brugsen at undlade automatisk at udskrive boner på de mindre ekspeditioner, som der er mange af i denne kæde. Alle kunder kan få deres bon, hvis de ønsker det, men mange takker nej. Og med denne ordning sparer vi ganske meget papir. Vi har også testet det i andre kæder, men her har det medført kritik fra kunder, så vi har ikke umiddelbart planer om at udvide ordningen til alle butikker.

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



Alle kunder kan få deres bon, hvis de ønsker det, men mange takker nej

JENS JUUL NIELSEN · COOP

.....

Ensidig artikel om spekulation

{ LARS PEHRSON · BAGSVÆRD }

Det var en tynd artikel om et vigtigt emne, som Samvirke bragte i november: »Derfor stiger prisen på mel«. Efter at have forklaret, hvordan spekulanter har medvirket til at skabe prisstigninger på fødevarer, får vi blot at vide, at »forbud ikke er løsningen«. Spekulation skulle angiveligt være til fordel for landmanden! Javel - men hvad med forbrugeren? Ville det ikke være en idé at spørge den mexicanske mama med syv børn, der skal købe majs hver dag, om hun synes, det er en fordel, at spekulanter på bonede gulve langt fra hendes hverdag blander sig i hendes liv? Det burde ikke være særlig svært at finde andre synsvinkler - der florerer for eksempel for tiden en livlig debat om indførelse af skat på finansielle transaktioner, en idé der støttes af EU kommissionen. Ideen er bl.a. at tage toppen af spekulationen ved at gøre de mest kortsigtede handler urentable. De deltagere på markedet, der egentlig kun er interesseret i at »snylte« på transaktionerne og bevægelserne i prisen, og hverken har varer at tilbyde eller reelt efterspørger varer, virker kun forstyrrende på det egentlige marked. Derfor bør sådanne spekulanter holdes ude.

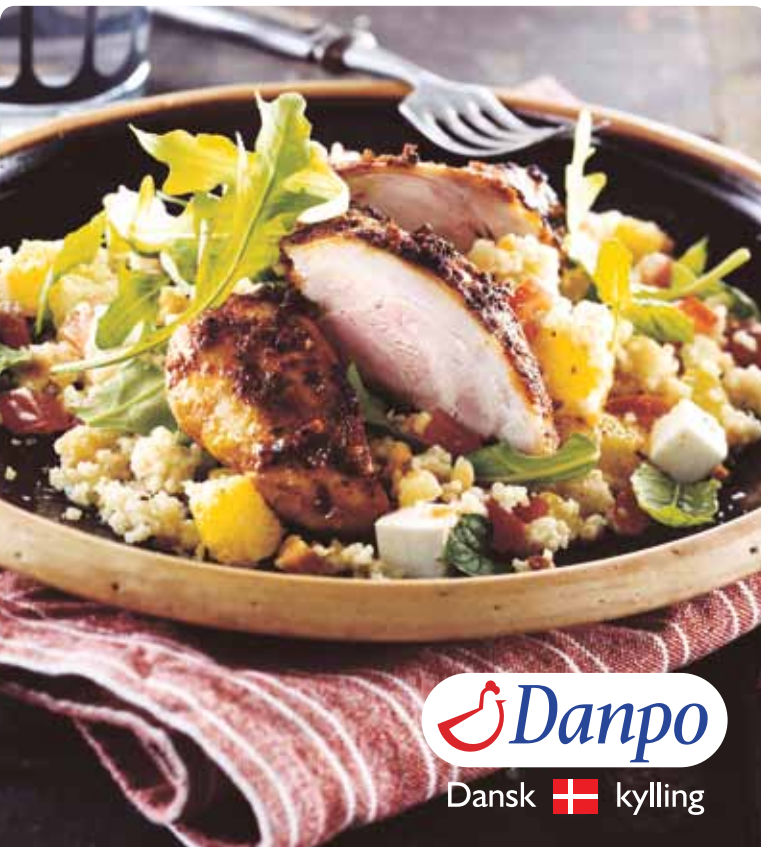
Samvirke retter

- Samvirke skrev i november, at danskerne bruger 281 millioner ruller toilettejpapir om dagen. Så voldsomt er vores forbrug ikke. De 281 millioner ruller forsvinder på et år.
- Har du juleplatter i huset, kan du roligt spise af dem. I Samvirkes brevkasse anbefalede vi i november ud fra et forsigtighedsprincip ikke at spise især varm mad af juleplatter, men der er ingen grund til denne forsigtighed. Juleplatter er malet med den samme type blå maling som for eksempel de musselmalede stel og er glaseret med samme glasur som tallerkener, kopper og stel. Glasuren afgiver ikke tungmetaller til fødevarer.
- I november skrev vi fejlagtigt, at danskerne spiser 0,01 gram kartofler om dagen, det er ikke sandt. Vi spiser faktisk 94 gram om dagen.

Samvirke beklager fejlene

Dansk kylling fra Danpo

god mad, tryghed og ansvarlighed



Når du vælger kylling fra Danpo, så er det kylling fra danske gårde.

Det er sundt og sikkert kød uden Salmonella.

Det er et klimavenligt og bæredygtigt valg til mange velmagende måltider.

Vi er rigtig mange mennesker, der stolte og passionerede arbejder for at hjælpe dig til inspirerende og praktiske måltider.

Få inspiration på danpo.dk



Dansk  kylling

Danpo er god mad fra Lantmännen



Samvirkes eksperter

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

Brevkassen

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

Læs også svar på spørgsmålene:
Er der skadelige stoffer i koffeinfri kaffe?
Er friske bær sundere end frosne?



Spis kun Ager-Champignon
et par gange om året
.....

Hvordan undgår jeg, at plastfolien driller?

{ NINA BUCH · KØBENHAVN }

Hvorfor skal jeg altid slås med plastfolierullen for at få et stykke fri? Det ender altid med, at jeg selv er næsten pakket ind i den forbistrede plast!

Svar fra ernærings- og husholdningsøkonom Winnie From Thersbøl:

Der findes plastfoliedispensere, som man lægger rullen i og ved et enkelt greb får skåret et stykke af rullen. Ellers er mit bedste råd, at du trækker ud i rullen og folder plastfolien omkring det emne, der skal emballeres, før du river stykket af. Det er ganske rigtigt ikke særlig let at bruge den kant, der ofte er på emballagen, men fold stykket omkring en savtakket kniv. Det, synes jeg, fungerer.

Kan rå champignon være kræftfremkaldende?

{ MAY SVITZER · KØBENHAVN }

Jeg har hørt, at det ikke er så godt at spise rå champignoner, er der noget om det?

Svar fra professor Leif Skibsted:

Champignon har et naturligt indhold af *phenylhydraziner*, der anses for at være kræftfremkaldende. Phenylhydraziner nedbrydes dog delvis ved opvarmning som ved konservering eller stegning. Det må derfor anbefales kun at spise rå champignon i begrænset mængde. Champignon, der vokser vildt på marker, hedder Ager-Champignon, de ophober tungmetallet cadmium, der kan give nyreskader. Cadmium kan ikke fjernes ved stegning eller kogning, og det anbefales derfor, at man højst spiser Ager-Champignon et par gange om året.

Er det en god ide at vaccumpakke?

{ SUSANNE ERNST · HJARNØ }

Man kan i dag købe forskellige vacuum-pakkere til private husholdninger. Kan I fortælle hvad man vinder ved at vaccumpakke? Forlænger det varens holdbarhed? - bevarer det vitaminer, eller er det bare et smart påfund?

Svar fra professor Leif Skibsted:

Vacuumpakning af fødevarer, der kan blive harske, forlænger holdbarheden. Det gælder frosne fisk, frosset fjerkræ og frossent svinekød, især hvis det er hakket. C-vitamin i bær og frugt kan også beskyttes ved vaccumpakning. Et oplagt alternativ til at købe en vacuum-pakker til køkkenet er at gemme fødevarerne kortere, også de frosne.

Per Brændgaard

Selvstændig ernærings-rådgiver. Svarer på spørgsmål om madens betydning for sundheden.

Winnie From Thersbøl

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

Inger Abildgaard

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

Leif Skibsted

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



Der ligger cirka 300 spørgsmål og svar i brevkassen på Samvirke.dk - læs om alt fra hedetur til sølvfisk på køkkenbordet.

CoopPlus fordelingsprogram

- fordele til medlemmer af FDB og brugsforeningerne



Din medlemspris
2498,-
+ 1500 ekstra PlusPoint

Feriedage i Harzen med all inclusive

6 dage på *** Sonnenhotel Kreuzeck

For kun **2498 kr.** pr. person kan du lade dig forkæle på det 3-stjernede Sonnenhotel Kreuzeck, som ligger ved foden af bjerget Bocksberg i et flot naturområde nær Harzen.

For prisen får du 5 overnatninger, 5 morgenbuffeter, 5 temabuffeter, fadøl, husets vin og sodavand ad libitum mellem kl.10 og 21.30 samt 4 frokoster/madpakker.

Tilbuddet gælder med valgfri ankomst frem til 16.12.2011 samt 01.01-26.10.2012.

Læs mere og bestil på coopplusfordele.dk

Falck Børneklub er viden og sjov

For kun 259 kr. kan du give dit barn et medlemskab hos Falck Børneklub.

Som medlem får du:

- Sofus-bamse eller smart gymnastikpose, når du melder dig ind
- Mød en brandmand og få lov til at sidde i en rigtig brandbil
- Gratis adgang til LEGOLAND® i forbindelse med den store Falck-event + gratis adgang en valgfri dag senere på året
- Temabaserede læringshæfter med skiftende temaer to gange om året.
- Rabat på den populære førstehjælpsbog "Sofus - Lær at hjælpe"

Læs mere og bestil på coopplusfordele.dk

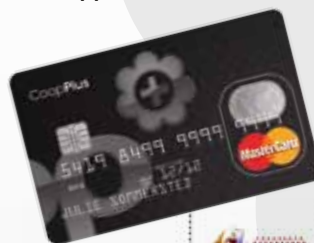


Din medlemspris
259,-
+ 200 ekstra PlusPoint

Fordel juleudgifterne over flere måneder

Indkøb af julegaver og anden julehygge fylder tit meget i budgettet i december. Med et CoopPlus MasterCard har du mulighed for at fordele juleudgifterne over flere måneder - hvis du får behov for det.

Se alle fordelene eller ansøg om kortet på coopplusmastercard.dk



Medlemskort og MasterCard i ét



 **CoopPlus MasterCard**
Fornuftig kredit

Månedens MedlemsTilbud på

MedlemsTilbuddene gælder fra fredag d. 25. november til og med lørdag d. 31. december – så længe lager haves



1 Nakke og rygmassage

coop.dk
HELE DANMARKS MEDLEMME

Medlemsrabat 300,-

Medlemspris

699,-

Pris ikke-medlemmer 999,-



1 Nakke og rygmassage

Opnå en effektiv lindring af ømhed i skulder eller ryg, med dette komfortable massagebælte. Sluttes ergonomisk tæt til kroppen og giver bæreren en nænsom Power Drum-massage. Bæltet har 6 automatiske programmer med 10 valgfrie styrkeniveauer og muskelløsnende varmfunktion samt sikkerhedstimer, der automatisk slår fra efter 10 minutter. Model Widetech.

2 I-bike 1.1

Magnetbelastning med manuel justering. 8 belastningsintervaller · 6 kg svinghjul · 8:1 gearing · 3-delt krank for maksimal belastning · LCD skærm viser: Tid, hastighed, kalorier, puls, distance og fitnessstet · Max anbefalet brugervægt: 120 kg.

3 Løbebånd 2.2

1,5 HP motor · Manuel incline · LCD computer · 6 programmer · Håndpuls · Max brugervægt: 120 kg · Transporthjul · Foldbar for nem opbevaring · Løbeplade: 125 x 44 cm · God afdæmpning, så den er skånsom mod knæ og led · Model Reebok Edge.

Reebok

2 I-bike 1.1

coop.dk
HELE DANMARKS MEDLEMME

Medlemsrabat 300,-

Medlemspris

2.195,-

Pris ikke-medlemmer 2.495,-

Reebok

3 Løbebånd 2.2

coop.dk
HELE DANMARKS MEDLEMME

Medlemsrabat 2.000,-

Medlemspris

4.995,-

Pris ikke-medlemmer 6.995,-





coop.dk

1 Pejsebrænde - Ovntrøret
eg 1 palletårn



Tørt og klart til brug

Medlemsrabat 351,-

Medlemspris

2.095,-

Pris ikke-medlemmer 2.446,-

2 2 paller standard briketter
+ 14 pakker luksus briketter



Specialtilbud

Køb 2 paller standardbriketter
og få 14 pakker luksus briketter
med i købet.

Værdi 480,-

6 x



8 x



Medlemsrabat 100,-

Medlemspris

4.495,-

Pris ikke-medlemmer 4.595,-

Velkommen i webvarehuset!

Nu skifter Nettorvet navn til coop.dk. I starten af oktober gik vi over til onlinebetaling og mulighed for at få levering til døren mod et fast lavt gebyr. Noget er dog ved det gamle. Det er stadig muligt at hente mange af varerne uden gebyr i én af de over 700 Coop butikker. Som CoopPlus medlem får du stadig PlusPoint, hver gang du handler, og hver måned er der særligt gode MedlemsTilbud. Velkommen til coop.dk.





1 Vaskemaskine



Medlemsrabat 1.000,-

Medlemspris

3.995,-

Pris ikke-medlemmer 4.995,-

Sort eller hvid



2 DAB+ radio



Medlemsrabat 300,-

Medlemspris

699,-

Pris ikke-medlemmer 999,-



3 Espresso-maskine



Medlemsrabat 1.500,-

Medlemspris

2.495,-

Pris ikke-medlemmer 3.995,-

1 Vaskemaskine

LGs Direct Drive-motor giver en støjsvag og næsten vibrationsfri vaskemaskine med 10 års motorgaranti · Kapacitet på 8 kg · Energiflasse A · Model F1448TDP · Læs flere specifikationer på coop.dk

2 DAB+ radio

Modtagelse af både DAB og FM (også DAB+) · Farve: Hvid eller sort · Med Line-In så der kan tilsluttes eksterne kilder såsom mobiltelefoner, MP3 afspillere osv · Der medfølger smart fjernbetjening · Model Enovia DAB1601.

3 Espresso-maskine

Kaffe i 3 styrker, 3 forskellige mælegrader, 3 bryggetemperaturer · Model Lattea · Fuldautomatisk espressomaskine · Se flere specifikationer på coop.dk

4 Sovesofa

Forvandles let fra sofa til soveplads for 2 personer · Forkromet metalramme. Stof i hvid kunstlæder · Forside: 100% polyuretan · Bagside: 40% bomuld, 60% polyester · Polstermateriale: Polyuretanskum 25 kg./m³ · Aftageligt betræk · Mål: L 183 x D 86 x H 73 cm · Siddehøjde: 38 cm · Sovemål: 140 x 196 cm · Model Silver.

5 Elevationsseng 90 x 200 cm

Polstret elevationsseng med el-betjent motor til løft af både hoved- og fodende · Elevationsbund med 26 lameller, hvoraf 5 er justerbare · Vendbar madras i medium hårdhed med 261 fjedre pr. m² · Vaskbar topmadras med latexindlæg · Inkl. kromben og madrasbremse · Anbefalet vægt: Max 110 kg.



4 Sovesofa



Medlemsrabat 500,-

Medlemspris

4.495,-

Pris ikke-medlemmer 4.995,-



5 Elevationsseng 90 x 200 cm



Medlemsrabat 1.000,-

Medlemspris

3.995,-

Pris ikke-medlemmer 4.995,-

MedlemsTilbud





EPSON

EXCEED YOUR VISION

1 Multifunktionsprinter



Wi-Fi printer

Medlemsrabat 199,05

Medlemspris

499⁹⁵

Pris ikke-medlemmer 699,-

1 Multifunktionsprinter

Praktisk udskrivning og scanning med denne trådløse All-In-One print/scan/kopi · Visning, udskrivning og endda kopiering direkte fra farve LCD-skærm · Indbygget kortlæser · Særlig økonomisk drift med separate blækpatroner · Model SX430W.

2 Trådløs DECT telefon

I høj kvalitet og med "Pianoblack" look · Slank håndsæt og LCD display med baggrundsbelyst · Telefonbogen har plads til 50 navne og numre · 15 timers taletid og 170 timers standby tid · Model Panasonic 1711.

3 Digitalkamera 2-pak

Denne sampak giver dig et lækkert Superzoom kamera samt et lille smart kompakt kamera, begge fra Fuji · S2950 har bl.a. et vidvinkel objektiv på 28 mm og en forstørret vision til at give flotte og rige billeder i detaljer · C20 giver dig bl.a. 12 megapixel, 3 x zoom og 2,7 TFT skærm · Læs flere specifikationer på coop.dk

Panasonic

2 Trådløs DECT telefon



Medlemsrabat 100,-

Medlemspris

99⁹⁵

Pris ikke-medlemmer 199,95



Medlemsrabat 400,-

Medlemspris

1.295,-

Pris ikke-medlemmer 1.695,-

FUJIFILM

3 Digitalkamera 2-pak



Se alle dine medlemsfordele på coopplusmedlemsfordele.dk

- her kan du se fordelene hos den enkelte partner og hvordan du bestiller

DAGLIGVARER

Kvickly, Super Brugsen og Dagli' Brugsen

BANK & FORSIKRING

Codan Forsikring
CoopPlus MasterCard
Doctorservice

BILER

Applus+ Bilsyn
AutoMester
Autocom.dk
Falck Autohjælp
Falck klubben
Sixt

BOLIG

Billigbyg
Home
Idemøbler
OK

RobinHus
Tvis Køkkener

REJSER

Bravo Tours
Cimber Sterling
Danland & DanCenter
DTF travel
Expedia.dk
Nordic Adventure
Nordic Choice Hotels
Risskov Bilferie

MAGASINER

Aktiv Træning
Bilmagasinet
Bo Bedre
Digital Foto
Gør Det Selv
Historie
i Form
Illustreret Videnskab
Komputer For Alle
Liv
National Geographic
Penge & Privatøkonomi
Samvirke

SHOPPING

Børnefoto
Johnsen reklamebutik
Kokken & Jomfru
Red Barnet
Smageriet
Thiele



FDB er din forening

Som medlem ejer du os faktisk. Du kan påvirke FDB's arbejde med sundhed, klima, miljø og etisk handel. Du kan også selv deltage aktivt og være med til at gøre en forskel.



Formand Lasse Bolander
Foto: Jeppe Carlsen

Sikken et år!

En ny madpyramide, to kogebøger og et par demokratiske valg. 2011 viste, hvor mange ansigter FDB har

Hvad er de vigtigste projekter, FDB har arbejdet med i 2011?

Alle vores projekter er vigtige skridt på vejen mod et bæredygtigt forbrug og mod at være en involverende og demokratisk forening. Men de største må nok være vores relancering af madpyramiden, de mange gode forslag, vi fik til FDB's Grønne Idépris, og de mange børn, vi har haft i skolekøkkenet til 'Mad eller hvad?'

Hvad gjorde de projekter til en succes?

Madpyramiden er noget af FDB's vigtigste arvesølv, og vi gjorde os meget umage med at løfte den arv. Der skulle ikke kunne sættes en finger på fagligheden bag modellen, ligesom vi gerne ville tilføje en klimavinkel, uden at det gik ud over kostrådene. Begge ting, synes jeg, vi havde stor succes med. Med hensyn til FDB's Grønne Idépris, så taler de 1700 ideer, vi fik fra forbrugerne, deres tydelige sprog om, at her er en pris, der både kan involvere forbrugerne og sætte fokus på det bæredygtige forbrug. Et andet

tal, der taler sit tydelige sprog, er de næsten 130.000 elever, der i november gik i skolekøkkenet for at lave sund madpyramide-mad. Med 'Mad eller hvad?' har FDB virkelig ramt en vigtig målgruppe i forhold til sundhed, nemlig børnene. Alle tre projekter vil vi arbejde videre med i 2012.

Hvordan får FDB penge til at lave sådan nogle projekter?

Fordi FDB ikke har aktionærer, kan vi dele vores overskud fra blandt andet Coop med samfundet. Det er det, vi gør med vores mange ansvarlighedsprojekter. Vi giver også en stor del af overskuddet til medlemmerne i form af CoopPlus.

Det skete blandt andet også i 2011:

- I januar gav FDB og Coop 1.701.636 kroner til årets Danmarks Indsamling.
- Allehånde Køkken vandt FDB's Socialøkonomiske årspris.
- Kogebogen *Spis dig let - tid til en sundere familie* udkom i foråret.
- Forårs- og efterårsmøder for alle FDB-medlemmer med fokus på madpyramiden.
- 240 frivillige medlemsvalgte mødtes i maj til et stort uddannelsesseminar om FDB, mærkesager og det gode samarbejde.
- FDB udgav stor madspiltsrapport i juli.
- Valg til FDB's øverste myndighed landsrådet blev afholdt i august/september.
- 168 køkkenkurser i ny nordisk hverdagsmad blev udbudt i hele landet.
- Kogebogen *Ny Nordisk Hverdagsmad* udkom i november.

Kalender

JANUAR

31. / Forretning med hjerte

Vinderen af FDB's socialøkonomiske årspris kåres ved en stor konference, hvor der sættes fokus på, hvordan virksomheder kan være med til at tage mere socialt ansvar både globalt og nationalt. Se, hvem der vinder prisen, på fdb.dk i januar.

FEBRUAR

4. / En hånd til Afrika

Danmarks Indsamling 2012 støtter Afrikas unge, så de kan få uddannelse, mod og muligheder til at skabe det nye Afrika. Sidste år gav FDB og Coop 1.701.636 kroner til indsamlingen, og den succes skal gerne gentages denne gang. Læs mere på fdb.dk

Vidste du, at du får **medlemsfordele** i Coop, fordi du som medlem også er medejer, fordelene er en af vores måder at dele overskuddet på.

Vi giver i år børnene mulighed for at tilberede og smage grøntsager og kartofler på nye måder. Så kan de hive mor og far med i køkkenet derhjemme

BENTE SVANE NIELSEN, LEDER AF FDB SKOLEKONTAKTEN, OM MAD ELLER HVAD?

Socialøkonomiske virksomheder er en type løsning på vores velfærdsudfordringer. Derfor er vi glade for endnu en gang at være med til at sætte dem på dagsordenen

THOMAS BAGGE OLESEN, ADM. DIREKTØR I FDB, OM FDB'S SOCIALØKONOMISKE ÅRSPRIS, DER UDDELES I JANUAR

50%

Så mange flere popcorn spiser københavnere end resten af Danmark.

Se flere analyser af danskernes forbrugsvaner på fdb.dk/analyser

Hvad spiser dine børn til idrætsstævner?

Det behøver ikke være pomfritter, der skal på bordet som afslutning på en aktiv dag i hallen. FDB vil gerne sætte mere frugt og grønt på menuen til idrætsstævner, derfor står foreningen sammen med Danmarks Idræts-Forbund bag Stævnesnacks.

Læs mere om Stævnesnacks på stævnesnacks.dk

Spis efter madpyramiden i 14 dage



Nu kan du se, hvordan du kan spise sundt og efter madpyramiden i en periode på 14 dage. FDB har nemlig lavet Familiens spisekort, hvor der er opskrifter til dem, der gerne vil inspireres og have viden om, hvor store mængder af grøntsager, kød og brød der skal til i en sund kost. På spisekortet er der billeder af alle retterne, information om råvarerne og opskrifter.

»Den grundlæggende idé er at give danskerne lyst til at lave sund, smagfuld og klimavenlig mad. Derfor har vi omsat madpyramiden til seks konkrete måltider om dagen og sørget for, at der er portioner for både børn og voksne. Det skal gerne gøre det både nemt og sjovt at gå i køkkenet,« siger Joan Preisler, der er specialkonsulent i sundhed ved FDB.

Prøv Familiens spisekort på madpyramiden.dk/spis-med-madpyramiden

MARTS

Uge 6 / En hånd til Afrika

I Coop og FDB tror vi på, at vi gennem handel kan bidrage til udvikling i Afrika. Hold derfor øje med de afrikanske varer i din lokale butik fra uge 6. Der sker nemlig noget nyt og spændende.

Uge 9-13 / Mød FDB

Traditionen tro holder FDB forårsmøder i foreningens ti distrikter. Her kan du møde FDB's frivillige medlemsvalgte og høre, hvad der rører sig i forening og forretning. Hold øje med fdb.dk for information.

Uge 11-14 / Vil du være med i vores bestyrelse?

Alle medlemmer i FDB kan blive opstillet til FDB's bestyrelse. Bestyrelsen arbejder med foreningens og forretningens udvikling. Læs mere om valget på fdb.dk fra februar.

Hvem er det egentlig, der bestemmer i FDB? Se svaret på fdb.dk og bliv klogere på, hvad vi mener med, at du som medlem ejer FDB.

ELSE GRETE JENSEN, LÆRER I 5.A PÅ
GØRDING SKOLE, DER ARBEJDEDE MED
MADPYRAMIDEN I UGE 41:

“De ved allerede rigtig meget om sund kost. Men i dag har vi også snakket om, hvad kost betyder for klimaet”



Mest fra bunden - også for klimaets skyld

I uge 41 satte FDB's frivillige medlemsvalgte over hele landet fokus på madpyramiden. Denne gang for at fortælle, at spiser man efter pyramiden, spiser man både for sundhed og klima. I Gørding i Vestjylland lavede de både smagsprøver på klimamad fra madpyramiden og samarbejdede med den lokale skole om at sætte fokus på madpyramiden. På billedet er Iben Petersen og Stine Pedersen ved at klippe-klistre råvarer ind i madpyramiden.

World's Most Admired Wine Brands

Casillero del Diablo



Winemaker Marcelo Papa har været ansat hos Concha y Toro siden 1998. I 2004 og 2007 blev han kåret til årets winemaker i Chile. Marcelo er kendt for at lave vin med stor personlighed og høj kvalitet.



6 flasker
199,-
Spar 160,70
Pris pr. flaske ved køb af 6 flasker 33,17
Literpris 44,22



Pallesen
&
Vollerslev



Se anmeldelsen af
Castillero del Diablo
Chardonnay



Se anmeldelsen af
Castillero del Diablo
Cabernet Sauvignon



Se anmeldelsen af
Castillero del Diablo
Carmeneré

FORNEMME PRISER

Vinhuset Concha y Toro, som er firmaet bag Casillero del Diablo, er lige blevet kåret til "Verdens mest beundrede vinhus 2011" af bladet Drinks International. I år har Diablo-serien desuden modtaget følgende priser:

Cabernet Sauvignon 2010: Sølvmedalje ved International Wine Challenge i UK.

Merlot 2010: Sølvmedalje ved Concours Mondial de Bruxelles i Belgien.

Carmeneré 2010: Sølvmedalje ved International Wine Challenge i UK.

Shiraz 2010: Bronzemedalje ved International Wine Challenge i UK. Bronzemedalje ved Decanter i UK.

Tilbuddet er gældende fra 28/11 til 10/12, 2011 i Kvikly, SuperBrugsen og Dagli' Brugsen. Forbehold for udsolgte varer. Ikke alle varianter føres i alle butikker.

Kvikly

Dagli' Brugsen

Super
Brugsen

Sudoku

den lette

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

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

den svære

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

Deltag i lodtrækningen om 10 gange 1 gavecheck à 300 kr. til FDBs medlemsbutikker, find kodeordet på præmiekrydsen og skriv det på kuponen eller e-mail.

e-mail: samvirkekryds@fdb.dk

(må kun indeholde kodeord, navn og adresse)

Sidste måneds kryds- og sudokuløsninger:

www.samvirke.dk/kryds

Kodeordene i krydsordsopgaven i nr. 10 - 2011 **Bondedrengen**. Blandt de indsendte løsninger med disse ord blev der trukket lod om 10 gange 1 gavecheck à 300 kr. til FDB's medlemsbutikker, som er sendt til følgende: Inga V.Lund, Stenløse. Gurli Ahn, Kastrup. Jens Henriksen, Ringsted. Ellen Lander, Nykøbing F. Runa Karl, Årslev. Poula T. Hansen, Faaborg. Maria Bomann, Humlebæk. Lisbeth Poulsen, København Ø. Gitte Vinther, Viborg. Anne-Merete Erskov, Kastrup.

Indsendes senest 20. december

Samvirke Kryds
Vallensbæk Torvevej 9
2620 Albertslund

Kuverten må kun indeholde løsningskuponen

Kodeord (kun præmiekryds)






Navn

Adresse

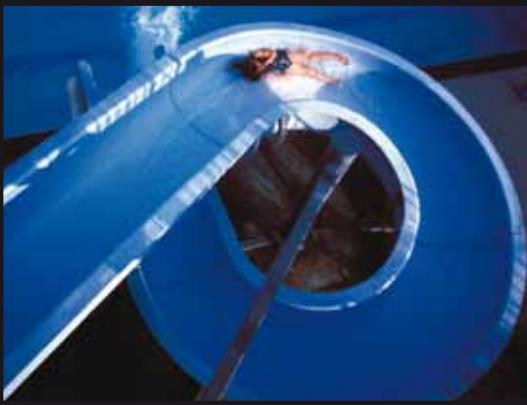
Postnummer

By

Ekspertkryds

	DYRET	KVÆLER-SLANGE	PUMP	STADS	SPORTS-BE-GIVENHED	PORTION	FILO-SOFFER	ISDAN-NELSE	SELV-FØLGE-LIGE	SKILLE	GUD-INDEN
SENDE											
MA-SKINER											
VÆSEN					IMITERET SMYKKE KONGE-TRO						
VED			STIK					PRO-NOMEN			
			JUST SOM					SAMLE			
HEN				KUNDER						GIVER	
				FØRT							
	AFKOM					GÅ					
	SKAL					TIER					
JERSEY			SNUS-TOBAK					ENHED			
			USKA-DELIG					TEGNE-FILM			
JAGERFLY							MØNT-ENHED				VÆKSTEN
							BORT-SKAFFER				
ANELSE	PROGRAM							KONJUNK-TION			
	UTOPISK							LAND-OMRÅDE			
	STED										
						RYSTE					
						REDSKAB					
FLYVE				DØLGEDE						HYLDEST-RÅB	
				SAND-BLÆSE							
FORLØSE							LIVS-NYDER				
							SLAG-MARKEN				
STATS-MAND						BORT					
						LØSTE					
	STØJ								STONE		
	LED-DYRET								MÅBET		
HEKTAR			SØLE-FANT				SPISE				
			RYK				RÅMATE-RIALE				
LAVE								KULØR			
								FAIRPLAY			
5 CEN-TIMER					BOWLE						YDE-DYGTIGT
					VÆKST						
		OVER-GANGENE									
		GOD-KENDTE									
STAT I AFRIKA						ROTTING					
						BARNE-PLEJER-SKE					
GEN-STAND			CELLE-ELEMENT				LYKKE-BRINGER			TUNG-METAL	
			PRO-NOMEN				DAGLIG-VARE				
FOR-LØBERE						DEFEKTE					
						ANET					
BEVÆ-GELSER									KLAGE		
									VARER		
BELÆG-NING			STRAFFE-REDSKAB				ARBEJDE				
			STEDORD				UDDØD FUGL				
MASSE					PRO-NOMEN			RUTE			
					FLEGMA			1024 BYTES			
JERES						INTERVAL					
OM-SÆTTE-LIGT											

Præmiekryds

T	HÅRD- HUDET	BEBREJ- DELSE	DRYSSE	FRANSK Ø	ERKENDT- LIGHED	VELBE- FINDENDE	KOMMER SAMMEN	★	NØKKE- ROSE	PROPER	VEL- BEHAG										
ØVERST I KIRKEN																					
HYLDEST- SIGNAL	1							"NØGLE" PÅ ENGELSK OPHAV													
AF- FOLKEDE				KLOG PERSON -? INTET VOVER					2												
VISE GLÆDE			REV SAG				TÆNDT SYLTET GRØNT- SAG				SELV										
GRYDE- SKE				SALTET ANSJOS KIRKE- RUM																	
★		ARONS BROR KAPRO- NINGSBÅD	3					LIGE FARTØJ													
BIORD				HAK ANBRAGT				TILTALE- FORM MASKINE												4	
SILET	HUS- GERÅD KUGLER				FØLGELIG CANADISK OL-BY					DISKEN KØRE- TØJER											
				GRUND- REGLER DANSET			INDÆDTE HOLDT SENGEN					PENGE- BELØB SMUTHUL	5							TRÆPLOV TIDL. KONE	
BRYLLUP				PIGE ENGELSK TITEL						ULDEN HUE PATINA			SPLIT- TEDE SLIDE								
BÆLG- FRUGT				TÆVE SPORTS- UDTRYK			UBERØRT OMRÅDE SPRØJTE		6											POST- DISTRIKT DEL AF DANMARK	
★		SAMLET SÆDE					DIGTEDE MALKEKO							FARE MISHAGS- YTRING							JÆVN
KUNST- SPROG								BÅNDET SMUK UNG MAND												KNIPPE KROM	7
HASTIGT			8		RAT BAG			FØR PROSIT SMIDIG- HED	9					TOBAKS- VARE -? PILGAARD							HUNDE- PENSION
IKKE YDERST	HINE PERSON FRA TEHERAN			UTAL RIMSMED									RÅBE OG SKRIGE NORSK TRIO							UDBRUD UNI- VERSET	
						KANINULD LILLE BARN						10		DØDELIGE FIRS							
TONEN D			GORGON- ZOLA BY I JAPAN				METAL LATINSK FOR GUD							ROYAL FEST HÆTTE							FARMOR
NATUR- LÆGE- MIDDEL					AF- SKYELIG SPISE									UDBYG- NING RØGSKY						11	
★		FLOK SKREV						FÆSTNE SITREDE						VÆGT- ENHED							FOR SIG SELV
GRÆSK BOGSTAV				SUNKET LÆK						SERVICE BAJER											
LERTØJ	12				RIEDE FAST KØRTE																
DOKU- MENT	DJÆ- VELEN DYREDEL						VÆRE TRYKT INDSTIL- LING				KOMME TIL -?										
				PIRRET STEDORD	13																
STYREDE						PÅSTANDE TAL	14														
KVAD				SPRAY																	
ASIEN OG AFRIKA																					



KRETA



Kr. 5.995
p.p. i db. værelse

- Fly fra KBH/ Billund t/r
- 7 nætter på 4* hotel med halvpension
- 3 udflugter
- Dansk rejseleder
- Rejs i maj/sep/okt 2012

Announcekode: SAMVIRKE
www.besttravel.dk
 Tlf. 70 20 98 99



Følg med i debatten omkring Samvirke og de emner, vi skriver om. Få nyhederne før de andre. Vi citerer også af og til fra Facebook-debatten i det trykte blad.

www.facebook.com/samvirke



140 tegn fra aktuelle artikler, reportager eller løst og fast om livet på redaktionen.

Små uddrag af alt det, vi brygger sammen.

twitter.com/samvirke

Tjek også læsernes fotos på foto.samvirke.dk

Læs Samvirke på farten – ny, mobil udgave m.samvirke.dk



“Dine øjne ligner ruderne i et forladt hus. Det ender med, at jeg flytter ind i dig og ser ud gennem dem. Nogen skal jo gøre det.”

Tove Ditlevsen

Er det okay at købe læsebriller til 10 kr. i kiosken?

Artikel: Er brillerne prisen værd?

Kontaktlinse hygiejne
Gode råd: Sådan skal du håndtere dine kontaktlinser



på web

{ SAMVIRKE.DK | DECEMBER 2011 }

KONKURRENCE: Gæt med!
1. præmien til nyhedsbrevsabonnenter er 4 x Cubetron Ultralydsrensere til brillerne. Værdi 399 kr.

Sikrer effektiv og skånsom rensning af smykker, ure, briller, mm. Vandbeholder til 600 ml. almindeligt vand. Kører i 3 min. af gangen. Kan også købes på coop.dk.

Bonuspræmierne er 5 x synstavler Værdi 159 kr.

Sjov sort-hvid plakat til børneværelset eller badeværelset. Synstavlen måler 31 x 47 cm.



Månedens præmier

Når det kommer til menneskets synssans, er der faktisk ikke så meget at prale af

Billedgalleri: Så godt ser dyrene

MÅNEDENS TEMA: ØJNE



Tip
Øjenlægen giver gode råd til, hvordan ungerne får gode computervaner.



Billedgalleri
Gense brillerne fra de seneste 80 år og grin med over fortidens brillemode.



Konkurrence
Quiz med om øjne og syn og vind flotte synstavler eller en smart brillerenser.



Artikel
Er der noget om snakken? Skal vi rykke lænestolen længere væk fra fjernsynet?



Web-tv
Kig op, kig ned og kig lidt til siden. Vi laver øjengymastik og træner musklerne.

Narvill – de bedste klementiner

Narvills søde klementiner i de velkendte sorte bakker - kun i Coops butikker

smag
forskellen

Narvill
SELECTION



Kooperativet Narvill fra den spanske by Villavella ligger i provinsen Castellon, det mest traditionsrige område for produktion af klementiner i Spanien. Narvill beskæftiger sig da også kun med klementiner og især den smagfulde sort 'Clemenules', som høstes fra starten af november og frem til slutningen af januar. I denne periode finder du Narvills klementiner i Coops butikker landet over i let genkendelige, sorte bakker.

Narvill er den eneste leverandør, der pakker klementiner til Coops sorte 'smag forskellen'-bakke, og forklaringen er enkel: Idéen med den sorte bakke er at give kunden en vished om, at i disse findes altid de bedste klementiner.

Narvill passer perfekt til dette koncept, hvilket et besøg på pakke-stationen hurtigt bevidner. Her er det tydeligt, at det er kvaliteten og ikke kvantiteten, der er i fokus, og på gammeldags vis bliver de bedste klementiner nøje udvalgt og håndpakket i de sorte bakker. Det er et arbejde, som Narvills ansatte kender godt til, eftersom de i de seneste 20 år har pakket klementiner til Coop Danmark.

I år er designet på den sorte bakke ændret, og materialet er blevet mere resistent, så du også kan bruge bakken til andre formål.

Narvill ønsker alle en rigtig glædelig jul og opfordrer samtidig til at prøve de søde klementiner i de sorte bakker, som du kun finder i Coops butikker.



Super
Brugsen

fakta

Dagli' Brugsen

Kvickly

smag
forskellen

Narvill
SELECTION



Afrejse fra
København
og Billund



Rejs uden
jetlag!



Special-
tilbud!

TVÆRS OVER USA

DEN ULTIMATIVE USA-REJSE FRA ØSTKYST TIL VESTKYST - MED DANSK REJSELEDER, 22 DAGE

Drømmer du om at køre tværs over USA? På denne Albatros-rejse starter vi i New York, ender i San Francisco – og oplever alt derind imellem. Vi besøger 15 stater og 6 af USA's berømte nationalparker, bl.a. Yosemite og Grand Canyon.

Dagsprogram

- Dag 1 København/Billund – New York.
- Dag 2 New York. Byrundtur, havnerundfart.
- Dag 3 Philadelphia m. byrundtur – Washington med aftentur.
- Dag 4 Washington. Byrundtur.
- Dag 5 Washington – Niagara Falls.
- Dag 6 Niagara Falls og sejltur – Port Huron – Lansing.
- Dag 7 Chicago. Byrundtur.
- Dag 8 Chicago – Sioux Falls.
- Dag 9 Badlands N.P. – Mount Rushmore.
- Dag 10 Gennem Black Hills til Cody.
- Dag 11 Yellowstone N.P. – West Yellowstone.
- Dag 12 Grand Teton N.P. – Salt Lake City.
- Dag 13 Bryce Canyon N.P.
- Dag 14 Lake Powell – Grand Canyon N.P.
- Dag 15 Grand Canyon – Las Vegas. Aftentur.
- Dag 16 Las Vegas på egen hånd.
- Dag 17 Gennem Mojaveørkenen til Los Angeles. Byrundtur.
- Dag 18 Los Angeles – Fresno.
- Dag 19 Yosemite N.P. – San Francisco. Aftenrundtur.
- Dag 20 San Francisco. Byrundtur, havnerundfart, tid på egen hånd, afskedsmiddag.
- Dag 21 San Francisco og hjemrejse.
- Dag 22 Ankomst til København/Billund.

Afrejse København 25. april
og 5. september og Billund
2. maj og 15. august 2012

Kr. 26.990,-

Læs mere og bestil din rejse på
www.albatros-travel.dk/SV47-A

MANDELAS AFRIKA

SYDAFRIKAS SMUKKE LANDSKABER, SAFARI I KRUGER NATIONALPARK OG KULTUR I CAPE TOWN - MED DANSK REJSELEDER, 14 DAGE

På denne rejse får du alt det bedste fra Sydafrika! På Panorama-ruten venter os enestående klippelandskaber og en mini-udgave af Grand Canyon, og i Kruger Nationalpark skal vi på safari mellem elefanter, løver og næsehorn. På Afrikas sydspids står den på sansepirrende naturscenerier på den berømte Garden Route og vilde kystlandskaber i Tsitsikamma Nationalpark. Rejsen slutter i smukke Cape Town med sprudlende storbyliv og gourmettilbud, og med den billige rand kan du tillade dig at tage en ekstra shoppingtur mellem udflugterne til Kaphalvøens sæler og vinlandet ved Stellenbosch. Som et ekstra plus er der ingen tidsforskel, så du slipper helt for jetlag!

Dagsprogram

- Dag 1 Afrejse fra København.
- Dag 2 Ankomst til Johannesburg.
- Dag 3 Ad Panoramaruten, utrolige klipper.
- Dag 4 Safari i Kruger Nationalpark.
- Dag 5 Safari, traditionel grillmiddag.
- Dag 6 Kruger – Johannesburg – Port Elizabeth.
- Dag 7 Tsitsikamma Nationalpark, vandretur, sejltur til laguner.
- Dag 8 Garden Route. Drypstenshuler, strudsefarm.
- Dag 9 Via Swellendam til Cape Town, byrundtur.
- Dag 10 Vingårdsbesøg i Stellenbosch.
- Dag 11 Cape Town på egen hånd.
- Dag 12 Kaphalvøen. Sejltur, pelssæler, pingviner.
- Dag 13-14 Cape Town – København.

Afrejse 15. marts 2012

Kun kr. 20.990,-

Læs mere og bestil din rejse på
www.albatros-travel.dk/SV47-B

FRA DANSK VESTINDIEN TIL DE KANARISKE ØER OG MADEIRA

OPLEVELSESFERIE PÅ SKT. CROIX OG SKT. THOMAS KOMBINERET MED DRØMMEKRYDSTOGT OVER ATLANTEN TIL SPANIEN OG PORTUGAL. DIREKTE FLY TIL SKT. CROIX! - MED DANSK REJSELEDER, 18 DAGE

For blot kr. 14.990,- får du intet mindre end 18 forrygende feriedage! På Skt. Croix og Skt. Thomas bliver du forkælet med paradisstrande og dansk kolonihistorie, og herefter kommer du på et super krydstogt til Tenerife, Lanzarote og Madeira.

Vi flyver direkte fra København til Skt. Croix, hvor vi bor på øens bedste hotel. Herefter venter Skt. Thomas, inden vi stikker til søs. På den anden side af Atlanten står den på endnu flere stjernestunder på Spanien og Portugals populære Atlanterhavsøer! Inkluderet i rejsens pris er 3 spændende udflugter på Skt. Thomas og Skt. Croix samt helpension og drikkepenge på krydstogtskibet.

Dagsprogram

- Dag 1 København – Skt. Croix.
- Dag 2 Ørundtur og velkomstmiddag.
- Dag 3 Christiansted, fortet Christiansværn.
- Dag 4 Flyvebåd til Skt. Thomas.
- Dag 5 Ørundtur i safaribus.
- Dag 6 Tid på egen hånd, afsejling aften.
- Dag 7 Phillipsburg, St. Maarten.
- Dag 8-13 Skønne dage over Atlanterhavet.
- Dag 14 Tenerife, Spanien.
- Dag 15 Lanzarote.
- Dag 16 Funchal, Madeira, Portugal.
- Dag 17 På havet.
- Dag 18 Málaga – København.

Afrejse 11. april 2012

Kun kr. 14.990,-

Læs mere og bestil din rejse på
www.albatros-travel.dk/SV47-C