

FORBRUG | MAD | MENNESKER

Samvirke

KOM MED HJEM
OG SE MIT
KØKKEN

.....
SÅDAN BLIVER
DU DUS MED DIN
VASKEMASKINE

.....
HVILKEN
KARKLUD
ER MEST
MILJØVENLIG?



1980

Børn født dette
år er den mest
intelligente årgang
nogensinde

...SÅ BLIVER VI IKKE KLOGERE

Årtiers stigning i danskernes intelligens er gået i stå. Forklaringen kan være, at vores tid i skolen ikke stiger mere, men også sprøjtemidler kan være medskyldige

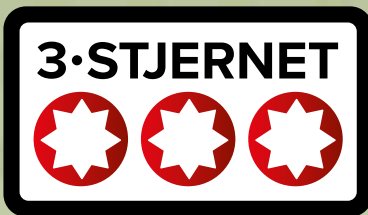
coop

FEBRUAR 2020. PRIS 49 KR.

ISSN: 0036394-4



Pris 49 kr.
GRATIS
for Coop-
medlemmer



GRØN NYHED TIL MADPAKKEN

Kyllingepålæg med 30% grøntsager





Ekspertter peger på at bly og sprøjtegift kan skade hjernens udvikling

Februar

Det kan du læse om i denne måned



2020

SIDE 12
»Vi har et kæmpe hus, men vi sidder altid ude i køkkenet«

SIDE 18
Kokosvafler
Cremede opskrifter med kokosmælk



- 06 Noter om forbrug
- 08 Noter om mennesker
- 10 Noter om mad
- 12 Kom med ind i mit køkken
- 18 4 fyldige opskrifter med kokosmælk
- 22 ...så bliver vi ikke klogere
- 34 Værdt at vide om drikkedunken
- 36 Er bluetooth-høretelefoner farlige?
- 38 Bliv klogere på kludene
- 40 Nu er alle bananerne økologiske
- 44 Bedste ven med vaskemaskinen
- 46 De kløver brænde til brugsen
- 48 Har du styr på vinmyterne?
- 50 Hvornår er det tid til en pille?
- 52 Spørg om din forening og din butik
- 54 Klumme: Coop som første arbejdsplads
- 56 Opskrifter med timian
- 64 Spørg om mad
- 66 Præmiekryds & sudoku



I januar-udgaven bragte Samvirke et forkert foto af Folkestolen designet af Børge Mogensen. Her er den rigtige stol. Samvirke beklager fejlen.

1.838.658 MEDLEMMER
AF COOP
1/1/2020

Samvirke

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

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

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

Abonnement T: 43 86 20 20.
Pris for et år: 120 kr.
Tryk Quad/Graphics Europe.
Udgives af Coop. ISSN 0036-3944
Næste nummer udkommer 28. 2.
Forside: Line Falck
Samvirke er pakket i plastfolie, når der er løse annoncedstik i bladet. Folien skal affaldssorteres sammen med plastik.

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse.



EU Ecolabel : PL/028/005

SPONSORERET INDHOLD

VIND!

Som medlem af Coop optjener du bonus på dagligvarer, men der er også bonus på rejser, forsikringer, brændstof og andre indkøb. Quiz med og bliv klog på, hvor der er bonus

Præmie:
10 x 1000 kr. i bonus på dit medlemskort

Vind 1000 kroner i bonus, som du kan bruge til, hvad du vil i Coops butikker og på coop.dk.



Gæt med i konkurrencen på samvirke.dk/bonusquiz

Konkurrencen slutter 26. februar.

DET FINDER DU OGSÅ PÅ SAMVIRKE.DK

Sådan rengør du brændeovnen

Gør brændeovnen ren én gang om ugen, så støv og sod ikke sætter sig fast. Se hvordan på samvirke.dk



6 opskrifter på fastelavnsboller

Bollerne behøver ikke at ligne sig selv år efter år, når de kan være fyldt med kaffe, lakrids eller skumfiduser.



3 kostumer på 2 minutter

Se 3 sjove fastelavnkostumer, som er nemme og billige at lave.



HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:





Oplev Island & Færøerne

- på en uges North Atlantic Cruise

**SPAR
700,-**
pr. person
Bestil senest
9. marts 2020

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 i Østisland. Du rejser lørdag til lørdag og bor ombord på MS Norröna under hele rejsen.

Du får helpension samt et komplet udflugts- og underholdningsprogram med i prisen. Ombord er der tid til afslapning, god mad, hygge og livemusik hver aften. Nyd at sidde i det varme vand i de udendørs spa-bade, mens MS Norröna krydser Nordatlanten.

DELUXE REJSEPAKKE

- » Overnatning i 2-køjes kahyt
- » 2 x Udflugter på Færøerne
- » 2 x Udflugter på Island
- » 7 x Morgenmad
- » 6 x Frokost
- » 5 x Aftenbuffet
- » 2 x 3-retters gourmetmiddag
- » 1 x Mousserende vin og chokolade
- » 1 x Besøg på broen

NÅR TO REJSER SAMMEN

Pris pr. pers. fra kr. **6.695**

PREMIUM REJSEPAKKE

- » Overnatning i 2-køjes kahyt
- » 2 x Udflugter på Færøerne
- » 2 x Udflugter på Island
- » 7 x Morgenmad
- » 6 x Frokost
- » 7 x Aftenbuffet

NÅR TO REJSER SAMMEN

Pris pr. pers. fra kr. **5.995**

VI SEJLER FRA HIRTSHALS OG TILBYDER KRYDSTOGTET PÅ DISSE AFGANGE:

28. marts. 4./11./18. & 25. april. 2./9. & 16. maj.
5./12./19. & 26. september. 10./17. & 24. oktober 2020.



Læs mere om tilbuddet på smyrilline.dk/samvirke-nac. De viste priser er fratrukket rabatten på kr. 700 pr. pers. Prisen varierer efter valg af krydstogtsrejsepakke, kahystype og afrejsedato. Oplys, at du har set annoncen i Samvirke ved bestilling for at opnå rabatten.

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

Forbrug

TEKST KRISTIAN HERLUFSEN
ILLUSTRATION SLAWKA BEDNARZ



LÅN KURVEN MED HJEM

I kampen for at reducere brugen af plastikbæreposer, går Irma og Coop nye veje. I foreløbig 5 Irma-butikker, kan man nu låne indkøbskurven med sine varer med hjem. Man betaler en pant på 50 kroner, som man får tilbage, når man afleverer kurven i butikken igen. Der er tale om en ny kurv, produceret af 100 procent genanvendeligt materiale.

11%
af de vandværksboringer, der blev analyseret i 2018, havde indhold af pesticider over grænseværdierne. I 2014 var det 4%

Kilde: GEUS

TIP

DROP FORVASKEN

Langt det meste tøj er ikke så snavset, at det er nødvendigt med en forvask. Drop den og spar dermed på vandforbruget og energien. En forvask er kun nødvendig, hvis du har meget genstridige pletter på tøjet.



LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK

FOR KLIMAETS SKYLD

Danskerne er bekymrede for klimaet. I 2010 var 47 procent af danskerne bekymrede eller meget bekymrede for klimaets tilstand, sidste år var tallet steget til 61 procent. Måske af den grund har vi i de seneste år spist mindre kød, sorteret mere skrald etc.

Kilde: Coop Analyse



Samvirke 1971: Fuglevenner advarer

»Handlen med vilde fugle har taget et eksplosivt opsving over hele verden de senere år. Antallet af fugleforretninger her i landet er steget betydeligt, og det er udvalget af stuefuglearter også. En verdenskonference af fuglevenner kræver importstop og restriktioner for at hindre udryddelse af en række tropiske fuglearter. Heldigvis yngler mange af de importerede fugle godt i fangenskab, og prisen er faldet til en brøkdel.«

TRE PÅ STRIBE



Jägermeister
109⁹⁵

70 cl. Literpris 157,07

Tullamore D.E.W.
119⁹⁵

70 cl. Literpris 171,35

Hendrick's Gin
249⁰⁰

70 cl. Literpris 355,71

coop

Super
Brugsen

coop

Kvickly

Tilbuddet gælder fra d. 1. februar til og med d. 29. februar 2020.
Vi tager forbehold for trykfejl, manglende leverancer, afgiftsændringer og udsolgte varer. Ikke alle varer føres i alle butikker.
Alkohol bør nydes med omtanke



Lad plasteret sidde

Det er en udbredt myte, at et sår behøver luft for at hele. Tværtimod kan det fugtige sårmiljø, som et plaster skaber, være med til at optimere helingsprocessen. Det vil især være gavnligt at lade plasteret sidde hos:

- ▶ Personer over 60 år
- ▶ Diabetikere
- ▶ Personer, der lider af en åreforkalkningssygdom
- ▶ Personer, der oplever dårlig/langsom sårheling

Det anbefales at skylle såret og skifte plaster dagligt.

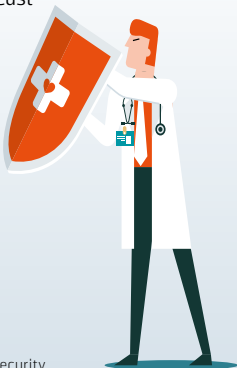
»En stor del af dem, der fejrer Valentinsdag, markerer den med en ironisk distance – det er sjovt at imitere det – men det er ikke den dag, hvor man for alvor mener det«

Kulturhistoriker Caroline Nyvang til Berlingske

FORBEREDT PÅ EPIDEMI

Intet land er fuldt forberedt på en epidemi som f.eks. ebola, der brød ud i 2014, eller en pandemi som influenza A (H1N1), der hærgede i 2009. Danmark befinder sig dog i top 10 på GHS' liste over de bedst forberedte lande:

1. USA
2. Storbritannien
3. Holland
4. Australien
5. Canada
6. Thailand
7. Sverige
8. Danmark
9. Sydkorea
10. Finland



Kilde: The Global Health Security

LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK

MINDRE HORMONFORSTYRENDE

Vi udsættes i mindre grad for en række hormonforstyrrende stoffer end tidligere. Sådan lyder den glædelige konklusion i et studie udført af forskere på Rigshospitalet, som over en årrække har målt 32 forskellige kemikalier i urinen fra 300 danske mænd. Stofferne mistænkes for at påvirke evnen til at få børn, fostrets udvikling og pubertetsudviklingen. Som forklaring på resultaterne fremhæver forskerne strammere EU-lovgivning mod kritiske ftalater og det faktum, at flere vælger økologiske fødevarer.

UDEN KEMI

FIND RO MED NY TÆNKEPAUSE

For nogle kan en heavy metal-koncert være med til at skabe ro i sindet. Andre bruger yoga og meditation. Den 74. *Tænkepause* fra Aarhus Universitet handler om det urolige menneske og om alt det, der kan få os til at falde til ro. Forfatteren, medieforsker Iben Have, rejste selv langt væk for at finde ro til at skrive bogen. Pris: 49 kr.





ØSTERSØENS GULDKYST MED SAMVIRKE – 10 DAGE MED DANSK REJSELEDER

AFREJSE FRA KØBENHAVN DEN 30. AUGUST OG DEN 14. SEPTEMBER 2020

På denne rejse langs østersøkysten besøger vi Letland, Litauen, Rusland og Polen. Vi lærer om områdets historie, oplever den smukke natur og ser arkitekturen, når vi blandt andet stifter nærmere bekendtskab med navne som

Klaipeda, Det Kuriske Næs, Königsberg og Solidaritet. I den russiske enklave Kaliningrad ser vi u-bådsmuseet, der dokumenterer en vigtig del af Den Kolde Krig, og i Palanga og på Det Kuriske Næs lærer vi om det rav, der tidligere

var den baltiske Østersøregions dyrebareste handelsvare – Østersøens guld.

Fra 10.998,-
pr. person i delt dobbeltværelse

Med forbehold for trykfejl og udsolgte afgange

DAGSPROGRAM:

- | | |
|---|--|
| <p>Dag 1 Fly til Riga, Letland. Byrundtur og indlogering på hotel</p> <p>Dag 2 Riga – Jurmala. Oplevelser i Riga og Letlands førende spaby, Jurmala</p> <p>Dag 3 Jurmala – Liepaja. "Nordens Venedig" Kuldiga, middelalderstemning, vandfald, rav og værksted for kunsthåndværkere.</p> <p>Dag 4 Liepaja – Palanga – Klaipeda, Litauen. Ravmuseet i Palanga, spadseretur i parken, tid på egen hånd i den litauiske badeby og byrundtur i Klaipeda.</p> <p>Dag 5 Klaipeda – Nida. Færge til Det Kuriske Næs, fiskerlandsbyen Nida, UNESCO-vandrekitter og udsigtspunkter.</p> | <p>Dag 6 Nida – Kaliningrad. Det Kuriske Næs – Kaliningrad, Rusland. Grænseovergang, Epha-klitten og besøg ved den ornitologiske station</p> <p>Dag 7 Kaliningrad. Byrundtur med besøg i lejlighedsmuseet Altes Haus, domkirken og på ubådsmuseet</p> <p>Dag 8 Kaliningrad – Gdansk. Solidaritetsmuseet og byrundtur til fods i Gdansk</p> <p>Dag 9 Gdansk. Tid til oplevelser på egen hånd eller med rejselederen</p> <p>Dag 10 Gdansk og hjemrejse</p> |
|---|--|

PRISEN INKLUDERER:

- Dansk rejseleder
- Direkte fly København – Riga og Gdansk – København
- 9 nætter på gode turistklassehoteller i delt dobbeltværelse – enkeltværelse mod tillæg
- Morgenmad dagligt
- 2 x aftensmad
- 2 x frokost
- Udflugter og entréer jf. program

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

SAMVIRKE LÆSERREJSE

Tilbuddet gælder alle Samvirkes læsere!

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



GLUTENFRI PASTA

En ny serie glutenfri pasta fra Coop er lavet på blandt andet brune ris og gule linser og giver derfor en del næring. Foreløbig er der 3 varianter: Fusilli, spaghetti og lasagneplader. Produkterne skal koges som almindelig pasta, og kogetiden bør overholdes, da pastaen ellers let bliver udkogt. De 3 produkter har et proteinindhold over 6 procent pr. 100 g. Kan købes i udvalgte Kvickly, SuperBrugsen og Dagli'Brugsen. Vejledende udsalgspris 15 kr.

68%
af de danske børn
spiser madpakke til
frokost i hverdagene.
Det er især børn i
skolealderen, som
har madpakke
med til frokost

Kilde: Landbrug & Fødevarer

KOG FOND AF TOPPEN

Køkkenet er til rodfrugter, kål og løg lige nu. Du kan skylle toppe, stilke, ender med mere helt fri for jord og koge fond af dem. Start med at brune grøntsagerne af, tilsæt herefter vand, laurbærblade, peberkorn og evt. krydderurter og lad det simre i en times tid. Sigt og kog gerne ind yderligere 15-30 minutter. Fonden kan bruges i saucer, supper, risotto m.m.



LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK



FENNIKEL MED MILD BLÅSKIMMEL

(Til 4-6 personer)

En lille fennikel
1 æble
2 spsk. rosiner
Oregano eller persille
Salt og peber
Ca. 150 gram mild
blåskimmelost

Del fennikel i blade, og halver de store af dem. Fyld med hakket æble, rosiner og urter. Krydr med salt og peber, og top med ost. Hvis du synes, at rå fennikel er lidt for lakridset og heftig i smagen, kan du bage stykkerne møre og milde i ovnen, før du fylder dem.



TRÆNGER DU TIL EN KØDFRI DAG?

100 kødfrie dage. Uge for uge - året rundt fra Nadia Mathiasen er det, vi har brug for, når vi stadig elsker kød, men alligevel gerne vil med på den grønne bølge. Der er masser af velkendte retter med almindeligt tilgængelige ingredienser, som eksempelvis kartoffelpizza med løg, oliventapenade og rosmarin. Og for den lidt mere trænede vege- eller flexitar er der også retter, som indeholder tamarind, paneer og andre fremmedartede ingredienser, som er lette at bruge i det kødfri køkken. Bogen er opdelt i årets fire sæsoner. Pris 249,95 kr.

fristende dråber.

tilbuddene
gælder hele
februar.

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.

Flot rubinrød farve i glasset. Duften er præget af mørke bær med et strejf af kaffe, mørk chokolade og karamel. Smagen

leder tankerne hen på moden mørk frugt. Fine tanniner og en lang behagelig eftersmag. God til BBQ, rødt kød, pastaretter, burger og ost.

U. S. Zinfandel i boks

Californien, USA. 2,25 liter. Literpris 44,00. Pr. boks

2,25 liter



Vinavisen.dk



27.04.2019

99,-

100% primitivo-drue fra Apulien-området i det sydlige Italien. Let frugtsmag krydret med toner af modne bær.

God til pastaretter med kødsauce, pizza og mellemlagrede oste. Nydes let afkølet.

Notte Nera Leone Zinfandel

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

50,-



Fremstillet ved kontinuerlig destillation, for at fjerne urenheder og samtidig bevare smagen af de originale råvarer.



Absolut Vodka

70 cl. Literpris 140,00. Pr. flaske

98,-

Frontera

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

30,-

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

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

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

fakta
- en del af coop

Peter Krogh er glad for, at døren til køkkenet kan lukkes, så kan han lave mad alene og lytte til radioen imens





VI MØDES I KØKKENET

TEKST LOUISE HEDEDAM FOTO LISBETH HOLTEN OG ANDERS BEIER

Køkkenet har plads til både hverdagens samtaler, børnenes lektier og aftensmaden. Samvirke besøger det centrale rum i hjemmet

»Han endte med at gå igen uden at sælge os et køkken«

Peter Krogh, journalist, bor i Rønne, 50 år. Har et snedkerkøkken fra 1974-1975, hvor huset blev bygget.

»Vores køkken er et massivt egetræskøkken. Da vi flyttede ind i huset, ville vi have det skiftet og fik en mand fra et køkkenfirma ud. Vi havde besluttet os for at få noget nyt - sikkert hvid højglans for at få noget lys i rummet, men så kom køkkenmanden. Han så vores køkken og sagde: »Hvorfor vil I skifte det? Det, vi sælger, er jo spånplader med laminat på, og det her er et massivt egetræskøkken.«

Han endte med at gå igen uden at sælge os et nyt køkken.

Vi har gjort en del for at få rummet gjort lysere. Vi fjernede trælofterne og rev trælisterner på væggene ned og har også taget nogle af overskabene ned. Der lå også et grønt linoleumsgulv, som vi fjernede. Under linoleum og betonspartelmassen lå det fineste, ubetrådte plankegulv, som nu er slebet og ludbehandlet. Alt det betyder, at vi

faktisk har fået mere lys herind. Jeg tænkte, at bordpladen i teaktræ passede utroligt dårligt, men køkkenmanden mente, den var helt uerstattelig, fordi den var i ét stykke. Nu bor vi jo på Bornholm, så en bordplade i granit havde måske været mere passende. Men vi valgte altså at beholde den, så den blev slebet ned og har fået olie - og den passer stadig lige dårligt, synes jeg. Til gengæld synes jeg, at de brune 70'er-fliser på en del af væggen passer godt til køkkenet. Og så er der denne her lille affaldsskakt, som i gamle lejligheder. Ud over at det er en kuldebro, så bruger vi den til at smide glas og flasker ud i garagen. Om vinteren er der dog isolering i.

Dengang vi købte huset, var mange af dem, der var her for at se det, enige om, at vi skulle rive væggen ind til stuen ned for at få et åbent køkken/alrum. Men det er så skønt at kunne lukke døren herudtil og så lytte til radioen og stå og lave mad alene. Man kan godt snakke med sine gæster imens, men så skal de sidde herude. Vores to drenge kan også godt lide at være her - de sidder tit herude og laver lektier, når de kommer hjem fra skole. Vi laver mad stort set hver dag, så det bliver brugt meget. Havde vi ikke beholdt det oprindelige køkken, så tror jeg faktisk, at vi ville have indrettet det på samme måde. Jeg synes, det er helt genialt indrettet.«





»Et køkken er hjertet i hjemmet«

Alison Michell, billedkunstner, bor i Kissrup ved Hvalsø, 68 år. Har skabt sit køkken af genbrug og noget fra Ikea.

»Huset var faktisk landsbyens gamle købmandsbutik. Der var et køkken, da vi flyttede ind for 22 år siden, men det var kun halvt så stort som nu, så vi har brudt en væg ned for at udvide. Vi havde i lang tid de gamle elementer, dog med gamle genbrugs låger, som jeg malede, men på et tidspunkt duede de ikke mere, og vi måtte købe nye elementer. De blev fra Ikea, og så har vi sat nogle sjove knopper på. Jeg kan ikke lide overskabe. Derfor er det gamle genbrugs-hylder og andre hylder – som ikke passer så godt sammen, kan jeg se, når jeg kigger rundt. Men det er funktionelt og har charme. Et køkken er hjertet af ens hjem. Vi har et kæmpe hus, men vi sidder altid ude i køkkenet.

Alt står fremme, vi har ikke meget skabsplads, og man kan se, at jeg har arvet porcelæn fra min oldemor, mormor og mor, så det er en blanding af køkkenting og en udstilling af noget antikt. Vi har malet væggene med bivokslasur, som giver sådan nogle skyer og lidt spræl. Og så har vi et brændeovns-komfur, som vi fandt i Nordsjælland og fik flyttet herved. Vi ville have det for hyggens skyld – og så var det for at have et sted, man kunne bruge som nødvarme, hvis strømmen skulle gå. Vi bruger ikke komfuret så tit, men til jul laver vi æbleskiver på det, og hvis det er koldt, tænder vi op i det. Men ellers har det en tendens til at blive lidt fuldt af ting. I køkkenet er der ikke så meget plads, så der er ofte ting overalt. Her er ikke snavset, men køkkenet bliver brugt.

Jeg har en køkkenhave, hvor jeg dyrker for eksempel chili, bønner, kartofler og jordbær, så køkkenet bliver også brugt til at ordne alle de friske ting. Fra jord til bord, kan man sige – inklusive mudder på gulvet!«

»Jeg elsker at lave mad. Jeg laver syltetøj, rugbrød, franskbrød og alle mulige eksperimenter bl.a. kombucha. Det fungerer mit køkken helt perfekt til,« siger Alison Michell

»Mor, dit køkken er det bedste«

Bodil Garding, pensionist, bor i Svinninge på Sjælland, 83 år. Har et Tectum-køkken fra 1960.

»Vi har selv bygget huset, og min mand havde tegnet køkkenet. Hos forhandlere, hvor vi købte det, troede de ikke på, at det ville passe ind i rummet. Men det havde min mand helt styr på. Vi fik 10 procent rabat på køkkenet, så det kunne bruges som udstilling, og der var 3-4 andre på besøg hos os for at se på det. Forsikringsfolkene, der skulle vurdere vores færdige hus, kaldte det et hypermoderne køkken.

Som noget særligt har vi nedstyrtnings-skakt til affaldsposer. Vi har kælder under huset, og affaldet landede dengang i en åben skraldespand, som skraldemanden kom ind og tømte, men vi har fået det ændret til et lukket rum, hvorfra jeg så bærer sækken op nu. Det var ikke almindeligt i et etplanshus dengang. Min mand fandt på det med skakten – han var meget teknisk og kunne meget med sine hænder. Han gjorde det for at lette hverdagen lidt for mig, – han var meget forelsket.

Dengang skulle alle have hvide fliser i køkkenet, men vi har sorte fliser. Det havde min mand set et sted, og så sagde jeg: »Skal jeg gå i et gravkammer?«, men han lovede at pille dem ned, hvis jeg ikke kunne lide dem. Og de hænger her altså stadig. Det ene køkkenbord er en hel stålplade med dobbeltvask. Det var noget specielt dengang. Vi hentede den i Sverige.

I 1971, 73 og 75 holdt vi konfirmationer, hvor der kom en kogekone og lavede al maden, og hun roste mit køkken. Mine tre børn, der har boet i forskellige lejligheder og huse, siden de boede hjemme, siger: »Mor, dit køkken er nu altså det bedste.«

Det står, som det gjorde dengang, bortset fra enkelte detaljer: Jeg har fået en opvaskemaskine, som er sat ind i grydeskab. Køkkenbordspladerne er skiftet. Det var laminat. Når jeg ser andre køkkener, for eksempel hvor mine børn er flyttet ind, så ville jeg aldrig bytte med mit eget. »

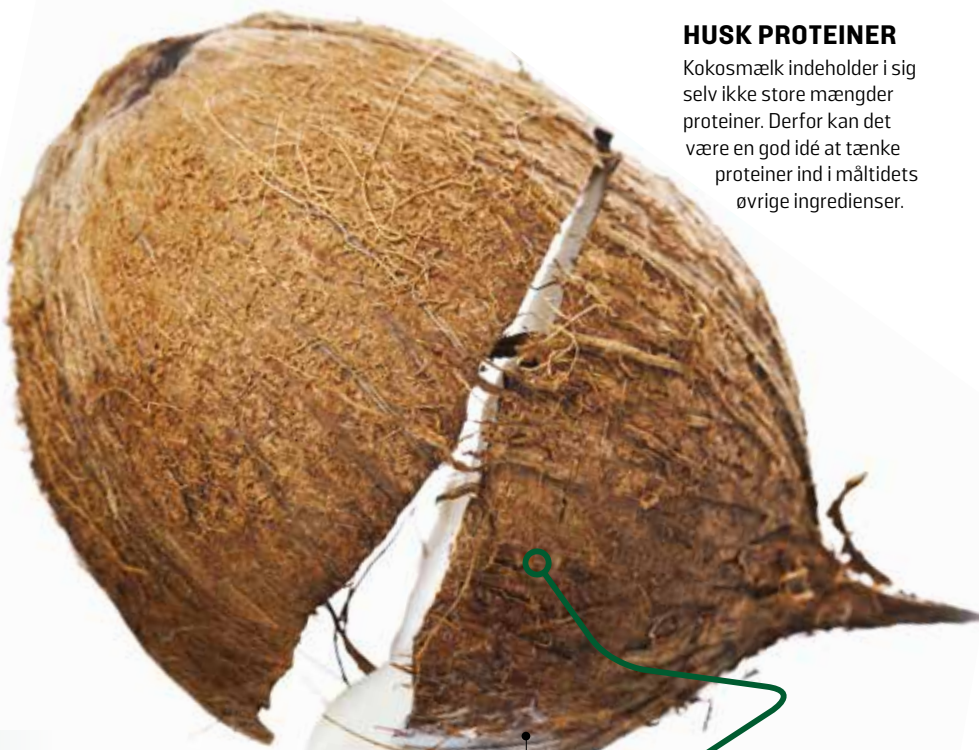


Opvaskemaskinen og emhætten er af nyere dato, men ellers står Bodil Gardings køkken næsten, som da det blev etableret i 1960



Hvid og cremet

Kokosmælk forbindes ofte med det asiatiske køkken. Den søde mælk skaber balance i retter med chili og citrus. Og er du ikke bange for at lave mad med et lille tvist, kan kokosmælk indimellem bruges i stedet for komælk.



HUSK PROTEINER

Kokosmælk indeholder i sig selv ikke store mængder proteiner. Derfor kan det være en god idé at tænke proteiner ind i måltidets øvrige ingredienser.

FEDT NOK

Kokosmælk er en kalorierig sag med omkring 180 kcal og 18 g fedt pr. 100 ml. Til sammenligning er der blot 45 kcal og 1,5 g fedt i 100 ml letmælk. Til gengæld indeholder kokosmælk ikke laktose og kan derfor være et alternativ til laktoseintolerante.

TIP

Hvis du opbevarer en uåbnet dåse kokosmælk i køleskabet, vil den fede creme skilles fra kokosvandet.

SKÅL

Piña Colada er en sød drink, der består af lys rom, ananasjuice og kokosmælk. Piña Colada er kendt som den officielle drink i Puerto Rico.

SMÅ PORTIONER

Når du har åbnet for dåsen, skal du hælde resterne i en bøtte med låg og sætte den i køleskabet. Kokosmælk kan også komme i fryseren. Kom eventuelt kokosmælk i isterningeposer og læg dem i fryseren. Så har du altid lidt kokosmælk.



Brug nødden

Kokosnødder er slet ikke nødder, men derimod frugter i samme gruppe som eksempelvis fersken. En kokospalme kan give op til 180 kokosnødder på en enkelt høst, selvom det tager et helt år for en kokosnød at modnes.

Vidste du ...

... at den tynde væske inde i kokosnødden hedder kokosvand? Kokosmælk laves af finthakket eller most kød fra kokosnødden.



Se 4 retter med kokosmælk på de næste sider.



FØRSTEKLASSES KRYDSTOGTER

– med sjæl og substans



NORDKAP MOD MIDNATSSOLEN

Sejl med fra København, kryds polarcirklen og følg med fra skibets dæk, når midnatssolen skruer op for farverne i det arktiske landskab langs Norges billedskønne kyst – med kurs mod det storslåede Nordkap.

Glæd dig til indsejlingen i Geiranger, som er udråbt til verdens smukkeste fjord og nyd Nordkapklippen – Europas nordligste spids.

PRISEN INKLUDERER

- Afsejling fra København
- 11 nt. på 4* Jewel of the Seas
- Helpension, kaffe, te samt isvand på skibet
- Drikkepenge ombord (værdi 1.022 kr.)
- Udflugter til Dalsnibba og Nordkap
- Transport if. program
- Dansktalende rejseleder

12 DAGE – FRA 18.995 KR.

**AFREJSE
7. JUNI**



PANAMAKANALEN OG LATINAMERIKA

Lad drømmen om at passere Panamakanalen gå i opfyldelse på en eventyrlig sejlads fra USA til Latinamerika og gennem sluserne ved den historiske kanal. Der er stop i Colombia, Panama, Costa Rica, Guatemala, Mexico og USA. Et af rejsens absolutte højdepunkter er, når kaptajnen, med stor præcision, sejler det store skib gennem den smalle Panamakanal.

PRISEN INKLUDERER

- Fly t/r inkl. bagage
- 15 nt. på 4* Serenade of the Seas
- En nat i hhv. Fort Lauderdale og Los Angeles inkl. morgenmad
- Helpension, kaffe, te samt isvand på skibet
- Drikkepenge ombord (værdi 1.496 kr.)
- Byrundtur i Los Angeles
- Transport if. program
- Dansktalende rejseleder

19 DAGE – FRA 26.995 KR.

**AFREJSE
3. MAJ**



ØSTERSØEN OG SKT. PETERSBORG

Velkommen ombord på dette komfortable krydstogt i Østersøen, hvor de kulturelle oplevelser står i kø fra København til Stockholm, Tallinn, Skt. Petersborg og Helsinki.

En unik chance for afsejling fra København, hvor du på en uge udforsker Østersøens smukkeste byer, og nyder de luksuriøse rammer på det firestjernede skib.

PRISEN INKLUDERER

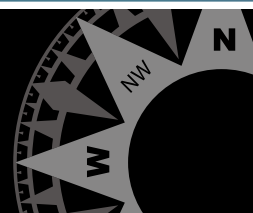
- Afsejling fra København
- Syv nt. på 4* Jewel of the Seas
- Helpension, kaffe, te samt isvand på skibet
- Drikkepenge ombord (værdi 698 kr.)
- Udflugter i Tallinn og Skt. Petersborg
- Visum til Rusland
- Transport if. program
- Dansktalende rejseleder

8 DAGE – FRA 11.495 KR.

**AFREJSE
24. MAJ**

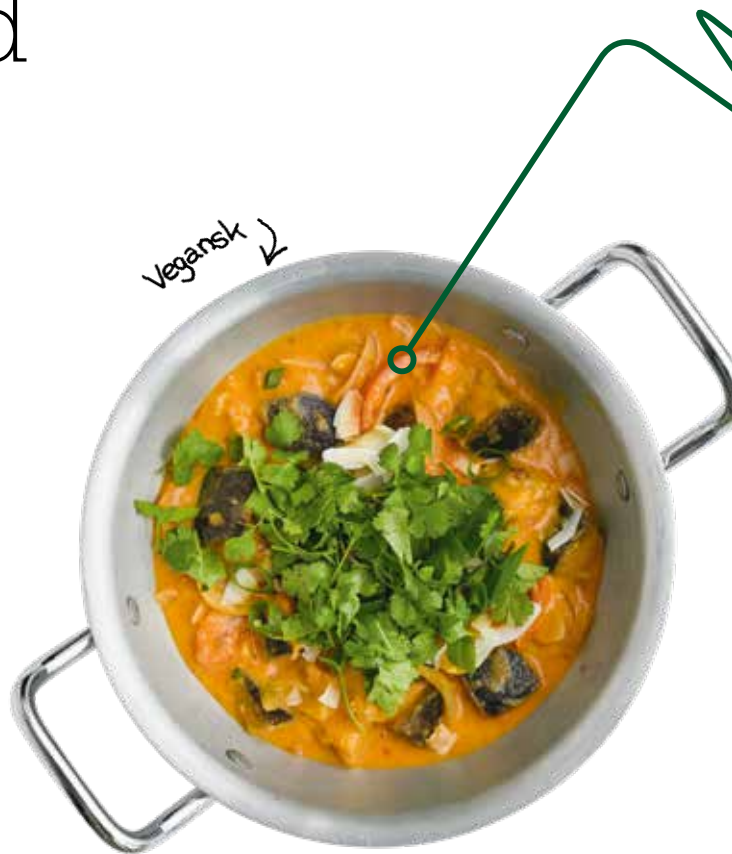
BESTIL ONLINE ELLER RING PÅ 88 33 62 46

WWW.KULTURREJSER-EUROPA.DK



Lækkerier med kokosmælk

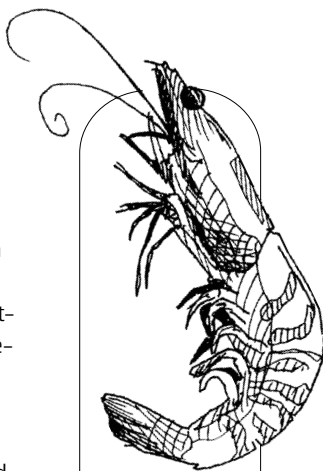
Du er sikret fylde og smag med kokosmælk



- (4 personer)
- 4 dl aromatiske ris (jasmin eller basmati)
 - 1 dåse kokosmælk (400 ml)
 - 4 dl grøntsagsbouillon
 - 4 skiver frisk ingefær
 - Salt
 - 1 mild, rød chili eller snackpeber
 - 1 bdt. frisk koriander eller persille
 - 3 forårsløg
 - Revet skal af 1 økolime (kan udelades)
 - Evt. 1 frisk mango, i små tern

Kokosris med urter

1. Skyl risene i en sigte under koldt, rindende vand.
2. Kom risene i en gryde, og bland kokosmælk, grøntsagsbouillon, ingefær og lidt salt i.
3. Kog herefter risene i den på pakken anviste tid.
4. Hak imens koriander og forårsløg. Fjern evt. kernerne fra chillien, og skær den i tynde skiver.
5. Bland den med koriander, forårsløg og limeskal.
6. Server risene varme, toppet med urteblandingen og evt. mangotern.



Eller ...

vil du gerne tilføje retten ekstra protein, så brug kylling i strimler eller tigerrejer.

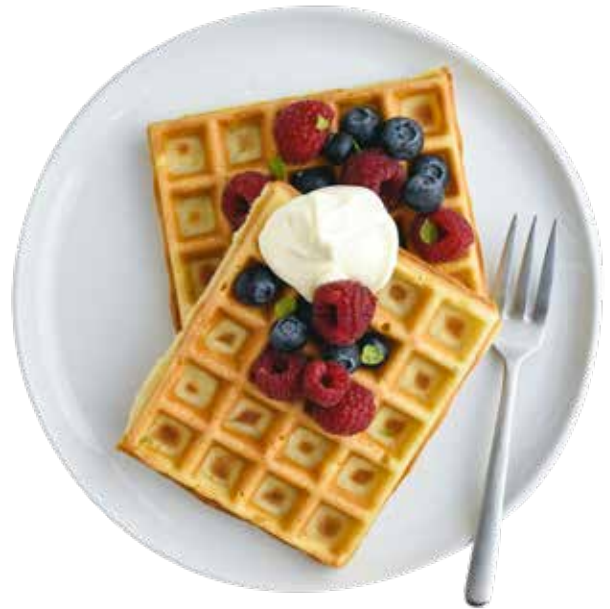
- (4 personer)
- 3 spsk. kokosolie eller neutral olie
 - 1 stor aubergine, i tern
 - 3 skalotteløg, i tynde både
 - 2 fed hvidløg, revet
 - 1 tsk. frisk ingefær, revet
 - 3 tsk. rød karrypasta
 - Ca. 1-2 dl vand
 - 1 dåse kokosmælk
 - 8 tomater, i kvarte
 - Et nip sukker, efter smag
 - TILBEHØR:** Kogte jasminris og hakket, frisk koriander

Rød karry med aubergine og tomater

1. Varm halvdelen af kokosolien op i en wok eller sauterpande. Steg auberginetern gyldne og let møre over middelvarme i ca. 7-8 min. Tag dem op fra panden, og hæld resten af kokosolien i.
2. Steg skalotteløg, hvidløg, ingefær og karrypasta i et par minutter. Hæld vand på, og kom auberginerne tilbage i panden. Lad det simre under låg i 5 min.
3. Hæld kokosmælk og tomater i, og lad det simre yderligere 3-4 min.
4. Juster evt. konsistensen med vand. Smag til med sukker, salt og måske en smule ekstra karrypasta.
5. Server med kogte jasminris og frisk koriander.

TIP

Giv retten ekstra umamismag ved at tilføje 125 g udskårne bøgehatte eller champignon i pkt. 2.



(4-6 personer)

Ca. 1,5 kg ferske blåmuslinger
2 skalotteløg, i tynde både
2 fed hvidløg, revet
3 tsk. frisk ingefær, revet
1,5 tsk. frisk gurkemeje, revet
1 dåse kokosmælk (400 ml)
Ca. 2 dl vand
200 g aspargesbroccoli eller alm. broccoli
1 bdt. forårsløg, hakkede
Et par dråber fiskesauce, efter smag
Revet limeskal og -saft, efter smag
Sukker, efter smag
TILBEHØR:
Hakket forårsløg, kogte nudler eller naanbrød

Muslinger i kokossauce

1. Rens muslingerne grundigt i koldt vand, så de er fri for sand, tang mv. Kassér de åbne muslinger (som ikke lukker sig, når de bankes let mod bordkanten) og dem med skader på skallen.
2. Varm olien i en stor sauterpande eller bred gryde. Steg løg, hvidløg, ingefær og gurkemeje ved middel varme i 5 min. under omrøring, uden at det tager farve.
3. Hæld kokosmælk og vand på (der skal være nok til, at det dækker bunden af gryden), og bring det i kog. Kom muslingerne ved, og rør godt rundt. Læg låg på gryden, og lad muslingerne dampe i ca. 5 min. Rør et par gange undervejs.
4. Tag muslingerne op (kassér lukkede muslinger), og tilsæt resten af grøntsagerne. Smag sauceen til med lime, sukker, fiskesauce og salt, lad den evt. lige koge ind et par minutter.
5. Fordel muslingerne i skåle, og hæld den varme sauce over. Drys med forårsløg og server straks, evt. med nudler eller naanbrød til.

(10-12 stk.)

250 g hvedemel
3 spsk. sukker
1 tsk. bagepulver
Kornene af 1 stang vanilje eller 1 tsk. vaniljesukker
Et nip salt
Revet skal af 1 øko lime
3 æg, str. M/L
Ca. 1 dåse kokosmælk (400 ml)
75 g smør, smeltet (alternativt kokosolie)

Kokosvafler

1. Bland mel, sukker, bagepulver, vanilje og salt i en skål.
2. Pisk æggene sammen i en anden skål.
3. Lav en lille fordybning i midten af melblandingen, og hæld æggene i. Pisk æggene ud i melblandingen, og tilsæt lime og kokosmælk lidt ad gangen, hold lidt tilbage til at justere konsistensen med.
4. Pisk smørret i, lidt ad gangen. Dejen skal være let tyktflydende.
5. Varm et vaffeljern op (her er brugt plader til belgiske vaffler), og bag vafflerne, til de er gyldne og let sprøde.
6. Kokosvaflerne er lidt længetid om at blive gyldne end vaffler bagt med komælk.
7. Server vafflerne lune f.eks. med cremefraiche, flormellis og friske bær.



VI BLIVER IKKE KLOGERE...

TEKST KRISTIAN HERLUFSEN FOTO LINE FALCK OG ULRIK JANTZEN

I mange år er danskernes intelligens steget, men nu er udviklingen gået i stå. Forklaringen kan være, at vi ikke længere uddanner os mere end vores forældre, men eksperter peger også på, at farlige stoffer i miljøet som bly og sprøjtegifte skader vores hjerner og måske koster IQ

IQ stiger ...

Blandt andet ved hjælp af de IQ-målinger, der foretages på alle årgange ved Forsvarets Dag (session), kan man se, at vi i en lang periode fra 1960'erne og frem bliver mere og mere intelligente.

IQ stagnerer ...

Omkring år 2000 går udviklingen i danskernes intelligens i stå, når man måler med den standardiserede IQ-test, som forsvaret bruger.

Sol er for dag, hvad måne er for ...?
4, 9, 16, 25, 36 ? 64 – hvilket nummer mangler i rækkefølgen?
Peter, der er 12 år gammel, er tre gange så gammel som sin lillebror. Hvor gammel vil Peter være, når han er dobbelt så gammel som sin bror?

Sådan lyder 3 typiske spørgsmål i en intelligencetest, der også omfatter spørgsmål om manglende figurer og ord, der skiller sig ud. Spørgsmålene skal teste sproglige, matematiske og logiske evner, og på baggrund af svarene kan man udregne, hvor intelligent en person er.

I årtier er danskernes målte intelligens steget indtil omkring år 2000, hvor udviklingen gik i stå, fortæller Thomas Teasdale, der er lektor emeritus ved Institut for psykologi på Københavns Universitet og en af Danmarks førende eksperter, når det gælder intelligens:

»Er du født i 1980, tilhører du den mest intelligente årgang, der nogensinde er målt i Danmark.«

Thomas Teasdale har forsket i danskernes intelligens blandt andet på baggrund af de tests, forsvarer bruger, når de skal vurdere kommende værnepligtige på Forsvarets Dag – det, der tidligere hed session. Fordelen ved at bruge tal fra forsvarer, når man skal måle årgange og generationers intelligens mod hinanden, er, at testen har været stort set enslydende, siden den

blev indført i 1950'erne. Samtidig har alle unge mænd på en årgang gennemført testen, så konklusionerne baserer sig ikke på en lille udvalgt gruppe, men på mere end 2 millioner forskellige danskere.

Svarede du »nat, 49 og 16 år« på de 3 spørgsmål i indledningen, så har du svaret rigtigt. Selvom 3 små spørgsmål alene ikke kan sige noget entydigt

om din intelligens, er der, lidt forsimplet, større sandsynlighed for, at du svarer rigtigt, end at dine forældre ville gøre det.

Forsvarets målinger af intelligens viser, at årgangene af danskere født fra 1940 og frem blev mere og mere intelligente ved sessionen. Sammenligner man folk, der blev født i 1960, med

folk, der blev født i 1980, kan man se en fremgang i intelligensen på 10 IQ-point.

»I 1960'erne og 70'erne stiger intelligensen forholdsvis meget. Vi bliver klogere og klogere for hvert årti, og man kan nemt konkludere, at vi, når man måler intelligens i intelligencetest, bliver klogere end vores forældre,« fortæller Thomas Teasdale.

»Er du født i 1980, tilhører du den mest intelligente årgang, der er målt i Danmark«

Thomas Teasdale, lektor emeritus ved Institut for psykologi på KU

BØRNEHAVE OG SKOLE HJALP. Hvorfor stiger intelligensen årgang for årgang i mange år? Og hvorfor stopper stigningen i intelligens med den årgang, der er født i 1980? Mange forskere har spekuleret over de to spørgsmål, og der er flere bud på svar, for det er måske ikke helt ►



4 · 9 · 16 · 25 · 36 · ? · 64

Hvilket tal mangler i rækken?

simpelt at pege på, hvad der gør os intelligente – og hvad der gør, at udviklingen i intelligensen nu er gået i stå.

Thomas Teasdale mener, at børnehaver og skoler er en væsentlig forklaring på, at intelligensen er steget:

»De fleste forskere mener, at intelligensen kan udvikle sig gennem skolegang, men jeg vil også inkludere børnehavepædagogik. I den periode, hvor intelligensen stiger i Danmark, bliver det almindeligt at komme i børnehave, hvor vi får udviklet motorikken og de kognitive færdigheder. Kigger man på skolegangen, så stiger og stiger uddannelsesniveaut markant op til år 2000. Der er en stærk sammenhæng mellem antallet af år, du går i skole, og den intelligens, man måler ved session.«

Forsvarets intelligencetest rummer mere end 70 forskellige spørgsmål, og går man i gymnasiet eller har gået i gymnasiet, svarer man i gennemsnit rigtigt på 43 spørgsmål. Personer, der ikke har gået i gymnasiet eller en tilsvarende uddannelse, svarer rigtigt på 38 spørgsmål. Kombinerer man det, at 5 procent af befolkningen i 1960 gik på gymnasiet, med at måske mere end halvdelen gjorde det i 2000, kan man påvise en sammenhæng mellem uddannelse og intelligens.

»En af forklaringerne på, at intelligensen har toppet, er for mig at se, at der ikke længere sker en udvikling i skolegangen. Vi går ikke årgang for årgang længere tid i skole, og der er ikke flere og flere, der får en gymnasial uddannelse,« siger Thomas Teasdale.

STOR HJERNE = STOR INTELLIGENS?
Uddannelse er ikke nødvendigvis hele forklaringen på, hvorfor intelligens stiger, mener Erik

Lykke Mortensen, der er professor emeritus ved Afdeling for Miljø og Sundhed på Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet:

»Jeg er tilbøjelig til at tro, at der er en sammenhæng mellem stigningen i højde og vores intelligens. Højde kan man se som et udtryk for vores vækstbetingelser, jo bedre og sundere kost vi får, og jo bedre sundhedsvæsen vi har, jo højere bliver vi. Højde er altså et udtryk for, at kroppen udvikler sig optimalt, og dermed udvikler hjernen sig også optimalt.«

Forskere ved ikke meget om intelligensens neurologiske underlag – altså hvor intelligensen sidder i hjernen, eller nærmere: Hvad i hjernens udvikling hænger sammen med intelligens?

»Der er fundet tegn på, at hjernens størrelse har en sammenhæng med intelligensen. Altså jo større hjerne, jo mere intelligent,« siger Erik Lykke Mortensen og forklarer, at nogle forskere ser en sammenhæng mellem underernæring eller fejlernæring og lav intelligens – en faktor, som formentligt primært spiller en rolle i udviklingslande..

»Hvis man får en decideret utilstrækkelig kost, og man mangler næringsstoffer, kan det have effekter på udviklingen af hjernen. Især hos børn, da hjernen skal udvikle sig meget i de første år. Voksne kan nok lidt bedre klare sig med ensidig kost, i hvert fald når vi ser på udvikling af hjernen,« siger Erik Lykke Mortensen.

Brugen af computerspil og computere kan også have påvirket vores hjerners måde at arbejde på. Et andet forskningsprojekt ser på, om der er sket en ændring i måden, vi prioriterer de matematiske discipliner på i for eksempel folkeskolen og gymnasiet, og hvad ændringen betyder for intelligensen.

»Højde er et udtryk for, at kroppen udvikler sig optimalt, og dermed udvikler hjernen sig også optimalt«

Erik Lykke Mortensen, professor emeritus på Institut for Folkesundhedsvidenskab på KU

Vidste du, at ...

... der er tegn på, at intelligensen falder en smule, når man bliver ældre? Det skyldes især, at man bliver lidt dårligere til at løse opgaver under tidspres, samt at korttidshukommelsen bliver dårligere.



»Børnene skal være det sted, hvor de trives og lærer bedst«

De intelligente børn må aldrig kede sig

Jepp Lilholt, 44 år, skoleleder på Atheneskolen i Søborg, der er en af landets få skoler for højtbegavede børn:

»På vores skole har vi samlet børn, der kan dokumentere, at de er højt begavede. Det betyder enormt meget, at de kan spejle sig i hinanden. Højtbegavede børn opfatter generelt verden hurtigere, men har ikke modenheden til at kunne omsætte de ting, de ser, uden hjælp fra voksne. Vi har børn, der kan græde over, at polerne smelter – dels på grund af frygten for den globale opvarmning, dels fordi julemanden ikke har noget sted at bo længere.

Mange af eleverne trives ikke på almindelige folkeskoler, fordi de har særinteresser eller bare ikke er på samme niveau som de andre elever, og så keder de sig ofte i

undervisningen. Meget af den almindelige undervisning bygger på gentagelser, men hvor almindeligt begavede elever har brug for at få det forklaret 7–8 gange, inden det sidder helt fast, så har højtbegavede elever oftest kun brug for 1, 2 eller 3 gentagelser. Fjerde gang begynder de at blive ukoncentrerede eller begynder at svare læreren igen, fordi de har bevæget sig et andet sted hen rent tankemæssigt. De bliver ofte misforstået, og sker det mange gange, kan de komme til at tvivle på deres egne evner og tro, at det er dem, der er noget galt med. Derfor er det vigtigt, at de aldrig keder sig.

Der er ikke noget formål med, at de har gennemgået hele gymnasiepensum, når de er færdige her, så i stedet for blander vi fagene og drager for eksempel filosofi med

ind i matematikundervisningen for at stimulere dem tilstrækkeligt.

Det er uden tvivl vigtigt at have skoler til særligt begavede børn – præcis ligesom det er vigtigt at have specialskoler til børn med lavere intelligens og indlæringsvanskeligheder. Det handler om, at børnene skal være det sted, hvor de trives og lærer bedst, og hvor der tages hånd om deres udfordringer.

Når man taler om høj begavelse, tænker man ofte, at det også er lig med et højt fagligt niveau, men der er væsentlig forskel på de to ting. Det er ikke alle, der er højt begavede, der også præsterer højt. Vi bryster os ikke af at have høj faglighed, men høj trivsel. Trives børnene, kan de komme til at præstere på et højt niveau, men det er bare en bonus, der følger med.«

1790 IDIOT

»Monsieur, det er bekendt, at I er en idiot.« Sådan skriver Ludvig Holberg i skuespillet *Barselsstuen*. I 1700-tallet begynder man mere alment at bruge ordet idiot om fjolser eller sindssyge personer.



1896 SPECIALKLASSER

I staten Rhode Island i USA åbnes den første specialklasse. I 1800-tallet begynder man for alvor at sikre uddannelse til alle. Det er også århundredet, hvor man må erkende, at mentalt retarderede ikke kan »kureres« af skolegang.

1800 | 1890

1900

1892 USA TAKKER NEJ TIL MINDRE BEGAVEDE

For at komme ind i USA skal immigranter blandt andet testes for deres kognitive evner, f.eks. ved at løse puslespil. Det skal sikres, at nye borgere kan forsørge sig selv, at de ikke har mentale defekter, men har »tilstrækkelige mentale evner«. Idioter og imbecile, som er de medicinske betegnelser for svagtbegavede, kan ikke blive borgere i USA.



1899 DANSK FORBILLEDE

Åndssvageforsorgen i Danmark består af Gamle Bakkehjem og De Kellerske Anstalter. Sidstnævnte flytter i 1899 til Brejning og opretter en mønsterinstitution for åndssvage. Institutionen, der er selvforsynende med blandt andet elektricitetsværk og vaskeri, er senere forbillede for mange institutioner i Europa på grund af den moderne tilgang til forsorgen.

»I en intelligencetest måler man jo blandt andet de matematiske evner. I forhold til for 50 år har vi i dag måske færre færdigheder i hovedregning, men er bedre til problemløsning. Hovedregningen lader vi lommeregnere og computere om. Jeg tror, der er en mulighed for, at ændret matematikundervisning og brugen af computerspil påvirker den intelligens, vi kan måle,« siger Erik Lykke Mortensen.

SPRØJTEMIDLER KAN SKADE.

For at undgå, at insekter angriber og spiser afgrøder på marken, inden de bliver til mad til mennesker og dyr, sprøjter man ofte med insektgifte. En insektgift virker ved, at den lammer eller ødelægger nervesystemet hos insekterne. Sprøjtemidlerne er godkendte, men studier af børn af kvinder, der arbejder i landbruget eller på gartnerier, har vist, at der er en sammenhæng mellem den mængde insektgift, barnet er udsat for i fosterstadiet og barndommen, og barnets intelligens. Effekten er især påvist ved sprøjtegiften chlorpyrifos, som EU har

»En hjerne, der er under udvikling, er meget sårbar«

Helle Raun Andersen, lektor og ph.d. i miljømedicin

forbudt salget af fra 1. februar, men som bruges bredt på fødevarer, der dyrkes i andre dele af verden. Forklaringen skal blandt andet findes i hjernens udvikling, fortæller Helle Raun Andersen, der er lektor og ph.d. i miljømedicin på Syddansk Universitet:

»En hjerne, der er under udvikling, er meget sårbar. I fosterstadiet, de første leveår, ja helt frem til teenageårene, sker der en masse bioke-miske processer i hjernen, som gør den sårbar for påvirkninger. Celler i hjernen udvikles til bestemte typer af hjerne-celler, og forstyrres den udvikling, kan den ikke gøres om.«

I Danmark har forskerne på SDU forsøgt at kortlægge, hvordan hjernen påvirkes af stoffer i miljøet ved at analysere årgange af børn født på Odense Universitetshospital. De første resultater viser, at der er en sammenhæng mellem ADHD-symptomer hos børn i 2-3 årsalderen, og den mængde insektmidler, deres mødre har i kroppen under graviditeten. Og lige nu arbejder forskerne med at indsamle data om intelligens i forhold til

1929 TVANGSSTERILISATIONER

Danmark vedtager som det første land i verden en forsøgslov om sterilisation og kastration. Loven går ud på at forhindre åndssvage, alkoholikere, vagabonder, sindssyge og folk med epilepsi i at få børn. Endnu 2 love om sterilisation vedtages de følgende år. Først i 1967 ophæves lovene. Set med datidens øjne var de åndssvage en trussel mod velfærdssamfundets ressourcer.



1946 MENSA STIFTES

Mensa, en forening for personer med høj IQ, dannes i England. For at blive optaget i Mensa skal man have en IQ, der er højere end 98% af befolkningen. Typisk er det en IQ på mere end 130.

1910 | 1920 | 1930 | 1940 | 1950 | 2000 | 2010 | 2020

1904 FØRSTE INTELLIGENSTEST

Den franske psykolog Alfred Binét laver verdens første intelligens test. Testen er en bestilling fra det franske skolevæsen og skal hjælpe med at identificere de børn, der har brug for ekstra hjælp. Testen undersøger intelligens inden for flere forskellige områder. I 1916 bliver testen revideret og kaldes nu Stanford-Binét, og for første gang optræder intelligenskvotienten, den såkaldte IQ.



2017 SIRI ER LIGE SÅ KLOG SOM EN 6-ÅRIG

Kunstig intelligens som de digitale assistenter Google Assistant og Siri fra Apple, der udfører dine stemmestyrede kommandoer eller hjælper med hverdagsting, har et intelligensniveau, der maksimalt svarer til en gennemsnitlig 6-årig. Det har forskere på University of Nebraska udregnet i 2017. Intelligensen hos de to assistenter var dog steget med 78 procent på 2 år.



Kendt fra
TV

Mitsubishi's varmepumper er stort set lydløse...

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

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



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

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



Se mere på Kinnan.dk

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



ER DU RIGTIG KLOG?

BETJENTE MÅ IKKE VÆRE FOR INTELLIGENTE

I nogle byer i USA må man ikke score for højt på IQ-skalaen, hvis man vil være betjent. Rationalet er, at hvis en politibetjent er for intelligent, vil han eller hun for hurtigt synes, at politiarbejdet er kedeligt, og finde et nyt job, selvom der er brugt mange penge på uddannelse til betjenten.

God til det meste

Er du god til én ting, er du formentlig også god til andre ting. Den engelske psykolog Charles Spearman regnede sig i 1904 frem til, at der typisk er en sammenhæng mellem intelligens inden for forskellige områder. Altså: Er du god til sprog, har du formentlig også en matematisk intelligens, der er højere end normalt.



7 intelligenser

I 1980'erne argumenterer den amerikanske psykolog Howard Gardner for, at mennesket har 7 intelligenser:

- ▶ Den logisk matematiske intelligens
- ▶ Den sproglige intelligens
- ▶ Den musikalske intelligens
- ▶ Den rumeligt visuelle intelligens
- ▶ Den kropslige intelligens
- ▶ Den personlige intelligens
- ▶ Den sociale intelligens

Hermed udvider han grænserne for, hvad intelligens er. Hans kritikere mener, at en del af af de 7 intelligenser, for eksempel den musikalske og intelligensen for det personlige indre, egentlig »bare« er evner.

165

menes at have været
Albert Einsteins
intelligenskvotient.

»Den eneste sande visdom er at vide, at du ikke ved noget«

Sokrates, græsk filosof

PSYKOPATER ER IKKE KLOGERE

Myten siger, at psykopater ofte har en høj IQ, men psykopater har lige så forskellig IQ som resten af befolkningen.

IQ PÅ 100 ER NORMALEN

78 procent af en testgruppe vil have en intelligens på mellem 85 og 115, mens 2 procent vil have en intelligens på enten under 70 eller over 130.

de stoffer, danske børn er udsatte for. Resultaterne kommer formentlig i løbet af 2020-21.

12 FARLIGE STOFFER. For knap 100 år siden opdagede en ingeniør hos en amerikansk bilproducent, at hvis man tilsatte bly til benzin, kunne man forhøje oktantal, forbedre ydeevnen og mindske motor-banken i bilerne. En fordel for bilerne, men for mennesket blev 1900-tallets store forbrug af bly en ulempe. Bly ophober sig nemlig i kroppen og har meget store og skadelige effekter på især hjernen. Den amerikanske forsker Herbert Needleman var en af de første til at påvise blys skadelige effekter og se en sammenhæng mellem bly og intelligens. Jo højere indhold af bly i kroppen, jo større var sandsynligheden for, at man havde lav intelligens.

I Danmark har professor i miljømedicin Philippe Grandjean, der er tilknyttet Syddansk Universitet og Harvard University, undersøgt både bly og en række andre stoffer, som mennesker udsættes for:

»Der er absolut ingen tvivl om, at den store mængde bly, vi har udledt til miljøet, har påvirket generationer af danskeres hjerner. Det har kostet os point på intelligensen. Og faren er, at det stadig gør det. Før forbuddet mod blyholdig benzin brændte vi over 1000 tons bly af om dagen på verdensplan. Det bly findes stadig i naturen, på markerne, hvor vores mad gror, i havet og i fiskene.«

Bly er ikke det eneste stof, der har en skadelig effekt på hjernens udvikling. Philippe Grandjean har samlet en liste på 12 stoffer, hvor det allerede er bevist, at de skader hjernen. På listen findes ud over bly bl.a. kviksølv, alkohol og 2 sprøjtegifte, der har været brugt til at bekæmpe insekter i landbruget, DDT og chlorpyrifos. Sprøjtegifterne bruges ikke i Danmark længere, men danske forbrugere udsættes for stofferne, når vi spiser vindruer, blommer og bananer fra udenlandske producenter.

»Vi har overbevisende evidens for, at de 12 stoffer er skadelige, men er det ikke bare toppen af isbjerget? Jeg kan pege på måske 200 stoffer, som jeg og andre forskere er overbeviste om har en skadelig effekt på hjernen og nervesystemet, blandt andet fordi stofferne påvirker skjoldbruskkirtlen, hvis hormoner er så vigtige for vores hjernes udvikling,« siger Philippe Grandjean.

Ud over de 12 skadelige stoffer, der ikke er fuldt reguleret endnu, og de 200 stoffer, der er kraftige mistanker til, findes der op mod 1000 stoffer, vi kommer i kontakt med i hverdagen, og som også kan have en effekt på menneskets hjerne og nervesystem.

»Ved de 1000 stoffer kan man måle en effekt på rotters hjerner. En rottehjerne er lille, så vi må helt klart antage, at stofferne også har en effekt på mennesker, vores hjerner er meget mere komplicerede og dermed og meget mere sårbare.«

Philippe Grandjean mener, at vi skal være bekymrede. For den menneskelige hjerne er mere kompliceret, og vi skal formentlig kun udsættes for en mikroskopisk mængde af de stoffer, der kan skade hjernen, før det har en påviselig skadelig effekt. Derfor bør myndighederne i langt højere grad skride ind, når der er mistanke til forskellige stoffer:

»Man skal spørge sig selv: Giver vi vores børn den mest optimale hjerne? Du er jo en gal mand, hvis du slår dig til tåls med at acceptere en lidt dårligere fungerende hjerne eller et par intelligenspoint mindre, end man kunne have opnået. Du ville jo heller ikke acceptere en nyre eller lillefinger, der ikke virkede 100 procent. Vi gør så meget for at begrænse tobaksrygning, hvorfor så ikke gøre alt, hvad vi kan, for at beskytte hjernen?«

Vil du gøre noget selv for at mindske eksponeringen mod de skadelige stoffer, er der en tommelfingerregel:

»Spis økologisk, så udsætter du dig selv for ►

»Man skal spørge sig selv: Giver vi vores børn den mest optimale hjerne?«

Philippe Grandjean, professor i miljømedicin

LIGE KLOGE

Overordnet set er de to køn lige intelligente.

Men gennemsnitligt set er drenge en anelse mere intelligente, når man måler de matematiske evner. Og måler man sproglige evner, scorer pigerne til gengæld bedst.

PLASTIK KAN SKADE HJERNEN

Forskere har i flere år vidst, at tilsætningsstoffet bisphenol-A kan skade hjernen i især udviklingsstadiet, men nu mistænkes flere stoffer, blandt andet ftalater, for at have samme effekt.



INTELLIGENT, KLOG ELLER FÆRDIGHEDER?

Oftest defineres klogskab som noget, der er tillært, for eksempel via skolegang eller erfaring. Intelligens handler derimod om evner i form af sproglige, matematiske eller logiske færdigheder, eller evnen til at bruge hjernen effektivt. At have gode færdigheder kan for eksempel være at være eminent til at spille fodbold eller en sand virtuos på violinen.

færre skadelige stoffer. Økologisk er jo den naturlige måde at dyrke på, som vi har gjort i århundreder. Det er det konventionelle landbrug, der har tilført en masse kemiske stoffer og sprøjtemidler i forhold til for bare 100 år siden.«

ER INTELLIGENS VIGTIGT? Siden franske Binet opfandt de første intelligens-tests for mere end 100 år siden, har forskere debatteret, om de forskellige tests, der jo primært måler matematisk, logisk, sproglig og rumlig intelligent, overhovedet kan sige noget – eller nok – om, hvor intelligent et menneske er.

»Vores tænkning er meget kompleks, det kan virke ejendommeligt, at man blot karakteriserer folk ved et enkelt tal, men man når forbavsende langt med ét tal, når man skal sige noget om intelligens,« siger Erik Lykke Mortensen, der er professor emeritus på Institut for Folkesundhedsvidenskab på KU og peger på, at forskere har fundet en sammenhæng mellem intelligens og en ræk-

ke andre faktorer: Har du en høj intelligens, er der større sandsynlighed for, at du lever længe, ligesom intelligens har indflydelse på, hvordan det går i tilværelsen. Nogle forskere prøver at koge det ind til, at mennesker med høj intelligens har stor succes i livet, mere nøgternt kan man beskrive sammenhængen sådan: For

hver gang intelligensniveauet stiger med 1 point, stiger livsindkomsten med 1,5 procent. Jo højere intelligens, jo højere gennemsnitlig livsindkomst.

Men at anskue intelligens som et mål for succes er alt for ensidigt, lyder det fra Erik Lykke Mortensen:

»Jeg vil sige det sådan, at hvis man anvender intelligenskvotienten med omtanke, kan det være relevant, men intelligens er kun ét

aspekt ved et menneske. Der er masser af mennesker, der bidrager meget værdifuldt til samfundet eller med ting, der ikke har noget at gøre med, hvor intelligente de er. For at opnå succes og livskvalitet er det oftest langt vigtigere, hvem man er, og hvilken personlighed man har.«

»Intelligens er kun ét aspekt ved et menneske«

Erik Lykke Mortensen, professor emeritus på Institut for Folkesundhedsvidenskab på KU



KIM CHRISTIANSEN:

MIN KLÆBEHJERNE

Livserfaring, læselyst, klæbehjerne har gjort mig meget klog.

BENT PETER KJÆR:

VED ALT OM INGENTING

Jeg startede med at vide meget om mange ting. Så specialiserede jeg mig. Nu ved jeg alt om ingenting.

JON ROLSTED SPLIID:

FRUGTSALAT UDEN TOMAT

Klogt er, når man ved, at tomat er en frugt. Visdom er, at man ikke putter den i en frugtsalat.

LOTTE OBBEKJÆR:

HJERTET VED EN DEL

Det er svært at sætte hoveder på, hvem der er klogest. Men levet liv er for mig en del af visdom/klogskab. Og lytter man til og agerer efter den visdom, som kommer fra hjertet, så tænker jeg, man er klog.

KARIN PROSBERG HANSEN:

MANGE KLOGE HOVEDER

Aj, helt umuligt spørgsmål. Mine venner er kloge på hver sin måde. Umuligt at vælge bare én. Så det må blive en offentlig person, hvis klogskab jeg virkelig har respekt for: Informations Rune Lykkeberg. Eller Georg Metz! Nej, se – det er omtrent umuligt med alle de kloge hoveder!

PAW HYRLAND:

KLOG OG KRITISK

Nævnte jeg den klogeste, jeg kender, så ville det næste være at nævne det indlysende, deres klogskabs begrænsning. Klogskab er subjektivt og kontekst-



Hvem er klog?

elt. Også videnskab forstås ud fra subjektive diskurser. I min forståelse, så er »de kloge« dem, der forener dybdegående viden om enkelte emner med en intellektuelt bred viden og bruger intelligensen til fortløbende at forholde sig kritisk og har visdom til at anvende alt dette på en måde, der er konstruktiv.

BRITTA BAKKENSEN:

EN KLOG CHEF

For mig er der stor forskel på at være klog og at være intelligent. Klog er en person, som får det bedste ud af livet, med de odds, han/hun er født med. Som ikke bruger livet på at bære nag og kan sige pyt. Jeg havde engang en chef, hun var en meget klog og empatisk chef. Jeg tror, hun fik alle ansatte til at føle sig som

vigtige for arbejdspladsen. Det var efter min mening meget klog og var med til at øge arbejdsglæden for den enkelte. Intelligens er et spørgsmål om at tilegne sig teori i store mængder. Mange i denne kategori er ikke særligt kloge.

LONE HAUGE PEDERSEN:

KAN KRÆVE INDSATS

Klog handler om det, man rent faktisk kan, ved og forstår. Intelligens handler om potentiale, evne til at lære, evnen til at forstå. Man kan sagtens være intelligent uden at være klog, hvis man aldrig har udnyttet sit potentiale. Omvendt kan du sagtens være virkelig klog, selvom du ikke er specielt intelligent. Det kræver bare hårdere arbejde/større indsats end for en mere intelligent person.

ASBJØRN RAVN RASMUSSEN:

DU SKAL KUNNE PERSPEKTIVERE

Jeg opdeler klog og intelligent. Klog er et spørgsmål om at vide. Du kan vide mange ting. Intelligent er at forstå, perspektivere og reflektere over den viden. Men også over mennesker, situationer osv. En klog person ved, en intelligent person tænker.

HENRIK ROHOLDT PETERSEN:

SAMVIRKE ER IKKE KLOGEST

En, der ikke tror blindt på, hvad der står i Samvirke, men bruger empiri.

SANNE KARLSEN:

BEDSTEFAR!

Min datter har sagt: »Min bedstefar er den klogeste i verden. Ellers kan han jo ikke være skolelærer!« Og sandheden skal man jo høre fra børn.

SUSANNE ANDERSEN:

LÆS DIG KLOG

Klog er ikke noget, man er, det er noget, man bliver. Alt afhænger af det, man læser og interesserer sig for. Jeg læser aldrig ugeblade, men jeg læser fagtidsskrifter og videnskabelige artikler. Om jeg er klog? Næh, jeg aner intet om, hvad der rører sig i sladderspalterne, til gengæld ved



LYT TIL SAMVIRKE

Hver måned kan du høre mere om artiklen fra bladets forside i podcasten: Samvirke mellem linjerne. Denne gang om intelligens. Find samvirkes podcast her: Samvirke/podcast eller der, hvor du normalt lytter til podcast.

HOLD FLASKEN REN

DEL IKKE

MED ANDRE

Umiddelbart bør man ikke lade andre drikke af sin drikkedunk, da den baktieriflora, man har i munden, er ens personlige flora. Særligt hvis man er syg, skal man holde flasken for sig selv.

SÆT DUNKEN I OP- VASKEMASKINEN

Skru låget af flasken og læg begge dele ind i opvaskemaskinen i åben position. De fleste drikkedunke kan klare 70 grader. Har du ikke en opvaskemaskine, er det bedste alternativ at give flasken en tur med opvaskebørsten eller en flaske-rensere. Lad være med at skolde flasken, der kan risikere at smelte og blive deform.

»Miljøbelastningen ved at producere flaskevand er 800-900 gange større end postevand, så alene dér er der en kæmpe miljømæssig gevinst«

Richard Andersen, formand for Næstby Vandværk, til TV 2/Fyn.

3 liter
vand skal man bruge for at lave en plastikflaske, der kan indeholde 1 liter vand.

STUK TØRSTEN

I Danmark kan vi drikke vand fra hanen, så tank bare dunken op, det er friskt, billigt, kaloriefrit og har et ganske lille klimaaftryk



SKÅL I POSTEVAND

VASK HVER DAG

Når du drikker af flasken, kommer der bakterier på kanten af flasken, som kan blive skyllet ind i flasken. Derfor er det en god idé at rense flasken hver dag.

SUGERØR RENSER VANDET

Det danske firma LifeStraw producerer drikkedunke med et sugerør, der er udviklet til at filtrere vandet. Sugeroret fjerner bakterier, parasitter, mikroplastik, reducerer indholdet af klorin og forbedrer smagen af vandet. Drikkedunken med sugerør kan bruges på campingturen, i katastrofeområder eller i lande, der mangler rent drikkevand.

SELVRENSENDE

DRIKKEDUNK

LARQ ligner umiddelbart enhver anden metaldrikkedunk, men den har indbygget UV-lys. Man kan aktivere lyset ved at klikke på en knap på låget af flasken, og UV-lyset slår DNA'et i mikroorganismerne i stykker og fjerner på den måde både lugt, bakterier og vira. Med LARQ-dunken kan du altså trykt drikke fra vandløb, når du er på vandretur, og så behøver du ikke engang gøre flasken ren bagefter.

TIP

DRIK NOK

Du har brug for 1 til 1½ liter væske hver dag. Hvis du dyrker meget motion, sveder meget, har et fysisk hårdt arbejde eller det er meget varmt, skal du drikke mere. Alt flydende tæller med som væske, undtagen alkohol.

35,2%

af kvinderne i Danmark drikker vand til aftensmæden, mens det kun er 25,6 procent af mændene, der gør det samme. Der bliver drukket mindst vand lørdag aften, men glassene er fulde af vand mandag til torsdag.

BOTTLE FLIP

Kender du legen bottle flip? Det eneste, legen kræver, er en halvfyldt plastikflaske og lidt tålmodighed. Man skal holde fast om flaskens låg, kaste den op i luften, så den roterer, og forsøge at få den til at lande oprejst igen.

Vidste du, at ...

... vand i en glasbeholder sjældent ændrer smag? Men er din drikkedunk lavet af plastik, kan der både opstå afsmitning af stoffer i selve plastikflasken eller af stoffer uden for flasken, for eksempel hvis den står i køleskabet.

KUN TIL STUETEMPERATUR

Plastikflasker er som hovedregel beregnet til at indeholde væsker, der har stuetemperatur. Derfor bør man altså ikke lægge dem i fryseren eller fylde dem med varme drikke.

6,3 ØRE

Prisen for det vand, der kommer ud af hanen, afhænger af selskabet, der leverer vandet. Prisen kan variere på grund af geologiske forhold, vandværkets alder, behovet for rensning og andre miljømæssige forhold. I gennemsnit koster 1 liter dansk vand 6,3 øre.

VANDFLASKEN SKAL PANTES

Det anbefales ikke at fylde købe- eller sodavandsflasker op med vand og genbruge dem som drikkedunk mere end få gange. Flasken kaldes en engangsflaske, fordi det er meningen, at man skal aflevere den til pant. Der sætter sig hurtigt bakterier i flasken, som er svære at holde ren.



Er Bluetooth-høretelefoner farlige?

NEJ, det er der ikke noget, der tyder på, siger forskningsleder og professor ved Rigshospitalets kræftafdeling, overlæge, dr.med. Christoffer Johansen.

»Det elektromagnetiske felt, som Bluetooth-senderne i trådløse høretelefoner danner, ligger langt under de grænseværdier, vi tillader i dag.«

Jo kraftigere et elektromagnetisk felt er, jo større er risikoen for, at det kan være skadeligt for mennesker. Derfor sætter man nogle grænseværdier for den højeste tilladte eksponering. I Danmark – og de fleste andre lande i Europa – lægger man sig op ad den internationale kommission for ikke-ioniserende stråling (ICNIRP), når man fastsætter grænseværdierne for elektromagnetiske felter.

Og selvom grænseværdier altid kan være til diskussion, så er de felter, der kommer fra trådløse høretelefoner – eller for den sags skyld højttalere – der benytter Bluetooth-teknologi, så lave, at det ikke udgør et helbredsproblem, siger Christoffer Johansen.

»Man kan sammenligne det lidt med at drikke en alkoholfri øl. Det er ikke noget, man bliver påvirket eller beruset af.«

Fordi eksponeringen er så lille, som den er, har man ikke fundet det nødvendigt at lave egentlige befolkningsstudier, hvor man har undersøgt, om der skulle være en negativ helbredseffekt af Bluetooth-teknologien på mennesker.

Du behøver altså ikke bekymre dig, når du benytter dine

Bluetooth-høretelefoner – og det vel at mærke, uanset om de sidder inde i øret eller uden på øret. Og bruger du høretelefonerne, når du fører telefonsamtaler, gør du faktisk muligvis dig selv en tjeneste.

Det elektromagnetiske

felt fra en mobiltelefon, som man holder op til øret og ind til hovedet, er nemlig af en anden karakter og har derfor en større effekt end de Bluetooth-enheder, vi omgiver os med. Derfor råder Sundhedsstyrelsen også til at bruge høretelefoner eller højttalerfunktion under telefonsamtaler. ☎

»Det elektromagnetiske felt, som Bluetooth-senderne i trådløse høretelefoner danner, ligger langt under grænseværdierne«

Overlæge, dr.med.
Christoffer Johansen

Som støvsugeren

Elektromagnetiske felter måles i frekvens. Feltet, som dannes af senderne i Bluetooth-høretelefoner, er lavfrekvent og ligger i samme område som de felter, der dannes, når vi benytter almindelige husholdningsapparater som hårtørrer, vaskemaskine og støvsuger.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse

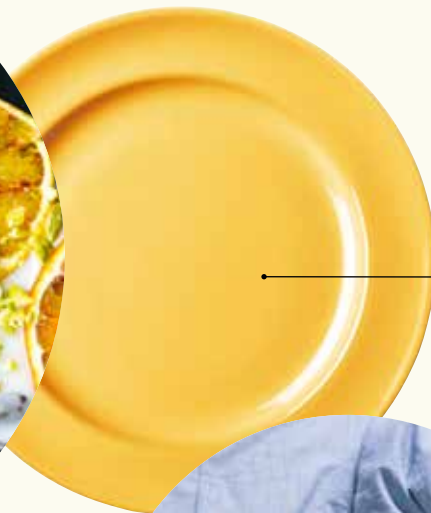
BLIV LIDT KLOGERE I HVERDAGEN med **Samvirkes nyhedsbrev**

Få Samvirkes nyhedsbrev 1 gang om ugen, og glæd dig til gode råd og tips, opskrifter, de nyeste artikler og spændende konkurrencer



WEEKENDKAGER

25 hurtige kageopskrifter til weekenden



7 TRICKS
til din
opvaskemaskine



FÅ STYR PÅ SOVSEN

Sådan jævner du sovsen på 5 forskellige måder



SØVNLØS

Få styr på dine nattetanker

Tilmeld dig på [Samvirke.dk/nyhedsbrev](https://samvirke.dk/nyhedsbrev)

VIL DU VÆRE KLOGERE PÅ KLUDENE?

TEKST KRISTIAN HERLUFSEN

Skal man vælge engangsklude eller klude af bomuld, når man vil være miljøvenlig? Ikke et spørgsmål, der kan svares entydigt på desværre, men Mathias Hvam, der er ekspert i Coops CSR-afdeling, gør dig lidt klogere på kludene

ENGANGSKLUDEN

Sådan er den lavet:

Engangsklude er som oftest lavet af 80% viskose og 20% polypropylen, der er en form for plastik. Polypropylen kommer altså fra olie, der er et fossilt brændstof. Viskose kommer fra træ, der er nedbrudt og kemisk behandlet.

Holdbarhed:

Engangsklude kan, deres navn til trods, vaskes og bruges mere end en gang. Efterhånden nedbrydes viskosen, og kluden vil blive mere og mere hullet.

Miljøbelastning:

En fiberklud bruger ikke på samme måde af jordens vandressourcer, og vandmiljøet påvirkes ikke af forurening og forurening i samme grad, som ofte er resultatet af tekstilproduktion.

- ▶ Plastik fremstilles af fossile kilder, hvilket belaster miljøet og øger CO₂-udslippet.
- ▶ Plastik i kluden bliver vasket ud efterhånden og ender som mikroplast. En stor del fanges på de kommunale rensningsanlæg. Nogen kommuner sender slammet, hvor mikroplasten gemmer sig, til forbrænding, og vi får dermed varme ud af spildproduktet, og mikroplastikken fra kluden ender på den måde ikke i naturen. Men i andre kommuner ender slammet på markerne som gødning. Og så ender mikroplasten med regnvandet i åer, søer og havet.

Rengøring:

Snavs sætter sig ikke så nemt fast i en fiberklud som i en karklud af bomuld. Derfor gemmer der sig også færre bakterier i en fiberklud. Nogle fiberklude har også den fordel, at de trækker færre spor end en bomuldsklud, hvis du med en hårdt opvredet klud tørrer for eksempel en glasoverflade eller en anden blank overflade af.

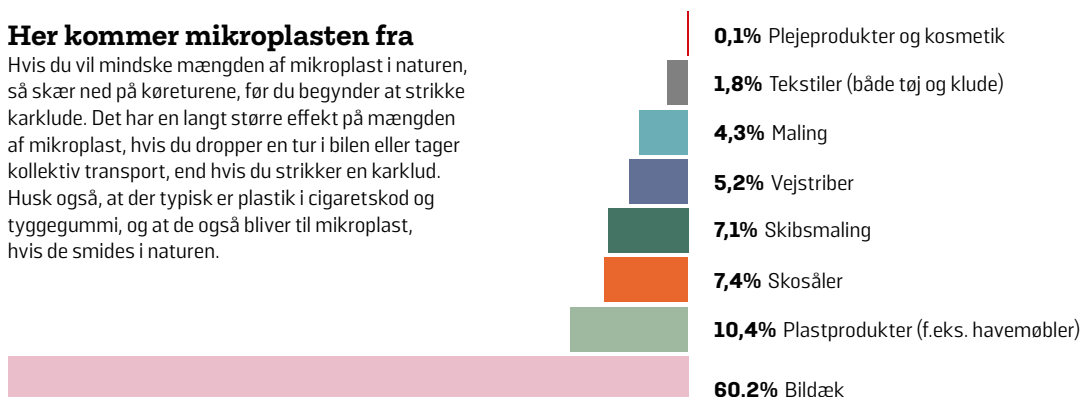


TIP

Lad altid karkluden hængetørre – og læg den ikke knuget sammen på bordet eller i vasken. Jo hurtigere en klarklud eller en rengøringsklud bliver tør, jo mindre kan bakterierne i kluden nå at formere sig.

Her kommer mikroplasten fra

Hvis du vil mindske mængden af mikroplast i naturen, så skær ned på køreturene, før du begynder at strikke karklude. Det har en langt større effekt på mængden af mikroplast, hvis du dropper en tur i bilen eller tager kollektiv transport, end hvis du strikker en karklud. Husk også, at der typisk er plastik i cigaretskod og tyggegummi, og at de også bliver til mikroplast, hvis de smides i naturen.



»Vi skal principielt gøre op med produkter, der er lavet til engangsbrug, og hvor man ikke kan genanvende materialet bagefter«

Mathias Hvam, Coops CSR-afdeling

BOMULDSKLUDEN

Sådan er den lavet:

Bomuldsklude er lavet af garn, der er vævet af bomuld. Bomulden er ofte indfarvet.

Holdbarhed:

En bomuldsklud slides ikke så hurtigt som en engangsklud, og du skal derfor sjældnere købe nye klude.

Miljøbelastning:

Bomuldskluden er lavet af et fornybart materiale. Der kan dyrkes bomuld igen og igen. Når bomuldskluden ikke kan bruges som klud længere, kan den genanvendes, hvis du smider den i tekstilcontaineren på genbrugspladsen. En engangsklud kan, på grund af dens sammensætning af forskellige materialer, ikke genanvendes.

- ▶ Produktionen af bomuld bruger meget vand, ligesom der sprøjtes med sprøjtegift og bruges mange kemikalier i produktionen af konventionel bomuld. Det er en stor belastning for miljøet.
- ▶ I det samlede miljøregnskab skal du også huske, at der bruges energi på opvarmning af vand og strøm til vaskemaskinen. Kommer energien ikke fra miljøvenlige kilder, vægter de mange vaske til den negative side.

Rengøring:

Bomuldskluden er bedst, hvis du skal suge meget vand op, når du gør rent, eller hvis du spilder. Omvendt tørrer en bomuldsklud langsommere end en engangsklud, hvilket betyder, at bakterier får bedre vækstbetingelser i en bomuldsklud. Bakterier skal nemlig bruge vand, og en fugtig klud er et perfekt sted for bakterier at formere sig.

BRUG HAMP ELLER JUTE

Bomuldsproduktion bruger meget vand, hvilket især er et problem i de tørre områder, hvor bomuldsplanten typisk dyrkes. Aralsøen på grænsen mellem Usbekistan og Kasakhstan er et eksempel på et vådområde, der stort set er forsvundet på grund af kunstvanding af bomuldsplanter. Bruger man i stedet jute eller hamp, der kan gro mere nordligt, for eksempel i Danmark, hvor der ikke er mangel på regn eller vand, mindskes miljøpåvirkningen betragteligt.



STRIK KLUDEN AF GENBRUGSGARN

Vil du strikke din klud selv, så brug genbrugsgarn. Du kan købe genbrugsgarn i supermarkedet eller garnbutikken. Du kan også optrevle en gammel hue eller en trøje, og så strikke klude ud af den. Ved at bruge genbrugsgarn mindsker du miljøbelastningen ved produktion af ny bomuld.

100%
af de bananer, der sælges
i Coop vil fremadrettet
være økologiske



økologiske

DET PERFEKTE MELLEMMÅLTID

TEKST EVA GULD BOESEN

Bananer er en af de frugter, vi køber allerflest af i Coops butikker. Og fra nu af kan du kun finde den økologiske slags på bananhylden

Er du en af de mange danskere, der ofte køber bananer, har du nok lagt mærke til, at det ikke længere er muligt at finde bananer uden økomærket i Coops butikker. Fra begyndelsen af januar 2020 droppede Coop de konventionelle bananer, fordi de er sprøjtet med midlerne chlorpyrifos og chlorpyrifos-methyl, der blandt andet er under stærk mistanke for at kunne skade børns hjerner.

Bananerne er på top 3 over de frugter, vi køber mest i Coops butikker, og i 2019 udgjorde de konventionelle 49 procent af salget. Nu udgør de 0. Alligevel har der ifølge Morten Brix-Christensen, der er kategorichef i Coop, ikke været nogen betænkeligheder ved at skrotte de konventionelle bananer.

»Det er sjældent, at vi ser så alarmerende meldinger fra Fødevarestyrelsen og internationale studier, som vi har gjort med chlorpyrifos, så

der har ikke været mange bekymringer ved at skille os af med den konventionelle banan,« fortæller han.

Chlorpyrifos er et pesticid, der bliver brugt for at dræbe skadedyr som insekter og orme. Sprøjtet midlet er skabt til at angribe insekternes nervesystem, men kan også skade nervesystemet hos dyr og mennesker og er mistænkt for at skade børns hjerner. Chlorpyrifos kædes desuden sammen med ADHD, autisme og lavere IQ.

I Danmark har det været ulovligt at bruge chlorpyrifos i nogle år, men det er ikke ulovligt at importere frugt og grønt, der er blevet sprøjtet med det. Alle andre frugtavlere, der leverer konventionel frugt til Coops butikker, har lovet at lægge chlorpyrifos på hylden, men bananavlerne kan ikke give samme garanti. Derfor har Coop altså selv sagt stop til de sprøjtede bananer. ▶

IS PÅ LAGER

Frys bananerne, når de er godt modne, så indeholder de flest sukkerstoffer. Skræl bananen, sæt en pind i enden og frys bananen ned. Når du får lyst til en is, tager du bananen op, overtrækker den med chokolade og pynter med lidt krymmel. Uhm!



Vidste du ...

... at Elvis elskede banansandwich? Den afdøde popsanger Elvis Presleys yndlings sandwich bestod af en banan moset med tre skefulde jordnøddesmør og smurt på to stykker hvidt brød. Sandwichen blev stegt gylden på begge sider i en skefuld smør.

IKKE I KØLESKAB

Læg ikke bananer i køleskabet. Læg dem i en kælder eller et køligt rum, hvis du har et, eller lad dem stå det køligste sted i køkkenet. Bananer opbevares bedst ved 12-14 grader. Bananerne er følsomme over for kulden. Frugtkødet bliver misfarvet og mørkt, og smagen bliver kedelig.

SMAGEN AF MODERMÆLK. Plejer du at plukke en enkelt banan fra bundtet i supermarkedet for at tage den med på farten, så frygt ej. Modsat tidligere fås økobanancerne både i klaser og løsvægt, så du kan stadig nøjes med at købe en enkelt. Og den enkelte banan i sin tykke, gule skræl udgør på mange måder det perfekte mellemåltid, forklarer ernæringsekspert Marie Steenberger. Derfor er det måske ikke så mærkeligt, at vi køber bananer i hobetal.

»Bananen er bare nem. Vi kan lige have den med i tasken, og på grund af dens høje indhold af frugtsukker og kulhydrater kan den give et hurtigt boost, hvis vi mangler energi,« siger ernæringseksperter.

Marie Steenberger fremhæver desuden bananens søde smag og bløde konsistens som en anden grund til dens popularitet.

»Bananer pirrer vores infantile smagsløg. Både voksne og børn har som oftest præferencer for den bløde og søde mad, fordi den minder os om modermælken. At spise bananer kan altså føles omsluttende og omsorgsfuldt,« forklarer hun.

Og selvom bananen er proppet med kulhydrater og frugtsukker, har den ernæringsmæssigt mange fordele. Den fylder godt i maven på grund

af sine kostfibre og indeholder både en del B6- og C-vitamin, kalium og magnesium. Den indeholder desuden aminosyren tryptofan, som hjælper kroppen med at danne stofferne serotonin og melatonin. Ifølge Marie Steenberger påvirker serotonin humøret i en positiv retning, mens melatonin virker beroligende. Man kan altså kun blive glad og rolig af at spise bananer. Så spis du bare løs – eller, det vil sige:

»Alt med måde. I princippet kan man ikke spise for mange bananer, men det er jo bedst at spise varieret, og bananerne skal ikke tage pladsen fra anden sund kost. Det er dog helt misforstået, at bananer skulle være usunde eller ligefrem fedende,« forklarer Marie Steenberger.

Ifølge ernæringseksperter siger en tommelfingerregel, at et mellemåltid skal give mellem 100 og 200 kalorier. En gennemsnitlig banan indeholder cirka 100 kalorier.

FARVEL TIL PLASTPOSEN. Plastposen, der indtil nu har omgivet de økologiske bananklaser, bliver i løbet af årets første kvartal skiftet ud med et bånd om bananerne. På den måde sparer Coop 12 tons plastik om året, og det går ikke ud over holdbarheden på bananerne.



»En af vores teser har været, at poserne har været med til at beskytte varen, så vi kunne undgå dårlige bananer og dermed madspild. Men vi har lavet nogle forsøg, som har vist, at bananerne holder sig lige så godt uden for poserne som i poserne,« fortæller Morten Brix-Christensen.

Og du behøver ikke være bange for, at de økologiske bananer har meget kortere holdbarhed end de konventionelle. Her er der nemlig ingen nævneværdig forskel, lover kategorichefen.

»Men generelt er bananer en ret sart vare, og mange vil helst købe et helt bundt. De fleste vil desuden hellere have en stor end en lille banan, hvis de skal betale det samme for dem. Så de små singlebananer, der bliver brækket af en større klase, bliver ikke købt og ender med at blive smidt ud,« siger Morten Brix-Christensen.

Coop arbejder på i fremtiden at kunne sælge bananer efter vægt i stedet for pr. styk, da det vil mindske svindet. Irma er dog allerede gået

ind i kampen mod bananspild ved at donere deres overskudsbananer til den lille iværksættervirksomhed Banana, som nu producerer sukkerfri softice af spildbananerne.

De meget modne bananer indeholder en væsentlig større andel frugtsukker end de umodne, fordi en god del af stivelsen i bananer i løbet i modningsprocessen omdannes til frugtsukker. Derfor kan modne bananer være en god og sund erstatning for sukker. Har du selv bananer i frugtskålen, der er blevet lidt for brune til at spise, kan du gøre Banana kunsten efter og udnytte sødmen. Overmodne bananer kan for eksempel få nyt liv, hvis du smider dem i fryseren.

»Pil skrællen af, og smid bananerne i fryseren. Så har du søde, frosne bananer, der er geniale i smoothies,« fortæller Marie Steenberger.

De modne bananer kan også bruges som sukkererstatning i brød, kager, is og grød, så der er faktisk ingen grund til at smide dem ud. ☺

»Det er helt misforstået, at bananer skulle være usunde eller ligefrem fedende«

Marie Steenberger, ernæringssekspert

Bananerne i Coops butikker kommer fra Syd- og Mellemamerika. De høstes, mens de er grønne, og modnes i et bananmodneri i Aarhus. Her bliver de modnet med varme og gasarten ethylen i cirka 5 dage, hvorefter de lander flotte og gule på frygthylderne i butikkerne.

12 GODE RÅD, DER GØR DIG TIL VASKEMESTER

Samvirke guider dig igennem vasketjansen, så du får renere tøj og er nænsom ved miljøet

1 **Vask ved korrekt temperatur**

Tøjet skal vaskes efter de anvisninger, der står på de små – nogle gange kløende – lapper, der er syet fast til tøjet. Hvis du vasker med højere temperaturer, end det er nødvendigt, kan tøjet krympe, falme eller smitte af på det andet tøj i vasken. Hvis tøjet ikke er ret snavset, kan det betale sig at vaske på 30 grader og nogle gange koldere, men hvis det er mere snavset, skal du op på 40 grader. Undertøj, håndklæder og sengelinned er bedst at vaske på 60 grader. Vaskeklude fra toiletet, tøj fra mennesker, der har været syge, og tøj med blodpletter skal helst vaskes på minimum 90 grader.

2 **Drop vaskemiddel med parfume**

Intet er bedre end at tage velduftende tøj op, og mange bruger vaskemiddel med parfume for at give friskhed og renhed en ekstra dimension. Drop vaskemiddel med parfume. Tøj har du på hele dagen, og jo længere tid din krop udsættes for direkte kontakt med parfumestoffer, jo større er sandsynligheden for, at du udvikler parfumeallergi.

3 **Drop skyllemidlet**

Skyllemiddel gør tøjet blødere ved at lægge en hinde på tøjets fibre – og det kan være dejligt med blødt tøj. Bruger du skyllemiddel, mindsker du samtidig tøjets evne til at suge vand til sig, så bruger du skyllemiddel til håndklæder, klude eller viskestykker, vil du opleve, at de tørrer dårligere end ellers. Skyllemiddel er i princippet et unødvendigt produkt, og det har ingen rengørende egenskaber. Hovedparten af det skyllemiddel, der findes på markedet, indeholder stoffer, som helst ikke skal have i vandmiljøet.

4 **Luk dynebetrækket**

En af de faktorer, der gør tøj rent, er den kontinuerlige bevægelse i tromlen. Når tøj bevæger sig i vand og ved tromlens omdrejninger, virker sæben bedre, og tøjet bliver renere. Lukker du ikke sengetøjet, når du har taget det af, risikerer du, at andet tøj forvilder sig ind i betrækket under vasken, og at tøjet knuger sig sammen eller rulles sammen til en knude. Det forhindrer den frie bevægelighed for tøjet – og vil betyde, at mindre skidt forsvinder.



5 Afkalk jævnligt vaskemaskinen

Selvom de fleste vaskemidler fungerer sådan, at meget kalk fjernes i vaskeprocessen, vil der over tid sætte sig kalk i vaskemaskinen og på varmelegemet. Kalken vil gøre det sværere at varme vandet op, og vaskemaskinen skal bruge mere strøm. Sidder der meget kalk på tromlen eller varmelegemet, slides maskinen hurtigere. Du bør derfor afkalke maskinen 1 gang om måneden.

6 Sortér tøjet i farver

Sørg for at sortere tøjet – som minimum hvidt for sig og farvet for sig. Hvis du har stærke farver i tøjet, så sortér det i en bunke, og vask det sammen. Mørkt og farvet tøj skal generelt have koldere og kortere vaske, da fibrene i tøjet åbner sig og afgiver farve – det kan du forhindre ved at sænke temperaturen. Det gælder modsat med hvidt tøj, hvor der ikke befinder sig meget farve, men hvis det ikke er særligt snavset, kan du nøjes med en vask på 30 grader. Vask i øvrigt cowboybukser så sjældent som muligt, og også gerne så koldt som muligt.

Kilder: Forbrugerrådet Tænk, Videnskab.dk

7 Brug pulver til hvidt tøj

Vasker du en vask med overvejende hvidt tøj, bør du bruge vaskepulver og ikke flydende vaskemiddel, hvis du vil bevare den hvide farve. I vaskepulver til hvid vask findes nemlig et iltbaseret blegemiddel, der er med til at holde tøjet hvidt. Blegemidlet er helt naturligt og ufarligt for vandmiljøet. Blegemidlet kan ikke fungere i flydende vaskemiddel, heller ikke selvom det er målrettet hvid vask, og du vil opleve, at hvidt vasketøj hurtigere bliver gråligt, hvis du kun bruger flydende vaskemiddel til hvidt tøj.

8 Brug ikke klor

Undgå at bruge klor. Klor er skadeligt for vandmiljøet. Men: Er sidste udvej for at få pletterne af, at du bruger klor, så brug så lidt som muligt og ved så lav temperatur som muligt. Vasker du tøj med klor på en temperatur over 40 grader, så risikerer du, at klorene gør tøjet mørkt. Under 40 grader vil klorene blege tøjet.

9 Luk lynlåsen

Vasker du T-shirts eller andet tøj sammen med dine jeans, så luk buksernes lynlås, når du vasker. Der er masser af skarpe modhager i sådan en lynlås, og du risikerer, at et andet stykke tøj sætter sig fast i lynlåsen, og der slides hul i det under vask. Så: Lyn lynlåsen op, når du vasker ting med lynlås.

10 Vask sengetøj ofte

Hver nat smider du 1,5 gram døde hudceller i din seng. I løbet af ét år sveder du også 98 liter væske i sengen. Fugt og døde hudceller er guf for husstøvmiderne, som du kun slipper af med, hvis du vasker på 60 grader. Som udgangspunkt skal du skifte/vaske dit sengetøj hver 14. dag. Husk også at vaske dynen, pudene og topmadrassen flere gange om året for at mindske mængden af husstøvmider i din seng.

11 Doser sæben korrekt

Mængden af vaskemiddel skal tilpasses mængden af kalk i vandet, hvor du bor, og hvor snavset tøjet er. Bruger du for meget vaskemiddel, skummer det mere i tromlen, og skum forhindrer vaskemidlet, vandet og maskinen i at arbejde ordentligt sammen. Husk, at vaskemiddelproducenterne bliver bedre og bedre til at lave koncentreret vaskemiddel, så hvor du måske skulle bruge 110 ml vaskemiddel for et år siden, skal du nu måske bruge 80 ml for at få samme effekt. Tjek altid doseringsvejledningen.

12 Lad lågen stå på klem, når du er færdig med at vaske

Bakterier trives i et fugtigt miljø. Lukker du lågen på vaskemaskinen, når du er færdig med at vaske, tørrer tromlen og varmelegemet aldrig helt. Bakterier sætter sig fast på kalk, der ofte findes i maskinen, og det våde miljø får dem til at formere sig. Resultatet er en lugtende vaskemaskine. Så: Efterlad altid den tomme vaskemaskine med lågen på klem.



Ove Kousholt Højer (i midten) med Claus Breindorf (t.v.) og Steffen Højrup. Claus Breindorf kommer i Naturværket 5 dage om ugen, hvor han hugger og stabler brænde. Han er glad for stedet og har fået mange gode venner i Naturværket. Steffen Højrup kommer der 4 dage om ugen, og ud over at stable hugger han også optændingspinde. Det gør ham rigtig glad at lave noget, fortæller han

»ALLE MENNESKER ER NOGET VÆRD«

Ove Kousholt Højer brænder for sit job som leder af Naturværket i Favrskov Kommune, hvor fysisk og psykisk handicappede blandt andet hugger brænde, der senere sælges i SuperBrugsen

TEKST
FLEMMING
JØRGENSEN
FOTO KAARE
VIEMOSE

Hvordan begyndte I at sælge brænde gennem Brugsen?

»Her i Naturværket i Hinnerup passer vi først og fremmest vores naturområde, slår græs, holder havemøblerne, dyrker haven også videre, men det har i efterhånden mange år også været en del af aktiviteterne at kløve og sælge brænde til private. En medarbejder i den lokale SuperBrugsen her i Hinnerup hørte om det og henvendte sig, og vi fik en aftale. Det er blevet en stor succes, så vi nu leverer brænde til 5 brugere. Ja, faktisk bliver langt det meste af vores brænde solgt gennem brugserne. I 2019 leverede vi ialt 3000 sække brænde på hver 15 kg, så det bliver til en del. Vi sælger til markedsprisen for ikke at være konkurrenceforvridende – og overskuddet går til nye ting til Naturværket og til udflugter.«

Hvorfor er det lige brænde, I sælger?

»Det er en opgave, som man kan gå til på mange måder. De 35, som kommer her på Naturværket, har enten en sindslidelse, en hjerneskade, et fysisk handicap eller tilsvarende. Nogle har ikke et verbalt sprog, mens andre er så selvfungerende, at de har kørekort og kommer hertil i egen bil.

»Det giver mening at være en del af noget, som har så stor betydning for så mange«

Ove Kousholt Højer,
leder af Naturværket

De fleste bor i en form for botilbud, enten i bofællesskab eller i egen lejlighed. Først og fremmest skal Naturværket derfor være et fristed, hvor de kan føle, at de gør nytte. En af dem, som kommer her, har motorsavsbevis og kan skære brændet op, mens andre kan kløve og stable det i vores lager, hvor det tørrer i et års tid, og så kan andre igen fylde det i sække eller transportere brændet ud til kunderne. Hos private kunder stabler vi det også i kundens brændeskur. Der er mange forskellige opgaver, som fordrer forskellige færdigheder, så der er noget for alle.«

Hvad betyder stedet for dig?

»Det giver mening at være en del af noget, som har så stor betydning for så mange. Ikke alle dem, der kommer her, kan sætte ord på det. Men at se glæden i deres øjne, når de kommer tilbage fra en kunde, som har givet ros og måske ligefrem en sodavand eller kage, det betyder alt. De har så mange timer, hvor de kan føle sig alene og anderledes, men her i Naturværket er de en del af et team, hvor de kan noget meningsfuldt sammen. Det giver så meget glæde.«

NATURVÆRKET

Naturværket er et tilbud til fysisk og psykisk handicappede i Favrskov Kommune. De fleste aktiviteter foregår udendørs. Naturværket har nytte- og prydhave, eget savværk og diverse værksteder. Der er tilknyttet 35 borgere og 7 medarbejdere til stedet.



Er du i tvivl om, hvordan du vælger den rigtige vin til maden, så er du på nogenlunde sikker grund med denne simple huskeregel: Fyldig/kraftig vin til fyldig/kraftig mad, let vin til let mad, syrlig vin til syrlig mad og sød vin til sød mad

5 MYTER OM VIN

Kan du svare rigtigt? Rødvín bliver kun bedre med alderen. Og vin skal helst trækkes op nogle timer, før den skal drikkes. Sådan lyder et par af de vinmyter, man ofte hører, men er de sande? Samvirke guider med hjælp fra vinskribent og daglig leder af Vinakademiet, Thomas Illkjær

1 Jo dybere bund, jo bedre vin

Nej, historisk set har en dyb bund på vinflasken aldrig haft noget med kvaliteten af vinen at gøre. Fordybningen i bunden har en meget mere praktisk forklaring. Da man i gamle dage håndpustede flaskerne, opstod der en lille ujævnhed, der hvor man klippede glasset over. Den kunne man bejljigt skjule ved at skubbe bunden op. Fordybningen gjorde desuden, at de tunge håndpustede flasker stod bedre på bordet og var mere brudsikre. Med nutidens produktionsmetoder behøver man ikke tage disse hensyn, og nogle vinflasker i dag har en helt flad bund. De fleste flasker bliver dog stadig produceret med en fordybning, men vin af høj kvalitet har ikke nødvendigvis en dybere bund end vin af almindelig kvalitet. Myten eksisterer ikke desto mindre, og det kan i nogle tilfælde spille en rolle i forhold til packaging – altså producenternes overvejelser i forhold til at få en flaske vin til

at se eksklusiv ud. Men her spiller etiket og flaskens vægt formentlig en større rolle end fordybningen i bunden. Nogle forbrugere opfatter det som et kvalitetstegn, hvis flasken er ekstra tung.

2 Vin med korkprop er bedre end vin med skruelåg

Nej, det er på ingen måde givet. Men skruelåget har stadig et imageproblem på nogle markeder, fordi det tidligere har været forbeholdt billige læskedrikke. I Danmark og Skandinavien er vi nået til et punkt, hvor både vinekspertter og forbrugere – især de yngre – har vænnet sig til skruelåget på vine af god kvalitet. Og i Australien og New Zealand kommer mange af topvinene til mange hundrede kroner med skruelåg. Anderledes ser det ud i lande med lang tradition for vinproduktion. De fleste producenter i Italien, Frankrig og Spanien er forbehold-

ne over for skruelåget. Det samme gør sig gældende i restaurationsbranchen. Derfor vælger nogle producenter både at tappe deres vin på flasker med korkprop og skruelåg, alt efter hvilken kunde der skal have vinen. Diskussionen om, hvorvidt skruelåg eller korkprop er bedst for vinens udvikling over flere år i flasken, er lang, og fagfolk er ikke enige.

3 *Man bør ikke drikke den sidste sjat i flasken*

Jo! Det er spild af et halvt glas vin at lade være. Det giver kun mening at lade bundslatten blive tilbage, hvis der er bundfald i vinen. Det kan f.eks. være småpartikler efter fremstillingen eller udskilt farve, men da langt det meste vin i hverdagssegmentet bliver filtreret og drukket ungt, vil det sjældent være tilfældet. Har du til gengæld en ældre rødvin, der har ligget i 7, 10 eller 20 år, vil en del af farvestofferne eventuelt have bundfældet sig. Det klarer man ved forsigtigt at omhælde (dekantere) vinen, indtil kun bundfaldet er tilbage.

4 *Vinen har godt af at blive trukket op, et par timer inden den skal drikkes*

Både ja og nej. Har du med en vin til omkring 50-100 kroner at gøre, vil det i langt de fleste tilfælde ikke være nødvendigt

at ilte den. I forhold til lidt dyrere vine kan det imidlertid i mange sammenhænge være glimrende at give dem lidt luft. Det nytter bare ikke kun at trække proppen op. Man kan næsten sige sig selv, at det kun er det allerøverste af vinen i flaskens hals, der bliver påvirket, og så har det i praksis ingen effekt. Hæld den i stedet på en karaffel eller for den sags skyld over i en Margretheskål og tilbage på flasken. Det er en måde at gøre vine, der er lidt lukkede, mere tilgængelige eller at booste en vin, der måske optimalt set skulle have ligget et par år mere i kælderens. Ofte vil det imidlertid være nok at drikke vinen af vinglas med en ordentlig størrelse og så huske kun at hælde en tredjedel op.

5 *Vin bliver kun bedre med alderen*

Nej, langt det meste vin, der bliver produceret i dag, bliver ikke bedre med alderen. Den er produceret til at kunne nydes med det samme. Det betyder ikke, at vinen ikke fint kan holde sig i 1-3 år under de rette opbevaringsforhold, men det giver ikke nogen mening at gemme på den. Med nogle af de dyrere vine eller vine af en speciel type forholder det sig anderledes. Der kan man vinde på at lade den ligge, fordi den har brug for x antal år for at udvikle sig derhen, hvor det giver mening at betale flere hundrede kroner for den.

Enestående. At børn spiser gratis på hotellet, altså.

Små ting gør den store forskel. For eksempel har børnene deres egen buffet med gode, børnevenlige retter på alle Sunwing Family Resorts.

Familiepris, **1 uge fra 6.990,-**

2 voksne og 2 børn (2-11 år)

Bestil ferien på spies.dk eller 70 10 42 00

KLIMAKOMPENSERET
FLY, TRANSFER & HOTEL

 **SPIES**

Børn under 12 år spiser gratis i selskab med en betalende voksen på Sunwing Family Resorts. Billede: Gran Canaria. Sunwing Arguineguín Seafront, kat. 4+

HVORNÅR MÅ JEG TAGE EN PILLE?

TEKST CHRISTIAN GARDE

De fleste kan fint tage smertestillende håndkøbsmedicin ved kendte smerter som f.eks. menstruationssmerter og hovedpine. Men du bør være varsom med de piller, der indeholder gigtmedicin



Hovedpine, menstruationssmerter og ondt i ryggen er blandt de mest almindelige smerter, som langt de fleste danskere vil opleve en gang imellem. Nogle tøver ikke med at tage en smertestillende pille, mens andre hellere vil klare sig igennem dagen uden hjælp fra håndkøbsmedicin. Men hvad råder lægen egentlig til?

»Er der tale om en ufarlig almindelig eller kendt tilstand, som ikke vækker bekymring, så sker der ikke noget ved at tage en smertestillende pille en gang imellem. Det er helt o.k., hvis man synes, man får en lindring ud af det,« siger praktiserende læge og sundhedsformidler Morten Dahl, der står bag Instagram- og Facebook-profilen Læge og Familie, hvor han giver gode råd om sundhed, sygdom og hverdagens udfordringer.

Det gælder dog først og fremmest de milde smertestillende piller, der indeholder paracetamol, mens du bør være mere varsom med dem, der indeholder giftmedicin, pointerer han.

Inden du dulmer smerten med en pille, skal du desuden spørge dig selv, om den er resultat af en tilstand, som du bør handle på og eventuelt gå til lægen med. Husk, at smerte er kroppens måde at fortælle os på, at der er noget, der ikke er, som det skal være.

PAS PÅ PILLER MED GIGTMEDICIN. Du skal passe på med de varianter af håndkøbsmedicin, der indeholder giftmedicin (se boks). For meget giftmedicin kan nemlig give mavesår, blødninger i mave eller tarm, forhøjet blodtryk, hjertesvigt, nyresvigt og forskellige hudsygdomme. Især bør følgende grupper være varsomme og helst holde sig helt fra giftmedicin:

- Ældre
- Personer, der har en mavesyre sygdom eller før har haft det (f.eks. mavesår, mavekatar eller reflux)
- Hvis du har haft hjerte-kar-sygdomme
- Hvis du har en nyresygdom
- Nogle astmatikere tåler ikke pillerne

For unge og voksne ved godt helbred er der dog ikke noget i vejen for at tage f.eks. en Ipren eller to, hvis hovedpinen er ekstra slem. Bare det ikke sker alt for ofte, og du selvfølgelig følger vejledningen på indlægssedlen, lyder rådet.

BRUG MILDE PILLER MED OMHU. Det er som udgangspunkt ufarligt at tage de milde piller med paracetamol en gang imellem, undtaget dog hvis du har en leversygdom.

Vær også opmærksom på, at hvis du ofte har hovedpine, skal du højst tage paracetamol 14 dage på en måned. Og højst 9 dage på en måned, hvis det kombineres med andre smertestillende piller. Brug ud over dette kan give endnu hyppigere og svær hovedpine.

Daglig brug af paracetamol anbefales ikke, medmindre det er på lægelig anbefaling ved f.eks. kroniske smerter. Brug aldrig mere end doseringen beskrevet på indlægssedlen.

LIGE SÅ HURTIGT RASK. Du behøver ikke være nervøs for, om du bliver langsommere rask ved en infektion, hvis du tager smertestillende piller. Studier viser, at du kommer dig over infektionen stort set lige så hurtigt på smertestillende piller som uden.

Der er heller ikke noget i vejen for at tage en mild smertestillende pille for at dæmpe feber. Tværtimod kan det give overskud til at spise og drikke, så man hjælper kroppen med at komme sig. Det er også positivt, hvis det kan give overskud til at komme lidt ud af sengen, så kroppen ikke svækkes – det sker hurtigere, end man tror. ☹



ALMINDELIGE SMERTER

Eksempler på smerter, hvor du fint kan tage en mild smertestillende pille, der indeholder paracetamol:

- ▶ Almindelig hovedpine
- ▶ Ondt i ryggen
- ▶ Ondt i maven uden feber. Men vær opmærksom på, om det kan være en maveinfektion, der kræver behandling. Og oplever du feber samtidig med mavesmerter, bør du søge læge.
- ▶ Ondt i f.eks. en hånd eller fod efter slag
- ▶ Menstruationssmerter
- ▶ Slidgigt
- ▶ Ledsmerter
- ▶ Ondt i halsen. Men vær opmærksom på, om det kan være halsbetændelse, der kræver behandling.

TO SLAGS PILLER

Smertestillende piller, som kan købes i håndkøb, kan inddeles i to slags.

- ▶ De »milde«, der indeholder paracetamol. F.eks. Panodil, Pamol og Pinex.
- ▶ De »stærke«, der indeholder giftmedicin, også kaldet nonsteroidal anti-inflammatorisk drugs (NSAID). F.eks. Ipren, Ibuprofen, Apirin, Treo og Kodimagnyl.

IKKE TIL SPORTS-SKADER

Dansk Idrætsmedicinsk Selskab anbefaler, at man ikke bruger smertestillende piller ved idrætsskader. Det ser nemlig ud til at kunne forsinke helingsprocessen, og samtidig risikerer du at overbelaste en struktur, som har brug for aflastning eller genoptræning, fordi du ikke kan mærke smerten.



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



Hvorfor børnesikres skruelåg på vand?

BENTE SØNDERGAARD NIELSEN

? Hvorfor i alverden er der børnesikret skruelåg på Coop Demineraliseret vand? Der er i sagens natur ingen sikkerhedsanmærkning på produktet, og i andre detailkæder er der almindeligt skruelåg på demineraliseret vand.

SVAR FRA MALENE TELLER BLUME, KVALITETSCHEF:

Det er korrekt, at der ikke er lovkrav om børnesikring på demineraliseret vand. Produktet og emballagen kommer fra samme leverandør som husholdningskemikalier, der kræver børnesikring. Alle produkter er derfor produceret med ens låg, da det ville betyde en uforholdsmæssig stor omkostning at skifte.

Er vand i pap bedre for klimaet end vand i flaske?

KARINA R. RAUM

? Hvad er mest klimavenligt: Vand i flaske lavet af genanvendt plastik eller vand i pap – for eksempel paprør med logo?

SVAR FRA MATTIAS HVAM, PROJEKTLEDER, CSR:

Det er ikke noget, vi kan sige med sikkerhed, da vi ikke har nogen undersøgelser liggende, som sammenligner de to emballagetyper.

Fordelen ved en papbrik (som i fagsprog kaldes brick-embalage) er, at den indeholder en andel fibermateriale. Fibermaterialet er fornybart, og derfor vil det være en klimamæssig fordel, sidestillet med plastflasken af konventionel plast, som er olie- eller naturgasbaseret. Til gengæld har plastflasken, i en dansk kontekst, den store fordel, at den indgår i vores pantsystem. Pantsystemet sikrer en meget høj grad af genbrug og genanvendelse af plasten. Bricken derimod kan på nuværende tidspunkt ikke genanvendes i Danmark, og selv i de land, hvor den bliver genanvendt, er det ikke en lige så effektiv genanvendelse som vores pantsystem. I Coop har vi derfor valgt at beholde vandflasken af plast.



VINVIDEN

Er der buræg i vin?

BENT MADSEN

? Jeg har læst i Samvirke, at der kan indgå buræg i vin. Gælder det også rødvin, som Coop sælger, og hvad er formålet med tilsætningen?

SVAR FRA MALENE TELLER BLUME, KVALITETSCHEF:

Tidligere skulle vin kun mærkes, hvis der var sulfitter i vinen. Reglerne blev ændret i juni 2012, så vin skal mærkes, hvis der er allergener eller spor af allergener i vinen. Når man fremstiller vin, bruges ofte enzymer bl.a. til at klare vinen, og disse enzymer kan blandt andet laves ud fra æg eller mælk. Da æg og mælk kan give allergiske gener hos en lille del af befolkningen, skal vin derfor mærkes, hvis der kan være spor af mælk eller æg. Vi har ikke mulighed for at få oplysninger vedrørende sporbarhed på oprindelsen af de proteiner, der bruges til at fremstille enzymerne. Produktionsmåden er den samme som hidtil, og vinen har som sådan ikke ændret sig. Det er udelukkende kravene til mærkning, der har ændret sig.

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

coop

Super
Brugsen

Kvickly

Dagli'
Brugsen

fakta Irma

coop.dk
shopping

coop.dk
MAD

Lokal
Brugsen

Hvor meget belaster Samvirke klimaet?

LONE GODSK OTTE

? Coop har markeret et ønske om forbud mod husstandsomdelte reklamer for at spare miljø og klima for belastningen af produktionen af reklamerne, men hvor meget belaster produktionen af Samvirke? Jeg kan se, at det bliver trykt i Polen, men det kan ikke være godt for miljøet at fragte Samvirke den lange vej i store lastvogne. Dertil kommer, at det meste energi til industrien i Polen kommer fra kulkraft, og at affald i Polen ikke håndteres på samme miljørigtige måde som i Danmark. Hvilke etiske overvejelser har I i forhold til danske arbejdspladser, når I vælger at få magasinet trykt i Polen?

SVAR FRA MAIKEN RIIS FRIBERG, CHEFREDAKTØR:

Samvirke bliver trykt af Quad i Polen, som har vundet opgaven, fordi de lever op til de store krav, vi har til både tryk kvalitet, FSC-certificering og miljømærket EU-Blomsten. FSC-mærket er vigtigt klimamæssigt, fordi det betyder, at det papir, vi anvender, stammer fra en skov, hvor der ikke bliver fældet mere træ, end skoven kan nå at reproducere, og at dyr og planteliv bliver beskyttet. Trykkeriet er drevet af genanvendelig energi, og overskudsvarmen bliver også genanvendt. Transporten fra Polen udgør en forholdsvis lille del af klimabelastningen, og Samvirke bliver bragt ud til butikkerne i de lastbiler, der i forvejen leverer varer. Produktionen af Samvirke udgør selvfølgelig en klimabelastning, men med et velfungerende cirkulært kredsløb kan vi minimere belastningen, og husker vi alle at komme magasinet i genbrugsbeholderen, så kan papiret genbruges. Samvirke kan selvfølgelig også læses på nettet, hvis man helt vil spare papiret.

I forhold til danske arbejdspladser bliver Samvirke både skrevet, redigeret og layoutet af medarbejdere ansat i Coop amba i Danmark, så tryk opgaven udgør medarbejdermæssigt en ganske lille del af opgaven og bliver løst vældig fint af vores polske samarbejdspartnere. Det skal også tages med i det samlede billede, at vi med vores krav til mærkning og miljøhensyn er med til at skubbe positivt på udviklingen i Polen, hvor mange skandinaviske magasiner bliver trykt, og det kan have en positiv effekt på de grænseoverskridende klimaproblemer.



FORNEM PRIS TIL KAFFERISTERI

Coops 4 år gamle kafferisteri, African Coffee Roasters i Nairobi i Kenya, er blevet hædret med Africa Food Industry Excellence Award for kafferisteriets Big Five Coffee-serie. Prisen tildeles innovative afrikanske fødevarerprodukter, som gør en forskel. Prisen er givet for kaffens høje kvalitetsniveau, og fordi serien præsenterer en palet af forskellig kaffe med forskellig smag.



FØRSTE BUTIK FÅR SOLCELLER

Det er nu grøn og ikke længere sort energi, der driver fakta-butikken i Esbjerg. I januar blev der nemlig sat strøm til et solcelleanlæg på butikkens tag. Noget tilsvarende vil gennem året ske på et antal af Coops butikker. Målet er, at butikkerne fremadrettet undgår at belaste klimaet med deres energi-forbrug, men i stedet kan levere grøn strøm til nabolaget.

UDSATTE FAMILIER FIK HJÆLP TIL JUL

I alt 12.000 julepakker med mad og gaver til børnene blev delt ud til udsatte familier, da Coop og Røde Kors i december gik sammen om at samle ind for at sikre alle en god jul.

Coop har omkring 40.000 ansatte, og i mange små byer er brugsen den største arbejdsplads



Manges første arbejdsplads

Mange forbinder heldigvis Coop med butikker, hvor det er bedst at handle. Vi har i over 150 år arbejdet målrettet på ikke blot at have det mest bæredygtige vareudbud, men også på hele tiden at arbejde for, at varerne bliver produceret med mindst mulig skadelig kemi og mest mulig omtanke for dyr, natur og klima.

I Coop er vi også en ansvarlig arbejdsplads ud fra en overbevisning om, at ydre bæredygtighed kræver indre væredygtighed. Vi stiller skrappe krav til vores producenter – uanset om de ligger i Danmark, andre steder i Europa, i Sydøstasien eller Afrika. Og vi stiller skrappe krav til os selv som arbejdsgiver. I Coop har vi omkring 40.000 medarbejdere, så vi er en af de virksomheder med flest ansatte i Danmark – og i mange byer er vores butik byens største arbejdsplads. Det giver et stort ansvar.

Hvert år tager vi imod over 15.000 nye medarbejdere. Mange har en af vores butikker som den første arbejdsplads. 10 procent af alle 17-årige i Danmark arbejder lige nu i en af vores 1100 butikker. Det er med andre ord i Coop, at mange lærer, hvad det vil sige at have et arbejde med krav om faste mødetider, at indgå i et team og at have et ansvar for at løse nogle konkrete opga-

ver. Ja, faktisk hører det også med, at vi må lære vores unge medarbejdere, hvad det vil sige at have en lønkonto i en bank, en digital e-boks og mange andre tilsvarende ting.

Vores ansvar som arbejdsplads kan også ses af, at vi har omkring 1000 salgselever, bager- og slagterlærlinge. Dertil har vi et tæt samarbejde med kommunernes jobcentre om at ansætte personer, der af en række forskellige grunde har haft svært ved at finde fodfæste på arbejdsmarkedet. Og med programmet *Klar til Start* har vi givet arbejde til over 100 autister – og stiler indtil videre mod at nå 300. Vi har desuden indledt et samarbejde med ungdomsskoler landet over om at tilbyde et praktikforløb til skoletrætte unge. Målet er at sikre op mod 3700 udsatte unge et relevant fritidsjob for at give dem lyst til fortsat at gå i skole eller at have en fast tilknytning til arbejdsmarkedet i stedet for at blive rodløse og måske endda kriminelle.

Så næste gang, du i din butik møder en eller flere medarbejdere med Ny i butik-badges, så tænk på, at du som kunde og medejer af Coop er med til at gøre en forskel. Ikke kun gennem de varer, du køber, men også gennem det sted, du handler. Så tag godt imod de nye medarbejdere. ☺



AF JENS ROMUNDSTAD
HR-DIREKTØR I COOP

Kommentér
indlægget på
Coop Danmarks
Facebook-profil




Glemmer
du at få
Samvirke
med, når du
handler?

FÅ SAMVIRKE LEVERET TIL DØREN

for kun 10 kr. om måneden

Hvis du er medlem af Coop, kan du få Samvirke leveret med posten - bestil abonnement (120 kr. for 12 numre) på samvirke.dk/abonnermagasin eller ring på tlf. 43 86 20 20



TIMIAN

TEKST LOUISE HEDEDAM OPSKRIFTER MARIA MELDGAARD FOTO LINE FALCK

Uhhh, timian er et godt krydderi i de mørke måneder, hvor vi tilsætter krydderurten til vores intense, langtidstilberedte kødretter og de hurtige, mættende grøntsagssupper.

Timian er en af de ældst kendte krydderurter med hen ved 7000 år på bagen. Faktisk brugte de gamle egyptere timian i balsameringsprocessen, ligesom grækerne brugte urten i bade. Herhjemme er timian mest kendt som en velsmagende og lækker krydderurt.

Planten er nem at holde i haven, på altanen eller i vindueskarmen, hvor den elsker sol og bare har brug for en sjat vand indimellem.

Det siges, at der findes op til 350 forskellige arter af timian i Europa, Mellemøsten og Nordafrika, og herhjemme er det især havetimian, der er populær. Også citrontimian har fundet vej til vores gryder, og med sin lidt parfumerede smag af netop citron er denne type timian rigtig velegnet til retter med fisk eller i dressing til en god salat. Timian kan også bruges i te, eventuelt sammen med lidt citron og honning, og ellers kan du bruge krydderurten, hvis du sylter. Mens timian i dag kan bruges som hostestiller i te, har den i folkemedicinen haft et lidt bredere formål, nemlig at afhjælpe menstruationssmerter, diarré og hovedpine. Og tror man på det, er det da en meget god sideeffekt.

Timian er rig på C-vitamin og jern, og olien thymol bruges blandt andet til tandpasta og mundskyllevand.

Thymus, som timian hedder på græsk, betyder kraft, og timian både dufter og smager da også kraftigt. Og smagen bliver faktisk kun kraftigere af, at krydderurten opvarmes. Hvis du har svært ved at holde liv i krydderurter, så er tørret timian et ganske fornuftigt alternativ, da det meste af smagen er bevaret.



TIP

Vil du gerne gemme frisk timian, så kan timian med fordel fryses. Riv eventuelt bladene af stænglerne og læg dem i en frysepose. Når timianen skal bruges igen, kan den smuldres i posen, før den tøs op.

GEDEOSTPAKKER MED TOMAT- OG TIMIANCREME

(4 personer)

3 aromatiske tomater

Olie

4 stilke timian

Ca. 4 spsk. olivenolie

1 tsk. rødvinseddike

1 tsk. honning

Salt og peber

2 ark filodej

2 spsk. smeltet smør

8 skiver rund gedeost

4 gulerødder

1 pære

1. Skær tomaterne i både, og svits i olie på en pande.
2. Rib stilkene, og drys timian på panden. Vend rundt, og kom op i en blender. Tilføj olie, og blend til en creme. Smag til med eddike, honning, salt og peber.
3. Pensl filodejen med smør, og klip i 8 stykker.
4. Pak hvert stykke ost ind i dej, og steg sprøde i smør.
5. Høvl gulerødderne, og steg dem i olie.
6. Skær pæren i tynde skiver.
7. Servér pakkerne varme til gulerødder, pære og creme.



TIP

Perlebyggsalaten smager også dejligt i madpakken





TIMIANMARINEREDE LAMMESPYD MED VARM PERLEBYGSALAT

(4 personer)

**600 g lammekød
(kølle, culotte, bov)**

2 løg

2 rødløg

6 stilke timian

2 spsk. olivenolie

Salt og peber

300 g perlebyg

2 søde kartofler

1 aubergine

1 spsk. citronsaft

- 1.** Skær kød og løg i mindre stykker, og sæt på spyd.
- 2.** Rib timianbladene, og kom i en skål med olie, salt og peber.
- 3.** Gnid olie med timian på spyddene, og lad marinere i køleskabet et par timer. Tag ud 30 minutter, før de skal steges.
- 4.** Kog perlespelt efter anvisning.
- 5.** Skær søde kartofler i små tern, og steg dem møre og gyldne i olie.
- 6.** Skær aubergine i skiver, og steg dem gyldne i olie på en pande.
- 7.** Bland den kogte perlebyg med stegte kartofler og aubergine, og vend med citronsaft.
- 8.** Steg spyddene gyldne i olie på en pande eller i ovnen ved 225 grader, og servér til perlebyggen.



TIP

Rist små stykker flutes i olie, og top med dåsetun rørt med lidt citronsaft. Pynt med de timianmarinerede oliven.

TIP

Steg en omelet, og udstans små stykker, som du kommer på brød. Pynt med de timianmarinerede oliven.

TIMIANMARINEREDE OLIVEN

(1 stort glas)
500 g blandede oliven
8 stilke timian
½ økologisk appelsin
½ økologisk citron
2 fed hvidløg
1 tsk. chiliflager
2 dl olivenolie

Kom oliven i et glas med godt vaskede timianstilke, revet skal og saft af citrusfrugt, hvidløg i mindre stykker, chili og olie. Stil på køl i 3 dage, og nyd derefter som snack, i salater og som topping.





TIP

Saml bunde med syltetøj dagen før, og pak i film. Så får du en mere saftig lagkage.



LAGKAGE MED TIMIAN- PARFUMERET, HVID CHOKOLADEGANACHE

(10 stykker)

GANACHE:

6 stilke timian (den grove slags)

3,5 dl piskefløde

340 g hvid chokolade

BUNDE:

Smør og sukker til formen

6 æg

3 dl sukker

1,5 dl hvedemel

1,5 dl kartoffelmel

1,5 tsk. bagepulver

FYLD:

340 g hindbærsyltetøj

Revet skal af en halv citron

2 spsk. citronsaft

DEKORATION:

Hindbær

Nogle stilke timian (den fine fra potte)

1. Vask stilkene godt, og kom dem i en gryde sammen med fløden. Kog op, og lad simre i et par minutter. Sluk, og lad stå og trække i 20 minutter.
2. Fisk stilkene op, og varm fløden op igen.
3. Kom knækket chokolade i en skål. Hæld den varme fløde herpå, og lad stå. Rør sammen, når chokoladen er smeltet. Stil i køleskabet natten over eller i minimum 4 timer.
4. Dette bliver en ganske høj lagkage lavet af 4 bunde. Derfor deler vi dejen op og bager den i to forme med en diameter på ca. 22 centimeter.
5. Sæt ovnen på 175 grader.
6. Smør de to forme med smør, og drys med sukker. Pisk æg og sukker skummende.
7. Bland mel, kartoffelmel og bagepulver, og sigt ned i dejen. Vend i dejen, og rør sammen. Fordel dejen i de to forme, og bag i cirka 25 minutter. Tag ud, og afkøl helt.
8. Pisk ganachen, indtil konsistensen er smørbar (ligesom cream cheese).
9. Del hver bund i to dele.
10. Rør syltetøj med citronskal og -saft, og læg lagkagen sammen.
11. Smør ganachen på kagen, og dekorér med hindbær og timian.

TID TIL RO PÅ KRETA

Økologi, udflugter og dansk rejseleder

Alt dette er inkluderet i prisen:

- Flybillet fra Billund eller Kastrup til Kreta t/r, samt transfer
- 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
- Alle måltider tilberedes efter gamle kretanske opskrifter og der anvendes primært økologiske råvarer, hvoraf de fleste dyrkes på stedet
- Aftensol og champagne ved den storslåede udsigt fra Agioi Apostoloi
- Introduktion til mindfulness og meditation
- Foredrag mindfulness og stress
- Daglig afspænding og meditation (alle niveauer)
- Individuelle opmærksomheds- og nærværsovelser i naturen
- Guidede vandreture i den uspolerede natur i bjergene
- Guidet vandretur til det lokale kloster inkl. let frokost
- Botanisk vandring med fokus på stedets mange krydderurter og deres medicinske virkning, samt efterfølgende tebrygning og tesmagning
- Frokost i bjergene hos de lokale hyrder
- Dansk rejseleder og dansk mindfulness-instruktør under hele opholdet

Afgang fra Billund eller Kastrup

14. april, 14. maj, 21. maj, 28. maj,
11. juni, 18. juni, 27. august, 10. september,
17. september, 8. oktober eller 15. oktober 2020.

SPECIALPRIS

PRIS-
GARANTII

Juni og august fra kr. 9.798,-

Maj og september fra kr. 9.998,-

Pris pr. person ved to personer.
Eneværelse uden tillæg på udvalgte afgang.

Rekvirér dag-til-dag program for turene:

Tlf. 76 12 52 51

lisbeth@tidtilro.dk

Hverdag 09.00-16.00. Læs mere på tidtilro.dk



Spørg om mad

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



MIA KRISTENSEN

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



LEIF SKIBSTED

Professor emeritus ved Institut for Fødevidenskab på Københavns Universitet.

MAIL OS DIT SPØRSMÅL
spoerg@samvirke.dk



Er kalktablettet ligegyldig?

JOHNNY KJÆR

? Jeg har læst svaret til spørgsmålet »Stjæler havregrynene kalken«, og det har fået mig til at tænke på, hvilken glæde min krop får af en kalktablet. Jeg spiser hver morgen en portion havregryn med en skefuld chiafrø, æbletern og mælk. Samtidig spiser jeg en kalktablet, som også indeholder D-vitamin, og spørgsmålet er nu, hvor stor en del af denne kalktablet der bliver bundet af havregrynene og dermed ikke kommer kroppen til gode?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Voksne har brug for omkring 1 g calcium i kosten hver dag i en mængde svagt stigende med alderen. Kroppen optager calcium på 2 måneder. Dels optages calcium afhængigt af D-vitamin. Har man fået konstateret mangel på D-vitamin, er det derfor vigtigt at fastholde tilskud af D-vitamin. Calcium optages også uafhængigt af D-vitamin, og denne form for optag er afhængig af mængden af calcium i kosten. Kosten indeholder dog også stoffer, der binder calcium og mindsker optaget af calcium. Eksempel herpå er havregryns indhold af fyttat. Mælk indeholder lidt mere end 1 g calcium i 1 liter, og spises havregryn med mælk, vil havres indhold af fyttat ikke påvirke optaget fra kosttilskud.

Skal havregrøden koges?

WINNIE GJØL

? Jeg har altid kogt havregrød på helt normal vis, men nu er jeg blevet præsenteret for en ny måde. Det drejer sig om havregrød til et barn på 1 år, hvor moderen finder havregrynene og hældes kold mælk på. Derefter blander hun det og fryser det. Når det skal spises, tør hun det op i mikroovnen og putter frugt i. Hvad betyder det for maden, at den ikke bliver kogt, og hvad gør kogning ved havregryn?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED: Den frosne blanding af havregryn og mælk vil blive optøet eller kogt alt efter, hvordan mikrobølgeovnen indstilles. Til små børn bør blandingen koges igennem for at lette fordøjelsen af grynene. Opvarmningen bør afbrydes undervejs, og grøden omrøres for at fordele varmen. Ved opvarmning i mikrobølgeovn er der altid en risiko for lokal overophedning, så den kogte mad kan give forbrænding.



STENLØSE

Må kirsebærstenene bruges?

SUNE WALLENTIN GÖTTLER

? Jeg er ernæringsassistentelev og har haft en diskussion med en af kokkeleverne i forhold til anvendelse af et udtræk fra kirsebærsten i olie/alkohol. Er det ikke yderst giftigt, hvad angår blåsyre? Er det tilstrækkeligt at varmebehandle forinden og/eller efter udtræk?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Spis aldrig kerner fra kirsebærsten, de er giftige især for børn, da de udvikler blåsyre og cyanid, når de tygges eller skæres i stykker.

Anvender man kirsebærsten til fremstilling af fødevarer, kræver det viden om risiko for forgiftning på samme måde som ved anvendelse af bitre mandler eller abrikoskerner. Det gælder også for ekstraktion af kirsebærkerner med olie eller alkohol.

Kirsebær hører til stenfrugterne, og kernerne i frugterne indeholder stoffet amygdalin, som beskytter frøet mod insektangreb. Amygdalin findes også i bitre mandler og især i abrikoskerner, og amygdalin spaltes til blåsyre og benzaldehyd, når disse frø beskadiges af gnavende insekter eller på anden måde. I nogle tilfælde har 3 kirsebærsten været nok til alvorlig forgiftning, da det afhænger af kropsvægt hos den forgiftede. Likører og dessertvine har alligevel været fremstillet af kirsebær med knuste sten for at få den karakteristiske mandelaroma og smag uden at forårsage forgiftning, da blåsyren fordamper under fremstillingen, mens benzaldehyd bliver tilbage. Fremstilles ekstrakt af kirsebærsten, bør den kun bruges i meget små mængder.



Hvorfor kan ægget ikke pilles?

GORM PALLESEN

? I perioder er der mange æg, der i hårdkogt tilstand er vanskelige at afskalle, uden at større dele af hviden følger med skallen. Hvad er årsagen hertil? Og kan man selv gøre noget for at forhindre denne »sammenvoksning« af skal og hvide?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Om æggene er nemme at pille, og om hviden hænger ved skallen, afhænger af æggets friskhed. Helt nylagte æg er meget svære at pille. Efter lægning vil bl.a. CO₂ trænge ud gennem æggeskallen, og det ændrer på æggets kemi og derved også bl.a. æggets skalhinde, som sidder mellem hviden og skallen. Af samme årsag bliver æggehvider også mere og mere flydende med tiden. Selvom friske æg er svære at pille, når de er frisklagte, så er de til gengæld virkelig velegnede til pochering.



Hvad sker der med ingefær, når jeg koger det?

LENE THYSTRUP

? Jeg har gigt og drikker ingefærjuice. Jeg juicer den friske ingefær og koger pulpen i vand. Herefter sier jeg pulpen fra, køler ned og blander med den friske juice, citron og honning. På denne måde får jeg både stofferne fra den friske juice og fra den kogte pulp. Det ville være meget nemmere at koge al ingefæren – men er det lige så sundt i forhold til aktivstofferne?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Ingefær, som vi køber det, er en rensset og lufttørret jordstængel. Blandt de mange aktive naturlige stoffer i frisk ingefær dominerer det skarpt smagende 6-gingerol, der tillægges antiinflammatoriske og antioxidative egenskaber. Ved opvarmning enten tørt eller ved kogning omdannes 6-gingerol til 6-shogaol ved fraspaltning af et molekyle vand. 6-shogaol er mere aktivt og har kraftigere smag end 6-gingerol. Udfra denne betragtning er det bedre at koge al ingefær end at juice en del af det. Noget af den karakteristiske lugt af ingefær tabes dog ved fordampning af æteriske olier ved opvarmning eller kogning.



Hvor meget gær skal der i dejen?

EVA SØRENSEN


? Jeg plejer at lave koldhævede rundstykker, hvor dejen hæver i køleskabet natten over. Til 5 dl vand bruger jeg en ¼ pakke gær. Men hvor meget gær skal jeg bruge til samme dej, hvis den hæver ved stuetemperatur natten over?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Langtidshævning af dej bør ske ved kølige temperaturer (ca. 5 C), hvor gæren arbejder meget langsomt, og smagen udvikles bedre. 8+ timer er lang hævetid ved stuetemperatur, hvor temperaturen er ca. 4 gange højere end i køleskabet. Hvis du vil gøre det således, vil jeg anbefale dig en meget lille mængde gær, blot 2-3 g eller svarende til en klump på størrelse med en hasselnød. Også temperaturen på væsken har stor indflydelse, så brug gerne køligt vand. Endelig er det vigtigt at huske salt i brøddejen, da dette også reducerer aktiviteten af gæren, så du undgår, at dejen overhæver. Hold løbende øje med dejen, og form den til boller, så snart den er hævet til dobbelt størrelse.

TIP

Smør hænderne med lidt olie, hvis du skal ælte en klistret dej. Har du olie på hænderne, vil dejen hænge mindre i, og du undgår at tilsætte for meget mel til dejen.



1 		MEN	VALGT	RETNING	FORVENTE
		DYREVERDEN	1		
		GAMMEL PLOV			POSTDI-STRIKT MA-SKINE
		SEKUND	HÆNDE ØNSKE-DRØM		
		BOER			INFORMATIVE
		CIFFER			2
		FNISTE	3	NEJ KRIG	
		SELSKAB			REGINA
		STONE			VÅNERN
2 	T KON-CENTRAT	HAND-LING	KØRE-KORT	STEGE GALO-PEREDE	
	HOVED-PINE-PILLE			PLAN-TER TALER SAGTE	
	BØJE		4	FÆRD-SELSÅRE ...? BABA	
	BE-VÆRT-NING	5		FOR-HENVÆ-RENDE KØLE	
	FIRS PÅ CHECKS			UTØJLET STORE ORD	
	FØRST I GANG			7	
	EDDA-DIGT	KREA-TURER BAG-VÆRK		DESAN-GÆNDE ÆVL	
		8		NØD SPÆNE	
	HUN-NER-KONGE				
	FARAD	TRÆ FAMILIE		OLIERE PAGA-JER	
NAR	10	ERBIUM PUKLE	TRÆER BARBARI		
TEGN		LØFTE TRAN-S-PORT-MIDDEL	CIFRE TIL-SLUTTET		
MÅLE-NHED	STÆN-GEL CHAR-MERE				
KEDELIG	SPRAY KORN		RØDT FARVE-STOF PROPER		
		VÆKST-DEL ENDE			
LOFTS-PYNT		KRAFT-UDTRYK VOKAL			
DRØV-TYG-GEREN		13	JOMFRU		

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

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



VIND gavekort

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

Sådan gør du:

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

Samvirke Kryds
 Roskildevej 45
 2620 Albertslund

Husk at skrive dit navn og din adresse.
 Vi skal modtage kortet **senest 20. februar 2020**.

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

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

Kodeordet i krydsordsopgaven
 i nr. 12 – 2019:

GLARMESTER

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

Månedens skarpeste MEDLEMSTILBUD

Medlemstilbuddene gælder fra 31/1 t.o.m 29/2 2019 - så længe lager haves



MØBLER
- EN FILOSOFI -



400,-
MEDLEMSRABAT

Poul M. Volther J46 stol

En sand evergreen fra FDB tegnestuen. Skabt i 1956 og evigt populær. Fås i flere farver.

MEDLEMSPRIS FRA 1099,-
Medlemsrabat 400,-

Pris ikke-medlemmer op til 1999,-

høie mascot

OF SCANDINAVIA OF NORWAY



OP TIL
55%
MEDLEMSRABAT

Sengetøj

Gør vinteren ekstra hyggelig med nyt sengetøj i luksuskvalitet. Find din favorit blandt de mange sæt.

MEDLEMSPRIS FRA 269,-
Medlemsrabat op til 400,-

Pris ikke-medlemmer 499,-

Miele

A*



28%
MEDLEMSRABAT

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

Miele støvsuger

Strømbesparende testvinder med høj sugeevne. Model Complete C3 Black Diamond EcoLine.

MEDLEMSPRIS 1649,-
Medlemsrabat 650,-

Pris ikke-medlemmer 2299,-

De'Longhi



53%
MEDLEMSRABAT

De'Longhi espressomaskine

Åbn din egen italienske kaffebar på køkkenbordet. Med integreret kværn og mælkeskummer. Model 21.117.B.

MEDLEMSPRIS 2199,-
Medlemsrabat 2500,-

Pris ikke-medlemmer 4699,-

KENWOOD

Inkl. 2 skåle



56%
MEDLEMSRABAT

Kenwood kMix køkkenmaskine

Klarer alt fra de koldhævede morgenboller til aftenens cremede dessert. Fås i rød, hvid og sort.

MEDLEMSPRIS 2199,-
Medlemsrabat 2900,-

Pris ikke-medlemmer 5099,-



OP TIL
73%
MEDLEMSRABAT

Kæmpe pandemarked

Mangler du lige den til omelet eller den til wokretten? Din nye pande venter i vores store udvalg.

MEDLEMSPRIS FRA 99,-
Medlemsrabat op til 750,-

Pris ikke-medlemmer fra 129,-

Det gi'r mening

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

Inkl. besøg i Cape Town

Mandelas Afrika

Den komplette rejse til Sydafrika med Big Five-safari, storslået natur ved Panoramaruten og Garden Route samt storbyliv i Cape Town.

Det umulige blev muligt, da Nelson Mandela samlede det komplekse Sydafrika til en nation. Vi møder kontrasterne i Soweto, Pretoria og Cape Town. Naturens mangfoldighed ser vi i Panoramarutens bjerge, ved Garden Routes fotogene klippekyster og på Krugers savanne. Dyrelivets diversitet spænder fra løver, elefanter og giraffer i bushen til sæler og pingviner i Kaplandet. Og du oplever det hele, når vi bl.a. kører på safari fra vores egen lækre camp Mantobeni i Greater Kruger, vandrer i Tsitsikamma Nationalpark, sejler ved Kaplandet og smager på vin i Stellenbosch.

Prisen inkluderer: Dansk rejseleder • Fly Billund/København – Johannesburg • Fly Cape Town – Billund/København • Fly Johannesburg – Port Elizabeth • Udflugter og safarier jf. program • Indkvartering på gode hoteller og lodges i delt dobbeltværelse • Morgenmad alle dage, 5 frokoster og 6 middage • Skatter og afgifter

14 dage | Billund 28/10 2020

14 dage | København fx 16/9, 28/9 og 7/10 2020

Fra kr. **19.998,-** (ved afrejse fra København)



Halvpension



Sommerhøjskole i Toscana

Vi drager til Toscana og giver os god tid, så vi kan komme lidt tættere på det italienske liv, og med to hele uger i Toscana, bliver der tid til det hele.

Prisen inkluderer: Dansk rejseleder • Fly København – Rom t/r • Udflugter og transport jf. program • Cykelleje • Indkvartering på hotel i dobbeltværelse • Halvpension (italiensk morgenmad hver dag, to frokoster og 12 middage) • Picnicfrokost med vinsmagning i San Gimignano • Skatter og afgifter

15 dage | København 25/5, 25/5 og 23/6 2020

Fra kr. **9.998,-**

Familievenlig rejse



Good Morning Vietnam

Oplev Vietnams pulserende storby Ho Chi Minh City, Cu Chi-tunnellerne og Mekongdeltaet samt en hel uges afslapning på stranden ved Phan Thiet. Minirundrejse med en hel uges badeferie. Rejsen indledes i den moderne storby Ho Chi Minh City.

Højdepunkter: Dansk rejseleder • Fly t/r • Udflugter og entréer jf. program • Indkvartering på hoteller i delt dobbeltværelse • Morgenmad dagligt, 4 x frokost og 4 x middag • Skatter og afgifter

14 dage | København fx 17/6 og 1/7 2020

Fra kr. **11.998,-** Udflugtspakke kr. 448,-

albatros.dk | 36 98 98 98

Annoncekode: SAMVIRKE

Albatros