

FORBRUG | MAD | MENNESKER

samvirke

VIS MIG DIN
MADPAKKE



MOS, SUPPE
OG BIKS MED
PERSILLERØDDER



GÅR MÆND MERE
I HUNDENE END
KVINDER?

12%

af danskerne overvejer,
om flyselskabet har et
miljøvenligt image, før
de køber flybillet

Pris 49 kr.
GRATIS
for Coop-
medlemmer

KAN MAN FLYVE MED GOD SAMVITTIGHED?

Klimasamvittigheden
er begyndt at tynde, når
vi køber en flyrejse, men
billetprisen og benpladsen
er stadig vigtigere



coop

FEBRUAR 2019. PRIS 49 KR.

ISSN: 0036394-4



9770036 394008

Synstest med
sundhedstjek

195kr

*"Mit syn har
reddet mange bolde"*

Niklas Landin

En synstest kan
redde dit syn

Bestil synstest på louisnielsen.dk

Louis Nielsen[®]

Fremtidens øjensundhed



Emmentaler, cheddar, danbo, hytteost, feta, parmesan. Vi elsker ost

Det kan du læse om i denne måned

Februar

2019



SIDE 56

Lækre rodbehandlinger

Persillerodssuppe med ærteskud og andre skønne opskrifter med persillerod

SIDE 12

»Nogle af de andre har indført pizzatorsdag, hvor de henter mad, men det gider jeg ikke. Jeg vil hellere have noget hjemmelavet«



- 06 Noter om forbrug
- 08 Noter om mennesker
- 10 Noter om mad
- 12 Mig og min madpakke
- 18 Hverdagsfavoritter med hakket tomat
- 22 Mens vi venter på en bæredygtig flyver
- 32 Værd at vide om vat
- 34 Sådan forbereder du togturen
- 36 Mænd glemmer at bede om hjælp
- 40 Hvordan ser dit stel ud?
- 42 Pas godt på dit køleskab
- 44 Ost, ost, ost – vi må have ost
- 48 Byens butik er drevet af frivillige
- 50 Træn din viljestyrke
- 52 Spørg om din forening og din butik
- 54 Derfor er Coop forsigtig
- 56 Nye opskrifter med persillerod
- 64 Spørg om mad
- 66 Præmiekryds & sudoku

1.782.935 MEDLEMMER AF COOP 1/1/2019

Samvirke

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

Chefredaktør Maiken Riis Friberg
Redaktionschef Pia Thorsen Jacobsen
Layoutchef Line Holtegaard Madsen
Layout Tina Zaremba, Christel Frydkjær, Ulrik Skjold Andersen
Redaktion Kristian Herlufsen, Christian Garde, Andreas Kirkelund, Irene Brøndum, Lotte Malmgren, Flemming Jørgensen, Thomas Schønning, Celina Bjerring og Sofie Nymand Nielsen

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

Abonnement T: 43 86 20 20.
Pris for et år: 114 kr.
Tryk Quad/Graphics Europe.
Udgives af Coop. ISSN 0036-3944
Næste nummer udkommer 25.1.
Forside: Line Falck
Samvirke er pakket i plastfolie, når der er løse annonce-indstik i bladet. Folien skal affaldssorteres sammen med plastik.

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse.



EU Ecolabel : PL/028/005

VIND!

*Hvem opfandt en af verdens første globusser i 1492? Og hvilket land har mere end 3 millioner søer, som man kan udforske på en rejse?
Quiz om rejser på samvirke.dk*



**Hovedpræmie:
1 x Globus med lys.
Værdi 1.199 kr.**

Verden er stor, hvilket denne globus beviser. Sæt den i stikket, snur den rundt, så du kan beundre verdens bylys om natten.

KLOPEN DREJER

**3 x Tripp kuffert.
Værdi 650 kr.**

Banangul Holiday
6 medium 4-hjuls kuffert.
Størrelse: 65

**Gæt med i konkurrencen på
samvirke.dk/rejsequiz
Konkurrencen slutter 25. februar.**

**DET FINDER DU OGSÅ
PÅ SAMVIRKE.DK**

10 retter under 500 kalorier
Hvis du overvejer bare at skru
en anelse ned for festen



10 tips til vinterferie i Danmark
Mød f.eks. bisoner på Bornholm
eller oplev naturlegepladsen i
Blokhush Klitplantage



Sådan bager du med spelt
Få 5 af vores bedste opskrifter og
tips med spelt.



HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:



OPLEV ISLAND OG FÆRØERNE

- PÅ EN UGES NORTH ATLANTIC CRUISE



NORTH ATLANTIC CRUISE

Oplev både Færøerne og Island på vores populære krydstogt over Nordatlanten. På denne smukke sejltur lægger vi til i Tórshavn på Færøerne og Seyðisfjörður på Østisland.

Det er en 7 dages rejse (lørdag til lørdag), hvor du bor ombord på *Norröna* under hele krydstogtet. Undervejs kommer du ud på 4 busudflugter, hvor du oplever det bedste fra begge destinationer.

Ombord er der tid til afslapning, refleksion, nydelse og underholdning. Glæd dig til film og foredrag om Island og Færøerne, ølsmagning, bingo, udendørs spabad med Nordatlanten som kulisse samt live musik hver aften.

Se tilbuddet her:
www.smyrilline.dk/samvirke-nac

DE LUXE REJSEPAKKEN

- Overnatning ombord i 2-pers. kahyt
- 2 x udflugter på Færøerne
- 2 x udflugter på Island
- 7 x morgenmad
- 3 x frokost
- 5 x aftenbuffet
- 2 x 3-retters gourmetmiddag
- 1 x Champagne og chokolade
- 1 x besøg på broen

Tilbudspris pr. pers. når
2 rejser sammen fra..... **kr. 6.195**
Listepris pr. pers. fra **kr. 7.195**

PREMIUM REJSEPAKKEN

- Overnatning ombord i 2-pers. kahyt
- 2 x udflugter på Færøerne
- 2 x udflugter på Island
- 7 x morgenmad
- 3 x frokost
- 7 x aftenbuffet

Tilbudspris pr. pers. når
2 rejser sammen fra..... **kr. 5.495**
Listepris pr. pers. fra **kr. 6.495**

Vælg mellem følgende afrejser i 2019
30. marts, 6., 13., 20. og 27. april, 4., 11. og 18. maj, 1. juni.
24. og 31. august, 7., 14., 21. og 28. september, 5., 12., 19. og 26. oktober.
Vi tilbyder et begrænset antal pladser til alene rejsende.
På hver afrejsedato tilbyder vi 5 tilbudsrejser.

**SPAR
1.000,-**
pr. person
Bestil senest
18. marts 2019

Bestil rejsen på telefon eller e-mail. Oplys rabatkode "SPAR1000" ved bestilling. De viste priser er pr. person, når to rejser sammen med afrejse i marts, april og oktober. Rejsens pris afhænger af valg af rejsepakke, afrejsedato og kahystype.

Tlf. 9655 8500
booking@smyrilline.dk
www.smyrilline.dk





FDB Møbler lancerer lampeserie

Sofaer og stole har været en del af FDB Møbler-mærket siden 1940'erne, og for første gang kommer der nu lamper i serien af designklassikerne. Lamperne er designet af Philip Bro Ludvigsen og Dögg Gudmundsdóttir, og i serien kommer der både pendler, bordlamper og gulvlamper.



1085

Så mange kælegrise havde danskerne ved udgangen af 2018.

I 2015 var der 97 kælegrise i det obligatoriske register over husdyr.

Kilde: Det Centrale HusdyrbrugsRegister

TIP

EDDIKE I STEDET FOR SKYLLEMIDDEL

Brug en slat ufarvet eddike i stedet for skyllemiddel, når du vasker tøj. Eddiken opløser kalken i skyllevandet og kan dermed få tøjet til at virke mere blødt. Eddiken gør dog ikke tøjet helt så blødt, da skyllemiddel indeholder flere blødgørende stoffer. Skyllemiddel er til gengæld hårdere for miljøet.

LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK



VI HAR LÆRT AT SPARE PÅ VANDET

Danskerne bruger mindre og mindre vand på tøjvask, madlavning og opvask. En gennemsnitsdansker bruger cirka 39 kubikmeter vand om året, hvilket giver lidt over 100 liter om dagen.

Kilde: Danva.



Samvirke 1970: Glade børn bliver hurtigere raske



»Det gamle, stive reglement er de sidste år blevet afskaffet på børnehospitalerne, hvor man nu erkender, at legestuerne er lige så vigtige som sygestuerne. Nu er tonen meget mere uformel. Børnene må modtage besøg hver dag, og mange steder strækker besøgstiden sig over de fleste af dagtimerne. Lille Peter og Lise er også velkomne til at tage yndlingsduken eller den røde brandbil med.«

Læs mere på classic.samvirke.dk

Få Weekendavisen i 10 uger for **KUN 19,-** om ugen

Bestil her: weekendavisen.dk/19

**INGEN
BINDING**

Abonnementet kan altid
frit opsiges. De betaler
kun for leverede
aviser.



Tilbuddet gælder til 30. marts 2019 og kun for husstande i Danmark, der ikke har abonneret på Weekendavisen de seneste 6 måneder. Efter prøveperioden på 10 uger fortsætter abonnementet automatisk til 47 kr. om ugen med afregning én gang årligt. Abonnementet kan frit opsiges telefonisk eller skriftligt. Unge under uddannelse kan bestille et abonnement med 50 % studierabat på weekendavisen.dk/studie.



Tidligere menstruation

Når piger i dag får deres første menstruation, er de i gennemsnit 3 måneder yngre, end deres mor var, da hun fik menstruation. Det viser resultaterne af en ny dansk undersøgelse. Drengene i undersøgelsen oplever også forandringer, som at stemmen går i overgang, et halvt til et helt år tidligere end drenge for bare 15 år siden.

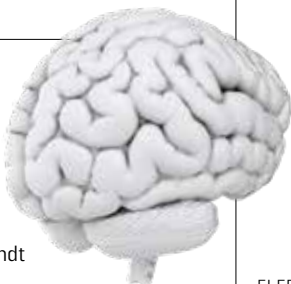
Kilde: Aarhus Universitet

»Jeg ved ikke, om jeg havde været her, hvis jeg ikke havde haft musikken. Hvor skulle jeg ellers finde den ro?«

Hjemløse Rene i Hus Forbis kalender for 2019

VIDSTE DU, AT...

sandsynligheden for at føle det højeste niveau af mental sundhed er dobbelt så høj blandt dem, der er engageret i frivilligt arbejde, som blandt dem, der ikke er.



LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

KNÆK BARE FINGRE – DET ER IKKE FÅRLIGT

Har du tendens til at knække fingre, skal du ikke være bange for, at det kan gøre skade. Der findes i hvert fald ingen videnskabelige beviser på, at det kan føre til sygdomme som for eksempel ledde- eller slidgigt, som nogle måske har hørt. Imellem vores fingerled opstår der naturligt små luftbobler, som springer, når vi knækker fingrene. Det er det, der giver den karakteristiske lyd, og som kan føles rart for den, der udfører fingerknækket.

FINGERFÆRDIGHED



SOV DIG TIL ET BEDRE HELBRED

Dårligt humør, hukommelsesbesvær og øget risiko for Alzheimers og hjerte-kar-sygdomme. Det er nogle af de negative konsekvenser, du kan opleve, hvis du ikke sover nok og godt nok. I bogen *Forstå din søvn* præsenterer søvnforsker Birgitte Rahbek Kornum den nyeste viden på området, så du forstår de vigtige og helende processer, der sker i vores krop og hjerne, når vi ligger under dynen. Bogen koster 180 kr. på Coop.dk.





REJS MED OS TIL AMALFIKYSTEN

HOS OS FÅR DU:

- ✓ Amalfikystens bedste hoteller inkl. morgenmad
- ✓ Kulturelle udflugter med eksklusivt indhold
- ✓ Stemningsfyldte måltider
- ✓ Erfarne dansktalende rejseledere
- ✓ Direkte fly med SAS til Napoli inkl. bagage
- ✓ Transport til og fra hotellet

VÆLG IMELLEM FLERE REJSER

I mere end et årti har vi budt gæster velkommen på den overdådige italienske Amalfikyst, hvor vores kompetente rejseledere har et dybtgående kendskab til en af verdens smukkeste kyststrækninger. Efter en direkte flyvning med SAS til Napoli venter et indholdsrigt program, pompøse udsigter over Middelhavet, gode måltider samt fascinerende kultur.

Læs mere og bliv inspireret i vores vedlagte katalog.

- VIDUNDERLIGE AMALFI
- AMALFI A LA CARTE
- AMALFI FOR LIVSNYDERE
- VANDRINGER PÅ AMALFIKYSTEN
- VESUVS ARKÆOLOGISKE SKYGGE
- AMALFI TIL SÆRPRIS

Afrejse fra København el. Aalborg: april - oktober

8 dage - priser fra kr. 5.995-10.495

Fra prisen er gældende på udvalgte afgang.

BESTIL ONLINE ELLER RING PÅ **88 33 62 46**
KULTURREJSER-EUROPA.DK/AMALFIKYSTEN



TID TIL NYDELSE

Hvis du ikke er fan af skiftende mad-trends, der dikterer dig at spise på en særlig måde, men derimod er til måltider, der følger årstiderne, hvor smag er i fokus, og der er plads til forkælelse og ufornuft, så er bogen *Comfort food til venner og familie* af Trine Hahnemann måske noget for dig. Bogen indeholder mere end 130 opskrifter, der bygger på og nyfortolker de danske madtraditioner. Bogen udkommer i februar og koster 199,95 kr. på Coop.dk

46%
 af forbrugerne
 mener, at man skal
 spise lokalt produce-
 rede produkter, hvis
 man vil leve mere
 klimavenligt.

Kilde: Coop Analyse

LÆS
 FLERE TIP OG
 GODE RÅD PÅ
 SAMVIRKE.DK

TIP

PESTO AF RESTERNE

Hvis du har kogte grøntsager tilovers fra aftensmåden, kan du blende dem med hvidløg, olivenolie, parmesan og pinjekerner eller nødder, så har du en lækker pestolignende creme til f.eks. en pastaret.



PINDEMAD

SORT SPAGHETTI MED ÆRTER

(4 personer)
 200 g bønespaghetti
 150 g frosne grønne ærter
 1/2 fennikel
MARINADE:
 2 spsk. sesamolie
 1 spsk. limesaft
 En knivspids salt
PYNT:
 Frisk mynte

Kog spaghettien efter anvisningen på pakken. Kom de frosne ærter i en sigte. Når spaghettien er kogt, hæld da kogevandet fra pastaen hen over ærterne, så de tør op. Skær den halve fennikel helt tyndt og vend sammen med pasta- og ærteblandingen. Bland alle ingredienser til marinaden og hæld over retten. Drys med mynte og servér. Voilá!

Ny vare

Til den lille sult

I Coops butikker kan du nu finde 2 nye produkter fra Thise til den lille sult eller den nemme dessert. Det er græsk inspireret yoghurt enten med smag af sommerlig jordbærgrød eller mere klassisk æblekage. Top eventuelt med knuste makroner, nødder eller ristet rugbrød.



Et smagfuldt univers

tilbuddene
gælder hele
februar.

Ved køb
af mere end
6 flasker pr.
kunde pr. dag
er prisen
45,00 kr.
pr. flaske.



Frontera

Chile. 75 cl.
Literpris 40,00. Pr. stk.

Viña Concha y Toro blev grundlagt i 1883 og er i dag Latinamerikas førende producent og indtager en enestående position blandt verdens vigtigste vinfirmaer. De eksporterer til 145 lande verden over. Concha y Toro kan præsentere en bred vifte af succesfulde vin-brands.

30,-

Incanto er intens rubinrød i farven. Duften er dejlig krydret af vanilje, krydderier, mørke modne bær som solbær og blommer. Smagen er meget fyldig med masser af saftig og moden frugt. Der er god koncentration i eftersmagen. Nydes til saftige bøffer, kraftige stegeretter af krydret lam, kalv eller oksekød, vildt eller til lagrede oste.

Incanto Vino Rosso

Veneto, Italien. 75 cl. Literpris 46,67
Pr. flaske

35,-



★★★★★
Vinavisen.dk
02.12.2017



Absolut-historien begyndte i det 19. århundrede, og i dag er Absolut Vodka blandt verdens største spiritusmærker og helt i top blandt de førende premium vodka i verden. Drikken fik et verdensomspændende gennembrud i 1980'erne pga. en nyskabende annoncering og en klar flaske, hvis form var inspireret af traditionelle medicinflasker, med teksten trykt direkte på glasset.

Absolut Vodka

70 cl. Literpris 140,00. Pr. flaske

98,-



Undivided er et bevis på at det ikke altid er regionsbestemte vine der kan præstere. Her er nemlig tale om vine der er produceret på druer fra flere forskellige regioner, der så til gengæld gør det rigtig flot, når vinen blendes. Det bedste fra flere områder i samme flaske.

Undivided Chardonnay eller Pinot Noir

Frankrig. 75 cl. Literpris 65,33
Pr. flaske

49,-



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

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

fakta

SKOLESØRENA				
Navn	Forenavn	Navn	Forenavn	Navn
Danish	Maksh	Danish	Danish	Muslime
Danish	Maksh	Danish	Danish	Muslime
Tykh	Eng	Sarwat	Mak	Mak
Tykh	Eng	Sarwat	Mak	Mak
Maksh	Muslim	Sarwat	Eng	Muslim
Maksh	Muslim	Sarwat	Eng	Muslim
Mak	(17)	Mak	Eng	Muslim

Molly Rosenberg Jørgensens madpakke er tilsat en vis portion magi. Her spiser hun yndlingsgrøntsagen orange peberfrugt, som hendes mor har skåret ud, så den ligner en maske.



SKAL DU HA' ET PAR FLADE?

*Spændende, sunde eller bare pakket i en
fart. Vi smører tilsammen 11 millioner mad-
pakker om ugen. Samvirke åbner
5 forskellige madkasser*

TEKST IRENE
BRØNDUM
FOTO ULRIK
JANTZEN

*»Nogle gange
næner jeg faktisk
ikke at spise det«*

Molly Rosenberg Jørgensen, 11 år, skoleelev

»Min mor smører min madpakke om aftenen, når jeg er gået op for at børste tænder, så jeg ikke kan se, hvad der er i den. Hun spørger altid, hvor meget jeg kan spise, og om der er noget, jeg kunne tænke mig at have med, og så lægger hun tit små sedler ned til maden. På sedlerne kan der f.eks. stå »velbekomme Mussi«, for det kalder hun mig. På et tidspunkt havde jeg en pose med, hvor min mor havde tegnet et kæmpe hjerte og skrevet alt muligt. Det var lidt pinligt, men det var også ret sjovt, og alle de andre fra klassen syntes, det var sødt. Nogle

gange klistrer hun breve ind i låget på min madkasse, hvor der står, hvad vi skal lave, når jeg kommer hjem, og hvilke overraskelser der er i madpakken. Det er rigtig dejligt. Overraskelsen kan for eksempel være en mandarin, som hun har tegnet på, gulerødder, der er skåret ud til blomster, eller en agurk, hvor der er lavet mønster i skrællen. Nogle gange næner jeg faktisk ikke at spise det. Ud over frugt har jeg næsten altid en smoothie og nogle kyllingespyd og grøntsager med. Jeg kan allerbedst lide orange peberfrugt, for den er flot.«



Der er masser af tyggearbejde, men hverken makrelsalat eller rullepølse, når Karina Rasmussen letter låget på sin madkasse. For hende er det vigtigt, at maden er både sund og indbydende at se på

»Det er fedt, der er noget i forskellige farver«

Karina Rasmussen, 33 år, servicemedarbejder

»Hjemme hos os er aftensmaden ofte tilsat noget børnevenligt, som for eksempel pasta, af hensyn til min søn, så madpakken er en rigtig god mulighed for at lave noget, der er, ligesom jeg allerhelst vil have det. Jeg er ikke fanatisk, men det betyder meget for mig, at min madpakke er sund, og jeg kan godt lide at vide, at maden er god for mig. Typisk har jeg forskellige grøntsager og noget kød eller fisk af en slags med. Grøntsagerne består som regel af spidskål, broccoli, blomkål eller noget andet groft med mange kostfibre, for jeg står og løfter meget i

mit job, så det er vigtigt, at madpakken kan holde mig mæt hele eftermiddagen. Jeg har altid maden med i en masse forskellige bøtter, og så blander jeg det til en salat, lige inden den skal spises, så tingene ikke bliver snasket sammen. Jeg tror nogle gange, mine kollegaer synes, bøtterne fylder lige rigeligt i køleskabet, men de siger tit, at min mad ser lækker ud. Det er fedt, at der er noget i forskellige farver. En gang imellem tager jeg billeder af min madpakke og lægger dem op på Facebook, så kan andre måske blive inspirerede, hvis de er ved at gå lidt kolde i deres rullepølsemadder.«



Tarek Lakrioui springer over, når kollegaerne henter takeaway. I stedet kaster han sig over sin hjemmelavede chili con carne. I dag har han medbragt rigeligt, så kollegaen Dashmir Ameti kan smage

»Jeg vil meget hellere have noget hjemmelavet«

Tarek Lakrioui, 46 år, tømrersvend

»Vi går udendørs og arbejder. Lige nu totalrenoverer vi nogle boligblokke, der skal have nyt tag og vinduer. Når det er koldt, synes jeg, det er meget mere hyggeligt at komme ind og varme sin mad i mikroen end at spise flade madder med leverpostej. Engang kom min makker til at vifte min lasagne på gulvet, så var der krise. Han tilbød mig noget af sin madpakke, men det skulle jeg ikke nyde noget af. Jeg har madpakke med hver dag, undtagen fredag, for der holder vi tidlig fyraften. Nogle af de andre i sjakket har indført pizzatorsdag, hvor de henter mad, men det gider jeg simpelthen ikke. Jeg vil meget hellere have noget hjemmelavet. Min sidemand spørger tit, om jeg ikke kan

lave lidt ekstra og tage med til ham. Jeg kan have alt fra svensk pølse med til krebinetter med stuvende ærter, lasagne eller chili con carne med. Nogle gange laver jeg det udelukkende til madpakkebrug, andre gange har jeg det med, der er blevet tilovers fra aftensmaden. Apropos aftensmad, så tager jeg nogle gange et billede af den, som jeg lige sender til min sidemand. Så kan han se, hvad han skal sidde og kigge langt efter næste middag. Vi kan også godt lide kage, så det har jeg tit med. Jeg er faktisk berømt for min hjemmelavede æblekage. Det er sådan en rigtig pund til pund-kage med æble, kanel, marcipan, hvid chokolade og selvfølgelig masser af smør.«



Frokostpausen foregår altid foran en opslået skærm. På den måde kan han inhalere dagens indbakke samtidig med frokosten

»Hvis der kun er pålæg og brød, er det svært at høre englenerne synge«

Mads Fuglede, 47 år, folketingsmedlem (V)

»Jeg køber altid selv ingredienserne på vejen ind til Christiansborg, for jeg har et eller andet med, at maden helst skal være helt frisklavet, ellers sidder jeg bare og fokuserer på, om den er frisk nok. Min madpakke består næsten altid af et eller andet bagværk i grænselandet mellem rug- og franskbrød, som jeg køber hos bageren. Derudover har jeg lidt grønt og evt. dressing med hjemme fra køleskabet og så 4-5 skiver pålæg. Jeg vender ofte tilbage til rullepølse eller roastbeef, men jeg er også meget meget glad for pølse. Pølse er bare bedst, hvis der også er lidt ost. Og hvis der er ost, skal jeg vide, at jeg kan spise madpakken inden for den næste time, ellers

synes jeg, den bliver et underligt bekendtskab. Jeg har hovedsageligt madpakke med de dage, der er afstemning i salen, og så er det for at tidsoptimere min dag. Man kan købe god mad herinde, men det er nemmere at spise, mens man arbejder, når man har madpakke med, og så slipper jeg også for at stå i kø. Jeg kan godt finde på at droppe madpakken, hvis der er et møde, der bliver aflyst, så der pludselig er mere tid end forventet, eller hvis madpakken er blevet for kedelig. Så er vi ude i noget madspild. Men det hænder, jeg tænker »du har simpelthen fortjent bedre«, hvis der f.eks. udelukkende er pålæg og brød, for så er det altså svært at høre englenerne synge.«

40%

af danskere tager deres frokost med på farten i en hjemmelavet madpakke, 29% spise frokost hjemme, mens 25% spiser i en kantine eller anden form for madordning

Kilde: TNS Gallup for Landbrug & Fødevarer



Matias Falk Bjerregaard sværger til rugbrødsmadder, og her er intet overladt til tilfældighederne

»Min madpakke skal se ud på en helt bestemt måde«

Matias Falk Bjerregaard, 31 år, kemiingeniør

»Jeg er meget præcis, når det kommer til, hvad og hvor meget der skal smøres. Min madpakke skal se ud på en helt bestemt måde, ellers bliver det en dårlig dag. Det er vigtigt for mig med en varieret kost, og så synes jeg, rugbrød er en uundværlig næringskilde, som man bør indtage dagligt. Jeg har 4 madder plus en banan med. Den første mad er altid med leverpostej, for det lægger en god bund. Leverpostej er typisk købt på tilbud, for jeg kan godt lide at bruge mine penge fornuftigt. Den anden mad er som regel med spegepølse. Mayonnaise styrer sla-

gets gang for den tredje. Maden kan være med fisk, kartoffel eller æg – men altid med mayonnaise. Den fjerde mad er lidt en joker og kan være med for eksempel rullepølse eller ost, og så skal der salt og peber på alle madderne. Jeg er meget velovervejende i forhold til, hvad der bedst kan svare sig, og hvad der er nemmest at håndtere. På arbejdet ligger madpakken altid i tasken og ikke i køleskabet, for hvis den er for kold, kan jeg ikke spise den hurtigt nok. Jeg er også meget opmærksom på, at de bløde madder, f.eks. den med mayonnaise, altid ligger øverst, så den ikke bliver mast.« **S**

Hvor blev dåsen af?

Om vinteren kan friske tomater være lidt af en fuser. De forarbejdede er til gengæld lækre hele året. De kan bruges til både de avancerede retter og dem, du kan lave næsten på automatpilot

BRICKS ER BEDST

Konservedåser kan indeholde hormonforstyrrende stoffer i den lak, der sidder på dåsens inderside. Coop har derfor valgt at udfase alle metaldåser fra egne varemærker og i stedet bruge bricks, der primært består af bæredygtigt pap og papir. Ud over at papkarterne ikke indeholder hormonforstyrrende stoffer, vejer de væsentlig mindre end dåserne, så transporten bliver også mere miljøvenlig.



Vidste du, at ...

... de forarbejdede tomater – hvad enten de kommer på dåse eller karton – tæller med i de 600 gram frugt og grønt, du anbefales at spise hver dag?



Hilsen fra sydens sol

De fleste hakkede, forarbejdede tomater kommer fra syditalienske regioner som f.eks. Puglia i Italiens hæl.

2,3 kilo

hakkede eller flædede tomater på glas, dåse eller karton spiser hver dansker i snit om året.

Kilde: Landbrug & Fødevarer

TOMAT, TOMAT OG ATTER TOMAT

Hakkede tomater består typisk af 60-70 procent tomat og 30-40 procent tomatjuice. Hvis du har nogle tomater, der er ved at blive lidt bløde i det, kan du mindske madspild og lave dine egne langtidsholdbare tomater. Du hakker blot tomaterne, putter dem i en gryde og lader dem koge ind. De hakkede tomater kan holde sig i fryseren i månedsvis.



Se 4 hverdagsretter med hakkede tomater på næste side.

Albatros

coop

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

★
Gæsternes vurdering: 4,5 ud af 5 stjerner



Canada og Rocky Mountains

Fra Calgary til Vancouver med nationalparker, gletsjere, søer og hyggelige bjergbyer. **Med dansk rejseleder, 10 dage**

I Rocky Mountains ser vi den smaragdgrønne Lake Louise og svæver i gondol op til Sulphur Mountain med et fantastisk udsyn ud over bjergene og Banff Nationalpark. Rejsen fortsætter ad Canadas flotteste bjergvej, Icefields Parkway, til den UNESCO-fredede Jasper Nationalpark med gletsjere, vandfald, søer og Mount Robson, den højeste top i The Rockies. Rejsen rundes af med 2 dage i den smukt beliggende kystby Vancouver.

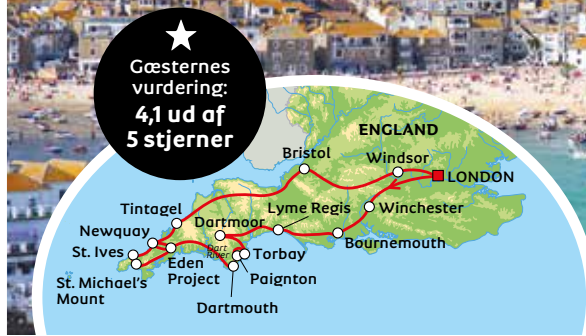
Afrejse fra Billund og København 24/5, 28/7 og 13/9 2019

Fra kr. 18.998,-

Afrejse fra Billund: tillæg fra kr. 948,-

Fotobild for trykfejl og udsolgte afgang

★
Gæsternes vurdering: 4,1 ud af 5 stjerner



Sydengland og Cornwall

Nyd Englands bedste klima, kør i damptog gennem landsbyer og grønne enge, og hør ridderhistorier over en pint. **Med dansk rejseleder, 7 dage**

Rejsen begynder i historiske Winchester, mens vi i Bournemouth bor blandt svajende palmetræer og pittoreske strande. Længere mod vest skal vi opleve en helt anden stemning, når vi bevæger os ind på Dartmoor-heden, kendt fra Sherlock Holmes-romanen Baskervilles hund.

Afrejse fra Billund 4/6 og 10/9 2019 fra kr. 8.998,-

★
Gæsternes vurdering: 4,6 ud af 5 stjerner



Det Vilde Vesten

Mød Navajo-indianere, guldgravere og nybyggere i ånden i USA's storslåede naturparker.

Med dansk rejseleder, 15 dage

I staterne Californien, Arizona, Utah og Nevada tager vi på opdagelse i USA's ypperste naturparker, bl.a. Yosemite, Death Valley og Grand Canyon. Storbystemning får vi i Los Angeles, kasinobyen Las Vegas og San Francisco. Undervejs kører vi ad den ikoniske Route 66, besøger Getty Museum og ser Hoover-dæmningen indefra.

Afrejse fra Billund fx 20/2, 2/5, 26/6 2019

Fra kr. 20.998,-



albatros.dk | 36 98 98 98

Annoncekode: SAMVIRKE

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

Hverdag med hakket tomat

Hakkede tomater kan med deres syre og sødme bruges til alt fra kød til fisk og vegetarretter. Her får du fire af vores favoritter

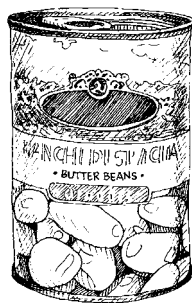


(4 personer)

- 2 spsk. smør eller kokosolie
- 1 stort løg, hakket
- 2-3 fed hvidløg, finthakkede
- 1 frisk rød chili, finthakket
- 1 ½ tsk. karry eller garam masala
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 ½ tsk. stødt spidskommen
- 1 knsp. stødt kanel
- 3 dl tørrede røde linser
- Ca. 6 dl grøntsagsbouillon
- 800 g hakkede tomater
- Sukker, salt og peber
- Frisk limesaft
- TILBEHØR:**
- Frisk koriander, cremefraiche og fladbrød

Indisk dahl med tomat

1. Smelt fedtstoffet i en mellemstor gryde ved middel varme. Tilsæt løg, hvidløg, chili og krydderier. Lad det stege under omrøring i 6-7 minutter.
2. Tilsæt linser, og lad dem stege med et minut. Hæld bouillon ved og rør rundt, lad det blive varmt, og tilsæt så hakkede tomater.
3. Lad retten simre over middel varme uden låg, men med jævnlig omrøring i cirka 30 min., eller til linserne er møre, og retten er tyknet. Smag til med salt, peber, sukker, frisk lime og evt. lidt flere krydderier.
4. Servér retten rygende varm med masser af friske krydderurter, en skefuld cremefraiche på toppen og fladbrød til.



Eller...
gør retten helt vegetarisk ved at udskifte nakkekoteletterne med en ekstra dåse butter beans eller en anden type bønner.

(4 personer)

- 3 nakkekoteletter
- 3 spsk. olivenolie
- 1 lille løg, i skiver
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk. rosa peber
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. stærk paprika og/eller stødt chili
- 1 tsk. stødt koriander
- 400 g hakkede tomater
- 1 dåse butter beans
- Ca. 20 g mørk chokolade
- Tabasco, salt og peber
- SYLTEDE LØG:**
- 2 rødløg, i skiver
- Et nip salt
- 4 spsk. hvidvinseddike
- ½ tsk. sukker
- Peber
- TILBEHØR:**
- Friske urter (f.eks. brøndkarse og koriander)
- 1-2 friske porrer, i tynde skiver
- 8 tortillapandekager
- Cremefraiche 18%

Fajitas med gris

1. Skær nakkekoteletterne i meget tynde strimler.
2. Varm olien i en sauterpande over høj varme. Svits kødstrimlerne, til de er let gyldne. Læg på en tallerken og sæt til side.
3. Læg løg, hvidløg og krydderier på panden, og lad det riste et par minutter. Tilsæt tomat og bønner, og kom kødstrimlerne tilbage på panden. Lad det simre i 15-30 min.
4. Bland ingredienserne til de syltede rødløg i en lille skål, og lad det trække mindst 10 min., så løgene bliver let bløde.
5. Tilsæt chokoladen til kødblandingen og smag til med tabasco, salt og peber.
6. Servér lune tortillapandekager med kød, syltede rødløg, friske urter, porrer og cremefraiche.

TIP

Du kan også bruge tørre lasagneplader i stedet for friske, så skal de forkoges, inden de kan rulles med fyldet.



(4 personer)

TOMATSAUCE:

800 g mosede eller hakkede tomater
3 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg, presset
Et lille bundt basilikum, hakket

Ca. 2 spsk. kapers
Sukker, salt og peber

SVAMPEFYLD:

2 spsk. olivenolie
1 løg, finthakket
1 fed hvidløg, presset
Ca. 300 g blandede svampe

Ca. 500 g spinat, frisk eller frossen (helbladet)
125 g frisk gedeost, smuldr

CANELLONI:

500 g friske lasagneplader
250 g frisk mozzarella, i skiver

Canelloni med svampe og spinat

1. Tænd ovnen på 200 grader, og smør et ovnfast fad med olie.
2. Tomatsauce: Bland tomat, olivenolie, hvidløg og basilikum. Blend igennem med en stavblender. Rør kapers i og smag til med sukker, salt og peber.
3. Svampedyld: Varm olien på en pande over middel varme, og steg løg og hvidløg klare. Tilsæt svampe og lad dem stege, indtil det hele er gyldent. Kom spinaten på og lad stege, til vandet er fordampnet. Smuldr gedeost over og rør rundt, indtil den er smeltet. Smag til med salt og peber.
4. Hæld kogende vand i et fad. Skær lasagnepladerne i 10–15 cm lange stykker og dyp dem i det varme vand, så de blødgøres.
5. Læg et par skefulde fyld på hver plade og rul pladen rundt om fyldet. Hæld 1/3 af tomatsovcen i det smurte fad, og læg pastarullerne i. Fordel resten af tomatsovcen over og top til slut med skiver af frisk mozzarella.
6. Bag retten i ovnen i ca. 25 min., til osten er smeltet og gylden. Servér med grøn salat.

PIZZADEJ:

2 dl hvedemel
2 dl durummel (eller bare hvedemel)
2 tsk. bagepulver
¾ tsk. fint salt
Ca. 2 dl koldt vand

TOMATSAUCE:

400 g hakkede tomater
3 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg
3 tsk. tørret oregano
2 tsk. balsamico
Sukker, salt og peber
efter smag

FYLD:

½ rødøl, tynde skiver
4 stilke frisk grønkål, bladene rives i mindre stykker
Lidt olie

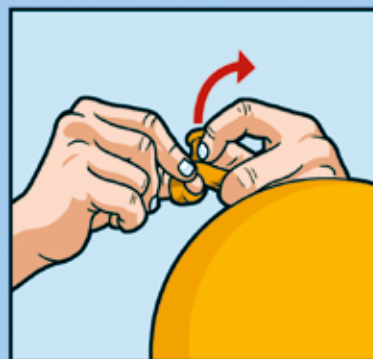
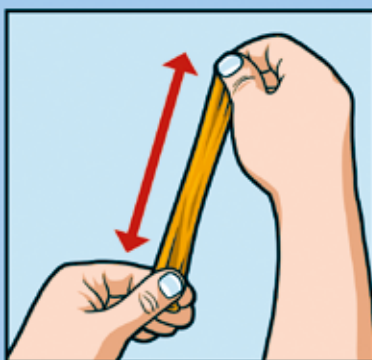
3–4 kugler frisk mozzarella, i skiver
8 skiver god parmaskinke

TILBEHØR:

Frisk grøn salat

Pizza med grønkål og skinke

1. Tænd ovnen på 250 grader. Bland alle de tørre ingredienser til pizzadejen. Tilsæt vandet lidt ad gangen, til dejen kan samles med hænderne. Ælt dejen igennem i 3–4 min. Del den i 4 lige store kugler og lad dem hvile i 5 min.
2. Kom alle ingredienserne til tomatsovcen i en blender, og blend saucen ensartet.
3. Rul dejene ud til 4 tynde pizzaer og læg på bagepapir. Fordel tomatsovcen på bundene og læg frisk mozzarella og rødøl på. Vend grønkål med lidt olie, salt og peber.
4. Bag pizzaerne i ca. 5–7 min. Tag dem ud og fordel grønkål ovenpå. Sæt pizzaerne i ovnen igen, og bag, til osten er helt smeltet, og grønkålen er gylden i kanten.
5. Top pizzaerne med god parmaskinke ved bordet.





Mens vi venter på en **KLIMAVENLIG AFGANG**

Når vi køber flybilletter, er vi begyndt at kigge en smule på, om flyselskabet har et miljøvenligt image. Vi ved jo godt, at fly er nogle miljøsvin, men vi vil ikke blive på jorden

TEKST THOMAS
SCHÖNNING OG
CELINA BJERRING
ILLUSTRATION
RASMUS JUUL
FOTO LISBETH
HOLTEN

På en tur til Johannesburg i verdens første jetdrevne passagerfly sætter kaptajnen på flyet sig ned ved siden af en passager. Med sig har kaptajnen 4 blyanter, som han sirligt stiller oprejst ved siden af hinanden på et bord, de har foran sig. Blyanterne burde vælte, men det gør de ikke. Passageren gør store øjne. Hvordan kan et fly skære sig så roligt gennem luften?

I 1950'erne var alle mere end imponerede over de Havilland Comet, verdens første passagerfly, der ikke blev drevet af larmende, rystende propeller. Det var hurtigt, smukt og futuristisk.

Dengang var flyvning forbeholdt de velhavende. Der var store sæder, benplads, endda spisesalon, hvor maden blev spist fra porcelænstallerkener, og champagnen blev drukket af krystalglas.

I dag er vi knap så imponerede. Benpladsen er trang, sidemanden lugter i

bedste fald af solereme, og maden? Ja – du husker nok, hvordan den er. Prisen er til gengæld faldet drastisk, og når det kun koster godt 200 kroner for en tur til Rom og tilbage, kan man godt holde til at sidde lidt klemt i et par timer.

FLY ER MILJØSVIN. Vi ved noget i dag, som vi ikke gjorde, dengang de Havilland Comet lettede med sine hylende jetmotorer. Fly er miljøsvin. En tur til Thailand og tilbage udleder eksempelvis omtrent 5 ton CO₂ per passager, og det er vel at mærke i nyere, lettere fly med bedre motorer end for 70 år siden.

Med den viden i bagagen skulle man tro, at vi ville afholde os fra flyveturene, men det gør vi ikke. En undersøgelse, som YouGov har lavet for Samvirke, viser, at vi samlet set flyver lige så meget, som vi gjorde, da samme undersøgelse blev lavet for 9 år siden. Mere i forbindelse med fe-

rier og mindre i forbindelse med arbejde.

Flytrafikken står for omkring 3 procent af den globale udledning af drivhusgasser. Nogle eksperter mener, at tallet er lidt højere – nok omkring 8 procent. Hverken 3 eller 8 lyder som voldsomme tal, men det skal ses i lyset af, at kun omkring 3 procent af verdens befolkning flyver, men mange flere vil gerne med ombord. Fremskrivninger viser, at 7,8 milliarder passagerer ventes at rejse med fly i 2036 mod 4 milliarder i indeværende år. Et stort problem vil på den måde vokse sig større og større.

I Danmark viser YouGovs undersøgelse til gengæld, at det er blevet vigtigere for os, at vi flyver med et flyselskab, der har et miljøvenligt image, ligesom det er

1929

JETPOWER!

Ideen om en succesfuld jetmotor opstod i 1929 hos den engelske flyveofficer Frank Whittle. Sideløbende i Tyskland havde den tyske ingeniør Hans von Ohain fat i den samme idé. Selvom Frank Whittle faktisk var den første til at patentere jetmotoren, var Hans von Ohains motorer dem, der drev verdens første jetfly, en Heinkel He 178. Det skete i 1939.



1944

MILITÆR UDVIKLING

Udviklingen af jetmotorer på fly skete for det meste i militær sammenhæng under Anden Verdenskrig. Det var her, at det første operationelle jetfly blev til: Messerschmitt ME 262 kunne overhale selv de hurtigste propeldrevne kampfly. Den kom dog til for sent i krigen til egentlig at blive brugt.



1949

LYNHURTIG LUFFTRANSPORT

I 1949 rullede den første de Havilland Comet ud af fabrikken i Hatfield, England. Flyet så anderledes glat ud, og det var verdens første kommercielle jetfly. Flyets design afspejler sig til en vis grad stadig i de passagerfly, vi kender i dag.



1957

THE JET AGE

Boeings model 707 var en ny stærk og hurtig spiller. Den kunne flyve 885 kilometer i timen. Boeing 707 lagde an til kamp på markedet om passagertransport i luften – også kaldet *The Jet Age*.



vigtigere for os, at vi har mulighed for at gøre vores flyrejse CO₂-neutral, eksempelvis i form af klimakompensationer, hvor man betaler et ekstrabeløb, der går til udvikling af grønne projekter som eksempelvis vindkraft. Spørgsmålet er så, om den miljøvenlige måde at flyve på findes i horisonten?

FORURENENDE FLY. De fleste passagerfly bliver i dag drevet af jetmotorer. For at forstå, hvordan et jetfly forurener, bliver vi nødt til at snakke om jetmotoren. Den fungerer i grove træk ved hjælp af rækker af turbiner, hvor luft bliver suget ind i den ene ende. Turbinerne sørger for at komprimere luften hårdt for så at blande luften med brændstof, der hovedsageligt består af petroleum, i et antændingskammer. Luften udvider sig, når den bliver opvarmet, og den luft skydes hårdt videre bagud for at skabe fremdrift.

Selve forbrændingsprocessen er den forurenende del, og den kæmper flyfabrikanter såvel som flyselskaber for at nedsætte. Det kan gøres på mange måder.

Fabrikanterne gør flyene lettere, motorerne bedre og større, og flyselskaberne klemmer flere sæder ind, investerer i nye flytyper, vasker flyene med mindre vand og laver huller i isterningerne til din drink for at gøre den lettere. Hos flyselskabet SAS bliver der arbejdet med nogle af disse tiltag.

»Vores opgave er at sikre, at vores kunder kan flyve fra A til B, mens de ved, at vi som flyselskab

aktivt arbejder for at nedbringe vores udledning. Vi investerer i nye fly, udskifter hele flåden, investerer i udvikling af ny teknologi, brug af bio-brændstof, CO₂-kompensation og meget andet. Vi er i fuld gang,« siger Lars Andersen Resare, der er CSR-chef hos SAS.

Norwegian har ligesom SAS også investeret mange penge i nye, mere miljøvenlige fly, så gennemsnitsalderen på deres flyflåde kun er 3,7 år. Men nye fly er ikke nok i sig selv, mener blandt andre Martin Porsgaard, der er direktør for Nordic Initiative for Sustainable Aviation, som arbejder for at fremme grønnere flyvning i Norden.

»I generationer har flyene fået bedre aerodynamik, bedre motorer eller andre tiltag, der har forbedret brændstoføkonomien, men når væksten i trafikken ligger over væksten i teknologien på flyene, så er der nogle procenter, der ikke er dækket ind, og så må man finde andre alternativer. Vi arbejder på alle parametre for at gøre det mindre miljøbelastende at flyve,« siger han.

DEN OMDISKUTEREDE FLYSKAT. Det lyder måske meget godt, at du kan stige om bord på en ny flytype, men faktum er, at det stadig udleder CO₂. På den anden side koster turen til Mallorca jo kun en slik.

For selvom vi synes, det er vigtigere at flyve med et klimabevidst flyselskab i dag end for 9 år siden, er pris og bekvemmelighed stadig vigtigere for os. Ifølge YouGovs undersøgelse for Samvirke

17 ton CO₂

FN har en målsætning om, at vi i 2050 maksimalt skal udlede 2-3 ton CO₂ pr. verdensborger om året, hvis vi skal holde den globale temperaturstigning på under 2 grader de næste mange år. En dansker udleder i dag 17 ton CO₂ om året. En inder udleder 1 ton.

Kilde: Concito

1968

SUPERSONISK

Du har nok hørt om Concorde. Overlydsflyet, der kunne nå en ekstrem fart og flyve fra London til New York på under 3 en halv time. Men Concorde var ikke den første overlydspassagerflyer. Det var derimod den tidligere sovjetiske Tupolev Tu-144, der fløj første gang i 1968. Tupoleven fragtede kun passagerer i 1 år fra 1977 til 1978. Den hurtige indstilling skete på grund af 2 fatale flystyrt. Siden Concorde indstillede sin service i 2003, har der ikke eksisteret overlydspassagerflyer.



2019

DE MODERNE FLY

I dag handler kampen mellem de forskellige flyfabrikanter om at lave miljøvenlige og lette fly, der kan flyve langt. Flytyper som Boeing 787, 737 MAX og Airbus' NEO-modeller består af lette materialer som kulfiber, og har avancerede motorer, der bruger mindre brændstof.

2020

FLYV IND I FREMTIDEN

Der er mange bud på, hvordan fremtidens fly ser ud. Flyfabrikanten Airbus har eksempelvis indgået et samarbejde med Siemens og Rolls-Royce om et elektrisk passagerfly. Prototypen og testfasen forventes at starte i 2020.



svarer 59 procent, at en lav billetpris er det vigtigste, når vi vælger flyselskab, mens 12 procent mener, at flyselskabets klimabevidsthed er vigtigst.

I Sverige kommer man de billige billetter til livs ved at beskatte dem. I april sidste år indførte man en flyskat på op til 400 svenske kroner for billetter til de længste ruter. Den svenske flyskat er dog allerede på vej ud igen. Fra 1. juli i år bortfalder skatten. Og det er man glad for hos SAS i Sverige.

»Det er en skat, der hverken er knyttet til et klimainitiativ eller giver incitament til en hurtigere omstilling til mere klimavenlig teknologi. Klimaet er tidens vigtigste spørgsmål, og vi skal samarbejde med såvel beslutningstagere som industri for at sikre et mindsket udslip,« siger Freja Annamatz, pressechef for SAS i Sverige, til flygtorget.se.

Alligevel har man fat i den lange ende i Sverige, mener Martin Porsgaard, direktør for Nordic Initiative for Sustainable Aviation. Sverige har parallelt med flyskatten besluttet at gøre flytrafikken grønnere ved hjælp af investeringer i projekter, og den svenske regering har sat sig som mål at gøre indenrigsflyvningen fossilfri i 2030 og udenrigsflyvningen i 2045. I Norge er der ligeledes projekter i gang, men herhjemme ser emnet ud til at være overset,

og det er ærgerligt, mener Martin Porsgaard.

»Vi har bestemt ikke lobbyet for at indføre flyskat, tværtimod. Derimod er de andre løsninger, Norge og Sverige arbejder med, et udtryk for, at man skal finde bæredygtige løsninger inden for luftfarten. Det er desværre endnu ikke kommet på den politiske dagsorden i Danmark,« siger han.

Jeppe Juul, der er transportmedarbejder i Det Økologiske Råd og præsident for den europæiske miljøorganisation

Transport and Environment, ser problematikken fra en anden vinkel. For ham handler det om at begrænse flytrafikken, når den forurener så meget, som den gør i dag.

»Det er bedre end ingenting, at man kan købe CO₂-kompensationer, og at fly bliver nyere, men lige nu handler det kort og godt om at begrænse sin flyvning. De muligheder, der er i dag, er ikke nok, til at forureningen fra fly kan nedsættes ordentligt,« siger han.

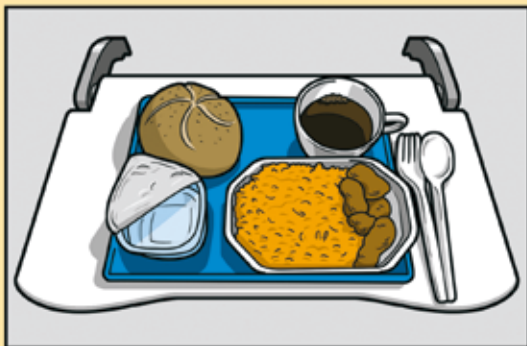
VERDEN VIL FLYVE. Det er blevet nemmere at snakke med sine arbejdsrelationer over internettet, og tal fra YouGov for Samvirke viser, at vi rejser omkring 35 procent mindre med jobbet, end vi gjorde for bare 9 år siden. Til gengæld er ►

»Lige nu handler det kort og godt om at begrænse sin flyvning«

Jeppe Juul, transportmedarbejder i Det Økologiske Råd

SÅ GRØN SOM MULIGT

Større motorer, mindre isterninger og jagt på medvind. Flyselskaberne forsøger at trække flyrejsen i en bæredygtig retning



LETVÆGTSMÅLTIDER

Alle ting tæller, når vægten skal ned på flyet. Isterningerne er lettere, servicet er lavet af plastik. Maden tæller også. Et kendt eksempel er American Airlines, der sparede over 260.000 kroner ved at skære 1 oliven fra deres salater. Man sparede dermed ikke kun indkøb af oliven, men også vægten fra mange oliven på en flyvetur. I år er plastikemballage til sandwich blevet reduceret med 50 procent. Når man bestiller en sandwich på flyture i Europa, er papemballagen *cradle-to-cradle* certificeret. Det betyder, at alle produktets komponenter kan fremstilles og/eller blive genbrugt uden tab af kvalitet. Det er den reneste form for genanvendelse og letvægt – genanvendelig emballage betyder ikke bare mindre brændstofforbrug, men også mindre spild.

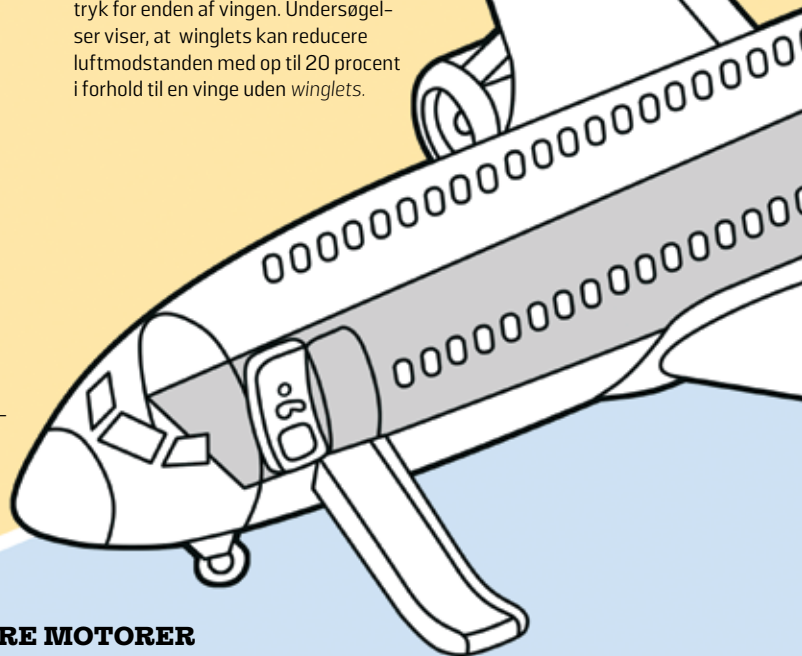
TØRVASK

Hvor der før skulle bruges mange tusinde liter vand, når et enkelt fly skulle vaskes, bruger flere flyselskaber såkaldte tørvasker, der bruger meget mindre vand pr. vask. Nogle flyselskaber vælger også at taxie til og fra gaten med kun den ene motor tændt.



BØJEDE VINGER

På moderne fly bøjer vingerne opad for enden. Det kaldes *winglets*, og den særlige udformning sørger for, at vingen ikke skaber turbulens, når højt tryk fra under vingen møder det lave tryk for enden af vingen. Undersøgelser viser, at *winglets* kan reducere luftmodstanden med op til 20 procent i forhold til en vinge uden *winglets*.



STØRRE MOTORER

Før i tiden brugte man udelukkende udstødningsgasserne fra jetmotoren som fremdriften på fly. I dag har man fundet ud af, at man kan føre en masse luft rundt om selve jetmotoren ved hjælp af en stor turbine, der sidder allerforrest på motoren. Dermed kan man få mere fremdrift med samme mængde brændstof, og derfor ser motorerne større ud end før i tiden.

Kilder: SAS, Norwegian, BBC, NASA, Boeing, Exxon, Airbus



LETTERE MATERIALER.

Flykomponenter bliver lettere og lettere. I dag bliver mange dele til fly lavet af kulfiber, som både er stærkere og lettere end aluminium. Airbus bruger en speciel fremstillingsmetode, hvor de indfletter plastictråde, der gør kulfiberdelene endnu stærkere, samtidig med at man kan holde vægten nede.

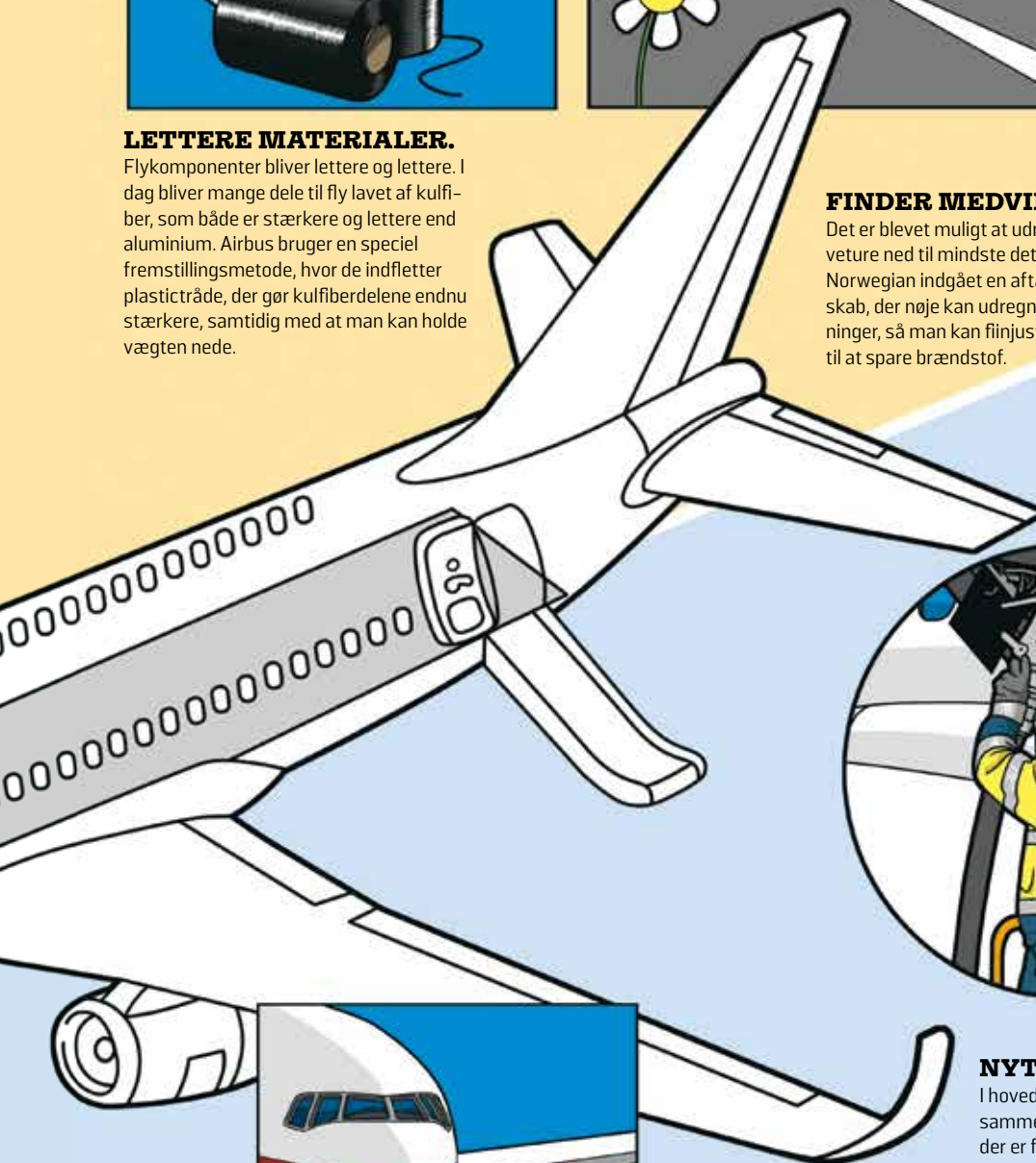


GRØNNE LANDINGER.

I stedet for trinvis at lægge an til landing er mange luft-havne begyndt at indføre såkaldte grønne landinger. Flyet daler mere glidende, og piloten undgår at skulle gasse op og ned. Dermed sparer man brændstof. Analyser fra brussels airport viser, at middeldistance-fly i gennemsnit sparer 50 kg brændstof, svarende til ca. 150 kg CO₂, når de foretager grønne landinger.

FINDER MEDVINDEN

Det er blevet muligt at udregne vind- og vejrforhold på flyveture ned til mindste detalje. Således har flyselskabet Norwegian indgået en aftale med et svensk vejrdataselskab, der nøje kan udregne vind- og vejrforhold på strækninger, så man kan finjustere ruten. Dette kan være med til at spare brændstof.



NYT BRÆNDSTOF

I hovedtræk består brændstof af det samme verden over, nemlig petroleum, der er fremstillet af råolie og udleder CO₂. Men det er muligt at udvinde et lignende produkt ved hjælp af biofremstilling. Man kan også fremstille elektrofuel, hvor man ved hjælp af elektrolyse kan udvinde syntetisk brændstof fra CO₂ i luften. I dag er det tilladt at blande op til 50 procent biobaseret brændstof i tankene på fly. De resterende 50 procent skal være konventionelt brændstof.





»Jeg har fløjet hele mit liv. Min far var pilot, og min mor var stewardesse. Og jeg elsker lugten af jetbenzin«

Man kan have vildt hyggelige ferier, når man tager nattoget og færger, mener Jennie Ferrara, der ikke har samvittighed til at flyve længere

JEG ER VED AT LÆRE AT SEJLE

Jennie Ferrara, 40 år, har fløjet en enkelt gang siden 2007:

»I 2007 traf jeg et valg om at stoppe med at flyve. I 2007 var der jo klimatopmøde på Bali, og der var en heftig dækning af det. Man så generalsekretæren græde, og den daværende klimaminister Connie Hedegaard var virkelig frustreret over klimasituationen. Det var tydeligt, at det ikke bare var en finanslov, der skulle behandles. Det var noget, der gjaldt livet. Det hele gik rent ind hos mig. Jeg havde 2 småbørn dengang, og jeg kiggede på deres fremtid, som jeg står

til regnskab for. Det var ikke nok bare at lade være med at købe plastikposer, så jeg så på de store ting, jeg kunne skrue på. Og der var flyvning et åbenlyst valg. Jeg har fløjet hele mit liv. Min far var pilot, og min mor var stewardesse. Og jeg elsker lugten af jetbenzin. Fordi min mor bor i USA, fløj vi over Atlanten én til 2 gange om året, og jeg har været verden rundt et par gange. De første år efter at jeg stoppede med at flyve, tog vi til Marokko 3 gange med tog og færge. Det var faktisk var vildt hyggeligt med 2 børn. Vi kørte med nattog, og vi op-

levede Paris og Madrid på vejen derved, så vi fik meget mere ud af det, end hvis vi fløj. Min mor fyldte 70 år for 2 år siden, og hendes største ønske var, at vi kom på besøg. Og hvad gør man så? Vi undersøgte, om vi kunne rejse med færge, men det var alt for omstændeligt. Før i tiden ville vi have fløjet til London, så Washington og derefter Dallas, men vi tog toget til Frankfurt og fløj direkte derfra, så vi sparede mellemlandingerne, som er skidt for miljøet. Nu er jeg ved at lære at sejle, fordi det er en mere bæredygtig måde at rejse på.«

A D O B E

ORGANIC WINE

The first Natural step

*New look
same Organic Wine*



Drink Responsibly

1 flaske
40,-
Literpris 53,33

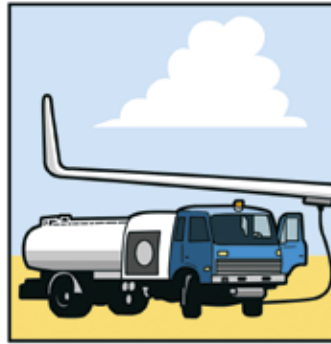
Because we care



f [EmilianaOrganicVineyards](#) | i [@emilianaorganic](#) | [www.emiliana.bio](#)



Tilbuddet er gældende fra d. 01.02.2019 til og med 28.02.2019. Vi tager forbehold for udsolgte varer. Ikke alle varianter føres i alle butikker.



Vidste du, at ...

... vi checker mindre bagage ind. I 2010 rejste 29 procent udelukkende med håndbagage, mens tallet i 2017 er steget til 51 procent.

Kilde: Københavns Lufthavn

turene til varmere himmelstrøg steget med cirka 5 procent. På verdensplan flyver flere og flere, fordi velstanden i udviklingslandene stiger. Alene i 2017 fløj 4,1 milliarder passagerer ifølge tal fra International Civil Aviation Organization.

»Der er i dag en udbredt diskussion om, at man skal flyve mindre. Det er både forståeligt og klogt at vurdere sit ressourceforbrug. Man skal tænke sig om, inden man kaster sig ud i en flyvetur, ligesom man skal, inden man kører i bil og bruger energi iøvrigt,« siger Martin Porsgaard, direktør for Nordic Initiative for Sustainable Aviation.

Han tror på, at det er realistisk, at vi flyver mindre herhjemme, men hvis udviklingen fortsætter som nu, så er der i nærheden af dobbelt så meget flytrafik på verdensplan i år 2030.

FREMTIDENS FLY. Alger, halm og affald. Det er alle materialer, som man kan lave til flydende brændstof, og idéen om, at kommercielle flymotorer skal fyldes med CO₂-neutralt biobrændstof, har da også hersket længe i branchen. Men det er stadigvæk en gåde, hvilke biomasser der er mest bæredygtige at lave brændstof af, og hvilken proces der er mest miljøvenlig og økonomisk rentabel.

»Biobrændstof er lige nu den eneste alternative mulighed, men der er næsten ikke noget tilgængeligt i dag. Der findes kun 2 virksomheder i verden, der kan producere biobrændstof, og det er til en pris, der er 3 til 4 gange højere end fossile brændstoffer. Det er ikke attraktivt for luftfartsselskaber og industrien, men det skal ændres med langt mere forskning i, hvilke materialer og hvilke teknologier der er de mest effektive, og med politiske beslutninger om, hvordan vi bedst udnytter biomasserne. Det kan bane vejen for flere producenter, mere udbud og dermed mere attraktive priser,« siger Martin Porsgaard.

»Der findes kun 2 virksomheder i verden, der kan producere biobrændstof, og det er til en pris, der er 3 til 4 gange højere end fossile brændstoffer«

Martin Porsgaard, direktør for Nordic Initiative for Sustainable Aviation

EU har vedtaget, at der fra 2021 skal være blandet 0,5 procent biobrændstof i flymotorer, og det skal stige til 3,6 procent i 2030.

Jeppe Juul fra Det Økologiske Råd mener ikke, at biobrændstof er løsningen.

»Vores analyser viser, at der ikke vil være nok biobrændstof til at flyve i det omfang, som vi gør i dag,« siger han.


Han mener, at vi skal satse på såkaldte *elektrofuels*, som er et syntetisk produkt, hvor man ved hjælp af vedvarende energi omdanner CO₂ til et brændstof. Det kræver enorme mængder vedvarende energi, og det kan blive svært at skaffe, fortæller Martin Porsgaard.

»Det er bestemt realistisk, men adgangen til så store mængder vedvarende energi er en udfordring. Så før vi er i overskud af vedvarende energi, så er produktionen af elektrofuels nok tvivlsom,« siger han.

En tredje løsning, som Martin Porsgaard peger på, er elektriske fly, som flyver på batterier eller hybridfly, hvor en kombination af en benzinnmotor og et batteri står for fremdriften. Boeing har investeret

i flyfabrikanten Zunum Aero. De har planer om at levere eldrevne passagerfly fra 2022, som kan flyve omkring 1000 kilometer med plads til 12 passagerer. Samtidig har Siemens og Airbus planer om at begynde at flyve med hybridfly med op mod 100 passagerer i 2030. Selvom det er en positiv udvikling, så går det ikke hurtigt nok.

Jeppe Juul savner generel handling. Ikke bare i Danmark, men i hele verden.

»Jeg ville gerne have, at flybranchen på globalt plan tog ansvar for det her problem og lavede en seriøs plan, så udslippet kan komme i 0. Men det gør de ikke. Så må vi forbrugere selv tage ansvar og betale mere for billetterne, så de penge kan gå til noget, vi ved gavner klimaet.« 



TINE JAPP:

MANGEL PÅ BENPLADS

At sæderne i nogle fly sidder tættere sammen end længden på en gennemsnitlig lårbensknogle. Det er fysisk umuligt at have benene der, og hvis den person, der sidder foran, er en af dem, der er fløjtende ligeglad med andre og lægger sædet ned, så bliver turen sjældent særlig hyggelig.

LISE LOTTE DORN BRODERSEN:

DE VOLDSSOMME KRÆFTER

Det bedste er takeoff, når man mærker alle de kræfter, der får flyet i luften. Det er så fedt. Der er ikke noget dårligt ved flyvning.

ELISABETH GJØE HALDGAARD PEDERSEN:

KLAUSTROFOBISK

Det bedste er, at man kommer hurtigt frem. Det værste er, at som enlig er jeg ofte blevet placeret ved siden af par. At sidde ved siden af 2 pænt overvægtige kan godt give en form for klaustrofobi. At sidde ved siden af en med et barn med en lorleble er strengt, når der er turbulens.

DORTHE JENSEN:

ALLE ER GLADE

Jeg elsker at flyve, det er vildt fedt at lette og suse op i skyen. Så smukt at se på de lande, man flyver over, og alle er så glade, fordi de skal på ferie. Der er altid god service og søde stewardesser, der smiler og sørger for, at alle har det godt, og før man får set sig om, suser man ned i et lækkert nyt land og er på vej ud igen.



Hvad er det bedste/værste ved at flyve?

CLEA PONTOPPIDAN:

DET VÆRSTE ER AT FLYVE

Det bedste er at lande, og det værste er at flyve.

RIKKE KIRSTINE MUNDING AYTEMIZ:

PROPPERNE I ØRERNE

Propperne i ørerne under flyveturen er det tætteste, jeg har været på en nærdødsoplevelse, jeg er i hvert fald altid i tvivl om, hvorvidt hovedskallen holder.

ASTRID DAHL:

LAD OS TAGE TOGET I STEDET

Klimabelastningen, skriv om

togrejser i stedet og lad os kæmpe for meget dyrere flybilletter og meget billigere og bedre togforbindelser.

POUL ERIK LARSEN:

ALT FOR MEGET HÅNDBAGAGE

Den udbredte tendens, at mange passagerer slæber alt for omfangsrig håndbagage med i kabinen. Jeg fatter ikke, at flyselskaberne ikke sætter en stopper for det.

SCHARLOTTE KEPP:

FERIETID

Det bedste ved at flyve er: Så er det ferietid, og det er lig med = god mad, solskin, dase, bade,



KLIMAVENLIGT: LÆS, HVORDAN DU KLIMEKOMPENSERER FOR DIN FLYREJSE PÅ SAMVIRKE.DK

og samvær. Det værste ved at flyve er: Hvem skal man sidde ved siden af? Jeg har prøvet at sidde ved siden af en meget overvægtig, som fyldte ind over armlænet. Og flymad er ikke specielt lækkert. På udturen er feriemålet i sigte, og på hjemturen skal vi hjem til husdyr og børn. Så jeg synes, det er en god oplevelse både ud og hjem.

LINDA KAYSER GJØE:

TAG HOVEDTELEFONER PÅ

Det burde ikke være muligt at lægge sæderne bagud på kortere flyvture, og jeg kan ikke forstå, at børn og voksne skal bruge deres elektroniske devices uden at bruge hovedtelefoner, så alle omkring er tvunget til at høre de irriterende, enerverende lyde.

KARIN ANDERSEN:

SKRIGENDE BØRN

Lukkede kabiner til folk med skrigende børn. Hold op, jeg synes, det er synd for børnene og os andre, der må lide. Godt, at folk tog et bad før flyvning, så man slap for kvalm stank. Også gerne parfume fri fly.

3 TING MED VAT I



1

VATRONDELLER

I århundreder har man brugt vat, når man fjerner urenheder fra kroppen. I 1930'erne blev vat i rondelform opfundet. Vatrondeller findes både i 100 procent bomuld og i syntetiske varianter.

2

TAMPONER

Opfundet i 1931. Består enten af kunstmaterialet rayon, der minder om cellulosefibre, eller af en kombination af vat og rayon. I løbet af et liv bruger en kvinde omkring 11.400 tamponer, hvis hun kun bruger tamponer og ikke hygiejnebind.

»Anker var vattet, Fogh magtsyg og Thorning ligegyldig«

Historiker Søren Mørch i følge Politiken

At pakke ind i vat

Overført betydning: Overbeskytte; forsåne for ubehagelige oplevelser, pussenusse, pylre, omklamre, spolere, forkæle.

VATTET VIDEN

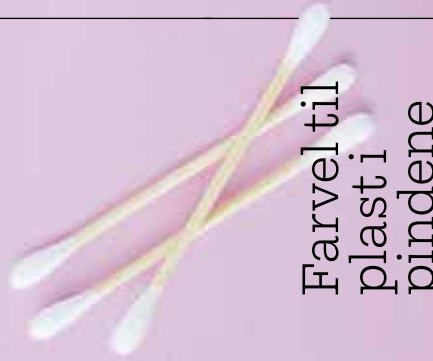
Blødt og fint. Vat har været kendt i århundreder, hvor det er blevet brugt til alt fra toiletpapir til fyld i vinterjakker

90P TIL NISSELANDSKAB

3

VATPINDE

Oplundet i 1920'erne til at rense ører med. Vattet for enden af pinden er sejere end almindeligt vat. Ørelæger fraråder brugen af vatpinde til at fjerne ørevoks. I stedet skal man blot tørre sine ører efter et bad.



Farvel til plast i pindene

EU vil fra 2021 forbyde vatpinde, hvor der er brugt plastik til skaftet, da engangsplastik er skyld i op mod 70 procent af alt det plastikaffald, der findes på strandene i Europa. Ud over vatpinde forbydes også følgende produkter, hvis de består af engangsplastik: Bestik, tallerkener, sugerør og ballonpinde. Derudover forbydes kopper og fødevarereholdere af flamingoplast. EU strammer reglerne yderligere i årene efter 2021.

Kilder: Den Danske Ordbog, Den Store Danske, Encyklopædi, EU, Danmarks Naturfredningsforening.

ADVARSEL MOD VAT-DIÆTEN

I 2013 opstod der i flere lande en modediæt, hvor man skulle spise vat i uger for at tabe sig. Vattet skulle give mæthed og dermed mindske trangen til at spise. Diæten er farlig og frarådes på det kraftigste af myndighederne. Vattet kan sætte sig fast i spiserøret eller i mave-tarm-systemet.

94%

Så meget sænker du klimatrykket, hvis du bruger økologisk vat i stedet for almindeligt vat. Vat udvindes nemlig af bomuld, som ved dyrkningen belaster miljøet betragteligt og har et stort vandforbrug.



Vattet virker igen til karse

I vinteren 2017 kan danskerne pludselig ikke dyrke karse i vat købt i Coop. Coop stiller produktkrav om eksempelvis sugsevne og vægtfylde i vat, der kan købes i butikkerne, ligesom der stilles stramme krav til indholdsstofferne i vattet. Alle krav er overholdt, men ved nærmere detektivarbejde finder Coops kvalitetsafdeling og den indiske leverandør ud af, at der er en ændret proteinstruktur i vattet, som betyder, at der ikke kan dyrkes karse længere. Coop sender karsefrø til producenten, som tester nye typer vat – og der stilles krav om, at der skal kunne dyrkes karse i vattet. I foråret sidste år kom karsevenligt vat igen på Coops hylder.



RENGØRING MED VAT

Er kanterne på dit toilet gullige af kalk og skidt, kan du dyppe noget vat i eddikesyre og lægge vattet på de misfarvede steder i kummen. Efter et par timer fjerner du vattet og skruber. Misfarvningen skulle gerne være væk.

Vidste du, at...

...bomuldsvat kan suge sin egen vægt mange gange. Typisk 17-28 gange. Kig i øvrigt også efter fiberlængden, når du køber bomuldsvat. Jo længere fibre, jo bedre holder vattet sammen.

137.500.000

Coop har fjernet vatpinde af plastik i alle butikker. Det betyder, at der ikke længere skal bruges plastik til 137 millioner vatpinde. Vatpindene laves nu med pinde af pap, som opløses, hvis de ender i naturen.



GØR TOGTUREN MÅGELIG

Er der spisevogn? Skal man have sovepose med?
Det betaler sig at forberede den lange togtur en smule

Toget gynger, og svingene er bløde. Du har god tid til at løfte blikket fra bogen og observere landskabet, der glider forbi. At rejse med tog tager tid, men rejsen er afslappet, og det gælder om at gøre tiden i toget til en del af oplevelsen.

»Toget er en lokaltransport for folk, så man kommer i kontakt med en masse lokale. Det gør man ikke på flyveren eller i bilen,« siger Søren Østergaard, der er produktansvarlig hos Jysk Rejsebureau.

FORBERED DIG GODT. Det er vigtigt at have gjort forarbejdet, hvis du skal ud på en længere togtur. Sørg for det første for at tjekke, om der er mulighed for at købe mad i toget.

»Det kan være træls at sidde i et tog med 2 dage til din destination, hvis du ikke har mad med og finder ud af, at der ikke er mulighed for at købe mad i toget,« siger Søren Østergaard.

Det er forskelligt fra selskab til selskab og strækning, om der er madvogn. Tjek også, om der er sovepladser i toget, og om

der følger opredning med. Anskaf en let sovepose og en lille pude og medbring skiftetøj, som er behageligt at have på.

Nogle ture kan bookes direkte på banegården, mens andre kræver forberedelse lang tid inden turen.

»Har man eksempelvis tænkt sig at tage den transsibiriske jernbane, anbefaler jeg, at man forhører sig med rejsebureauer. Det er en meget bureaukratisk proces, og det kan være meget svært og dyrt at prøve at gøre selv,« siger Søren Østergaard.

Rejser man derimod med tog i Asien, USA eller Europa, er det nemmere at købe billetter. Interrail er en populær måde at rejse med tog på. Man kan oftest nøjes med at købe én enkelt billet, som gælder for rejser i og mellem mange lande i Europa. Prisen vil afhænge af længden af rejsen, din alder, hvilken klasse du vil rejse på, samt hvor mange lande du vil besøge.

På dsb.dk/interrail kan du finde mere information og inspiration.

»Jeg kan lide tog. Jeg kan lide deres rytme, jeg elsker friheden, og jeg elsker at være afskåret mellem to steder. Al frygt om mening er ladet i stikken. Lige nu ved jeg, hvor jeg er på vej hen«

Anna Funder, australsk forfatter



PAKKELISTE TIL DEN LANGE TOGTUR

1. Let sovepose og pude
2. Skiftetøj
3. Behageligt fodtøj
4. Snacks, f.eks. kopnudler, pulverkaffe/te. Der er ofte varmtvandsbeholdere i togene
5. Kop, bestik og tallerkner
6. Parløb til det lokale sprog
7. Billeder hjemmefra af eksempelvis din familie, dit hus osv. Så har du noget at vise frem og tale om
8. Lokal valuta
9. Toilettepapir (så er du sikker)
10. Læsestof, spil og underholdning til turen

603
km/t. så hurtigt kørte
et elektromagnetisk
tog i Japan i 2015.
Testkørslen holder
stadig verdens-
rekorden i dag.

Kilde: BBC News



DANNEBROGS 800 ÅRS FEJRING I TALLINN

Den 15/6 2019 er der en ekstra grund til at kipe med flaget. Det er nemlig præcis 800 år siden Dannebrog ifølge legenden faldt fra Himlen i Tallinn under slaget ved Lyndanisse. Det skal naturligvis markeres og fejres, på stedet og på dagen.

Og det bedste er – Du kan komme med!

Vi har sammensat en spændende læserrejse til den smukke middelalderby Tallinn, hvor der er 1000 års spændende historie at dykke ned i. Der er flere udflugter og restaurantbesøg inkluderet på rejsen. Og du kan rejse fra både København og Billund.

Men først og fremmest kan du være med til at repræsentere Danmark i fejringen af vores flag d. 15/6 2019 – når verden ældste eksisterende flag fylder rigtigt rundt.

Det er en enestående begivenhed, at vi kan fejre vores flag i et fremmed land. Og det tætte venskab og de

historiske bånd mellem Estland og Danmark skal fejres i samme omgang.

AFREJSE 14/6 2019

Pris: fra 6.395 kr.

Læs mere på www.kulturrejser-europa.dk/samvirke

DAGSPROGRAM:

- Dag 1 Ankomst til Tallinn. Byrundtur i Middelalderbyen (UNESCO). Middag på restaurant
- Dag 2 Byrundtur i det Moderne Tallinn. Dannebrogfejringen
- Dag 3 Fridag eller tilkøbsudflugt til Lahemaa Nationalpark og Vihula Herregård m. frokost. Middag på restaurant.
- Dag 4 Hjemrejse fra Tallinn

PRISEN INKLUDERER:

- Fly København el. Billund - Tallinn t/r inkl. skatter og afgifter
- Transfer til/fra lufthavn/hotel i Tallinn
- Tre nætter på hotel i Tallinn
- 3 x morgenmad og 2 x middag på restauranter
- Transporter og udflugter ifølge program
- Dansktalende rejseleder
- Fejringen af Dannebrog



Hvorfor går mænd mere i hundene end kvinder?

TEKST CHRISTIAN GARDE ILLUSTRATION RIKKE BISGAARD

Mænd har svært ved at bede om hjælp, når livet er svært, forklarer Svend Aage Madsen, der er forskningsleder på Rigshospitalet. Han har i en årrække beskæftiget sig med mænds fysiske og mentale sundhed



Mænd bliver generelt ramt hårdere af modgang i livet, end kvinder gør. Når mænd bliver skilt, rammes af psykisk sygdom eller bliver arbejdsløse, påvirker det i højere grad deres middellevetid, end det er tilfældet for kvinder. Mænd begår også oftere selvmord end kvinder. Så ja, det er rigtigt, at mænd går mere i hundene.«

Hvorfor rammer det mænd hårdere, når livet er svært?

»For det første er mænd dårligere til at identificere og sætte ord på, hvis de har det mentalt dårligt. Siger man til en mand: »Det ser ud, som om du ikke har det så godt«, så er svaret tit »Jeg er bare træet,« også taler man i øvrigt ikke mere om det. Kvinder kommer med mange flere nuancer, når de fortæller om deres tilstand. Den næste forudsætning for at få hjælp er, at man opsøger den. Det kan både være i de nære relationer og hos professionelle. Der ved vi, at mænd er mindre tilbøjelige til at række ud, end kvinder er. Mænd spørger for eksempel ikke i samme grad som kvinder de-

res kolleger, hvordan de har det, og de ønsker heller ikke selv at blive spurgt. Mange synes simpelthen, det kan være ydmygende.«

Hvad gør mændene i stedet for at tale om problemerne?

»Når mænd har det svært, viser de ofte nogle andre reaktioner end de klassiske symptomer på depression og angst. Flere mænd end kvinder bliver udadreagerende, irritable og vrede – reaktioner, som kan være svære for omverdenen at vise omsorg over for. Og så trækker de sig ofte væk fra deres nærmeste. De knokler måske mere på arbejde eller skruer op for løbe- eller cykeltræningen. Når mænd har det dårligt, synes mange faktisk, at det er en ekstra belastning at skulle være sammen med deres nærmeste og tale om det, og så er det selvfølgelig svært at få hjælp.«

Hvilke konsekvenser har isolationen?

»Det kan i nogle tilfælde føre til misbrugsproblemer, der gør det endnu mere vanskeligt at



komme ind til problemets kerne. Det kan for eksempel være svært for en læge at synes, det er synd for en mand, der kommer ind kl. 9 om formiddagen og lugter af øl. Og det kan være svært at se, hvad der ligger bag misbruget, hvis manden er inderlukket og irriteret.

Derfor får mænd oftere diagnoser for misbrug, ludomani, vild kørsel og vold og hjælp til at regulere deres adfærd, mens kvinder til gengæld får dobbelt så mange diagnoser for depression og dermed hjælp i forhold til, hvordan de har det inderi.

Hvorfor kan mænd have svært ved at tale om følelser?

»Det ligger dybt i vores kultur og civilisation. I forhold til de opgaver, mænd traditionelt har haft, har det aldrig været funktionelt at tage udgangspunkt i deres følelser, og hvordan de har det inderi. Mænd har stået for de produktive opgaver uden for hjemmet – fiskeri, landbrug og fa-

briksarbejde – eller hvis vi går endnu længere tilbage i tiden for at jage og forsvare hulen mod sabeltigere. Omvendt har det for kvinderne, der traditionelt har taget sig af hjemmet og børnene, været nødvendigt at mærke efter, hvordan de

selv og resten af familien har det. Den funktionsopdeling har i mange år sat sig spor i, hvad drenge og piger lærer og opdrages til.«

»For mange mænds vedkommende er deres partner måske den eneste fortrolige«

Svend Aage Madsen, chefpsykolog på Rigshospitalet

Hvilke typer livskriser rammer mænd hårdest?

»Skilsmisse og tab af partneren er noget af det, der er rigtig slemt for mænd. For mange mænds ved-

kommende er deres partner ikke bare den tætteste fortrolige, de har, det er måske også den eneste. Myster de hende, har de ikke længere nogen at tale med om udfordringer, og hvad der bekymrer dem. Hvor kvinderne for 30-40 år siden stadig havde en økonomisk afhængighed af mændene i forhold til at blive gift og stifte familie, kan man i dag tale om, at der er ▶

68%

mænd og 56% kvinder finder det afgørende at have en partner.

Kilde: TNS Gallup for Berlingske Tidende



Hundene 5000 KM

opstået en emotionel afhængighed af kvinden hos den moderne mand. Vi ved også, at det meget ofte er kvinden, der står for familiens sociale kontakter, og den, der sørger for at sende manden til psykolog eller læge, hvis han har behov for hjælp. Der er en lang række parametre, der peger på, at det i dag er meget vigtigere for mænd at være i et parforhold, end det er for kvinder.«

Hvorfor kan manden ikke finde ud af at klare sig selv?

»Rent praktisk er det stadig ofte sådan ved skilsmisser, at det er manden, som forlader hjemmet, og kvinden, der bliver med børnene. Mændene kan altså pludselig stå uden en bolig og kommer samtidig ud af den livsform, det er at være familie. Selvom manden som regel finder et sted at bo, kan det være en stor udfordring at skulle have børnene på besøg hen over weekenden, fordi det i mange tilfælde er kvinden, der først og fremmest har stået for familieførelsen. Hvad skal han lave med børnene?

»Risikoen er, at manden bliver mere og mere isoleret og begynder at leve usundt«

Svend Aage Madsen, chefpsykolog på Rigshospitalet

Hvad skal de spise? Samtidig kan det for mange mænd, der mister deres partner, være svært at opretholde det sociale liv, fordi det ofte også er konen, der har sørget for at lave aftaler – selv med mandens familie og venner. Risikoen er selvfølgelig, at manden bliver mere og mere isoleret og begynder at leve usundt, spise dårligt og drikke for meget alkohol for at dulme smerten. I sidste ende kan det komme til at koste ham hans arbejde.«

isoleret og begynder at leve usundt, spise dårligt og drikke for meget alkohol for at dulme smerten. I sidste ende kan det komme til at koste ham hans arbejde.«

Hvad skal der til for at forhindre nedturen?

»Der ligger et stort samfundsansvar i at opdage, når mænd har det dårligt, og få dem henvist til den rette hjælp. Psykologhjælp virker lige så godt på mænd som på kvinder, men det er sværere at rekruttere mændene. Det, der skal til, er for det første en aftabuisering, og så kræver det en indsigt i mænds måder at have problemer på. De går ikke lige så meget ind i patientrollen som kvinder, men forsøger i stedet at bevare så meget identitet som mulig. Det betyder også, at



det offentlige og sundhedsvæsenet nogle gange bliver nødt til at møde mænd på en anden måde og forstå, at mænds tilgang til at bede om hjælp kan være anderledes end kvinders. Især kortuddannede mænd oplever, at det kan være svært at tale med lægen om psykiske problemer. Hvis man ikke har et sprog for det og samtidig er vant til et miljø, hvor man er bange for at miste status, så er det ikke let. Derudover er det vigtigt, at manden har nogle fællesskaber, han kan komme i, hvis ikke han har en stor familie eller et godt netværk. Der findes i dag forskellige tilbud som eksempelvis Mænds Mødesteder, hvor mænd er sammen om forskellige aktiviteter og fælles interesser.«

Hvad skal mændene selv gøre?

»En del af det handler om, at mændene for alvor skal vænne sig til den omkalfatring af kønsrollerne, der er sket inden for de sidste årtier. Mænd har været vant til at have længere uddannelser, tjene flest penge og have højere status end kvinderne. Engang kunne de sidde i herreværelset i den anden ende af huset, og så blev børnene båret ind og ud. Den går ikke længere, hverken børnene eller

mændene selv ønsker sådan en relation. Kvinderne stiller krav og forventer, at mændene tager ansvar i forhold til familien. Parforhold og familie er ikke noget, der kommer af sig selv, og hvis ikke mændene er opmærksomme på det, risikerer de, at kvinderne får børn og laver en familie uden dem. Men samtidig bør mænd også se den her situation som en chance for at se sig selv som et køn og stille krav om for eksempel bedre forældreforhold og bedre forhold i sundhedssystemet. Fuldstændig ligesom kvinderne har haft stor fordel af at forene sig og kræve ligestilling.«

Er der grund til optimisme på mændenes vegne?

»Ja, det synes jeg. Der er jo en stor gruppe af mænd, som er godt i gang med at orientere sig mere og mere mod familielivet. Det at engagere sig i forældreskabet og de nære relationer kan være med til at få mændene til at tage bedre vare på både deres fysiske og psykiske helbred, ser det ud til. Når de engagerer sig i familieliv, er det uden, at det er på bekostning af alt det gode, der også knytter sig til det maskuline: Højt humør, lave bekymringer og ud at løse opgaver. Det kan sagtens bevares, samtidig med at man tager vare på de nære relationer. Det står ikke i modsætning til hinanden. Det handler ikke om, at der skal springe en kvinde ud af enhver mand. Det er noget sludder, at man mister noget maskulinitet, fordi man indlever sig i sit barn. Maskuliniteten er mangfoldig.

Er mænd også blevet bedre til at tale om følelser?

»Ja, men jeg tror ikke nødvendigvis, de taler om dem på samme måde som kvinder, og det skal de heller ikke nødvendigvis. Nogle gange kan det være sundt at have en mere ubekymret tilgang til tingene, som mænd traditionelt har ry for – så længe det ikke skygger for de problemer, der skal tages hånd om.«

Vidste du, at ...

- ▶ mænd med psykiske diagnoser lever 20 år kortere end mænd uden psykiske diagnoser
- ▶ Kvinder med psykiske diagnoser lever 12 år kortere end kvinder uden psykiske diagnoser

Kilde: Outcomes of Nordic mental health systems: life expectancy of patients with mental disorders



SAMLER DU PÅ STEL?

TEKST SOFIE NYMAND NIELSEN

*Engang var porcelænsstel forbeholdt
de kongelige og det bedre borgerskab.
I dag er det allemandseje, og for
nogle er det at samle stel
blevet et livslangt projekt*



Tidligere kom mågestellet og det muselmalede kun frem ved særlige lejligheder, og det var vigtigt, at det var et helt stel. I dag er der friere rammer, når vi dækker bord. Det er i orden at mikse gammelt og nyt stel også i forskellige farver og mønstre. Det giver liv på spisebordet, men det viser også, at danskernes forhold til stel er blevet et identitetsprojekt, mener Anders V. Munch, professor i designkultur ved Syddansk Universitet.

»Ligesom tidligere kan det at samle på stel være et livslangt projekt, som måske begynder med, at vi får noget i bryllupsgave eller arver noget. I dag har vi dog en anderledes tilgang til det, da man i højere grad vælger stel til hverdagsbrug og i en stil, man identificerer sig med. For nogle kan det blive en hel hobby at gå på jagt efter dele på landets loppemarkeder. Men selvom vi ikke bruger stel som for hundrede år siden, hvor det var fint at have et helt stel til 12 personer, så bruges det stadig på mange måder som et statussymbol. Nu må stellet gerne symbolisere afslappethed og vise, at man har overskud til at gøre noget ud af sin borddækning også til hverdag,« forklarer Anders V. Munch.

UD MED SMÅBORGERLIGHEDEN. Frem til 1960'erne samlede danskerne typisk på serveringsdele af samme stel i klassisk stil. Men 1970'ernes brud med konformiteten kunne også ses i borddækningen, hvor der blev gjort op med de romantiske motiver og det traditionelle udtryk.

»I den periode sker der en forenkling i borddækningen, hvor man begynder at tænke i hverdag og funktion. Stel med guldkant og

mønstre, der associeres med småborgerlighed, bliver yt, og det er på samme tid, at opvaskemaskinen gør sit indtog, hvilket mange stel ikke kan tåle. Det betyder, at man i højere grad foretrækker funktionelle og enkle stel.«

DÆKKET MED IRONI. Samtidig vinder dansk design stor anerkendelse omkring i verden og ikke mindst i de danske hjem, hvor billedet af det gode liv er stilrent og enkelt. Her dækkes der med rustikke stel i neutrale farver.

Det traditionelle porcelæn sættes i skabet for en stund. Indtil 1990'erne, hvor danskerne får øjnene op for retrostilen, og hvor man både med ironi og nostalgi igen dækker bordet med klassiske stel.

»Det nostalgiske ligger i, at man enten finder arvestykkerne frem, eller man begynder at samle det stel, som ens bedsteforældre dækkede med, og som man kan huske, fra man var barn. Derudover begynder man med en ironisk distance at mikse de traditionelle og højtidelige stel med de nye og moderne.«

KONTAKTEN TIL RØDDERNE. Man kan forestille sig, at det for nogle har været en byrde at skulle arve oldemors skænk med tilhørende porcelæn til 12 personer, men ifølge Anders V. Munch er selvsamme skænk, i løbet af de sidste 20 år, blevet et skattekammer.

»Det er vigtigt for vores selvforståelse at være i kontakt med vores rødder, og det kan arvestellet være med til. Det at spise af et stel, som ens oldeforældre fik, da de blev gift, skaber et tilhørsforhold til vores slægt. På den måde bliver det at samle stel ikke kun et personligt projekt, men også et projekt, der knytter bånd til familien.«

*»I dag må stellet
gerne symbolisere
afslappethed og vise,
at man har overskud
til at gøre noget ud
af sin borddækning
også til hverdag«*

Anders V. Munch, professor i designkultur
ved Syddansk Universitet

HVIDT OG ENKELT

I 1970'erne skulle hushets stel være hvidt og lige til at putte i opvaskemaskinen. Hvidpot-stellet, der sælges i Coop, er designet i den periode. Oprindeligt blev stellet lanceret som restaurations-service til de finere restauranter. Men den voksende generation af designbevidste forbrugere ville også gerne stille de hvide og enkle linjer på middagsbordet. Stellet er designet af den danske designer Grete Meyer

SÅDAN PASSER DU PÅ DIT KØLESKAB

TEKST SOFIE NYMAND NIELSEN ILLUSTRATION SLAWKA BEDNARZ

Der er mange fordele ved at vedligeholde sit køleskab. Samvirke guider dig, så du undgår madspild, sygdomsfremkaldende bakterier og unødigt elforbrug



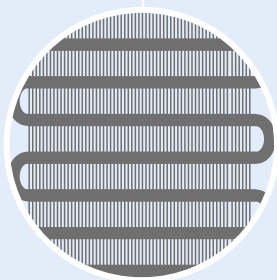
Rens afløbsrenden

Afløbsrenden, der sidder på køleskabets bagvæg, har til formål at samle vand. Det er et sted, man nemt kan komme til at overse, men det er den del af køleskabet, hvor der findes flest bakterier. Bakterier, der kan sprede sig til madvarerne. Under rengøringen skal man være særligt opmærksom på afløbshullet, der er placeret i bunden af afløbsrenden. Afløbshullet kan være stoppet til med madrester, og vandet kan have svært ved at løbe fra. Brug en piberenser eller en vatpind til rengøring.



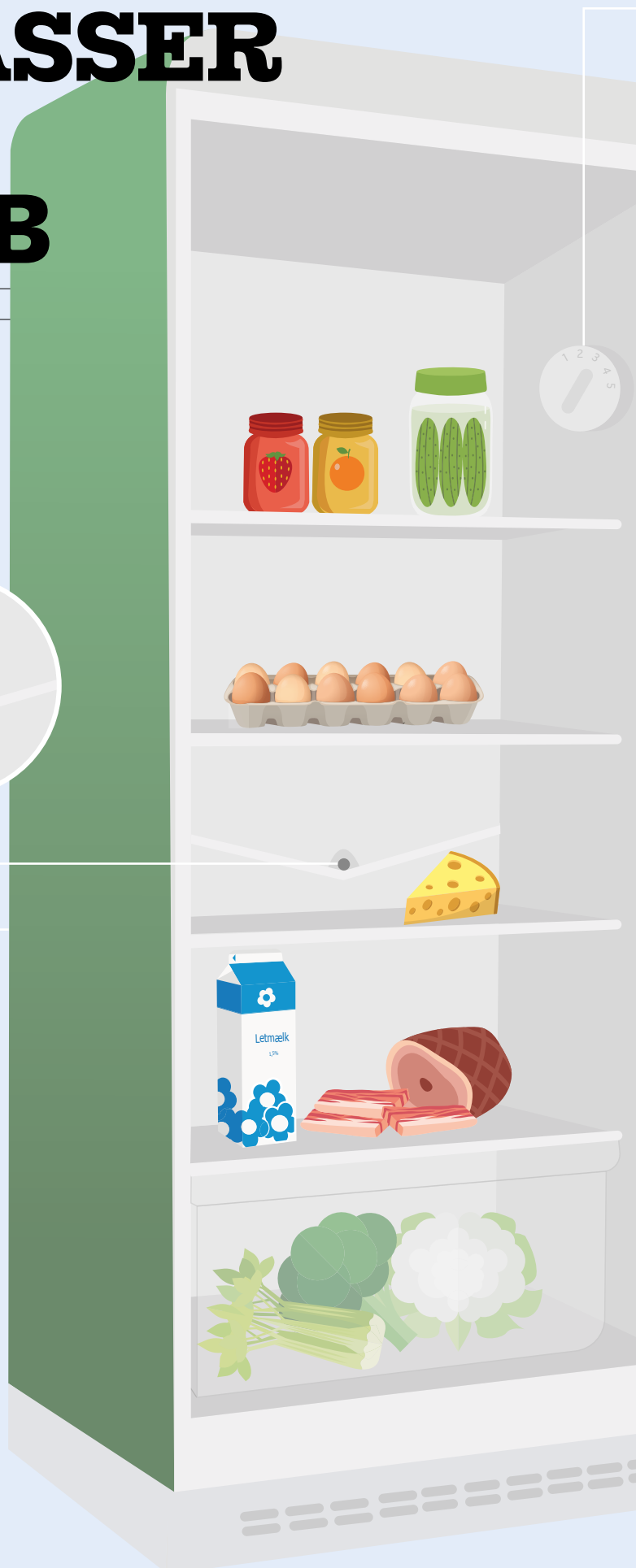
Husk at tørre ribberne på bagsiden af

På bagsiden af køleskabet sætter der sig en masse støv på ribberne. Støvet gør, at køleskabet får svært ved at komme af med varmen, hvilket sætter kondensatoren på overarbejde. Ved at rengøre bagsiden og ribberne med en våd, opvredet klud et par gange om året kan du spare på elregningen og undgå, at kølesystemet i værste fald bryder sammen. Sørg også for, at køleskabets bagside har mindst 5-6 centimeter fri luft. Så kan køleskabet nemmere komme af med varmen.



Frugt og grønt skal være i skuffen

Opbevar frugt og grønt i skufferne nederst i køleskabet, hvor der ikke er lige så koldt og mere luftfugtigt. Du undgår også eventuelle jordbakterier i resten af køleskabet. Noget frugt, såsom æbler og ferskner, fremmer modningen hos grøntsagerne og kan gøre smagen bitter, så hvis dit køleskab har to skuffer, så sørg for at holde frugt og grønt adskilt.



Mellem 3 og 5 grader

Temperaturen er afgørende for, hvor længe dine madvarer holder sig friske. Jo højere temperatur, jo kortere holdbarhed, men for lav temperatur kan også betyde, at man bruger unødigt energi. Energistyrelsen anbefaler, at du stiller dit køleskab til en temperatur på mellem 3 og 5 grader. Er du i tvivl, hvorvidt temperaturen er præcis, kan du placere et glas med vand og termometer midt i køleskabet og aflæse det efter 4-6 timer.



Svingende temperatur i lågen

Køleskabet bliver åbnet flere gange om dagen, og derfor er det vigtigt, at de madvarer, som står i lågen, kan klare svingende temperaturer. Det er madvarer, der har en længere holdbarhed, såsom forskellige dypelser: ketchup, remoulade og mayonnaise, samt drikkevarer: vin, sodavand og saftvand.



Nederste hylde er til det letfordærlige

De laveste temperaturer findes som regel på den nederste hylde, så det er her, du skal lægge de letfordærlige madvarer, eksempelvis kød, middagsrester, yoghurt og mælk. Selvom mælken passer perfekt i køleskabslågen, er det optimalt, hvis den ligger på nederste hylde. Således undgår den svingende temperaturer og kan holde sig længere.

Listerne skal slutte tæt

Det er vigtigt, at gummilisterne på køleskabslågen slutter tæt. Ellers slipper kulden ud, og køleskabet bruger ekstra energi. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt listerne på dit køleskab fungerer optimalt, kan du tjekke det med en papirlap. Sæt lappen i klemme forskellige steder i køleskabsdøren, og hvis du kan hive den ud, så kan du med fordel erhverve dig nye lister. Hvis listerne er beskidte eller misfarvede, så prøv med varmt vand og opvaskemiddel. Undgå klorin, da det kan misfarve yderligere.



Øverste hylde er til konserves

Glaskonserves såsom marmelade, syltede agurker eller rødkål skal på køl efter åbning. Stil dem og eventuelle drikkevarer på øverste hylde i køleskabet, da de sagtens kan placeres her, hvor der som regel er varmere end i resten af køleskabet – medmindre du har et køleskab med indbygget blæser, der fordeler kulden.



Midterste hylde er til ost og pålæg

Du kan med fordel placere ost, pålæg og æg på midterste hylde. Der er uenighed om, hvorvidt æg overhovedet skal på køl, men i Danmark anbefaler Fødevarestyrelsen, at man opbevarer æg ved 5 grader af hensyn til holdbarhed og for at undgå bakterievækst. Opbevar gerne æggene i bakken, og undgå at vaske dem, selvom det kan være fristende, hvis der sidder hønsemøg på. Ved at vaske æggene risikerer man, at bakterierne trænger gennem æggeskallen.

Gør rent uden kemikalier

2 dele eddike, 3 dele vand og en smule opvaskemiddel

- ▶ Sluk og tøm køleskabet. Læg varmfølsomme madvarer – eksempelvis kød og mælkeprodukter – i en køletaske.
- ▶ Rengør køleskabet udvendigt. Støv også bagsiden af.
- ▶ Rengør køleskabet indvendigt, og tør af med en klud opvredet i vand.
- ▶ Rens afløbshullet bagest i køleskabet.
- ▶ Når du er færdig, bør eventuel is på køleelementet være tøet. Hvis der stadig er is, så lad køleskabslågen stå åben, indtil isen er smeltet.
- ▶ Det er vigtigt, at køleskabet er tørt, før du fylder det med dine madvarer, da fugtigheden er gunstig for mikroorganismer, såsom bakterier og svampe.

FED

VI ELSKER OST



I lasagne, salat og glasur. På pizza, brød og tapastallerknen. Vi elsker ost og spiser mere og mere af det! Vores foretrukne er den traditionelle gule Danbo, men vi tager i stigende grad specialostene til os

TEKST
IRENE
BRØNDUM
FOTO LINE
FALCK

Den kan skabe splid mellem bofæller, få dine fingre til at hørme i flere timer og forpeste et helt køleskab. Lige så uimodståelig som den er uudholdelig, fascinerer osten os med sin karakteristiske smag, der svinger fra sure tæer til karamellagtig sødme. Mange har ifølge kemiker og sensoriker Lisbeth Ankersen et passioneret forhold til ost:

»Fermenteringsprocessen skaber over 600 smags- og duftstoffer i osten, og jeg tror, det er den enormt komplekse smag med både frugt, umami, syrlige, fede og endda nærmest dyriske nuancer, vi elsker ved osten,« for-

klarer hun.

Nærlæser

man de officielle kostråd, er der plads til 25 gram ost om dagen, men undersøger man vores kostvaner, viser det sig, at vores forbrug er noget højere og tilmed stigende. Hvor hver voksen dansker dagligt i snit tyggede sig igennem 34 gram ost i perioden 2003-08, var det tal steget til hele 43 gram om dagen i perioden 2011-13. Det er 72 procent mere end anbefalet. Tal fra Nielsens dagligvareindeks viser, at særligt gule specialoste, fetaost og frisk mozzarella vokser på vores tallerkner.

»Tilbage i min barndom var ost i madlavning

gen ikke udbredt, men så kom hr. og fru Danmark på deres første udlandsrejse til Kreta, og så startede festen ellers,« forklarer livsstilsekspert Christine Feldthaus.

»I dag har selv discountbutikker både minimozzarella, revet mozzarella og bøffelomozzarella på hylderne, så med den stigende efterspørgsel er der også kommet et større udbud af forskellige oste,« fortsætter hun.

FED OST ER BEDST. 28 procent af det mættede fedt i vores kost stammer fra mejeriprodukter – herunder ost, og da mættet fedt øger kolesteroltallet og dermed risikoen for åreforkalkning, anbefales vi primært at spise ost med en lav fedtprocent. Men hvor vi

for længst har lukket minimælken og skyren ind i vores hjerter, går det mere trægt med at lokke den magre ost ind i vores osteklokke.

»Hvis man ser på indtaget af fuldfed ost, så viser data fra de nationale kostundersøgelser, at indtaget er steget med 27 procent i perioden 2003-2013,« fortæller Jeppe Matthiessen, der er seniorrådgiver

ved DTU Fødevarerinstitutionen.

»En fuldfed ost er typisk mere intens og har flere nuancer i smagen end en mager ost, og de fedtfattige oste får også sommetider en anden konsistens, der er lidt mere gummiagtig,« forklarer Lisbeth Ankersen, og der har vi ifølge livsstilsekspert Christine Feldthaus en del af forklaringen:

»Vi gider ikke sidde med en ærgerlig 6-procents skæreeost, der smager af skumfidus«

Livsstilsekspert Christine Feldthaus

29%

spiser ost til morgenmaden på en tilfældig hverdag.

Kilde: Coop Analyse



10 LITER MÆLK

går der til at lave 1 kilo ost. Til helt hårde oste som f. eks. parmesan skal der bruges helt op til 15 liter.

Fuldfed eller fedtfattig

– så meget fedt er der i din favorit (gram fedt per 100 gram)

Fuldfed	Skimmelost	44 g
	Havarti	38 g
	Emmentaler	30 g
	Cheddar	33 g
	Brieost	27 g
	Myseost	27 g
	Camembert	26 g
	Mozzarella	25 g
	Fetaost	25 g
	Danbo, ml, 45+	25 g
	Parmesan	24 g

Fedtfattig	Danbo, 30+	16 g
	Danbo, 20+	12 g
	Hytteost	4 g

Kilde: Foodcomp, DTU

Fødevarestyrelsen anbefaler, at vi spiser ost med maks. 17 gram fedt per 100 gram.

Man kalder en ost for fuldfed, hvis den har en fedtprocent, der er lig med eller over 24.

»Mælk er et basisprodukt, men med ost bevæger vi os ind i en anden arena, hvor det handler mere om nydelse, så vi gider ikke sidde med en ærgerlig 6-procents skæreoost, der smager af skumfidus.«

MÅSKE ÉT FEDT. Franskmænd vælter sig i ost – alligevel er de kendt for at have en lav forekomst af hjerte-kar-sygdomme, og nyere undersøgelser tyder da også på, at det ikke øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme at spise fed ost, hvis man ellers har plads i kalorieregnskabet.

»Man har lavet en del studier med gul ost, og moderate mængder ser ikke ud til at påvirke hverken kolesteroltal, blodtryk, taljemål eller risikoen for diabetes og hjerte-kar-sygdom,« fortæller Kjeld Hermansen, der er professor på Aarhus Universitetshospital og har været med til at udarbejde grundlaget for de officielle kostråd. Ost er ganske vist rig på både mættede fedtsyrer, kalorier og salt, men omvendt har de mælkesyrebakterier, der

bruges ved fremstillingen af den gule ost, en gavnlig indflydelse på tarmens bakterieflora og laver små molekyler kaldet tripeptider, der virker blodtryksænkende. Ost indeholder også meget kalk, som man har en teori om kan bevirke, at ikke al ostens fedt optages.

»Hvis ellers ost bliver indtaget med måde, har det tilsyneladende ikke den store betydning, om den er mager eller fuldfed,« forklarer Kjeld Hermansen.

Et kig i krystalkuglen og til det store udland tyder da heller ikke på, at osteporbruget vil falde.

»Madprogrammer har succes som aldrig før, og internationaliseringen buldrer stadig derudad, så jeg tror, vi i endnu højere grad end hidtil vil spise ost på alle tider af døgnet,« vurderer Christine Feldthaus.

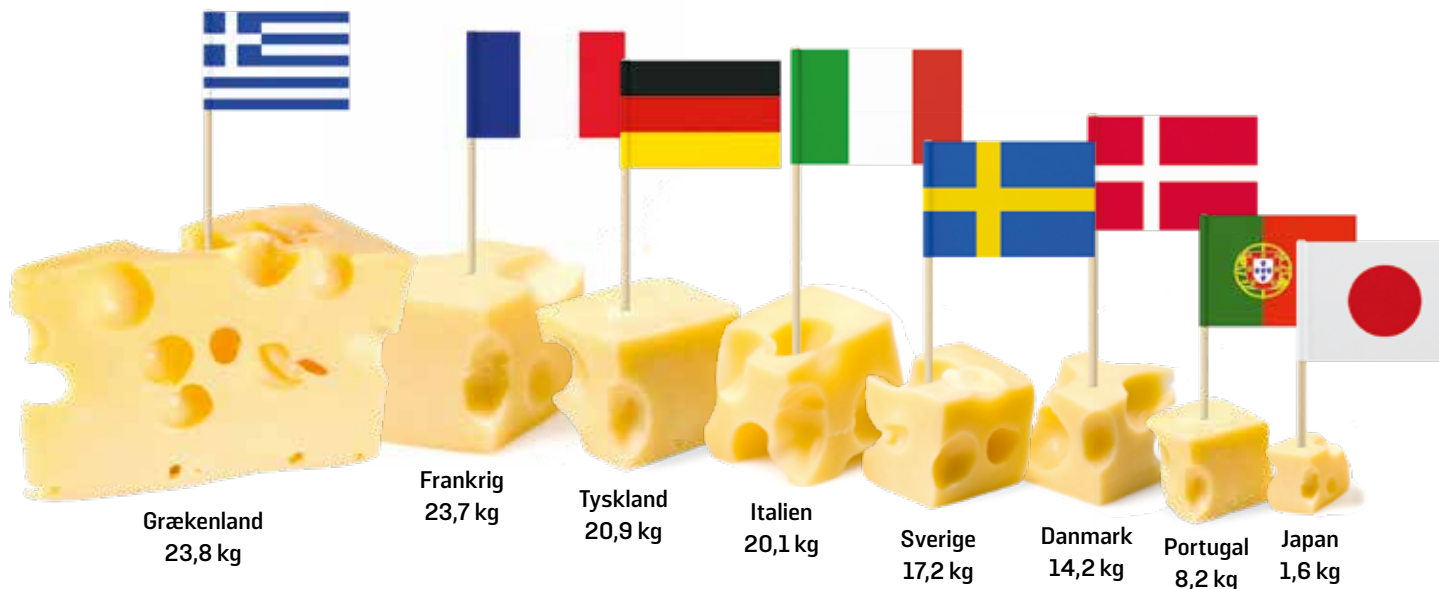
»Jeg tror til gengæld, vi vil se flere forsøg på at fermentere andet end mælk for at finde et vegansk alternativ til den ost, vi kender i dag,« supplerer sensoriker Lisbeth Ankersen. **S**

Grækerne spiser mest

Selvom vi spiser meget ost, er der stadig langt til toppen.

Grækerne og franskmændene er dem, der spiser mest.

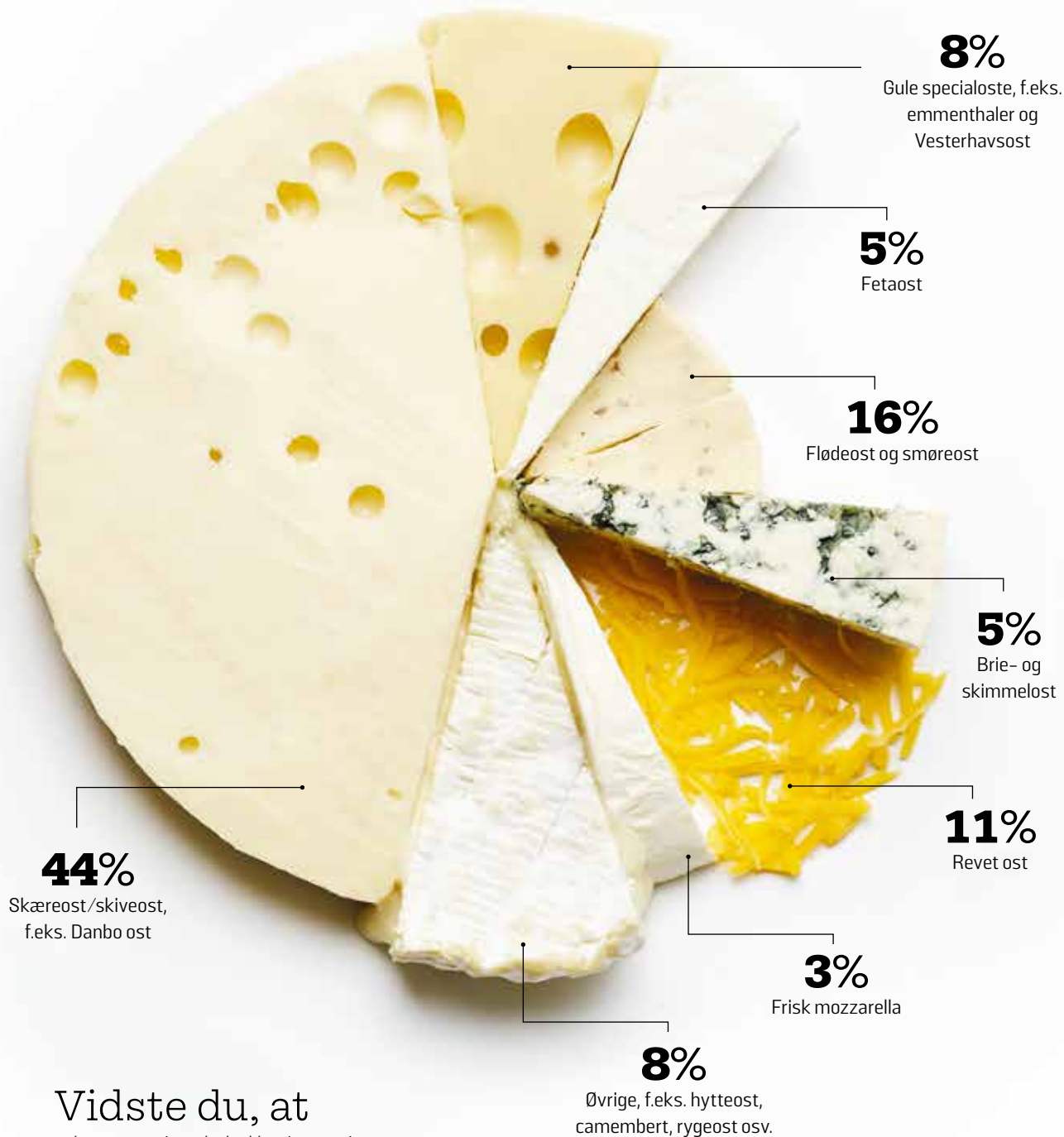
Tallene viser osteporbrug per indbygger i kilo pr. år.



Kilde: Arla Foods

OST TIL ALT

Den gule Danbo er helt uden sammenligning Danmarks med populære ost. Hvert år taber den danske klassiker dog en anelse terræn til især gule specialoste, feta og mozzarella.



Vidste du, at

... den revne variant, der hedder pizzatopping, ofte slet ikke har noget med ost at gøre? Toppingen er lavet ved, at man fjerner mælkefedtet og i stedet tilsætter palmeolie og evt. stabilisatorer og emulgatorer.

Kilde: Beregnet ud fra The Nielsen Dagligvare Indeks, september 2018

FRIVILLIG BAG DISKEN

I Alken ved Skanderborg driver frivillige den lokale butik. Det har givet nyt liv til landsbyen, der for en stund var blevet stille. Samvirke har mødt en af de frivillige bag disken, Jytte Elleby

TEKST SOFIE
NYMAND
NIELSEN
FOTO IDA
SCHMIDT

Hvordan opstod idéen til en butik bestyret af frivillige?

»I 2011 lukkede vores lokale købmand gennem 28 år, og så blev der meget stille i byen. Det var meget markant fra den ene dag til den anden, og det gik op for os, at købmanden i høj grad havde været byens samlingspunkt. Dem, man plejede at møde tilfældigt på vej til og fra købmand eller over sine småindkøb, mødte man ikke rigtig mere. De lastbiler, som plejede at køre gennem byen for at levere varer, og som man før havde været så træt af, begyndte man at savne. Så da der ikke var udsigt til, at en ny købmand ville overtage, så var vi flere i byen, der var klar på at finde en løsning og skabe noget nyt. Det var meget spændende, for vi skulle begynde helt fra bunden med koncept og beliggenhed. Vi blev introduceret for et online-koncept, som passede perfekt til, at købmanden skulle drives på frivilligbasis, og så overtog vi en gammel garage midt i byen, som vi renoverede. Lidt efter lidt faldt brikkerne på plads, og i 2013 kunne vi så åbne Alken Købmand.«

Hvordan fungerer købmanden i det daglige?


»Købmanden er en kombination af digital og fysisk handel, der styres udelukkende af 30 frivillige. Vi har et mindre udvalg af varer på hylderne, men ellers drives købmanden i samarbejde med Osuma.dk, hvor kunderne kan bestille varer online og så hente dem hos købmanden kl. 16-19 i hverdagen og 10-16 om lørdagen. Varerne kommer fra Kvickly i

Ry. For os betyder samarbejdet, at vi ikke har et stort varelager, som vi kan risikere at tabe penge på, og det er ikke dyrere for kunderne at handle gennem Osuma.dk end i en anden dagligvarebutik, og så undgår de også at handle i ulvetimen efter en lang arbejdsdag – det nyder særligt børnefamilierne godt af. Det bliver i højere grad en hyggestund. Som følge deraf har vi også indrettet et hjørne af butikken som en lille café, hvor man kan sidde og få en kop kaffe og en sludder.«

Hvad består det frivillige arbejde i?

»Man bestemmer selv, hvilken funktion man vil have – om man vil stå bag disken, bestille varer eller sidde i bestyrelsen – og hvor meget tid man vil lægge i det. På den måde er det meget afslappet, og man tager det ansvar, som man har overskud og lyst til. Jeg står i butikken 2 gange om måneden, og det passer fint med mit fuldtidsjob som demenskoordinator i Skanderborg Kommune. Selvfølgelig skal alle sætte sig ind i, hvad det vil sige at drive en butik.«

Hvordan ser fremtiden ud?

»Man kan jo frygte, at de yngre generationer eller tilflyttere ikke vil tage ejerskab i samme grad som os, der har været med fra begyndelsen. Men det er ikke den fornemmelse, jeg har. Der er stadig lige så stor opbakning, som da vi åbnede, og selvom det måske ikke er de helt unge, der melder sig som frivillige, så støtter de købmanden ved at handle her.« 





ILPSJÆL

»Jeg synes, vi vokser med opgaven og bliver klogere på dét at være en god butik og yde den service, der skal til, for at kunderne føler sig godt behandlet og trygge ved at handle ved os,« siger Jytte Elleby



Kan jeg træne min viljestyrke?

JA, men du skal sætte de rette rammer for dig selv, hvis du gerne vil blive bedre til at komme af sted til fitness eller på anden måde holde fast i at dyrke motion. Det forklarer Reinhard Stelter, der er professor og leder af Coaching Psychology Unit på Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet.

Viljestyrken er evnen til at holde fast i en beslutning og føre den ud i livet trods modstand.

»Motion er et af de steder, hvor folk har de bedste intentioner, men så gør de det alligevel ikke. Man skal hen til at anse sin aktivitet som meningsfuld. Det bliver nemlig ikke så svært at komme ud ad døren, når aktiviteten har en værdi i sig selv, fordi så kræver det ikke noget af viljen længere,« siger han og uddyber, at en aktivitet måske bliver mere meningsfuld, hvis man træner sammen med nogen, eller man sætter sig nogle konkrete mål.

Jo sjovere noget er, desto nemmere er det at tage sig sammen til det. Hvis du er helt vild med at læse bøger, så behøver du ikke viljestyrke til at åbne bogen. Derfor anbefaler Reinhard Stelter, at

man finder en sportsgren, man synes er sjov, eller at man dyrker en holdsport, hvor der er et fællesskab.

Og så er det en god idé at komme af sted, før du bliver for træt.

»Når man bliver træt, så bliver ens vilje opblødt, og så er det svært at holde fast. Træthed og disciplin er elementer, der ikke passer sammen,« siger Reinhard Stelter.

Derfor er det godt at få skabt nogle vaner og rutiner, så du ikke tærer på din viljestyrke, men får autopiloten til at tage over. Tænk for eksempel på tandbørstning; det gør du sikkert hver dag, uden at du bruger kræfter på at overveje det.

Det kræver disciplin at starte med at løbe eller i fitness, og det første stykke tid skal du bruge en stor portion viljestyrke til at komme af sted, men med tiden vil det blive en rutine.

»Disciplin har også noget at gøre med, at man fortæller sig selv, at man skal, i stedet for at spørge sig selv, om man har lyst. Man reducerer spørgsmålet om at tage en beslutning ved at gøre ting til en vane, og så kræver det pludselig mindre viljestyrke,« siger Reinhard Stelter. **S**

»Når man bliver træt, så bliver ens vilje opblødt«

Reinhard Stelter, professor på Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet

Barnets viljestyrke

Det er vigtigt, at et barn får skabt en tro på sig selv, så det udvikler en stærk viljestyrke. Forældre hjælper barnet ved at støtte op om dets idéer og hjælpe det med at realisere sine drømme.

Kilde: Professor Reinhard Stelter

Træt af tyndt hår?

Hvordan en plantebaseret testet shampoo kan fremme hårets vækst og give et kraftigere, tættere og mere glasfuldt hår.

Både mænd og kvinder kan tabe mange hår og håret bliver tyndere. Hos mænd starter det som oftest i tindingen og på issen, men kvinder kan også lide af denne form for hårreduktion, som viser sig ved tyndhårethed. Også ved ekstra belastninger af kroppen, f.eks. ved stress og efter en sygdomsperiode kan ens hår gå i en slags hvilefase og hårene afstødes.

Danske forskere har testet Gibidyl Advanced Shampoo og undersøgelsen bekræftede, at Gibidyl giver et kraftigere, tættere og mere glasfuldt hår, som allerede indtræder efter 6 ugers brug og løbende forstærkes.

Gibidyl Hairtabs

Indholdsstofferne Ginkgo biloba, agerpadderok, stor nælde, biotin, selen, zink og kobber stimulerer hårets vækstmuligheder indefra og tilfører hårrødderne de naturlige næringsstoffer, som er gavnlige for en sund hårvækst. Dit hår får nyt liv og hjælper med at få hårvækst og styrke tilbage.

Gibidyl serien er velegnet til både kvinder og mænd i alle aldre.

Gibidyl Hairtabs indeholder:

- * Ekstrakt af Ginkgo biloba (Cosborg – PGP/25), som fremmer mikrocirkulationen i hovedbunden.
- * Ekstrakt af agerpadderok og stor nælde bidrager til hårets styrke og vækst.
- * Vitaminet biotin og mineralerne selen og zink bidrager til at vedligeholde et normalt hår. Kobber bidrager til hårets normale farve.

Kosttilskud - 60 tabletter
Kun en tablet om dagen



Dansk klinisk undersøgelse*

- 95% forbedret hårkvalitet
- 95% forbedret hårglans
- 89% øget hårvolumen
- 79% forbedret hårtæthed

*Et prospektivt, enkelt-center forsøg med undersøgelse af subjektiv og objektiv effekt og sikkerhed af Gibidyl Advanced Shampoo hos personer med klager over hårproblemer

Forhandles hos Matas, på apoteket samt i helsekostforretninger.

Udviklet og produceret i Danmark. Læs mere på www.cosborg.dk



Spørg om din forening og butik

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

Efterlysning: Mindre salt i røget laks

LARS MIKKELSEN, KOLDING

? Jeg elsker røget laks, men er holdt op med at købe det på grund af det høje saltindhold. Er det virkelig nødvendigt, at der skal være 3 gram salt per 100 gram laks? Nogle af produkterne er så salte, at det ødelægger smagen.

SVAR FRA SONNY KYRNER, KATEGORIPLANLÆGGER, FISK OG VEGAN:

Røget laks i vores sortiment svinger med saltindhold fra 1,9-3,0 gram per 100 gram laks alt efter, hvilken forarbejdning eller opskrift, vores forskellige producenter har benyttet, og hvilken smag vi har tilstræbt med det enkelte produkt. Vi har ikke fundet smagen af salt for høj i vores udbudte varer til aktuelt at reagere, men vil naturligvis følge op, hvis der bliver mere konkret at komme efter.

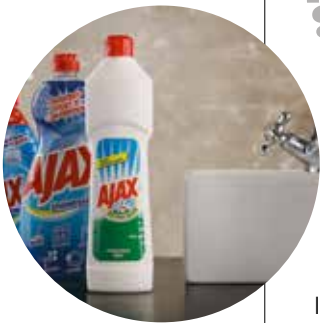
Hvad blev der af skurepulver?

INGELISE OG POUL WEITZMANN POULSEN

? Hvorfor er det ikke længere muligt at købe skurepulver, der i stedet er erstattet med skurecreme. Vi mener, at skurepulver var mere effektivt og uden at ridse.

SVAR FRA RENÉ PEDERSEN, PRODUKT-SIKKERHED, DAGLIG NONFOOD:

Vi har for længe siden fjernet skurepulver fra vores sortiment, fordi der blev solgt for lidt. Ud fra et hensyn om at undgå irritation af luftvejene, er det efterhånden meget sjældent at kunne finde pulvervarianten, hvis det overhovedet er muligt. Skurecremen har desuden den fordel, at de vaskeaktive stoffer allerede er opløst, når cremen føres på overfladen. Med skurepulver skal brugeren selv bearbejde pulveret med en våd svamp i nogen tid, får de overfladeaktive stoffer er opløst og dermed virksomme. Der bliver typisk brugt samme slibemiddel i både pulver og creme. Dermed er der ingen større eller mindre risiko for slibeskader eller ridser.



SPAR PÅ SALTET



Hvordan undgås hvidt støv i morter af granit og marmor?

ERIK FREDERIKSEN, HVIDOVRE

? Jeg har i min Kvikly set en morter af marmor og med en støder også af marmor. Jeg følte med en finger i bunden af morteren, som blev hvid af det fine marmorstøv. Dette fine støv vil også komme i de krydderier og andet, som morteren bliver brugt til at findele. Jeg har selv en morter af granit, poleret udvendig, rå indvendig og med en upoleret støder. Jeg har valgt at bruge den med et stykke køkkenrulle i bunden, så der ikke bliver direkte kontakt mellem kølle og morter. Er denne problematik undersøgt, og hvordan er jeres anbefaling til brug af morter.

SVAR FRA MALENE TELLER BLUME, CHEF FOR VAREKVALITET:

Mortere og stødere af naturmaterialer som granit og marmor kan indeholde støv fra forarbejdelsen, og det skal fjernes før brug. I det hele taget skal man altid rengøre emballager og køkkengrej, før det tages i brug hjemme. Vores producent anbefaler, at man indleder med at vaske

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

fakta

Lokal
Brugsen

Irma

Super
Brugsen

Kvikly

Daglig
Brugsen

coop.dk
Dine butikker på nettet



sin morter og støder, og dernæst breder en avis ud som arbejdsflade for at opfange eventuelt støv. I morteren kommes mindst 100 gram groft salt, som stødes, indtil det bliver til fint pulver. Saltet virker som slibemiddel og fjerner det, der skal fjernes. Efterfølgende kan man støde lidt hvide ris for at være sikker på, om alt smuds og støv er væk. Bliver rispulveret gråt, gentages processen. Når rispulveret er hvidt, er morter og støder klar til den afsluttende omgang: 2-3 fed hvidløg, en teskefuld salt og sukker og lidt peberkorn stødes til en homogen masse, som med støderen gnides rundt på hele morterens inderside. Det skal sidde og trække i 30 til 60 minutter, hvorefter det vaskes af, og morteren er klar til brug. Vi anbefaler, at morteren efter dagligdags brug vaskes og dernæst tørres af med olivenolie. Dette giver morteren en coating, som gør den stærk og forhindrer nyt støv.

Hvorfor nedbrydes jeres te-filtre ikke?

INGER LISE JENSEN, RINGE

? Jeres tefiltre har den uheldige egenskab, at de ikke nedbrydes i naturen. Jeg har en stor køkkenhave, hvor jeg bruger kompost fra blandt andet køkkenaffald. Mine kompostbun-

ker har jeg liggende i tre år, inden de bliver spredt ud. Selv efter denne lange periode må jeg gå og samle poserne op. Nu er jeg blevet træt af det og lægger poserne til renovation. Nu kommer mit spørgsmål. Er det ikke muligt at fremstille et tefilter, der kan nedbrydes i naturen?

SVAR FRA MATHIAS HVAM, CSR-KONSULENT:

Det er ikke en del af den gængse praksis at teste produkter for deres nedbrydelighed. Det skyldes flere ting. Først og fremmest, at der ikke findes fyldestgørende standarder eller certificeringer på området, og desuden vil det kun være relevant på et begrænset antal produkter. EU er imidlertid på vej med retningslinjer på området, og det følger vi nøje. Tefiltrene er lavet af papir og har en høj andel af cellulose, så i teorien er de nedbrydelige. Der er dog en række tekniske krav til tefiltre, så som at de ikke skal forgå på hylderne, de skal kunne afgive teen i varmt vand, og særligt vigtigt skal de ikke gå i opløsning, når de udsættes for varmt vand. De tekniske krav til produktet gør, at papiret har svært ved at blive nedbrudt i hjemmekompost alt efter forholdene. Hvis kompostbeholderen kan skabe en tilpas høj temperatur, kan det lykkes, men ellers vil det kræve en industriel kompostering/forgasning, før papiret vil opløses effektivt. Jeg kan dog komme med den lille bonus, at vi stiller krav om, at Coops tefiltre ikke må chlor-bleges, så det er en bekymring mindre.



IRMA HAR FJERNET PLASTIK BESTIK

Det er slut med engangsglas, tallerkener og andet plastik-engangsservice i Irma. Kæden har nemlig som den første danske kæde fjernet engangsbestikket og erstattet det med varer, der er produceret af bæredygtige materialer. Irma-kæden har dermed taget forskud på et nyt EU-direktiv, der forventes vedtaget til foråret, og som vil forbyde glas, tallerkener, bestik, sugerør og vatpinde af plastik til engangsbrug.

UNDGÅ KØ I FAKTA



Nu kan du overhale kassekøen i fakta, for butikken tilbyder en løsning, hvor du som kunde selv gennem Coop app'en på din smartphone kan scanne og betale dine varer. Samtlige 356 fakta-butikker har Bip & Betal, og alle Coops øvrige butikker forventes at få det i løbet af 2019.

FÅ BONUS HOS LOOP FITNESS

Coops knap 1,8 millioner medejere kan nu få medlemsbonus, når de træner i LOOP Fitness. Med det nye samarbejde håber begge parter at kunne være med til at sætte fokus på vigtigheden af kost og motion som en del af en helt almindelig sund og velafbalanceret livsstil. Du kan læse mere om aftalen her: partnerfordele.coop.dk



Med kampagnen nykemilov.nu har Coop fået Folketingets politikere i tale, så en række regler efterfølgende er blevet ændret. Kampagnen har vundet 4 priser og international hæder. Du kan se kampagnen på nykemilov.nu



VI ER FORSIGTIGE PÅ KUNDERNES VEGNE



**AF MALENE
TELLER BLUME**
Kvalitetschef i Coop

Kommentér indlægget på Coops Facebook-profil

Coop er ejet af vores kunder. Vi er godt på vej mod 1,8 millioner medejere. Derfor tager vi et ansvar, som ligger langt ud over, hvad man kan forvente af en dagligvarevirksomhed. Vi kalder det et forsigtighedsprincip: Kan en ingrediens være farlig, gør vi alt, hvad vi kan, for at undgå den. I tæt kontakt med førende forskere får vi advarsler op til 10 år, før myndighederne begynder at lovgive.

For eksempel har EU's agentur for fødevarer-sikkerhed, Efsa, lige før jul meldt ud, at grænseværdien skal sænkes markant for de fluorerede stoffer, som blandt andet bruges til at få papir og pap til at tåle fedt. De stoffer forbød vi i Coop som den første detailkæde i verden allerede i 2014. Fluorerede stoffer mistænkes for at påvirke dyr, mennesker og miljø og kædes sammen med kræft, hormonforstyrrelser, fedme, abortrisiko og svækket immunforsvar. Advarslen gik også på, at fluorerede stoffer er svære at nedbryde igen. Altså en tikkende bombe. Med beslutningen i 2014 gik vi sammen med vores leverandører om at gennemgå hver eneste vare.

I 2015 var mikrobølgepopcorn den sidste af vores varer med et indhold af fluorerede stoffer. I mellemtiden var forskerne nået frem til, at abortrisikoen for gravide, som spiste mikrobølgepopcorn, var 14 gange højere end hos andre.

Derfor fjernede vi varerne fra hylden for at lægge pres på industrien. I et halvt år var det ikke muligt at købe mikrobølgepopcorn i Coops butikker, men så lykkedes det vores leverandør at lave poser til popcorn helt uden skadelige stoffer. Coop var de første i verden til at lykkes med det.

For et års tid siden holdt jeg på Berkeley University i Californien et oplæg, hvor jeg fortalte om vores indsats. Efterfølgende blev vi bedt om at sende 10 kasser mikrobølgepopcorn til staten Washington. Her blev popcornene brugt i parlamentet som eksempel på, at de skadelige stoffer kan udfases. Det endte med, at der blev vedtaget en lov, som forbød fluorerede stoffer.

Dette og en række andre eksempler har gjort os verdenskendte for vores indsats. Jeg er af samme grund indbudt som 1 af 10 repræsentanter for globale virksomheder til det panel, der rådgiver EU-Kommissionen med at udfase skadelig kemi.

Jeg er langt fra alene. Vi er et stort team i Coop på tværs af indkøbsafdelinger, CSR og de forskellige kæder og i tæt samarbejde med forskere og leverandører. Der er en balance mellem varesikring kontra pris og kvalitet, men vi kan nå langt uden at gå på kompromis med kvalitet og stadig tjene penge. Ofte kan vi gøre det, vi alligevel skulle, blot på en klogere måde. **S**

TID TIL RO PÅ KRETA

Økologi, udflugter og dansk rejseleder

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

Få pladser
pr. hold

Kommer du
selv til
Kreta?
Ophold u/fly
fra kr. 7.798,-

Fra 9.798,-

Vælg mellem følgende afgang: 11/4, 13/5, 20/5,
27/5, 10/6 og 24/6. Afgang fra Billund eller Kastrup.

 76 12 52 51

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

Alle priser er pr. person ved to personer i billigste værelseskategori. Tillæg for eneværelse.
Vi tager forbehold for prisstigninger og udsolgte rejser.

Teknisk arrangør: Tid til ro ApS · Tilsluttet Rejsearrangørforeningen og tilsluttet Rejsegarantifonden nr. 2869.

 TRUSTPILOT




Tid til ro



PERSILLEROD

TEKST IRENE BRØNDUM OPSKRIFTER MARIA MELDGAARD FOTO LINE FALCK

Den ligner en gulerod, der har tabt sin orange frakke, men smagen er mere diskret, og duften sladrer om slægtskabet med krydderurtekusinen af næsten samme navn

En rodbehandling står sjældent på top 3 over oplevelser, vi higer efter – det skulle da lige være, hvis behandlingen består af ovnbagte rødder. Rasende nemt, ret så sundt og fantastisk smag! I Danmark har vi en lang tradition for at dyrke rodfrugter, for det kølige klima er ideelt til grove knolde og kegleformede grøntsager. I mange år har salget dog været nedadgående, da vi hellere ville spise de mere vandede salater og tomater. De senere år har vi imidlertid atter fået øjnene op for de rustikke rodfrugter. En af dem, der lever en lidt stille tilværelse, er persilleroden. I udseende minder den om pastinak, men smagen er knap så sød og krydret. Det hvide, milde kød går godt i både suppegyden, wokken, gryderetten, bradepanden, risottoen og sågar i papirtynde skiver i en frisk salat. Sundhedsmæssigt byder persilleroden på et væld af vitaminer, kostfibre og mineraler. Den grove rod er særligt rig på kalium, der kan medvirke til at sænke blodtrykket. 🍷

TIP

Du kan nemt kende forskel på pastinak og persillerod. Pastinak har en dyb rand i toppen mellem rod og stilk – det har persilleroden ikke.

Specielt til dig som læser af SAMVIRKE!

8-dages 4-stjernet studierejse Kroatien & Montenegro

og de 4 mest berømte verdensarvsteder ved Adriaterhavet



Pris for læsere

Samlet pris **6190,-^{DKK²}**
Du sparer **-4500,-^{DKK²}**

fra **1690,-^{DKK¹}**
kun pr. pers.

En af danskernes mest populære studierejser! – Inklusive udflugtsprogram + entréer bl.a. med 4 verdensarvsteder!

Dubrovnik
(verdensarv)



Inkluderet

Split
(verdensarv)



Inkluderet

Trogir
(verdensarv)



Inkluderet

Kotor
(verdensarv)



Inkluderet

Medjugorje



Inkluderet

4-stjernede
hoteller

Inkluderet i prisen:

- + Ud- og hjemrejse til og fra Dubrovnik **2220,- DKK²** med anerkendt flyselskab⁵ inkl. transport lufthavn – hotel – lufthavn
- + 7 overnatninger i dobbeltværelser i **1945,- DKK²** udvalgte 4-stjernede hoteller (national standard) 7x stor morgenbuffet
- + Rundrejse i vores moderne rejsebus med veluddannede dansk- eller engelsktalende rejseledere (alt efter disponibiliteten)
- + Fascinerende studierejse til Kroatien, **2025,- DKK²** Montenegro og de 4 mest berømte UNESCO-verdensarvsteder ved Adriaterhavet! Du kan glæde dig til et super udflugtsprogram + entréer (iht. programmet)
- + Lægevagt døgnet rundt

Samlet pris pr. person **6190,- DKK²**
Rabat pr. person - 4500,- DKK²

Fordelspris pr. person fra kun 1690,- DKK¹

Inklusive spændende udflugtsprogram:

- **Dubrovnik:** Gåtur gennem den smukke gamle bydel (verdensarvsted) med paladser, kirker, flotte huse og den store fæstningsmur
- **Adriaterhavskysten:** en af verdens flotteste kystert
- **Ston:** 5,5 km lang fæstningsmur – verdens næstlængste efter Den Kinesiske Mur
- **Neum:** Malerisk havneby
- **Split:** Rundtur til flotte paladser, søjler og historiske plader, der minder os om den romerske regeringstid. **Diokletians palads** er noget helt særligt (verdensarvsted) – et af verdens mest bevarede romerske bygningsværker (inklusive entré).
- **Trogir:** Flot gammel bydel (verdensarvsted) på en lille ø
- **Omis:** Havneby og tidligere tilholdssted for pirater
- **Počitelj:** et af Balkans mest interessante landsbyer med borgmure, moskeer og karavanestationer
- **Kunsthåndværk** i traditionelt tæppeværksted
- **Medjugorje:** Et af de mest berømte kristne pilgrimssteder i Europa
- **Håndværkstradition** i et smykke- og læderværksted
- **Trebinje:** Spændende rundtur med Aslanagic-broen, det historiske centrum Kastel og Osman Pascha-moskeen



- **Panorama-færgetur** fra Kamenari til Lepetane
- **Porto Montenegro:** mondæne lystbådehavn i Tivat
- **Sveti Stefan:** Lille ø ved Adriaterhavskysten (Fotopause)
- **Budva:** Gåtur gennem en af Adriaterhavskystens ældste gamle bydele.
- **Kotor (verdensarvsted):** En af det europæiske Middelhavskystens flotteste bugter

Tilkøbspakker til særpris:³

Nydelsespakke: Pakken indeholder komfortabel halvpension, dvs. dagligt stor buffet om aftenen med internationale specialiteter: kun 1100,- DKK pr. person
Tilleg for enkeltværelse: 1890,- DKK pr. person (alt efter disponibiliteten)

Vi står inde for kvaliteten!

Det mener kunderne
«*********»
Pålidelighed / Venlighed / Kompetence
Interview med 40.250 personer
gennemført af TSS/RS¹ 01/2018

→ **Testresultat: 12**

Rejsetidspunkter	Marts '19 (01.–15.03.)	Marts '19 (21.–29.03.)	April '19 (04.–26.04.)#	Maj '19 (02.–03.05.)	Oktober '19 (02.–12.10.)#	Oktober '19 (16.–30.10.)	November '19 (02.–13.11.)	November '19 (16.–30.11.)	December '19 (04.–07.12.)	Februar '20 (08.–14.02.)	Februar '20 (15.–29.02.)#	Marts '20 (06.–14.03.)
Sæsonstillæg p.p.	+1100,- DKK	+1500,- DKK	+1800,- DKK	+2000,- DKK	+1800,- DKK	+1500,- DKK	+900,- DKK	+500,- DKK	0,- DKK	0,- DKK	+500,- DKK	+900,- DKK

Alt inkluderet! Fordelspris for læsere fra kun

1690,-^{DKK¹}

pr. person i stedet for **6190,-^{DKK²}**

Rabat pr. person **-4500,- DKK²**

Lufthavne	København	Billund
Lufthavnstillæg pr. pers.	500,- DKK	0,- DKK
Afrejседage	tor	fre

For at kunne rejse til Kroatien, Bosnien-Hercegovina og Montenegro, skal danske statsborgere have pas, der skal være gyldigt mindst 3 måneder efter afrejsedagen. For ophold på op til 90 dage kræves ingen visum. Vi anbefaler statsborgere fra andre lande at henvende sig til Kroatiens, Bosnien-Hercegovinas og Montenegros ambassade for flere oplysninger om gældende indrejsebestemmelser.

- 1 Plus den statslige overnatningskat i Kroatien, Bosnien-Hercegovina og Montenegro forlængelsesugen på 1,50 € (ca. 12 DKK) pr. værelse og pr. overnatning (stand december 2018). Prisen gælder fra den 04.12.2019 og den 14.02.2020 fra Billund. I forbindelse med andre afrejsedatoer påregnes sæsonstillæg som angivet i tabellen. Pris ved indkvartering i dobbeltværelse. Ved modtagelse af den skriftlige booking-bekræftelse forfalder 20 % af rejseprisen til betaling. Det resterende beløb betales senest 35 dage før afrejsen. Rejsen gælder kun for modtageren og ledsagere over 18 år. For rejsen gælder TSS' rejsevilkår, der kan rekvireres hos vores rejsehotline. Se også på www.tss-travel.dk. Planlagt gruppestørrelse ca. 38 personer. Ikke egnet til personer med begrænset mobilitet. Billederne i brochuren er medtaget som eksempler. Bemærk venligst, at såfremt antallet af tilmeldte til pakkeren 20 dage før påbegyndelsen af pakkeren er mindre end 15, vil pakkeren blive aflyst.
- 2 TSS tilbyder særpriser i forhold til den normale pris på 6190,- DKK på www.tss-travel.dk.
- 3 Ikke indeholdt i pakkeprisen.
- 4 TSS Travel Service Scandinavia AS og RSD Reise Service Deutschland er del af en europæisk rejsekonzern, der tilrettelægger rejser for kunder fra flere europæiske lande. Undersøgelsen blev gennemført med personer, der rejste med TSS/RSD i 2017.
- 5 f.eks. Aegean Airlines (bedste europæiske regionale flyselskab 2014-2017 iht. Sky Trax World Airline Award) eller Croatia Airlines (medlem af Star Alliance – verdens største flyalliance)

Ferietillæg p.p.: 400,- DKK.

Den kombination af rejseledere, som vi har tilbudt jer, er en pakkerjse i henhold til direktiv (EU) 2015/2302. Derfor kan I gøre alle EU-rettigeder gældende, der gælder for pakkerjser. TSS Travel Service Scandinavia AS har det fulde ansvar for den korrekte afvikling af hele pakkerjsen. Desuden har TSS Travel Service Scandinavia AS den lovpligtige sikring for tilbagebetaling af dine indbetalinger og, såfremt transport er en del af pakkerjsen, sikring af din hjemtransport ved konkurs. TSS er medlem af Rejsegarantifonden i Danmark. Medlemsnummer: 2505. Bemærk: Vær venligst opmærksom på, at rejsen af organisatoriske grunde evt. vil blive gennemført i omvendt rækkefølge.


Din fordelskode! **SAM96107**

Ring gratis nu for at sikre dig din ønskedato:

80 82 03 52

Mandag til fredag kl. 9.00 – 18.00, lørdag kl. 9.00 – 15.00

Rejsearrangør: TSS Danmark, Filial af TSS Travel Service Scandinavia AS, Norge, Larsbjørnsstræde 3, 1454 København K, CVR-nr. 32298656, Brønnøysundregistrene 999331939



Er persillerødderne blevet lidt bløde, kan du friske dem op ved at lægge dem i koldt vand.

TIP

PERSILLE-RODSMOS MED CHIPS OG LAM

(Til 4 personer)

800 g lammeculotte

2 spsk. olivenolie

3 spsk. tamari eller sojasauce

1 spsk. limesaft

1 tsk. honning

1 fed hvidløg

2 tsk. chiliflager

1 kilo persillerødder

20 g smør

Salt og peber

2 dl fritureolie

1. Sæt ovnen på 225 grader. Læg culotten i et ildfast fad. Hæld olivenolie henover og brun i 15 minutter. Skru ned til 160 grader og steg videre i 10 minutter.

2. Rør tamari sammen med limesaft, honning, revet hvidløg og chili. Tag kødet ud og hæld marinaden over kødet. Lad stå i 5 minutter, før du skærer i skiver.

3. Vask persillerødderne, tag den største fra til chips. Skær resten i mindre stykker.

4. Kog dem møre i cirka 15 minutter. Afdryp, men gem kogevandet. Mos rødderne. Justér konsistensen med kogevandet og smag til med smør, salt og peber.

5. Varm fritureolien op i en lille gryde. Høvl den store persillerod i tynde strimler og steg strimlerne sprøde en lille portion ad gangen. Du kan gemme olien til næste gang, du skal friturestege grøntsager.

6. Servér kød og sky til mos og chips.

TIP

Hvis du ikke kan få persillerød, kan den ofte erstattes af pastinak eller knoldselleri.



BIKS MED BAGT PERSILLEROD

(Til 4 personer)
1 kg persillerødder
Evt. 200 g kødrester fra dagen før
En god håndfuld bredbladet persille
3 dl kogt vand
1 dl olivenolie
4 æg
4 kogte rødbeder
Revet peberrod

1. Sæt ovnen på 200 grader. Skrub persillerødderne og læg dem på en bradepande. Bag dem møre i cirka 30 minutter. Tag ud og afkøl. Skær i mindre stykker og svits i olie på en pande sammen med kødet.
2. Overhæld persille med kogende vand og afdryp. Kom straks i blender sammen med olie og blend til en tynd pesto.
3. Lav spejlæg og servér til biksammen med rødbede og peberrod.

Persillerod smager så godt i sig selv, at man kun behøver meget få ingredienser i suppen.

TIP

PERSILLERODSSUPPE MED LETSALTET AGURK OG ÆRTESKUD

(Til 4 personer)

1 kilo persillerod

Smør

1 l vand

2 terninger grøntsagsbouillon

1 ½ dl piskefløde

Salt og peber

½ agurk

1 tsk. fint salt

1 bakke ærteskud

Skovsyre eller lidt limesaft

1. Skær skrællet persillerod i mindre stykker og svits i smør.

2. Kom vand og bouillon i gryden og kog rødderne møre i 10 minutter.

3. Tilføj fløde og kog op.

4. Blend suppen og smag til med salt og peber.

5. Skær agurk i små stykker og vend med salt. Lad stå 10 minutter.

6. Servér agurkerne til suppen sammen med ærteskud og skovsyre eller lidt limesaft.





TIP

Rå persillerod i meget tynde skiver kan vendes i den syrlige fløde og serveres til stegt kylling eller laks.

(Til 4 personer)
8 persillerødder
4 dl vand
2 spsk. salt
3 spsk. hakket persille
Revet skal af en halv citron
Ca. 12 dl hvedemel
500 g cherrytomater på stilk
1 spsk. olivenolie
1,5 dl piskefløde
1 spsk. citronsaft
En knivspids sukker
2 spsk. persille

PERSILLERØDDER BAGT I KRYDRET DEJ

1. Sæt ovnen på 200 grader varmluft. Skrub persillerødderne rene.
2. Kom vand, salt, persille og citronskal i en skål. Rør mel i, indtil du har en klæg dej. Del dejen i fire stykker, og tryk dem flade på et meldrysset bord. Læg to rødder på hvert stykke dej, og luk dejen tæt om persillerødderne.
3. Læg på bageplade og bag, indtil dejen er gennembagt, det tager cirka 40 minutter. Lad hvile i 10 minutter.
4. På en anden bradepande lægger du tomater, som du har vendt i olivenolie. Bag i 20 minutter.
5. Rør fløde med citron og sukker. Servér persillerodspakkerne med syrlig fløde, et drys persille og tomater til.



300,-
MEDLEMSRABAT

Mogens Koch B98 bogkasse

Dansk design fra 1945 - elsket verden over. Fås i flere træsorter og størrelser. Sokler kan tilkøbes.

MEDLEMSPRIS FRA 1.099,-
Medlemsrabat **300,-**
Pris ikke-medlemmer op til 1.499,-



OP TIL
500,-
MEDLEMSRABAT

Stine Weigelt D102 Søs sofabord

Klassisk designæstetik med ny nordisk elegance. Fås i 3 størrelser i sort eller natur.

MEDLEMSPRIS FRA 1.899,-
Medlemsrabat op til **500,-**
Pris ikke-medlemmer op til 3.499,-



400,-
MEDLEMSRABAT

Poul M. Volther J46 stol

Ikonisk, enkel stol skabt af Poul M. Volther i 1956. Den største succes i FDB Møblers historie. Fås i flere farver.

MEDLEMSPRIS FRA 999,-
Medlemsrabat **400,-**
Pris ikke-medlemmer op til 1.499,-

KUN TIL DIG SOM MEDLEM

Månedens skarpeste **MEDLEMSTILBUD**

coop.dk shopping

Inkl. messinghane



300,-
MEDLEMSRABAT

Regnvandstønde i eg

Rustik tønde til opsamling af regnvand. Med unik patina, da den tidligere har været anvendt som vintønde til opbevaring og modning af vin. 240 liter.

MEDLEMSPRIS 1.399,-
Medlemsrabat **300,-**
Pris ikke-medlemmer 1.699,-



2.700,-
MEDLEMSRABAT

Sofia XL havemøbelsæt

Med udtræksbord i nonwood og 6 stabelbare stole i polyrattan med sædehynder. Fås også i natur med hvidt stel.

MEDLEMSPRIS 4.799,-
Medlemsrabat **2.700,-**
Pris ikke-medlemmer 7.499,-

Living
& more



1.000,-
MEDLEMSRABAT

Living&more 3-personers sofa med chaiselong - Viktoria

Viktoria oser af hygge, ekstravagance og indbyder til ren afslapning i bløde omgivelser. I fløjlsblød velour. Fås i mange flotte farver.

MEDLEMSPRIS 5.999,-
Medlemsrabat **1.000,-**
Pris ikke-medlemmer 6.999,-

Sammen handler vi bedre

Hos Coop.dk Shopping har vi en holdning til det, vi handler med. Læs mere på coop.dk/sammen



**35%
MEDLEMSRABAT**

**Elizabeth Arden
ansigtspleje & makeup**
Verdenskendte produkter til skarpe medlemspriser. Gør et kup lige nu.

MEDLEMSPRIS FRA	109,-
Medlemsrabat op til	325,-
Pris ikke-medlemmer fra	180,-



Electrolux

**2.000,-
MEDLEMSRABAT**

**TEST
VINDER**

Electrolux robotstøvsuger
Lad robotten klare arbejdet, mens du er på job. Innovativt design, der når helt ud i hjørnerne. MotionSense ERV5210TG.

MEDLEMSPRIS	2.995,-
Medlemsrabat	2.000,-
Pris ikke-medlemmer	4.995,-



Electrolux

**1.400,-
MEDLEMSRABAT**

Forbrugerrådet
Tænk
**Bedst
i test**
MAR. 2018

**A
Energi
klasse**

Electrolux støvsuger
Effektiv og energimærket med 4 x A. Og så er den lavet af genbrugsplast. Model UltraOne EU09GREEN.

MEDLEMSPRIS	1.599,-
Medlemsrabat	1.400,-
Pris ikke-medlemmer	2.999,-



**15%
MEDLEMSRABAT**

Hæng en designklassiker over spisebordet
Den ikoniske Diablo pendel danner et flot blikfang i rummet, og giver et super godt lys over bordet. Det specielle design gør, at den både lyser op, ned og til siden - uden at blænde.

Gør et kup lige nu!
Lina, indkøber af lamper

BELID
LIGHT FROM SWEDEN



**100⁴⁰
MEDLEMSRABAT**

**Pink Unicorn bomuldsgarn
- 10 nøgler**
100% bomuld - perfekt til strik og hækling. Fås i 6 flotte farver.

MEDLEMSPRIS	99,55
Medlemsrabat	100,40
Pris ikke-medlemmer	199,95



Dualit

**3.300,-
MEDLEMSRABAT**

Dualit 3-i-én espressomaskine
Få caféstemning derhjemme og bryg din yndlingskaffe - på pods, kapsler eller malet kaffe. Med indbygget mælkeskummer.

MEDLEMSPRIS	1.699,-
Medlemsrabat	3.300,-
Pris ikke-medlemmer	4.999,-



COSO cloer Steba GRAEF
GERMANY

**OP TIL
4.000,-
MEDLEMSRABAT**

Stort køkkenmarked
Gå i køkkenet med kvalitet fra populære Steba, Caso, Graef eller Cloer.

MEDLEMSPRIS FRA	299,-
Medlemsrabat op til	4.000,-
Pris ikke-medlemmer fra	399,-

Spørg om mad

 REDIGERET AF
IRENE BRØNDUM

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



MIA KRISTENSEN

Underviser i kvalitet, ingredienser og køkkenfærdigheder på Professionshøjskolen Metropol. Er uddannet inden for fødevarer videnskaber på Københavns Universitet.



LEIF SKIBSTED

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

MAIL OS DIT SPØRSMÅL
spoerg@samvirke.dk

KIG PÅ ANTIOXIDANTER

Må aroniabær ikke koges?

KNUD VILLUMSEN, AARHUS

? Nogle steder kan man læse, at aroniabær ikke må koges. Er det rigtigt og i bekræftende fald hvorfor?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Mig bekendt skulle der ikke være nogen sikkerhedsmæssige årsager til, at man ikke skulle koge aroniabær. Det er nok snarere et spørgsmål om næringsværdi. Næringsstofferne får du, ligesom med andre typer af frugt og bær, mest ud af ved at spise madvarerne friske. Varmebehandlingen ødelægger bl.a. nogle af vitaminerne, og derfor falder indholdet af næringsstoffer, når du for eksempel koger bær til saft eller marmelade. Det kan dog være nødvendigt for at få en ønsket smag eller en længere holdbarhed. Fødevarerstyrelsen anbefaler faktisk, at du giver frosne bær et kort opkog, inden du bruger dem i for eksempel smoothies, for at undgå smitte med fødevarerborne bakterier og virus. Dette gælder dog ikke bær af egen avl, såfremt du har håndteret disse på en hygiejnisk måde.

Må jeg genopvarme honning?

BIRGITTE RASMUSSEN

? Jeg elsker smagen af honning i min te, og om morgenen laver jeg en ordentlig omgang, som jeg opbevarer i en termokop. Det er ikke altid, at jeg har tid til at drikke det hele i løbet af dagen, men om aftenen kan jeg godt finde på at varme resten op. Jeg er blevet i tvivl, om det er i orden på grund af honningen?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Bryg hellere en frisk kop te om aftenen i stedet for at genopvarme teen med honning fra om morgenen. Både teblade og honning kan bære på bakteriesporer, der aktiveres af det varme vand, og hvis du har tilsat mælk, sukker eller honning til din te, vil det fungere som næring for disse bakterier igennem dagen.



Hvor meget resistent stivelse er der efter genopvarmning?

ANNE-MAJ HALD, VORDINGBORG

? Jeg har hørt og læst ret meget om de fordele, der er ved resistent stivelse. Men jeg er blevet lidt forvirret, da nogle mener, at for at få fordelene ved resistent stivelse skal for eksempel kartofler, ris og pasta koges og afkøles, da kun de kogte og kolde produkter indeholder resistent stivelse. Andre mener, at genopvarmning ikke påvirker de opnåede fordele, ja endog i nogle tilfælde øger dem. Så mit spørgsmål lyder: Er det kun kogte og derefter afkølede og kolde kartofler/pasta/ris, der er fulde af den gavnlige resistente stivelse, eller beholder disse produkter også den resistente stivelse ved genopvarmning?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Stivelsen i kartofler og især ris er lige efter kogning letfordøjelig, hvilket betyder, at blodsukkeret vil stige hurtigt, efter du har spist dit måltid. Køles de kogte kartofler ned natten over i køleskabet, danner den delvis opløste stivelse langsomt krystaller i kartoflerne. Den udkrystalliserede stivelse, også kaldet resistent stivelse, påvirker, ganske som du har hørt, blodsukkeret langsommere og virker endda som fibre i tarmen. Resistent stivelse i kogte, afkølede kartofler bliver dog igen mere fordøjelig, hvis kartoflerne genopvarmes. Det gælder også for hvide ris. Resistent stivelse i nogle typer majs med højt indhold af ikke-forgrenet stivelse er mere modstandsdygtig over for genopvarmning. Det gælder også fuldkornspasta.

Sæt kulør på den mørke tid

99⁹⁵–

**Hansen
Golden Rum**

70 cl, literpris 142,79



99⁹⁵

Campari

70 cl, literpris 142,79



249⁹⁵

**Rémy Martin
VSOP**

70 cl, literpris 357,07



99⁹⁵

Sierra Tequila

70 cl, literpris 142,79



99⁹⁵

Lauder's

70 cl, literpris 142,79



249⁹⁵

Hendrick's

70 cl, literpris 357,07



Bør nydes med omtanke

coop

Kvickly

coop

Super
Brugsen

Tilbuddet gælder fra 1. februar til og med 28. februar 2019.

Vi tager forbehold for trykfejl, manglende leverancer, afgiftsændringer og udsolgte varer. Ikke alle varer føres i alle butikker.

NYHED! REJS MED HURTIGRUTEN OG FÅ COOP MEDLEMSFORDELE

Som Coop-medlem får du altid
5 % bonus på rejsens pris

SLÅ TIL NU
SPAR 2.000,- PP

Som Coop-medlem kan du booke via coopdk@hurtigruten.com eller på tlf. 89875564 senest 28. januar 2019. Ved bestilling skal du altid oplyse dit Coop-medlemsnummer. Læs mere på hurtigruten.dk/coop.

FRA 5.160,- PP

Priseks. er inklusiv rabat og gælder pr person, når min. to deler invendig kahyt på strækningen Kirkenes-Bergen (6 dage) med afrejse i september 2019. Helpension inkluderet. Flere afrejsedatoer er tilgængelige.

— Nu kan du bestille din drømme-rejse med Hurtigruten og udnytte din Coop medlemsfordel. Hurtigruten er et norsk Explorer rederi med 125 års erfaring i polare farvande både langs den norske vestkyst samt i Arktis og Antarktis.

Hurtigruten er den originale kystrejse langs den norske kyststrækning mellem Bergen i syd og Kirkenes i nord. På denne strækning besøger vi 34 større og mindre havnebyer og tilbagelægger 2.500 sømil. Du vil besøge Geiranger fjorden ved Ålesund, Nidaros katedralen i Trondheim, magiske Trollfjord i Lofoten, Tromsø - porten til Arktis og selvfølgelig Nordkap.



Som Coop-medlem kan du booke via coopdk@hurtigruten.com eller på tlf. 89875564. Ved bestilling skal du altid oplyse dit Coop-medlemsnummer.



Albatros

coop

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



Sommer i Vietnam

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

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

Masser af oplevelser og god tid til afslapning følges ad på denne kombinerede rundrejse og badeferie. Fra den moderne storby Ho Chi Minh City og det frodige Mekongdelta i syd går turen nordpå til hovedstaden Hanoi med dens levende handeleggader, templer og Ho Chi Minhs mausoleum. Naturligvis sejler vi også ud i den UNESCO-fredede Halongbugt, hvis landskab med over 3.000 kalkstensklipper drysset ud over det klare, blågrønne hav er helt enestående. Vi besøger den historiske kejserby Hué og fortsætter til charmerende Hoi An, som både er kendt for sin hyggelige stemning og lækre strande, og vejret er på denne tid af året perfekt til badeferie.

Afrejse fra København 22/6, 29/6, 6/7, 13/7, 20/7 og 27/7 2019

Fra kr. 16.998,-

Udflugtspakke fra kr. 898,-

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgang



Opera i Verona

Oplev to operaforestillinger i den berømte arena i Verona. **Med dansk rejseleder, 4 dage**

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

Ud over store operaoplevelser besøger vi også middelalderbyen Borghetto, spiser frokost i den hyggelige by Sirmione ved Gardasøen og får god tid til at nyde dejlige Verona. Forestillingerne afhænger af afrejsedatoerne. Vælg mellem Carmen, La Traviata, Tosca, Aida samt en gallaforestilling med Plácido Domingo.

Afrejse fra København 18/7, 2/8, 23/8 og 29/8 2019

Afrejse fra Billund 10/7 og 4/9 2019

Fra kr. 6.498,- (Fra København)



Bo på Albatros' eget hotel i Ilulissat



Grønland – sommer i Isbjergenes Land

Oplev indlandsisen og isfjelde i sensommersolens skær. **Med dansk rejseleder, 7 dage**

★
Gæsternes vurdering: **4,6 ud af 5 stjerner**

Her er vi i hvalernes, moskusoksernes og rensdyrenes land, hvor fjelde og sletter ikklædes en frodig sommerdragt af lyng, mos og blomster. Vi tager ud i naturen til fods, i busser med firehjulstræk og med båd for at opleve det storslåede landskab. Vi bliver også inviteret på middag i et privat grønlandsk hjem.

Afrejse fra København 13/7, 27/7 og 2/8 2019

Fra kr. 15.998,- Udflugtspakke fra kr. 4.998,-

albatros.dk | 36 98 98 98

Annoncekode: SAMVIRKE

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

