

MENNESKER | MAD | FORBRUG

Samvirke

SÅDAN
TØJLER DU
DIN FLYSKRÆK



OPSKRIFTER
MED DE SKØNNE
HYLDEBLOMSTER



KAN MAN HAVE
EN SOMMER-
DEPRESSION?



16 kg

Så meget nyt tøj
køber en dansker i
gennemsnit
om året

BAGSIDEN AF DE FLOTTE FARVER I DIT TØJ

Pris 49 kr.
GRATIS
for Coop-
medlemmer

UV-filtre holder tøjets farver klare, men kan være problematiske for din sundhed. Forskning tyder nemlig på, at du optager de skadelige filtre gennem huden. Vask derfor altid dit nye tøj

coop

JUNI 2018. PRIS 49 KR.

ISSN: 0036394-4



9770036 394008

Synstest
med sundhedstjek

195^{kr}

*KompletSyn
- Fås hos Louis Nielsen*

Mindst 50% af alle synstab kan undgås

Synet forværres løbende med alderen, men mindst halvdelen af alle synstab kan forebygges, hvis de opdages og behandles på et tidligt stadie. Vores optikere undersøger dit syn og dine øjnes sundhed med avanceret udstyr, der kan vise tegn på synstab eller sygdomme. Sammen med Dansk Blindesamfund arbejder vi for bedre øjensundhed gennem forebyggelse af blindhed, svagsyn og øjensygdomme. En synstest med sundhedstjek er derfor første skridt til at forbedre din øjensundhed lige nu, men også for fremtiden.

Bestil synstest på **louisnielsen.dk**
Støt øjenforskning på **blind.dk**



Dansk Blindesamfund



Fremtidens øjensundhed

Juni

Det kan du læse om i denne måned



2018

SIDE 12

»Til kaninhop er det kaninen, der gør den store indsats. Hvis den har en dårlig dag, så er det bare ærgerligt«

SIDE 54

Hyldeblomstkage med citronskum

Friske sommeropskrifter med hyldeblomst



Besøg en farm i Roskilde, hvor det hele foregår i sneglefart

- 06 Noter om forbrug
- 08 Noter om mennesker
- 10 Noter om mad
- 12 Når fritiden bliver spist af en hobby
- 20 Pasta kræver præcision
- 24 Så meget kemi er der i en T-shirt
- 34 Salt i alle farver
- 36 Har du også flyskræk?
- 38 **Mød en sneglefarmer**
- 40 Sådan får du sparepengene til at yngle
- 42 Er det i orden at takke nej til sex?
- 44 Vin med god samvittighed
- 48 Babymos på tube
- 50 Husk, hvor meget du er med til at eje
- 52 Hvis sommerhumøret er i bund
- 54 Sommeropskrifter med hyldeblomst
- 62 Spørg om din forening og din butik
- 64 Vil du være med i landsrådet?
- 72 Spørg om mad
- 74 Præmiekryds & sudoku

1.744.826

MEMLEMMER
AF COOP
1/5/2018

Samvirke

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

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

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

Abonnement T: 43 86 20 20.
Pris for et år: 114 kr.
Tryk Quad/Graphics Europe.
Udgives af Coop. ISSN 0036-3944
Klassesæt til undervisningsbrug
www.skolekontakten.dk
Næste nummer udkommer 29.6.
Forside: Ken Hermann

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse.



EU Ecolabel : PL/028/005

VIND!

Vi er glade for at tilberede mad på grillen, men hvilken slags grill laver flest danskere mad på? Svar på 10 spørgsmål om grill i junis konkurrence på samvirke.dk



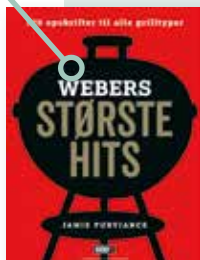
2 x Nexgrill gasgrill, Evolution 4B+. værdi 5.999 kr.

Sommeren byder på mange glæder. Det samme gør gasgrillen fra Nexgrill. 4 hovedbrændere og 1 sidebrænder.

GIV GAS VED GRILLEN

5 x Webers største hits. Værdi 270 kr.

Webers største hits er en grillbog, som vi kender den, når den er bedst. De 120 opskrifter er de bedste og mest populære fra Webers store samling af opskrifter.



Gæt med i konkurrencen på samvirke.dk/grillquiz

Bliv klogere på grillerier og test din viden om bøffer og barbecue i konkurrencen, der slutter 27. juni.

Opskrift på varm kartoffelsalat

God gammeldags, lun kartoffelsalat, der dur sammen med skinke eller hamburgerryg.



10 gratis fornøjelser på Sjælland og Møn



HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:






MAGNUM®
for pleasure seekers



Coop inspirerer til ny lov i USA

Danske mikrobølgepopcorn fra Coop har været med til at skærpe kemilovgivningen i staten Washington i USA. Ved behandlingen af lovforslaget blev Coops mikrobølgepopcorn delt rundt som bevis på, at det er muligt at undgå emballage uden de såkaldte fluorerede stoffer, som kædes sammen med kræft og hormonforstyrrelser. Coop sikrede i 2015 kunderne mikrobølgepopcorn uden fluorerede stoffer.

12%

af de cykler, der triller ud af cykelhandlerens butik, er elcykler. For bare få år siden var det blot 3 procent. Elcyklen får folk til at cykle oftere og længere.

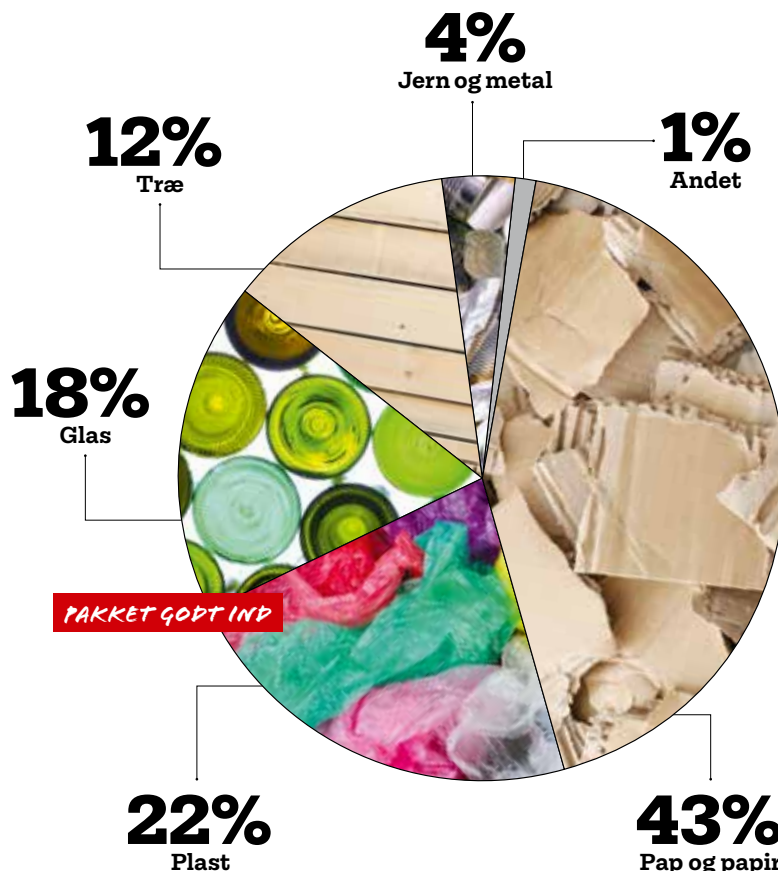
Kilde: Coop Analyse.

TIP

HUSK DET BLÅ SYGESIKRINGSKORT

Skal du på sommerferie i EU, skal du medbringe det blå sygesikringskort for at være sikret behandling på samme vilkår som indbyggerne i det land, du besøger. I nogle lande skal du altså betale for at benytte læge og sygehus. For et par år siden fik mange danskere det blå EU-sygesikringskort, men tjek udløbsdatoen. Kortet er typisk gyldigt 5 år. Et nyt bestilles på borger.dk

LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK



154 KILO EMBALLAGE PR. INDBYGGER OM ÅRET

I Danmark bruger vi 882.000 ton emballage om året. Det svarer til 154 kilo for hver dansker. Papir og pap samt plast er de hyppigst brugte typer af emballage. En del af emballagen anvendes flere gange. Det er især flasker til drikkevarer, som genbruges uden at blive smeltet om. EU har gennem Emballagedirektivet forpligtet medlemslandene til at genanvende en vis mængde af de forskellige typer emballage. Danmark har flere år i træk genanvendt mere, end EU kræver.

Kilde: Miljøstyrelsen



Samvirke 1968: Kun badeværelse til hver anden familie

»For godt 60 år siden optalte man for første gang badeværelser i København. Man fandt 7507 i godt 140.000 lejligheder. Der var altså et baderum for hver atten familier. Nu er velstanden steget så meget, at der er ét baderum for hver anden familie, men der er stadig over 150.000 lejligheder uden baderum.«

Læs mere på classic.samvirke.dk

Sæt gang i fordøjelsen
med indholdsstofferne i Macoform

SET PÅ
TV

OPPUSTET?
PH? BALANCE VELVÆRE
FORDØJELSE

VIDSTE DU AT:

Når tarmen ikke bliver helt tømt, kommer afføringen til at gære i tarmen. Det kan give følgevirkninger som oppustethed, utilpashed og udmattelse.

Slip af med din oppustede mave

SUND MAVE I BALANCE

Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen, bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar.

Ekstrakt af artiskok i Macoform indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galde-systemet og stimulerer fordøjelsen. Artiskok afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed.

Derudover indeholder Macoform aktive stoffer fra mælkebøtte, som bidrager til en sund mave i balance. Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.

Læs mere på www.wellvita.dk

BIDRAGER TIL:

- ✓ At mindske luft i maven
- ✓ Balance i tarmfloraen
- ✓ At fjerne oppustethed
- ✓ En flad mave
- ✓ At stimulere fordøjelsen



Den oppustede mave forsvandt hurtigt, og Macoform har nu været en fast del af mit morgenritual igennem de seneste 18 måneder. Nu, hvor vi sidder og snakker om det, så tænker jeg faktisk aldrig på min mave som et problem mere. Den er bare en helt naturlig del af mig, og den afholder mig ikke længere fra at deltage i sociale aktiviteter. Livet har taget en dejlig positiv drejning, efter jeg startede på Macoform.

Anette Adamsen, Århus

-50%
(SPAR 100 KR.)



Prøv til halv pris!

Macoform kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. **Netop nu:** kr. 99,- for to måneders forbrug. Kundeservice sidder klar med råd og vejledning på tlf. 82 30 30 40.

WEB: www.wellvita.dk

TELEFON: 82 30 30 40
Mandag-fredag kl. 8-16

wellvita



Du kan faktisk dø af skræk

Vi dør af skræk, siger vi til hinanden, og det kan faktisk forekomme. Det er ikke skrækken i sig selv, der slår ihjel, men den meget belastende tilstand, som din krop oplever. Både mennesker og dyr er udstyret med en kæmp eller flygt-reaktion, hvor stresshormoner sendes fra hjernen ud til vores binyrer. Blodkarrene udvides, og blodtrykket stiger, og det kan i sjældne, uheldige tilfælde give hjertestop.

Kilde: 100 myter om sundhed og sygdom

»Hvis Stedbørnene mærker, at de ikke kan faa fat i de smaa usynlige Hjertets Traade, der binder Moder til Børn, så trækker de sig ind i sig selv.«

Emma Gad, dramatiker og journalist, 1852–1921

3 gode råd mod rygsmerter

- ▶ Gå ned i knæ, som hvis du skulle sætte dig på en stol. Hold ryggen ret, mens knæene peger ligeud. Ret dig og pust ud på vejen op. Gentag 8–12 gange.
- ▶ Lig på ryggen, bøj benene, så fødsålerne støtter på gulvet. Skub din krop op, så bækken og ryg løftes i en rullende bevægelse. Pust ud, når du er på vej ned. Gentag 8–12 gange.
- ▶ Lig på maven med underarmene i gulvet, og løft dig op således, at kun knæ og underarme er i kontakt med gulvet. Hold stillingen 20–13 sek. og husk at trække vejret. Hold 30 sekunders pause og gentag øvelsen 2–3 gange.



LÆS
 FLERE TIP OG
 GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK

UNGE JYDER HAR MERE SUND SEX

Unge har et sundere forhold til sex, hvis de kommer fra Jylland, end hvis de er fra Sjælland og øerne. Det viser en undersøgelse, som Sex og Samfund har lavet med unge under 20 år. Unge jyder dyrker sjældnere ubeskyttet sex, og de har mindre klamydia.

FORBEREDT



KIG I MEDICINSKABET

Nu behøver du ikke længere ringe til lægen for at få fornyet din medicin. Med app'en *Medicinskabet* fra Sundhed.dk kan du sende anmodninger om receptfornyelser til din praktiserende læge. Du kan også se tidligere recepter, og hvor mange udleveringer på medicin du har tilbage.

Få et hjem uden kalk i vandet

Bestil en
GRATIS
kalktest

Nu kan du få kalkfrit vand i hele hjemmet, slippe for besværlig rengøring og nyde de mange fordele.

Mange husstande kæmper dagligt med kedelige belægnings fra kalken i vandet. Det medfører besvær og koster mange penge i energi og slid på installationer. Nu er det muligt at slippe af med kalken. Ved at installere et blødgøringsanlæg i huset fjernes kalken fra vandet, og det hårde vand bliver silkeblødt og kalkfrit.

Med kalkfrit vand slipper du for de kedelige kalkpletter på fliser, klinker, vandhaner og toilet. Rengøringen bliver nem og ubesværet. Vasketøjet bliver blødt og behageligt og bevarer farverne. Samtidig kan sæbeforbruget halveres, og skyllemiddel kan helt undværes.

Sådan virker anlægget



Anlægget skal tilsluttes af en VVS-installatør



Med kalkfrit vand har du altid bløde og behagelige stråler fra brusehovedet.

Store besparelser

Selv små kalkbelægnings på varmelegemerne betyder, at der skal bruges mere energi. Med kalkfrit vand spares der el på bl.a. elkedlen, vaskemaskinen og varmtvandsbeholderen. Der er også store besparelser på rengørings- og afkalkningsmidler til stor gavn for miljøet.

Test dit vand for kalk

Bestil en gratis brochure med kalktest på www.kalkfribolig.dk



6 kalkfrie fordele



Kalkfrit badeværelse

Rengøring af vandhane, toilet og håndvask klares med en blød klud.



Undgå afkalkning

Ingen afkalkning af f.eks. kaffemaskine og elkedel.



Spar energi og penge

Undgå kalk på varmelegemer i vaskemaskine og varmtvandsbeholder.



Blødt hår og blød hud

Hud og hår, der ikke udsættes for kalk fra vandet, tørrer ikke så nemt ud.



Blødt og pænere tøj

Uden kalk i vandet bevarer tøjet og håndklæderne deres blødhed og farver.



Godt for miljøet

Med kalkfrit vand kan du halvere dit forbrug af sæbe og rengøringsmidler.



Følg BWT Danmark på Facebook og få gode råd til at fjerne kalken.



TIL DEN
MINDRE
FAMILIE



BWT AQA basic

Blødgøringsanlægget leverer kalkfrit vand til den gennemsnitlige familie på op til fire personer. Godkendt til drikkevand.

TIL DEN
STORE
FAMILIE



BWT AQA life

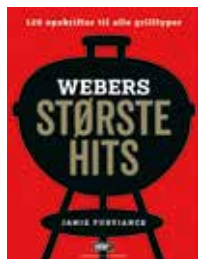
Et blødgøringsanlæg, der leverer kalkfrit vand til den store familie med et større vandforbrug. Godkendt til drikkevand.



Bestil et tilbud

Bestil et gratis og uforpligtende tilbud ved at skanne koden eller på

www.kalkfribolig.dk



SKAL VI GRILLE?

Kyllingen, broccolibuketterne, de grønne asparges, skumfiduserne, laksen, majs og burgeren. Alt kan komme på grillen. Bogen *Webers største hits* viser hvordan. Her findes også klassikerne med kylling grillet på oldåse, der dog frarådes af Samvirkes ekspertpanel på grund af dåsens maling og eventuelle coating med plastmateriale. Bortset fra det er bogen vidt-favnende, fristende og lige til at komme i godt grillhumør af. Den koster ca. 270 kr. hos Coop.dk.



41%
 af danskernes
 madspild er frugt
 og grønt. På
 andenpladsen
 ligger kød med
24%.

Kilde: Miljøstyrelsen

LÆS
 FLERE TIP OG
 GODE RÅD PÅ
 SAMVIRKE.DK

Vidste du, at...

dansk kyllingekød var årsag til 46% af de registrerede campylobacter-infektioner i Danmark i 2016. Udenlandsk kyllingekød var årsag til 9%, kvæg og mælk til 19%. Campylobacter er den fødevarerakterie, der gør flest syge.



KARTOFFELDIP A LA BEARNAISE

Til snittede grøntsager eller i stedet for sauce til grillet fisk.

DET SKAL DU BRUGE:
 (Til 4 personer)

2 kogte kartofler
4 spsk. mayonnaise
2 spsk. cremefraiche 18%
1 spsk. friskhakket estragon
1 tsk. hvidvinseddike
Salt og peber

Mos kartoflerne, og rør dem sammen med alle ingredienserne. Juster konsistensen med vand. Juster smagen med salt, peber og måske lidt mere eddike.

*Ny vare
 på vej*

FÆRDIGRETTER I NY STANDARD

Boller i karry, kødboller i tomat-sauce, grov rodfrugtmos. Irma tilbyder en række færdigretter i serien *Irmas Økologiske* fra sine bedste leverandører inden for økologi og dyrevelfærd. Foreløbig består serien af 6 retter og 2 slags tilbehør. Retterne kan købes i Irma, men tanken er, at vareserien med tiden kan komme i alle butikker med Irma-varer. Pris cirka 50 kr. for mad til 1-2 personer.



sommerens bedste vintilbud.

tilbuddene
gælder hele
juni.

Fetzer Zinfandel

Californien, USA

75 cl. Literpris 66,67

Zinfandel fra Californien - USA. Mørk rubinrød farve i glasset. Frugtkrydret duft med let sødme og strejf af ristede nødder og sort peber. I smagen finder man mørke røde bær, så som kirsebær, hindbær, jordbær samt et strejf af eg. En elegant og let drikkelig zinfandel med bløde tanniner. Server til retter med rødt kød, pasta eller krydrede retter.



Pr. stk.
50,-



Pr. stk.
50,-

Southbank Sauvignon Blanc

Marlborough, New Zealand

75 cl. Literpris 66,67

Sauvignon blanc druer fra Marlborough. Duften er fyldt med modne stikkelsbær og passionsfrugt. En flot og frisk vin, der vil være en fin ledsager til lyse retter med fisk, skaldyr, på frokostbordet til retter med grillet kylling eller som aperitif. Vinen bør nydes ung og frisk.

Havana Club Especial

70 cl
Literpris 164,30



Pr. stk.
115,-

Castelvecchio Rosso eller Bianco

Italien

75 cl. Literpris 44,00

Castelvecchio Bianco er en behagelig let tør italiensk hvidvin. Den kan nydes til enhver lejlighed, hvor et godt glas hvidvin er på sin plads. Serveres gerne ved ca. 10-12 grader til salat eller forret af fisk. Kan også nydes som aperitif.

Castelvecchio Rosso er en behagelig let tør rødvin. Den kan nydes til enhver lejlighed, hvor et godt glas rødvin er en velkommen ledsager til maden. F.eks. kylling, pasta og pizza. Må gerne serveres let afkølet ved 16-18 grader.

Frit valg
33,-



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

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

fakta

NÅR JEG HAR FRI...

*Bittesmå træer, hoppende kaniner, stjernebig og
drømmen om det store fund fylder, når danskerne har fri*

TEKST THOMAS
SCHÖNNING
FOTO NILS
LUND OG KAARE
VIEMOSE





»Med metal- detektor kan man fange noget, ingen har set før«

Allan Fauriskov, 48, Nørre Vissing, product manager, har gået med metaldetektor i 10 år

»Jeg er også lystfisker, men det er jeg gået mere og mere væk fra, efter at jeg er begyndt at gå med metaldetektor. I modsætning til at fiske, hvor man ofte fanger de samme slags fisk, så kan man med en detektor pludselig finde noget, ingen nogensinde har set før.

Den allerstørste tilfredshedsfølelse får jeg, når jeg går alene ude på marken og finder et sted, hvor jeg har en god idé om, at der er mulighed for at finde noget, men hvor ingen har søgt før.

Til et træf kan vi være 100 mand med metaldetektorer, det er selvfølgelig også sjovt. Pludselig kan der stå en klynge sammen et sted på marken, og så er der ikke andet at gøre end at gå hen og se, hvad de har fundet.

Spændingen ved at vide, at der ikke nødvendigvis er fangst hver gang, gør det så fantastisk endelig at finde noget. Næsten alle, der søger, oplever at finde noget helt unikt på et tidspunkt.

At gå med detektor handler ikke kun om at gå og finde ting. Jeg får også set landskabet på en helt anden måde. Normalt står folk jo på stier og veje og kigger ud, men når man søger med detektor, så står man lige pludselig på marken og ser landskabet fra den anden side.

Den bedste oplevelse med min metaldetektor var på et træf, hvor jeg fandt nogle økser fra bronzealderen. De var utroligt velbevarede. Det var en stor oplevelse, ikke mindst fordi det var første gang, jeg var på træf, og jeg kun havde gået med metaldetektor to år inden. <

»Observatoriet er min drenge-drøm«

Kim Lang, 53, Klokkerholm i Vendsyssel, fysiklærer, har sit eget hjemmeobservatorium

»Observatoriet, der står i min baghave, har taget mig omkring 10 år at bygge. Jeg valgte min bolig efter, hvor jeg kunne have observatoriet. Huset er i og for sig ligegyldigt. Nu bor jeg i en lille by, hvor der er åbne vidder og ganske lidt gadebelysning, hvilket er nærmest optimalt i forhold til at kigge ud i rummet.

Når man brænder for noget på den måde, jeg brænder for mit observatorium, så bliver det dyrt, og det er oppe på 6 cifre for mit vedkommende. Men sådan er det også, hvis folk køber en båd eller en campingvogn. Jeg bruger penge på at stikke snuden opad og se, hvad der foregår derude. For det er syret, hvad der sker i rummet, og det er fantastisk, at vi med naturvidenskabelige metoder kan finde ud af, hvad det er, vi egentlig står og ser på.

Lige siden folkeskolen har jeg vidst, at jeg skulle studere astronomi. Jeg vil gerne gå i de store opdageres fodspor. For hvad krævede det egentlig af for eksempel Ole Rømer at bestemme lysets hastighed? Det fik man aldrig svar på i lærebøgerne i skolen. Så for nogle år siden foreslog jeg i Astronomiforeningen i Aalborg, at vi skulle sætte os for også at bestemme lysets hastighed. Så sad vi der 6 fyre og morede os med at kigge på Jupiter og dens måner. Halvandet år senere havde vi målinger nok til, at vi også kunne bestemme, hvor hurtigt lys bevæger sig.«







»Bonsaitræer er levende kunstværker«

Erik Pedersen, 75, Grindsted, pensioneret farmaceut, har omkring 100 bonsaitræer

»Bonsaitræer er ikke bare en pind, man kan sætte i en skål med jord og så kalde bonsai. Den skal have en vis statur, man skal klippe til og passe den, så man får en illusion af et træ i dets naturlige område.

Min interesse for bonsaitræer startede for 25 år siden. Min kone havde fundet en lille vækst mellem stenene på vores terrasse, og så spurgte hun mig, om ikke man kunne få sådan en til at gro i en skål. Så gik jeg på biblioteket, som man jo gjorde dengang, og fandt ud af, at der fandtes både klubber og selskaber for bonsai. I dag er jeg formand for Jysk Bonsai Klub og kasserer for Dansk Bonsai Selskab. Og gevæksten, vi fandt i haven dengang, har jeg stadig stående som en bonsai.

Bonsaitræer er fantastiske, fordi man har med kunstværker at gøre. Det er noget, der kræver ens opmærksomhed, som man kan få noget æstetisk smukt ud af, og som ovenikøbet er levende.

Der er også noget meditativt over at pusle om sine træer. Man er tvunget til at tage den med ro, når man tager saksen frem for at klippe dem til.

Mine venner synes måske, min hobby er lidt nørdet, men på den anden side synes de også, at det er sjovt og imponerende, at man kan holde liv i sådan et lille træ og få det til at ligne en miniatureudgave af et rigtigt træ.

Det bedste ved at dyrke bonsaitræer er samværet og hyggen ved møderne og udstillingerne og det, at man har en interesse sammen med en masse ligesindede. Og så er det jo også lidt unikt i forhold til, hvad andre går og beskæftiger sig med.«

»Kaninhop giver mig gode minder«

Charlotte Elleby, 19, Staksrode ved Hedensted, studerende, har dyrket kaninhop i 7 år

»Kaninhop er en forholdsvis lille sport i Danmark, og det betyder, at jeg kender de mennesker, jeg konkurrerer imod. Det gør det meget hyggeligt.

Før jeg startede med kaninhop, var jeg en hestepige. Jeg ville ikke rigtig deltage i stævner, fordi jeg ikke kunne lide, at jeg var i centrum af det hele, når jeg red rundt. Med kaninhop er det anderledes. Her går jeg ved siden af kaninen, og det er den, der skal gøre den store indsats. Hvis den har en dårlig dag, så er der ikke noget at gøre ved det.

Jeg deltager i mange stævner nu, og nogle af dem er i udlandet. Jeg har for eksempel været i Sverige, hvor vi er der en hel weekend. Her er der tid til at hygge sig og have det fedt, og det giver mig nogle fantastiske minder. Faktisk får man skabt nye, gode minder hele tiden. Ikke kun med sine dyr, men også med dem, man er sammen med.

Den bedste oplevelse, jeg har haft med kaninhop, var, da jeg fik 3 ud af 4 titler med hjem fra Jysk Mesterskab sidste år. Her havde jeg nogle gode kaniner med, som virkelig overraskede. Det havde jeg ikke regnet med, da jeg deltog.

Jeg tror måske, at der er nogle mennesker, der tænker, at det er en lidt mærkelig hobby, fordi man har med kaniner at gøre. Folk forbinder kaniner med børn, men i virkeligheden er kaninhoppere aldersmæssigt meget forskellige. Jeg fylder snart 20, og jeg har i hvert fald ikke planer om at stoppe.« ▶








»Jeg kan komme derop, hvor solen skinner«

Mattiass Eriksen, 24, Billund, studerende, har en andel i et fly sammen med 15 andre

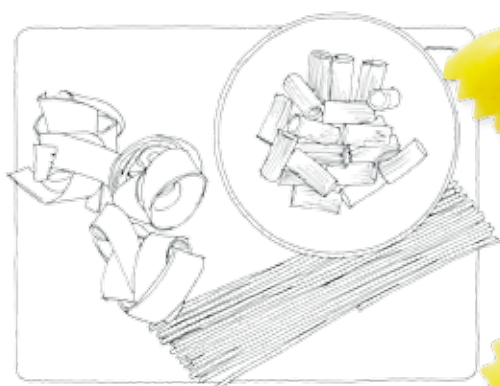
»Jeg har rigtig tit mine venner med oppe, for jeg elsker at lade folk komme op at flyve på en måde, de normalt ikke er vant til i de store kommercielle fly. Det er faktisk det, der gør min hobby så fantastisk. Nemlig at jeg kan vise og lære fra mig. Det er livsbekræftende for mig at dele noget, jeg selv brænder så meget for, med andre.

For nylig havde jeg en af mine venners kæreste med oppe. Hun var virkelig bange for at flyve, og lige inden vi skulle af sted, så hun godt nok også lidt grøn ud i hovedet. Men vi tog det stille og roligt, og jeg forklarede undervejs. Så gik der ikke særlig længe, før hun sad og tog billeder med sin telefon og nærmest havde glemt, at hun var bange. Det er den bedste oplevelse, jeg har haft i det halvandet år, jeg har haft mit certifikat.

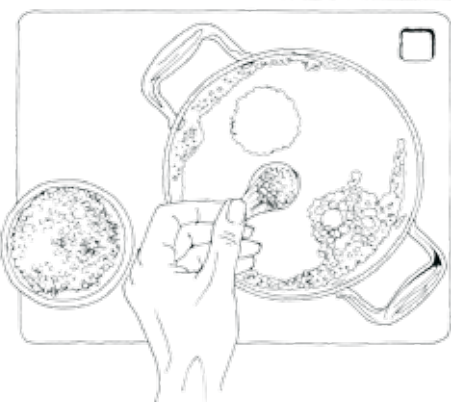
Helt grundlæggende så er det friheden, der er så fantastisk ved at flyve. Jeg kan flyve lidt i den retning, jeg har lyst til og brug for, og jeg kan bevæge mig op over skyerne, hvor solen skinner. Når jeg flyver, får jeg en anden følelse, end hvis jeg kun bevægede mig til højre og venstre i en bil. Det er en god måde at koble af på. Det kan godt være, man har headset på, og man kan høre støjen fra propellen, men på en måde er man på en anden planet.« 

Kog pasta som en italiener

Pastaen kræver omsorg. Den skal koges i rigeligt vand, men må til gengæld ikke drukne i kødsovs



1 Det lønner sig at købe god pasta. Vælg ikke nødvendigvis den billige. Vælg den, der er lidt gul i farven, og som indeholder både æg og durrumhvede. Den har mest smag.



2 Gør din kødsovs, anden sovs eller fyld klar, før pastaen sættes over. Pastaen skal lige nøjagtig være kogt færdig og rygende varm, når den serveres. Find den store, mindst 5-liters gryde, frem. Pastaen udskiller stivelse, mens den koger, og der skal være rigeligt vand for at undgå klistret pasta. Tilsæt en skefuld salt til vandet. Det skal smage salt som havvand.

Hov!

Pastaen er for hård. Lad den simre lidt i gryden med saucen over lav varme.



3 Vandet skal spilkoge, når du smider pastaen i. Læs på pakken, hvor lang tid pastaen skal koge. Sæt dit stopur til et minut mindre. Fisk en pasta op med en gaffel, og smag, når tiden er gået. Pastaen skal have en anelse hård kerne. Det kaldes al dente. Du kan skære den igennem og se, om den inderste kerne er lidt farvet. Så er den klar.



4 Hæld pastaen i et dørslag. Pøs endelig ikke koldt vand på. Læg den oven på fyldet i en sauterpande eller et fad, og bland fyld og pasta sammen. Italienerne serverer ikke pasta og sovs hver for sig. Lad pastaen være den dominerende ingrediens. Den må ikke drukne i sovs.

**Danmarks
bedste pris**

SIKKER SOL OG ALSIDIG ANDALUSISK KULTUR

OPLEVELSESRIK REJSE INKLUSIVE TRE UDFLUGTER, 4-STJERNET HOTEL, HALVPENSION SAMT DANSKTALENDE REJSELEDER, 8 DAGE.

Vi gentager for femte år i træk succesrejsen! De lange strande ved Middelhavet og talrige solskinstimer er noget af det Andalusien, Spaniens sydligste region, er kendt for. På denne rejse i oktober og november – hvor solen skinner tre gange så meget som i Danmark – drager vi ud og mærker atmosfæren i Andalusiens karakteristiske hvide landsbyer. Alt imens vi bliver klogere på regionens fascinerende historie, som forskellige folkeslag har præget gennem århundreder.

Undervejs forkæler vi sanserne med frisk bjergluft, betagende natur og lokale tapas. Den gamle fiskerby

Almuñécar danner rammen om vores ophold på det 4-stjernede hotel Bahia Tropical, der har en skøn beliggenhed ved vandet.

AFREJSE FRA KØBENHAVN:
2018: 25/10, 8/11, 15/11, 22/11

AFREJSE FRA AALBORG:
2018: 1/11, 8/11, 15/11



DAGSPROGRAM:

- Dag 1 Ankomst til Malaga, kørsel til hotellet i Almuñécar
- Dag 2 Udflugt til grotterne i Nerja og den hvide landsby Frigiliana
- Dag 3 Fridag til egne oplevelser
- Dag 4 Udflugt til Ronda
- Dag 5 Fridag til egne oplevelser
- Dag 6 Udflugt til Malaga
- Dag 7 Fridag til egne oplevelser
- Dag 8 Hjemrejse

**Pris per person
fra kr. 4.495,-**

Prisen varierer: kr 4.495-5.995 afhængig af afrejsedato. Tillæg for enkeltværelse kr. 1.395,- (stærkt begrænset antal).

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

PRISEN INKLUDERER:

- Dansk rejseleder
- Fly København/Aalborg – Malaga t/r
- Transport Malaga – hotel t/r
- Syv nætter på Bahia Tropical 4* inkl. halvpension
- Udflugt til Malaga
- Udflugt til Ronda
- Udflugt til Nerja og Frigiliana
- Skatter og afgifter

4 x populær pasta

Inspiration til din næste servering med pasta



(4 personer)

Ca. 300 g tørrede
pastaskruer
(fusilli)

3 spsk. olivenolie

1 løg, hakket

2 snackpeber,
i strimler

3 fed hvidløg,

i tynde skiver

150 g tørsaltet

bacon, i tern

4 dl tomatpassata
eller hakkede
tomater

Ca. 2 tsk. tørret

oregano

Balsamico, efter

smag

Salt og peber

250 g frisk

mozzarella

TILBEHØR:

Friske

snackgrøntsager

eller en sprød salat

Gratineret pasta med peberfrugt

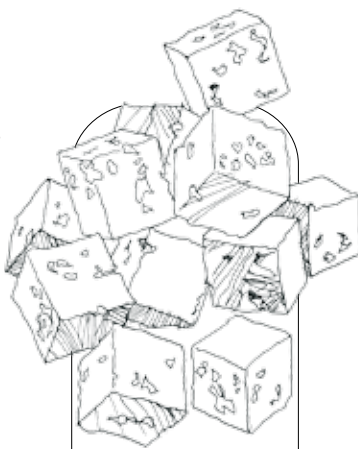
1. Tænd ovnen på 200 grader. Kog pastaen efter anvisning på pakken.

2. Lav saucen ved at varme olien i en sauterpande. Steg løg, peberfrugt, hvidløg og bacon gyldent over middel/høj varme i ca. 5 min.

3. Tilsæt tomat og oregano. Lad det simre i 3-5 min. Smag til med balsamico, salt og peber.

4. Lad pastaen dryppe af i et dørslag, og vend den i panden med tomatsovcen, og hæld det hele i et ovnfast fad. Bræk mozzarellaen i stykker, og fordel over.

5. Bag pastaretten i ca. 25-30 min., til den er gylden på toppen.



Eller ...

Brug stegt kylling eller en god fetast i stedet for rejer.

(4 personer)

Ca. 250 g tørret
pasta (rigatoni)

1 bakke blandede
salatblade

1 bundt radiser,
i kvarte

2-3 avokadoer,
i tern

250 g rejer,

afdryppede

CITRON-

DRESSING:

3 spsk. olivenolie
revet skal og

saft af 1 citron

2-3 tsk.

dijonsennep

1 fed hvidløg,

revet

Salt og peber

Pastasalat med citron- dressing og rejer

1. Bring en stor gryde vand i kog, og tilsæt en god skefuld salt. Kog pastaen efter anvisning på pakken, giv den gerne 1-2 min. ekstra, da den bliver mere fast efter afkøling.

2. Afkøl herefter pastaen helt.

3. Pisk ingredienserne til dressing sammen i bunden af en salatskål. Smag til med salt, peber og evt. lidt sukker.

4. Vend forsigtigt den friskkogte pasta i dressing sammen med resten af ingredienserne.

5. Lad gerne salaten trække i 15-30 min. inden servering.

TIP

Pastaretten smager også skønt med ristede baconern i stedet for valnødder som drys.



(4 personer)

Ca. 300 g tørret pasta
(linguine eller spaghetti)

SVAMPESAUCE:

2 spsk. smør

1 lille løg, hakket

250g blandede svampe
(f.eks. kejsershatter,
champignon), i kvarte

3 fed hvidløg, finthakket

2 dl tør hvidvin

1,5 tsk. tørret timian

Ca. 1 dl mascarpone eller
piskefløde

25-50 g friskrevet

parmesanost

Salt og peber

DRYS:

1 dl ristede valnødder,
hakkede

Friskrevet parmesan

Linguini i cremet svampesauce

1. Bring en stor gryde vand i kog og tilsæt en god skefuld salt. Kog pastaen efter anvisning på pakken.
2. Lav imens svampesaucen. Varm smørret i en sauterpande, og steg løg, svampe og hvidløg i ca. 5-7 min., til det er let gyldent. Tilsæt hvidvin og timian, og lad det simre over lav varme. Når hvidvinen er reduceret til det halve, tilsættes mascarpone og parmesan.
3. Lad osten smelte under omrøring, og smag til med salt og peber. Juster konsistensen med lidt pastavand, hvis saucen er meget tyk.
4. Vend forsigtigt den nykogte pasta i svampesaucen, smag til, og server straks, gerne med et drys valnødder og parmesan.

(4 personer)

Ca. 300 g tørret pasta
(pappardelle)

2 spsk. olivenolie

1 løg, i tynde skiver

2 stængler bladselleri,
i tynde skiver

1 courgette, i tynde skiver

1 fennikel, i tynde skiver

1 dl grøntsagsbouillon

Salt og peber

SELLERIPESTO:

¾ dl ristede mandler

Ca. 25 g parmesanost

2 fed hvidløg, hakket

Bladene af en bladselleri

1 håndfuld bredbladet
persille

Ca. 1 dl olivenolie

Hvidvinseddike,
efter smag

Pappardelle med friske grøntsager og selleripesto

1. Start med at lave selleripesto. Kom alle ingredienserne i en blender eller minihakker i den nævnte rækkefølge, og blend det hele sammen til en ensartet pesto. Smag til med eddike, salt og peber. Juster evt. konsistensen med ekstra olivenolie, den skal være relativt tyk og ikke for olieret.
2. Bring en stor gryde vand i kog, og tilsæt en god skefuld salt. Kog pastaen efter anvisning på pakken.
3. Varm imens olien i en sauterpande. Steg alle grøntsagerne i 4-5 min. over middel/høj varme, til de er møre, men ikke tager farve. Hæld grøntsagsbouillon i, og tilsæt 3-4 spsk. af selleripesto. Smag til med salt og peber.
4. Vend den nykogte pasta sammen med grøntsagerne, og server straks!

VASK KEMI- RESTERNE UD AF DET NYE TØJ

TEKST
KRISTIAN
HERLUFSEN
FOTO KEN
HERMANN



Nyt tøj indeholder mange kemikalier, og stofferne kan give allergi og forstyrre hormonbalancen i din krop. Husker du at vaske tøjet, inden du tager det på første gang, mindsker du risikoen for, at stofferne ender i din krop



De fine T-shirts i mange farver tørrer dejlig nemt på tørresnoren. Men for at undgå, at turen på tørresnoren får farverne til at falme, tilsætter de fleste tøjproducenter uv-filtre til farverne. Det skal forhindre den sorte T-shirt i at få et lilla skær, og den røde i at blive flad i farven. Uv-filtrene fungerer som en slags solcreme på tøjet, så farverne beskyttes mod solens stråler, og dermed holder sig flotte længere. I princippet en fin idé, for tøjproduktion er en af verdens store miljø- og klimasyndere. **10 procent af verdens sprøjtemiddelforbrug bruges i tøjproduktionen, og 10 procent af verdens CO₂-udledning kan henføres til dyrkningen og forarbejdningen af bomuld, så når vores tøj holder farverne og ser pænt ud længere, og vi bruger en T-shirt lidt længere, før vi smider den ud, så har det en positiv effekt på miljøet.**

Uv-filtrene holder sig bare ikke til tøjet, men vandrer også fra tøjet gennem huden ind i kroppen. Et af de mest brugte uv-filtre hedder oxybenzone, benzophenone-3 eller BP-3, og filteret optages gennem kosten, ved indånding eller gennem huden fra eksempelvis tøj. Når man måler, om stoffet findes i kroppen, så er stort set hele befolkningen eksponeret for stoffet året rundt, fortæller Hanne Frederiksen, der er kemiker og seniorforsker på Rigshospitalets afdeling for Vækst og Reproduktion. Som en del af undersøgelserne af, hvordan stoffet optages i kroppen, har forskerne blandt andet undersøgt børnehæbørn, der typisk bliver smurt med solcreme hver dag om sommeren. Urinprøver viste, at uv-filtre var i urinen hele året og ikke kun i den periode, man brugte solcreme:

»Når børnene var eksponerede for uv-filtre hele året tyder det på, at uv-filtrene ikke kun optages fra solcremen, der smøres direkte på huden, men også kommer fra andre kilder,« siger Hanne Frederiksen.

Uv-filtrene bruges nemlig ikke kun i solcreme, men også en lang række andre steder: reb, pla-

stik, møbler, byggematerialer, vægmaling og tøj. Filtrene skal også her sikre farverne, og at solens stråler ikke nedbryder materialet, så det bliver mørkt. En elastik får ikke tilsat uv-filtre, og ligger den længe i sol, mørner den og knækker nemt, hvorimod plastiklegotøj kan tåle masser af solskin uden at miste styrke eller farve.

I et helt nyt pilotforsøg undersøgte forskerne fra Rigshospitalet i samarbejde med kolleger fra blandt andet DTU, om og i hvor høj grad uv-filtrene kunne vandre fra en T-shirt og over i kroppen. Forsøgspersonerne fik taget blod- og urinprøver, før de fik T-shirten på, mens de havde den på og bagefter.

»Efter bare 3 timer var der et signifikant højere niveau af BP-3 i blodet, og vi fik bekræftet, at man nemt kan optage uv-filtre fra tøj gennem huden,« forklarer Hanne Frederiksen.

»Der er bestemt en mistanke om, at uv-filtre kan være med til at gøre det sværere at blive gravid«

Anders Rehfeld, læge og ph.d. på Rigshospitalet

Når uv-filtre som BP-3 optages i kroppen, akkumuleres de ikke, men forsvinder efter et par døgn. Dog møder vi hver dag så mange produkter, der er behandlet med filtrene, at forskere kan måle uv-filtre i mere end 95 procent af danskernes kroppe året rundt.

FORVIRREDE SÆDCELLER.

Forskere mistænker uv-filtrene for at være hormonforstyrrende. Anders Rehfeld, der er læge og ph.d. på Rigshospitalets Klinik for Vækst og Reproduktion, har forsket i, hvordan uv-filtre påvirker sædcellers retningssans. Filtrene kan efterligne det kvindelige kønshormon progesteron, der tiltrækker sædceller.

Normalt er det kun ægget i kvindens livmoder, der udsender hormonet, der populært sagt dirigerer sædcellen frem til ægget, så det kan befrugtes, men når der findes kemikalier i kroppen, der minder som progesteron, kan de mistænkes for at lokke sædcellen på afveje og måske dermed lede til barnløshed.

»13 af de 31 filtre, der er tilladt i solcremer i EU eller USA, kunne i et simuleret miljø optræde som progesteron og forvirre sædceller. Om uv- ▶

SÅ MEGET VAND KRÆVER DET AT FREMSTILLE

1 kilo ris: 3400 liter
1 kilo hvede: 1300 liter
1 kilo bomuld: 11.000 liter
En T-shirt kræver altså hvad der svarer til 1500 liter vand i produktionsfasen.

20 STYKKER TØJ TIL HVER

Hvert år produceres mere end 150 milliarder stykker tøj. Det svarer til 20 stykker tøj til hvert eneste menneske på jorden.

Sådan undgår du kemikalierne

- Vask altid tøjet, før du bruger det
- Vælg svanemærket tøj
- Brug dit tøj længe
- Undgå tøj med PVC-tryk
- Undgå tøj, der er antibakterielt

80%

af det tøj, vi smider ud, har stadig 80% af levetiden tilbage. Brugte vi tøjet lidt længere, ville vi spare miljøet for et stort forbrug af vand og pesticider samt mindske udledningen af CO₂.

»Tøj sprøjtes ofte med biocider. Biocider er jo noget, der kan slå noget ihjel, så det er et krast stof, man bør overveje, om man vil have tæt på huden«

Christel Søgaard Kirkeby, Tænk Kemi

NAVYBLÅ BESKYTTER BEDRE END HVID

Har du en langærmet, navyblå T-shirt i bomuld på kan du være ude i solen 3 gange så længe inden du får en skadelig dosis sol, end hvis du har en hvid T-shirt på.

165 skadelige stoffer

bruges i produktionen af bomuld. Stoffer kan skade mennesker og miljøet. Kemikalier såsom ftalater, antibakterielle stoffer og blegemidler, er på listen over kemikalier, som EU er særligt bekymrede for i tekstiler. Ved at købe miljømærkede tekstiler kan du imidlertid minimere belastning fra mange af de miljø- og sundhedsskadelige kemikalier, som bruges til at producere tekstiler.

16kg

kilo tøj så meget tøj køber en dansker i gennemsnit hvert år.

Kilder: Forbrugerrådet
Tænk, Coop Analyse,
Nordisk Ministerråd



Vidste du, at ...

... uv-filtrene i tøjet består tit af de samme stoffer, som uv-filtrene, man bruger i solcreme. Et uv-filter er et molekyle, der stopper solens stråler, inden den når ind i huden, og selvom man mistænker filtrene for at være hormonforstyrrende, skal man ikke spare på solcremen, lyder det fra Kræftens. Solcremen beskytter nemlig mod kræft i huden.

filtrene opfører sig på samme måde, når de findes i menneskekroppen ved jeg ikke, men der er bestemt en mistanke om, at uv-filtre kan være med til at gøre det sværere at blive gravid,« siger Anders Rehfeld.

Selvom det blandt forskere er omdiskuteret, om der er sket et fald i fertiliteten, er det ubestrideligt, at mænds sædkvalitet er dalende og flere og flere par henvender sig til fertilitetsklinikker for at få hjælp til at blive gravide.

»Der kan være mange forklaringer på, hvorfor der er så mange der er ramt af ufri-villig barnløshed, men den kraftige stigning i brugen af kunstig befrugtning gennem de seneste 30-50 år, kan være et tegn på, at miljømæssige påvirkninger kan være en del af forklaringen. Og når dette er sket i takt med, at vi mennesker udsættes for flere og flere kemikalier, kan man ikke lade være med at spekulere i, om der er en sammenhæng,« siger Anders Rehfeld.

Hvilke præcise virkninger, uv-filtrene har i den menneskelige krop, ved forskerne stadig kun meget lidt om.

»I gamle dage bad man folk om at spise forskellige stoffer, når man skulle måle, hvordan kroppen reagerede. Det kan vi ikke i dag. Vi ved at uv-filtrene kan optages gennem huden, men vi mangler generelt meget viden om hvordan hormonforstyrrende stoffer optages, spredes og påvirker kroppen på længere sigt,« siger Anders Rehfeld.

DERFOR LUGTER DET NYE TØJ. Fra sidste gang, du købte nyt tøj, kan du sikkert huske, at tøjet lugtede lidt.

»Lugten stammer fra en del af de kemikalier, der er brugt til behandling af tøjet i produktionen. Du bør altid vaske nyt tøj, og lugten kan være en indikator på, hvor mange reststoffer der stadig findes i tøjet. Lugter tøjet meget kemisk, vil jeg anbefale, at du ikke køber tøjet,« forklarer Malene Teller Blume, der er kvalitetschef i Coop Danmark.

For uv-filtre er ikke de eneste stoffer, der bruges i produktionen af nyt tøj. En enkelt T-shirt kan være behandlet med op mod 1 kilo kemikalier, fra de første totter bomuld hang på planten, til den ligger foldet sammen i dit tøjskab. På planterne får bomulden en omgang sprøjtegift, der skal beskytte mod insektangreb og ukrudt, og når T-shirten er færdigstillet, får den typisk endnu en omgang sprøjtegift. Producenterne vil nemlig sikre, at der ikke går skadedyr i tøjet, når det ligger i containeren om bord på et stort fragtskib, der flytter tøjet fra Fjernøsten, hvor meget af det tøj, vi går i, produceres, til tøjbutikkerne i Danmark.

På samme måde kan sportstøj, der markedsføres som lugtfrit eller antibakterielt være behandlet med kemikalier, der skal sidde i tøjet og forhindre bakterievæksten, når du sveder, fortæller Christel Søgaard Kirkeby, der er projektleder i Tænk Kemi:

»Producenterne bruger biocider for at forhindre bakterier. Biocider er jo noget, der kan slå noget ihjel, så det er et krast stof, man bør overveje, om man vil have tæt på huden.«

Når man dyrker sport, sveder man typisk, og netop en svedig overkrop kan formentlig optage ►

*»Lugten kan være en indikator på, hvor mange reststoffer der stadig findes i tøjet
Lugter tøjet meget kemisk, vil jeg anbefale, at du ikke køber det«*

Malene Teller Blume,
kvalitetschef i Coop Danmark



»I gymnasiet brugte jeg meget tid på at lede efter nyt tøj på nettet for at være med på moden«

»Førhen følte jeg altid, at der var ro og orden hos andre mennesker, men hos mig var der bare tøj over det hele.« fortæller Hannah Schødt, der i dag har ret let ved at rydde op

JEG HAR 48 STYKKER TØJ

Hannah Schødt, elev på dagshøjskole, har ikke købt nyt tøj i 2 år:

»Jeg startede med at skære ned på min garderobe, da jeg skulle studere et halvt år i Frankfurt og havde brug for at pakke mine ting ned. Jeg havde omkring 30 stykker tøj med. Dernede fandt jeg ud af, at det gav meget mere ro, og det var nemt at rydde op.

I dag har jeg 48 stykker tøj i mit skab inklusive 3 stykker tøj, som jeg har lejet.

Før havde jeg 200 stykker tøj, og i gymnasiet brugte jeg meget tid på at lede efter en masse nyt tøj på nettet for at være med på moden og en del af fællesskabet. Nu har jeg ikke købt nyt tøj i over to år. Alt mit tøj er efterhånden købt i genbrug, fordi det er mest bæredygtigt. Der bliver brugt sindsygt meget vand, når tøj bliver produceret. Alle de kemikalier, som vi farver tøjet med, forurener spildevandet, og så er arbejdsforholdene i tøjindustrien ofte dårlige. Li-

vet er blevet så meget lettere for mig, efter at jeg har skåret ned på min garderobe. Jeg har for eksempel 3 skjorter, og jeg kan lide dem alle. Jeg har også hjulpet min mor med at skære ned og luge ud. Hun er blevet vild med det.

Hvis jeg fik 1000 kroner til et stykke tøj, så ville jeg købe en læderjakke. Men den ville jeg også købe brugt eller af genbrugsmaterialer. Det er det eneste, jeg tænker, jeg mangler.«



skadelige kemikalier endnu nemmere og hurtigere, end når man ikke sveder. Både EU-eksperter og Greenpeace, der har lavet flere rapporter om skadelige stoffer i tøj, er bekymrede for den eksponering, kroppen får gennem sportstøj.

2400 KEMIKALIER I TØJ. En regnjakke er rar at have på, når det står ned i tove, men for at beskytte dig mod dråberne fra himlen skal en regnjakke gøres vandafvisende. Den egenskab opnås ofte ved, at tøjet får en overfladebehandling med fluorstoffer. Fluorstofferne har de seneste år fået meget opmærksomhed på grund af de potentielt skadelige virkninger, stofferne har på vores helbred. De kan forstyrre hormonbalancen, og i sidste ende forhindre børnevacciner i at virke.

»For at beskytte mod vand får jakker og andet tøj til brug udendørs en overfladebehandling. Det er særligt problematisk, hvis der er brugt de miljø- og sundhedsskadelige fluorerede forbindelser i tøjet. **Det er stoffer, som har svært ved at nedbrydes og kan gøre skade i årtier.** Gå efter det tøj, der har opnået den vandskyende effekt uden fluorforbindelser,« siger Christel Søgaard Kirkeby.

Greenpeace har i flere omgange undersøgt mængden af skadelig kemi i tøj på det europæiske marked, og Kevin Brigden, der er forsker hos Greenpeace i England, peger også på de flouerede stoffer som problematiske.

»Hvis fluorstofferne først kommer ind i kroppen, bliver de der. På samme måde nedbrydes de meget, meget langsomt i naturen. De er bestemt skadelige, og som forbruger skal man så vidt mu-

ligt gå uden om tøj med fluorstoffer. Både for sit eget helbred og for miljøets skyld.«

I tøjproduktion bruges faktisk over 2400 forskellige kemikalier, viste en optælling fra Kemikalieinspektionen, der er en statslig, svensk myndighed under Miljødepartementet, i 2015. På listen findes alt fra tungmetaller og sprøjtemidler til farvestoffer. Dengang konkluderede Kemikalieinspektionen, at op mod 10 procent af stofferne på listen var skadelige for mennesker, men kun få af dem var reguleret.

Når man måler på nyt tøjs indhold af de uønskede stoffer, holder mængden af stofferne sig typisk inden for grænseværdierne. Alligevel er der grund til at vaske tøjet først – og se sig for.

»Stofferne i tøj kan være hormonforstyrrende, og måske er der kun en smule i et stykke tøj, men som forbruger er man udsat for et hav af problematiske stoffer hver dag. Måske er de hver for sig under en grænseværdi, men vi kender endnu ikke den samlede påvirkning, kaldet cocktaileffekten, for alle de stoffer, vi udsættes for,« lyder det fra Christel Søgaard Kirkeby.

FARVER I TØJ KAN GIVE ALLERGI. Meget tøj farves, så du kan få blå jeans, røde kjoler eller grønne skjorter, og farvestofferne kan være en kilde til allergier. Det samme kan de biocider – eller sprøjtemidler – tøjet er behand-

let med, fortæller Jeanne Duus Johansen, der er professor og leder af Videncenter for Allergi:

»Huden er jo ikke bare en plastikpose. Huden er et levende organ, der optager ting. Når du har de her stoffer ind på huden hele dagen, kan de vandre over i din krop, og længere eksponering mod farver eller biocider kan give allergi.«

Cirka 1 procent af dem, der er i behandling på Videncenter for Allergi på Gentofte Hospital, reagerer over for farver i tøj.

»Når man farver kunststoffer som polyester og nylon, har farvestofferne svært ved at sætte sig fast i tøjet, og derfor vandrer de nemmere over på huden end farvestoffer brugt til bomuld og silke,« forklarer Jeanne Duus Johansen.

Ikke alle farvestoffer udgør en potentiel risiko for at udvikle allergi. Nogle har en høj risiko for at medføre allergi som udslæt, kløe og irritation, mens andre ikke påvirker mennesker, men som forbruger kan man ikke gennemskue, hvilke farver tøj der er farligere end andre.

»Farvestofferne forurener hinanden. Selvom en jakke ikke er blå, kan der sagtens være en smule blå i den farve, der er brugt til dit tøj. ▶

16%

af verdens insektgifte bruges i bomuldsindustrien. 2,4% af verdens landbrugsareal går til dyrkning af bomuld. Alligevel bruges en sjettedel af alle insektgifte og 10% af alle pesticider brugt i verden til bomuldsproduktionen. Det gør bomuld til den mest sprøjtede afgrøde overhovedet.

»Gå efter det regntøj, der har opnået en vandskyende effekt uden fluorforbindelser«

Christel Søgaard Kirkeby,
projektleder hos Tænk Kemi

Til dig som læser af SAMVIRKE!

8 dages 5-stjernet studierejse Kreta



Inkluderet
Heraklion

Pris for **SAMVIRKE**

læsere

Samlet pris **9690,- DKK²**

Du sparer **8000,- DKK²**

fra **1690,- DKK¹**
kun pr. pers.

En af danskernes mest populære studierejser – Inkl. spændende udflugter!

Arkadi-klostret



Inkluderet

Chania



Inkluderet

Agia Triada-klostret



Inkluderet

Det antikke Aptera



Inkluderet

Faistos-paladset



Inkluderet

4- og 5-stjernede hoteller



Inkluderet

Inkluderet i prisen:

- + Ud- og hjemrejse med anerkendt flyselskab til Heraklion inklusive transfer mellem lufthavn og hotel **4150,- DKK²**
- + 7 overnatninger i dobbeltværelse på udvalgte 4- og 5-stjernede hoteller (national standard) 7x stor morgenmadsbuffet **1650,- DKK²**
- + Fascinerende studierejse gennem Kreta, gudernes hjem, i vores moderne rejsebus med klimaanlæg. Du kan glæde dig til et super udflugtsprogram inklusive entréer (iht. programmet) **3890,- DKK²**
- + Veluddannede dansk- eller engelsktalende rejseledere (alt efter disponible datoer)
- + Lægevagtdøgnet rundt

Samlet pris pr. person **9690,- DKK²**

Rabat pr. person **- 8000,- DKK²**

Fordelspris pr. person fra kun 1690,- DKK¹

Fantastisk udflugtsprogram (inkluderet):

- **Arkadi-klostret:** Kretas nationale helligdom fra Det Byzantinske Rige, symbol for kretensisk uafhængighed
- **Arkæologiske museum:** romerske udgravninger i Eleftherna
- **Kournassoen:** Kretas eneste naturlige ferskvandssø
- **Argiroupolis:** besigtigelse af antikke romerske akvædukter
- **Rethymnon:** romantisk havneby med den ganske særlige gamle bydel
- **Agia Triada-klostret:** venetiansk kloster (17. århundrede), fabelagtigt beliggende i olivenlunde på halvøen Akrotiri
- **Chania:** den formentlig smukkeste by på Kreta med højdepunkter som den flotte havn, det jødiske kvarter Evraiki, Hassan Pascha Mosque og mange historiske bygningsværker
- **Det antikke Aptera:** berømte 3.000 år gamle antikke udgravninger med fund, der spillede en vigtig rolle i den græske mytologi som arena for sirener og musen
- **Matala:** 60ernes hippieparadis. I hulerne i de mægtige kalkklipper boede bl.a. Bob Dylan og Cat Stevens
- **Kunsthåndværk** med traditionelt tæppegaleri
- **Faistos-paladset:** et af øns største paladser, et minoisk palads med en fantastisk udsigt, hvor man fandt den verdensberømte diskos fra Festos
- **Paladset i Malia:** et af Kretas største minoiske bygningsværker
- **Lassithi-højsletten:** frugtbar højslette

- **Heraklion & Venetiansk fæstning:** opdagelsestur, bl.a. med den venetianske fæstning, havnepromenade og den maleriske gamle bydel (bl.a. Agios Titos-kirken, markedsgaden Odos og pladsen Platia Venizelou)
- **Håndværkstradition** i et smykke- og læderværksted
- **Kera-klostret:** et af Kretas vigtigste religiøse centre, der stadig er beboet af nonner
- **Bjerglandsbyen Kراسi:** idyllisk landsby med en 2.000-årig platan



Rabat pr. person
- 8000,- DKK²

Tilkøbsydelsel til særpris:³
Nydelsespakke: Pakken indeholder halvpension med stor aftenbuffet med internationale specialiteter hver dag: kun 1050,- DKK pr. person i stedet for 1350,- DKK²
Tillæg for enkeltværelse: 1890,- DKK pr. person (alt efter disponibiliteten)

Rejsetidspunkter	Oktober '18 (18. – 26.10.)	November '18 (01. – 15.11.)	November '18 (16. – 30.11.)	December '18 (06. – 14.12.)
Sæsonstillæg pr. pers.	+ 1.500,- DKK	+ 900,- DKK	+ 600,- DKK	0,- DKK

Alt inkluderet! Fordelspris for SAMVIRKES læsere fra kun 1690,- DKK¹ pr. person i stedet for 9690,- DKK²

Lufthavn	Billund	København
Lufthavnstillæg pr. pers.	0,- DKK	500,- DKK
Afrejse dage	tor	fre

For danske statsborgere kræves pas, der skal være gyldig under hele opholdet. Som turist kan man opholde sig i Grækenland uden visum. Borgere med en anden nationalitet end den danske bør forhøre sig om de for dem gældende indrejsebestemmelser på den græsk ambassade.

1 Prisen gælder fra den 06.12.2018 til den 13.12.2018 med afrejse fra Billund Lufthavn. I forbindelse med andre afrejsedatoer påregnes sæsonstillæg som angivet i tabellen. Pris ved indkvartering i dobbeltværelse. Ved modtagelse af den skriftlige booking-bekræftelse forfalder 20 % af rejseprisen til betaling. Det resterende beløb betales senest 35 dage før afrejsen. Rejsen er udelukkende beregnet for individuelt rejsende og gælder kun for tilbuddets modtagere og ledsagende personer, der har nået myndighedsalderen. For rejsen gælder TSS' rejsevilkår, der kan rekvireres hos vores rejsehotline. Se mere på www.tss-travel.dk. Billederne i brochuren er medtaget som eksempler. Bemærk venligst, at såfremt antallet af tilmeldte til pakkerejsen 28 dage før rejsens påbegyndelse er mindre end 15, vil pakkerejsen blive aflyst.

2 TSS tilbyder særprisen i forhold til den normale pris på 9690,- DKK på www.tss-travel.dk Prisen for nydelsespakken er baseret på vores tyrkiske samarbejdspartners normale pris (www.nbktouristic.com).

3 Ikke indeholdt i pakkeprisen.

TSS er medlem af Rejsegarantifonden i Danmark. Medlemsnummer: 2505.

Din fordelskode! SAM95958

Ring gratis nu for at sikre dig din ønskedato:

80 82 02 64

Det mener kunderne
(★★★★★)

Pålidelighed / Venlighed / Kompetence
Interview med 22.425 personer
gen gennemført af TSS/RSO¹ 06/2016

→ Testresultat: 12

Mandag til fredag kl. 9.00 – 18.00, Lørdag kl. 9.00 – 15.00
Rejsearrangør: TSS Danmark, filial af TSS Travel Service Scandinavia AS, Norge, Larsbjørnsstræde 3, 1454 København K, CVR-nr. 32298656, Brønnøysundregistrene 999313939.

UV-STRÅLER GENNEM HISTORIEN

Mere end 2000 år siden: I tidlige civilisationer var det forbundet med høj status ikke at være solbrændt, og i Grækenland smurte man sig for 2000 år siden ind i olivenolie for at beskytte sig mod solens stråler. På faraoernes tid i Egypten brugte man ekstrakter fra ris, lupin og jasmin for at undgå solbrændthed og solskoldning. Ingredienserne bruges i solcreme den dag i dag.

1801 Den tyske fysiker Johann Wilhelm Ritter opdager som den første, at UV-stråler findes, da papir misfarves af nogle stråler, der ikke er synlige for øjet.

1878 Forskere opdager, at UV-stråler kan sterilisere – altså slå bakterier ihjel – på eksempelvis medicinsk udstyr.

1903 Den dansk-færoske læge Niels Finsen modtager Nobelprisen i medicin for sin opdagelse af, at UV-stråling kan helbrede sygdommen hudtuberkulose. Senere lykkes det også Finsen at helbrede kopper ved hjælp af lys.

1928 For første gang slås det fast med sikkerhed, at solens stråler kan være skyld i kræft. I 1920'erne blev det samtidig for alvor populært at være solbrun. Looket blev »markedsført« af Coco Chanel.

1935 Grundlæggeren bag L'Oréal laver den første, kommercielle solcreme med navnet Ambre Solaire.

1938 Den schweiziske kemistuderende Franz Greiter bliver forbrændt af solen, da han bestiger bjerget Piz Buin på grænsen mellem Østrig og Schweiz. Det bliver hans startskud til at opfinde en solcreme. Den kommer på markedet i 1946 under navnene Gletschercreme og Piz Buin.

1944 At være i krig på Stillehavsøer udgør en risiko for en solid solskoldning, og derfor opfinder Benjamin Green, der er pilot ved det amerikanske luftvåben og siden bliver apoteker, en fedtet creme kaldet red pet vet for at beskytte sig



Som tommelfingerregel kan man sige, at jo mørkere tøjet er, jo mere farvestof og jo flere farver er der brugt.«

IKKE LEVE UDEN. Siden 1940 er der opfundet 140.000 kemikalier, og amerikanske forskere mener, at vi udsættes for påvirkning af op mod 5000 af dem i hverdagen. Vi har samtidig et par hundrede stoffer i vores krop.

Når forskerne kun har afdækket en lille del af, hvordan kemikalierne de påvirker os, mener Anders Rehfeld, at vi bør gentænke den måde, stofferne godkendes på i dag:

»Vi kan ikke leve uden kemikalier, men vi kunne godt gentænke måden, de bliver godkendt på. Der burde efter min mening være kemiske stoffer i solcremer, tøj eller andre produkter, som kan optages gennem huden.«

Miljøstyrelsen har tidligere offentliggjort beregninger, der viser, at op mod 50-90 procent af dele af den uønskede kemi forsvinder ved en tur i vaskemaskinen. Andre problematiske stoffer vaskes i mindre grad ud af tøjet.

KØB KRITISK IND. Jeanne Duus Johansen anbefaler derfor også, at man vasker sit tøj mindst en gang, når man kommer hjem med det fra tøjbutikken. Og at du som forbruger forholder dig lidt mere kritisk til, hvad du køber, når

du skal have nye bukser, undertøj eller overdele:

»Vi er enormt kritiske med de ting, vi putter i munden. Aldrig har vi stillet større krav til vores fødevarer, men vi har et enormt ukritisk forhold til vores tøj. Vi sætter kikkerten for det blinde øje og undgår at tage stilling til, hvordan vores tøj er produceret, og hvilke skadelige stoffer der kan være i tøjet.«

Kigger man på, hvordan mængden af skadelige stoffer er i tøj på det europæiske marked, er der

en fremgang at spore.

Siden Greenpeace lavede sin første undersøgelse i 2011, har mange af de store tøjfirmaer arbejdet med at mindske forbruget af kemikalier i produktionen.

Alligevel bør du som forbruger tænke dig om.

»Der bruges masser af kemikalier i produktion af tøj stadigvæk. Alene mængden af tøj, som vi forbrugere køber, lægger pres på miljøet. Vi skal kræve af firmaerne, at tøjet skal være en bedre kvalitet, så det holder længere. Samtidig skal vi droppe brug-og-smid-væk-kulturen,« siger Kevin Brigden fra Greenpeace.

Mindsker man indkøbet af tøj, skal der produceres mindre, hvilket vil være en fordel for miljøet. Samtidig viser flere undersøgelser, at mængden af skadelige stoffer mindskes over tid. Stofferne vaskes ud af tøjet, og du optager derfor færre stoffer fra en godt brugt T-shirt end en helt ny. **S**

»Aldrig har vi stillet større krav til vores fødevarer, men vi har et enormt ukritisk forhold til vores tøj«

Jeanne Duus Johansen, professor og leder af Videncenter for Allergi



facebook.com/**samvirke**

MARIANNE BOYE PETERSEN:
MIN SØNS GAMLE
HÆTTETRØJE

Det er altså lidt pinligt, men jeg har en Adidas sweatshirt med hætte, som oprindeligt var min ældste søns, da han var 14-15 år. Først gik den i arv til hans lillebror, og siden overtog jeg den. Jeg elsker den trøje, bruger den stadig... og den er vel omkring 18-19 år gammel nu. 🍌 Den er stadig pæn og hel, dog er den sorte farve en anelse falmet. Men man må sige, at den klarer det godt, og jeg smider den ikke ud, før den ikke kan mere. 🍌

LOUISE FREISLEBEN:
EN NEDERDEL
FRA EKSKÆRE-
STEN

Jeg fik en kort denimnederdel af en ekskæreste, det må være 14 år siden. Den er tyndslidt og endda med malerplet, men jeg elsker stadig at tage den på, når det bliver sommer. 🍌

IDA AGNETE HAVN:
HAR DU KUN DEN
ENE BLUSE?

Min ananas-T-shirt. 🍌 I en periode havde jeg den på, hver eneste gang min storebror og hans familie kom besøg, så de troede, det var den eneste bluse, jeg ejede. 🍌

PIA SØRENSEN:
SOMMERKJOLEN
FRA 1989

Jeg blev HF-student i 1989. Jeg bruger stadig kjolen på varme sommerdage... Måske er det derfor, den endnu ikke er slidt op 🍌🍌



Hvad er dit bedste stykke tøj?

PIA KOPIETZ:
DEN LILLE SORTE

Jeg er vild med min sorte kjole. Er jeg i tvivl, tager jeg den på. Den kan piftes op med tørklæder og smykker, som passer til lejligheden.

RIKKE KIRSTINE AYTEMIZ:
SANDALERNE
BLEV BEGRAVET

Jeg var engang så glad for et par sandaler, at jeg begravede dem i haven, da de gik itu. Min nabo stødte uforvarende på dem nogle år senere, da han ordnede vores fælles hæk, og kom bekymret ind til mig med de gamle sko. »Mon vi finder

mere?«, spurgte han. Siden da har jeg smidt alt mit udtjente tøj til genbrug.

ANNIKA ELNA CHRISTENSEN:
MINE ELSKEDE
JEANS

Det var mine jeans, som jeg lige måtte smide ud, da de var helt slidte i lårene. Øv øv.

LISBETH PLOUGHELD:
DEN GAMLE
ANORAK

Jeg har en gammel anorak, som jeg har haft i mindst 10 år, den er ikke særlig køn, men rar at have på. 🍌



GUIDE:
SÅ LIDT TØJ KAN DU
NØJES MED AT HAVE I
GARDEROBESKABET
SAMVIRKE.DK

RENÉ GREVE HANSEN:
DE GAMLE NIKE

Mine Nike Free sko kører nu på 5. år og er megaslidte. Har et par helt nye, der står, men ender altid i de gamle.

SABINE EGEBERG:
DE BLOMSTREDE
BALLERINAER

Jeg havde et par ballerinaer med blomstermotiv... Jeg var så glad for dem, at jeg havde fået købt to par... Jeg sled dem begge op og måtte af med dem. Fandt for nylig et par nye ballerinaer med blomstermotiv, ikke det samme, men det par giver mig næsten samme følelse. Mine ballerinaer blev brugt dagligt på arbejde om sommeren, og med sorte sokker sås hullerne ikke. Jeg havde forresten også et par sorte Kawasaki, dem brugte jeg om vinteren, de var så slidte til sidst, at mine storetæer gik igennem stoffet. Jeg mente ikke selv, det kunne ses, fordi jeg havde sorte strømper på. Jeg mener endda, at chefen sagde noget til mig... Men jeg elskede de sko. Haha... Måske er man vanemenneske, når man kan nævne flere stykker sko/tøj, man bare har det rigtig godt i.

HIMALAYASALT

Udvindes i industrielle saltminer i Pakistan og er urensset bjergsalt, der indeholder jern, heraf farven. Jern fra salt optages dårligt fra tarmen og har ikke betydning for helbredet. Saltet roses for stort mineralindhold, men det er for beskedent til at have betydning for vores helbred.

SICILIANSK FLAGESALT

Glatte flager, der knaser lækkert som drys på fisken eller den nye kartoffel. Havsalt udvindes af havvand, der dampes i bassiner med solens hjælp. Fremstilles ofte i det varme og tørre middelhavsområde. Både havsalt og sydesalt indeholder mere magnesium end almindeligt bordsalt fra salthorste. Magnesium giver den rene saltsmag en anelse bitterhed og gør saltet mere vandsugende.

SALT

TEKST INGER ABILDGAARD OG LEIF SKIBSTED FOTO LINE FALCK

Sprøde flager, rosa dys, gourmet, groft eller fint.
Oplevelsen er forskellig, men smagen er den samme

ISLANDSK FLAGESALT

Fra Saltverk i Island. Havvand koges ind i store, åbne pander, på samme måde som saltproduktion foregik i 1700-tallet, da den danske kong Christian den 7. åbnede saltværket. Mangel på træbrændsel fik islændingene til at bruge varmen fra den vulkanske undergrund under de åbne kar.

LÆSØ FLAGESALT

Saltholdigt grundvand fra strandenge koges ind i store, flade pander over åben ild som i 1600-tallet, da øens produktion måtte standse, fordi alt træ var brugt til brændsel. Kaldes også sydesalt.

ROCKSALT

Krystaller af stensalt fra minedrift. Alt salt er natriumklorid og har samme kemiske sammensætning bortset fra forskelligt indhold af andre mineralsalte i mindre mængder. Saltkrystaller giver en anden sensorisk oplevelse end fint salt. Store krystaller opløses langsomere og forlænger smagsoplevelsen.

RØGSALT

Rustik smag og et ekstra raffinement giver det røgede salt. Det går fint – også til vegetarretter – og kan lede tanken hen på bacon. Fås i forskellige udgaver røget på bøge- eller egesmuld. Flot og velsmagende på en æggemad.

LAVASALT

Sorte saltflager fra underjordiske saltkilder i Spanien. Tørret af vinden og Middelhavets sol. Saltet tilføjes kul, der giver farve og kompletterer saltsmagen. Sort salt findes også under navnet Kala Namak. Det indeholder svovl, som giver karakteristisk duft og smag. I Indien drysses det på frugt og bruges i chutney.

GROFT SALT MED JOD

Som fint salt med jod, men opløses ikke så hurtigt og egner sig som drys på maden. Salt er livsnødvendigt for væskebalancen i kroppen, men for meget salt får blodtrykket til at stige. Myndighederne anbefaler, at vi spiser 5-6 gram eller en teskefuld om dagen.

FINT SALT MED JOD

Klassisk til kartoffelvandet og gryderetten. Det opløser sig nemt. Udvindes i Danmark af salt fra underjordiske salthorste. I Danmark tilsættes almindeligt bordsalt jod for at forebygge stofskiftesygdommen struma. Er også tilsat antiklumpningsmiddel.

SALT MED RAMSLØG

Godt bud til æggekagen, ramsløg og salt i et produkt. Ramsløg har mange fans i Danmark. Også godt til tomatsalat med olie-eddikedressing.



FÅ STYR PÅ FLYSKRÆKKEN

Mange af os har det ikke godt med at gå ombord på et fly. Samvirke guider dig til en flyvetur uden angst

Med rystende hænder og svedige håndflader afleverer du boardingkortet ved skranken og begiver dig ind i den smalle bro, som er sidste bindeled til den faste, trygge landjord.

Det er ganske normalt at have flyskræk. En norsk undersøgelse peger på, at cirka hver 3. af os lider af det, og det er forståeligt, for vi er som mennesker ikke skabt til at skulle flyve.

»Det er unaturligt for menneskekroppen at flyve, vi reagerer på vinklerne, på højden, og det bliver kun forværret, hvis vi ikke stoler på teknikken,« siger Tina Mulvad Jørgensen, der er autoriseret psykolog og coach hos Flytryk, som afholder kurser mod flyskræk.

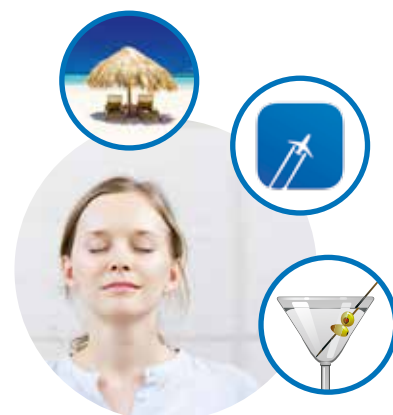
Tina Mulvad Jørgensen ser mange forskellige mennesker med flyskræk. En del af dem har svært ved at overlade kontrollen til andre, og stole på piloternes træning, teknikken

»Det er unaturligt for os at komme op i luften, og det bliver kun forværret, hvis vi ikke stoler på teknikken«

Tina Mulvad Jørgensen, psykolog og coach hos Flytryk

m.m. Mange er også bange for turbulens, som de måske har oplevet før. Her er det vigtigt at forstå, at turbulens kan være ubehagelig, men det er ikke farligt, siger Tina Mulvad Jørgensen.

»I virkeligheden handler det om, at man ikke tænker rationelt. Hvis man ikke ved, hvordan en flyver kan flyve, eller ikke stoler på, at folkene omkring flyet gør deres job, så forstærker man sin angst for at flyve,« siger Tina Mulvad Jørgensen. ☺



5 MÅDER AT TÆMME DIN FLYSKRÆK PÅ

- 1** Hvis du gerne vil vide mere, før du flyver, så se videoer på nettet om, hvordan et fly egentlig fungerer. Ofte bygger angsten på katastrofetanker, som ikke har med virkeligheden at gøre.
- 2** Tænk på noget andet. Det kunne være, hvor meget du glæder dig til at ankomme. Afled tanker med en film eller en serie, når du flyver.
- 3** Vent med at drikke alkohol, da det reducerer din evne til at tackle flyturen. Tag måske en drink eller snack, når flyet er lettet, så kroppen lærer, at der er noget godt i vente.
- 4** Lav vejrtrækningsøvelser, der får dig til at slappe af. Du kan finde ud af hvordan på psykiatrifonden.dk
- 5** Flytryk har en app med flere gode råd. Den kan købes i både App Store og på Google Play.

O

dødsfald fandt sted sidste år i forbindelse med kommercielle jetflyvninger. I 2016 var der 16 ulykker og 303 dødsfald

Kilde: Reuters

HJÆLP AT HENTE

Hos Flytryk bruger Tina Mulvad Jørgensen kognitive metoder til at behandle flyskræk. Der findes også andre former for behandling, for eksempel hypnoseterapi.



Kevin Christensen har flere gange overvejet at tage et kursus mod flyskræk, men tanken om, at han skal op i et fly og se sin frygt i øjnene, holder ham fra det

»Mine tanker løber af sted med mig, jeg får sved i håndfladerne, og min puls stiger«

JEG TROR JO, JEG SKAL DØ

Kevin Christensen, 31 år, iværksætter

»Jeg er bange for at flyve, fordi jeg tror, jeg skal dø. Det har nok noget at gøre med, at jeg ikke føler, jeg har kontrol over, hvad der sker. Altså, jeg føler, at mit liv er i andres hænder. Der kan pludselig flyve en fugl ind i jetmotoren, eller der kan opstå tekniske problemer. Og så er jeg bange for højder, så det er ikke et godt mix. Mine tanker løber af sted med mig, jeg får sved i håndfladerne, og min puls stiger.

Jeg tager kun de store jetfly, fordi der kan man ikke mærke turbulens lige så meget. Ligeegyldigt hvor meget jeg drømmer om at tage til små ubeboede øer ud for Guate-

mala, så kommer det aldrig til at ske, fordi jeg ved, at jeg skal ud i et lille 12-personers propelfly. Der er dele af verden, jeg ikke kommer til at opleve. Hvis jeg skal til Bornholm, ville jeg også hellere tage en bus, bil eller færge.

Flystatistik hjælper mig ikke. Selvom jeg godt ved, at det måske kun gik galt for et fly ud af 370.000 fly eller noget i den størrelsesorden sidste år, så hjælper det mig ikke. Det er jo ikke rationelt, det er en følelse, jeg ikke kan styre.

Jeg prøver altid at falde i søvn, inden flyet letter, fordi det er der, min frygt er værst. Men det kan jeg aldrig. Det virker bedst, hvis jeg

har nogen at snakke med, så jeg kan få tankerne over på noget andet. I efteråret skulle jeg til Las Vegas, og der prøvede jeg at tage en beroligende pille, men det virkede ikke.

Jeg kommer aldrig til at få et job, hvor jeg har 180 rejsedage om året. Det ville gå for meget ud over min livskvalitet. Til sommer skal jeg til Italien, og det glæder jeg mig til, fordi jeg skal køre derned. Så kan jeg glæde mig på en helt anden måde. Når jeg skal på ferie, hvor jeg skal flyve, så glæder jeg mig ikke, før flyveturen er overstået. Jeg synes, det er fedt, når jeg er der, men jeg kan ikke glæde mig til det, fordi jeg først skal ud i en situation, hvor jeg tror, jeg skal dø.«

Ditte Ankjærgaard er i gang med at udvide produktionen på farmen i Roskilde og vil benytte muligheden for støtte gennem Coop Crowdfunding

MØRE SNEGLE



IMPORTEREDE SNEGLE

- ▶ Sneglene er importerede voldsnegle, der er mindre end vintbjergsnegle og dobbelt så hurtige at fede op. Plettet voldsnegl har potentiale til at blive invasiv. Miljøstyrelsen følger dens udvikling i Danmark, og det kræver tilladelse fra myndighederne at dyrke den.
- ▶ Ditte Ankjærgaards sneglefarm er tilmeldt Produktprisen 2018, som har SuperBrugsen, Kvickly og Dagli'Brugsen som sponsorer. Vinderen af Produktprisen bliver kåret 23. juni.



I SNEGLEFART MOD DIN TALLERKEN

Ditte Ankjærsgaard og kæresten Carsten Gydahl-Jensen var trætte af kontorlivet. Hun er tidligere multimediedesigner, han er ingeniør, men nu har de åbnet en sneglefarm

TEKST INGER
ABILDGAARD
FOTO LISBETH
HOLTEN

Hvordan får man den idé at oprette en sneglefarm?

Vi havde set en engelsk dokumentar om at holde snegle professionelt og tænkte: Når det kan lade sig gøre i England, kan det også i Danmark. Jeg havde så tit talt om, at jeg gerne ville noget andet end at sidde på min bagdel dagen lang. Jeg længtes efter at komme ud i naturen. Vi mente, sneglefarmen var oplagt.

Hvad var sværest ved at skulle starte produktionen?

Vi arbejdede hver weekend med at gøre sneglefarmen klar. Jeg hævdede min pension, så jeg ikke skulle sidde med et lån med dyre renter, mens vi byggede op. Jeg skiftede til et deltidsjob som skolesekretær. Vi måtte advare venner og familie om, at vi var nødt til at være asociale det første halve år. Det var hårdt arbejde, og jeg tabte mig i øvrigt 8 kilo.

Hvad fodrer I sneglene med?

De får en melblanding tilsat vitaminer og mineraler. De spiser den raps, der gror inde hos dem, og vi plukker skræppeblade rundt om farmen til dem. Mælkebøtter og brændenælder kan de desværre ikke lide, dem må vi luge væk for at give plads til rapsen.

Hvordan bliver de aflivet?

I ugen inden vi høster dem, får de ikke længere foder, kun vand. Det får dem til at tømme tarmene. Bagefter samler vi dem i net og lader dem hænge i nettet et par dage i vores drivhus. Mens nettet hænger, kommer de i dvale. Bagefter fragter vi dem til et industrikøkken, hvor de bliver aflivet i en stor dampovn. De blancheres ved 100 grader varm damp og dør øjeblikkeligt. Bagefter tager vi dem ud af huset en ad gangen med en lille sneglegaffel. På en god dag kan vi nå at producere 60 kilo snegle.

Hvem køber jeres snegle?

Vi sælger primært til restauranterne i København. Vi er et alternativ til snegle på dåse. De kan være seje. Nogle af dem er helt op til 6-7 år gamle. Vores snegle er under 1 år og friskostede. De er mere møre i teksten. Vi producerer også sneglekaviar, som er lavet af æg fra sneglene. Nogle restauranter finder kaviaren interessant og velsmagende.

Hvad er det sjoveste ved at have snegle?

At lytte, når de æder raps- og skræppeblade, og 200.000 snegle gumler og smasker i kor. Så kniber man sig i armen over sin egen lykke og savner ikke at sidde bag et skrivebord. 🐌

Ditte Ankjærsgaard er i gang med at udvide produktionen på farmen i Roskilde og vil benytte muligheden for støtte gennem Coop Crowdfunding

240.000 snegle er netop ankommet og er på vej fra små spånæsker ud i skyggen under grønne rapsblade. I størrelse og kulør minder sneglebabyerne om polerede byggryn. Men stiller man sig helt tæt på, rører 4 søgende følehorn, at grynene er små dyr, der bevæger sig i sneglefart med deres endnu bløde hus på ryggen





FÅ DINE SPARE- PENGE TIL AT YNGLE

Coop har lavet en ny investeringsforening, hvor **medlemmer kan placere deres sparepenge** og få opsparingen til at vokse

TEKST
KRISTIAN
HERLUFSEN
ILLUSTRATION
RIKKE
BISGAARD

To liter mælk og et investeringsbevis, tak!« Selvom Coop nu lancerer en investeringsforening, er det hjemme foran computeren og ikke i supermarkedet, du skal have pengene frem, hvis de skal yngle.

Den nye investeringsforening, hvor almindelige danskere puljer deres opsparing og investerer sammen for at sprede risikoen, bygger på en 152 år gammel tanke. Da Coop blev grundlagt, var det, for at forbrugerne kunne stå sammen og få bedre og sikrere varer til ærlige priser – og tanken om at gå sammen for at sikre gennemsigtige og fair priser er også de grundlæggende værdier for Coops nye investeringsforening.

»Vi vil barbere alt det unødige af. Vi skal gøre det billigt at investere, så Coops medlemmer får en større opsparing, end de ville kunne få andre steder,« fortæller Allan Nørholm, der er direktør for Coop Bank.

Hovedparten af de investeringsforeninger, der findes i forvejen, er startet af de store banker, og der har fra flere sider været kritik af, at gebyrerne og administrationsomkostningerne ved at investere i de eksisterende foreninger er for høje. En afkritikerne er Morten Bruun Pedersen, der er seniorøkonom i Forbrugerrådet Tænk:

»Grundtanken i en investeringsforening er, at almindelige danskere, der ikke har svimlende opsparinger, skal have muligheden for at sprede deres investeringer og få et afkast. Men henover årene er omkostningerne i de eksisterende foreninger blevet meget høje.«

Omkostningerne i en investeringsforening opgøres typisk i procent af det investerede beløb og betales indirekte hvert år, når der også afregnes afkast fra årets investeringer. Selvom en omkostning på 1,5% måske ikke lyder af meget, når aktiemarkedet stiger voldsomt meget mere, så kan en forskel på 0,5% i omkostninger mellem investeringsforeninger gøre en kæmpe forskel på, hvor meget din opsparing yngler over årene.

»Vælger du at spare op til din egen pension i en investeringsforening, så skal du arbejde 2 år længere, inden du kan gå på pension med det samme beløb, end hvis du vælger en forening, der giver det samme i afkast, men har en omkostningsprocent, der er 0,5% højere. 2 år er jo lang tid, hvis man gerne vil trække sig tilbage,« siger Morten Bruun Pedersen.

En optimal investeringsforening er med Forbrugerrådet Tænks øjne derfor en forening, hvor omkostningerne holdes helt i bund.

»Hvis Coop kan levere nogle absolut lave omkostninger, så er det prisværdigt set med vores øjne. Samtidig er det vigtigt, at der investeres etisk forsvarligt,« siger Morten Bruun Pedersen.

HOLD ØJE MED ÅOP. Danskerne skal have mere ud af deres sparepenge selv. Sådan har filosofien lydt, helt fra de første spæde skridt blev taget til Coops nye investeringsforening, fortæller Allan Nørholm, der er direktør i Coop Bank. »Omkostningerne i vores nye investeringsforening vil være 0,5% lavere end de fleste sam-

menlignelige foreninger. Det er en fordel for forbrugerne, for i dag er omkostningsprocenterne i mange foreninger høje, og det koster penge – penge, der kunne have været som opsparing for den almindelige dansker i stedet for.«

Når man som forbruger skal se omkostningerne, kan man holde øje med ÅOP – altså de årlige omkostninger i procent. Populært sagt er ÅOP kiloprisen på penge, og når man som forbruger skal investere, gælder det om, at ÅOP er så lav som muligt. I længden giver det nemlig flest penge til dig selv.

OPSPARINGERNE VOKSER. Madrasserne er godt polstrede, hvis man kigger på danskerne formuer. Hvert år opgør Danmarks Statistik, hvor mange penge hver dansker har til rådighed. Og år for år er opsparingen i frie midler vokset, så en gennemsnitlig dansker har godt over 100.000 kroner stående på en almindelig indlånskonto i en bank.

I dag får du stort set ingen renter af dine penge på en almindelig indlånskonto i en bank. Hvis du investerer dem, er der sandsynlighed for et større afkast.

»Investeringsforeningen er i princippet som en andelsforening, hvor man investerer sammen. Beviserne i Coop Opsparing kan købes på børsen, så man behøver ikke være kunde i Coop Bank for at kunne investere i foreningen,« fortæller Allan Nørholm.

Forbrugerrådet Tænk anbefaler, at du er opmærksom på din banks handelsgebyrer, når du investerer i en investeringsforening. Gebyrerne, der hedder kurtage, er forskellige fra bank til bank. **S**

»Investeringsforeningen er i princippet som en andelsforening«

Allan Nørholm, direktør for Coop Bank

SÅDAN KOMMER DU I GANG

Vil du sammen med andre medlemmer investere i Coops investeringsforening, skal du først oprette et depot. Det kan du gøre i Coop Bank eller i din nuværende bank. Depotet er en slags elektronisk pengekasse, hvor du opbevarer dine investeringsbeviser, aktier eller obligationer. Herefter vælger du, hvilken investeringsforening du vil købe beviser i. Coop har lanceret 3 forskellige fonde med hver sin risiko: Forsigtig, Moderat og Modig. Læs mere på coop-opsparing.dk

BEDST I TEST

Coop Banks forbrugslån Cooplån 20+ er for andet år i træk blevet kåret som det bedste af Forbrugerrådet Tænk Penge. Prisen er vundet i skarp konkurrence med 22 andre danske banker og finansieringsselskaber.

HVAD ER EN INVESTERINGSFORENING?

Når en gruppe danskere går sammen og puljer deres penge for at investere dem, kan det blandt andet ske i en investeringsforening. For det samlede pengebeløb købes typisk en mængde forskellige aktier og obligationer for at sprede risikoen. Når året er gået, fordeles afkastet mellem indskyderne set i forhold til den mængde penge, de har investeret. Det gælder naturligvis også, hvis afkastet er negativt. Tænk dig altid om, hvor stor en risiko, du vil tage med din opsparing.

Må man takke nej til sex?

JA, selv i et velfungerende parforhold er der intet unormalt i, at I indimellem er uenige om, hvornår I skal have sex.

»Der er stor, stor forskel på, hvortit folk har lyst. Nogle vil helst dagligt, nogle 4 gange om ugen og andre måske en enkelt gang om ugen eller sjældnere,« fortæller autoriseret psykolog, parterapeut og sexolog Hanne Pedersen.

Det kan være helt banale ting, der gør, at man ikke er i stødet.

»Man har måske haft en lang, travl dag. Måske har man problemer på arbejdet eller er ked af det,« fortæller hun.

KVINDER AFVISER OFTERE. Der er en tendens til, at kvinder oftere end mænd er den afvisende i et forhold. Det kan der være mange grunde til.

»Kvinder har brug for 1 times mere søvn end manden. Så hvis sex altid skal foregå lige ved sengetid, er der stor risiko for, at hun er afvisende,« siger Hanne Pedersen.

For de fleste kvinder er sex heller ikke en trøst.

»Her har manden det anderledes. Hvis kvinden er ked af det, kan manden tro, at han kan trøste hende ved at tilbyde hende sex, men mange vil måske hellere

sove eller have en arm omkring sig, så de kan få lov til at græde,« fortæller hun.

Man kan også forklare mere eller mindre lyst med biologiske forskelle.

»Både mænd og kvinder kan have flere eller færre hormoner. For eksempel har kvinder, der har flere mandlige kønshormoner, oftere lyst til sex end andre kvinder,« forklarer hun.

VEJEN FREM. Man skal forsøge ikke at tage en afvisning som en personlig fornærmelse.

»I et harmonisk forhold kan man godt en gang imellem tænke: »Okay, så lad os have lidt sex«. Det tager man ikke skade af, hvis man altså gør det i kærlighed og ikke i arrigskab. Men grundlæggende kræver et godt forhold, at man forstår, at selvom man selv har lyst til chokoladeis, så har den anden ikke nødvendigvis samme trang,« fortæller Hanne Pedersen.

Hun opfordrer til, at man udtrykker sine behov som en anerkendelse af den anden frem for at stille krav.

»Man kan eksempelvis sige: »Skat, jeg ville elske, hvis du lå og holdt om mig, men jeg er dødtræt. Jeg synes ikke, jeg kan give dig det, du har brug for lige nu,«,« siger hun. ☺

Når kvinder ammer...

Typisk har kvinder meget lidt lyst eller slet ingen lyst til sex, så længe de ammer. Når først babyen har hængt på deres krop hele dagen, har de ikke samme behov for at være tæt med ægtefællen.

Kilde: Parterapeut og sexolog Hanne Pedersen



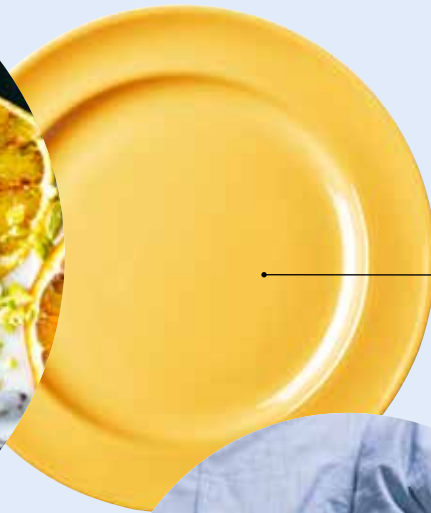
BLIV LIDT KLOGERE I HVERDAGEN med **Samvirkes nyhedsbrev**

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

Forstå din opvaske-maskine



SØVNLØS

Få styr på dine nattetanker

FÅ STYR PÅ SOVSEN

Sådan jævner du sovsen på 5 forskellige måder



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

TEKST LOTTE
MALMGREN
FOTO ANNERI
WASSERMAN &
JAKOB
CARLSEN

VIN MED GOD SAMVITTIGHED

Når du sætter en sydafrikansk vin fra Spier på middagsbordet, er du med til at gøre verden til et lidt bedre sted for gartneren og træentreprenøren Babs Visagie på den anden side af kloden





Kan det at drikke vin være med til at gøre verden bedre? Ja, hvis den er sydafrikansk og kommer fra producenten Spier.

Hvert år producerer Spier mere end 6 millioner flasker vin, og en pæn del af vinene ender på danskernes middagsborde. Det er alt lige fra topvine i serierne Frans K og 21 Gables til hverdagsklassikerne Spier Signature og Spier Vintage. Spier blev etableret i 1692 og er i dag en moderne vingård, der vægter kvalitet og miljø og sociale hensyn højt.

Et af de mennesker, hvis verden er blevet lidt bedre af, at du har købt en flaske Spier-vin, er sydafrikanske Katriena Babs Visagie. Babs er 52 år og bor i townshippen Heather Park lidt uden for Stellenbosch. Babs er med i Spiers Tree-preneur-projekt, hvor hun passer træer og planter for den internationale vinproducent. Hjemme i baghaven har træentreprenøren lige nu 900 små træer og planter, som, når de er store nok, doneres til skoler, parker eller andre offentlige områder, der hvor træprenørerne lever og er med til at skabe et grønnere miljø. De påvirker også miljøet i vinmarkerne. Mere end 100 personer fra Cape-provinsens fattigste områder driver på samme måde små træbørnehaver. Betalingen for at have træerne i pleje falder i form af kuponer til skolebøger, mad og tøj.

Babs' hus er lille og mørkt, og der er jordgulv i en del af huset. På gaden leger beskidte unger med en pind og en bold, mens de kigger nysgerrigt på os besøgende. Der er pigtråd på muren ud mod Eerste Rivier-området, og en glammende hund byder os velkommen. Vi besøger Babs for at høre, hvordan Tree-preneur-projektet påvirker hendes hverdag med 5 børnebørn, der skal forsynes helt eller delvist. Babs driver også et suppekøkken for kvarterets forældreløse, hvor hun en gang om måneden giver dem mad, og hun passer 4 andre børn efter skoletid.

»De seneste 7 måneder har jeg solgt 670 træer og planter til Spier. Jeg har tjent omkring 4025 R (2000 kroner) i den periode. Jeg får ikke kontanter, men værdikuponer, som jeg kan købe madvarer, tøj og skolebøger for. Jeg køber også slik, som jeg giver til børnene, der til gengæld samler tomme flasker til mig, som jeg kan dyrke planterne i.« ▶

Babs Visagie blandt nogle af de 900 træer og planter, som hun passer i sin baghave. En del af træerne plantes i fattige områder af byen, hvor der er behov for flere grønne områder. Til højre ses et af de kunstværker, som Spier Arts Fund har indkøbt. Kunstneren er Frans Smit i samarbejde med Qubeka Bead Studio.



SOCIALE PROJEKTER

Spier bruger uddannelse som værktøj til at forbedre lokales vilkår. Bl.a.:

- ▶ Pinotage Youth Development Academy, hvor vanskeligt stillede unge uddannes i vinindustrien.
- ▶ Harambee, får arbejdsløse unge ud i deres første job.
- ▶ Spier Arts Trust, som kuraterer kunstporteføljer for billedkunstnere og kunsthåndværkere.
- ▶ Treepreneurs, hvor folk fra Cape-provinsens fattigste områder passer træer og planter.

Betalingsformen med værdikuponer sikrer, at hjælpen går til familien og børnene.

Siden Babs gik med i projektet i 2011, har hun opfostret 7199 træer, fortæller hun stolt. Hun har dyrket mere end 570 spekboomplanter, en sydafrikansk superhelteplante, der kan klare tørke og er med til at nedbringe CO₂-indholdet i atmosfæren. Spekboom-planterne kan også spises, og mange af dem står på verandaerne på Spiers hotel.

Et af Babs' børnebørn, 9-årige O'Ryan, har også en lille produktion af planter i baghaven. Planterne begynder deres opvækst som små stiklinger i tomme sodavandsflasker fyldt med jord. Stiklingerne og jorden kommer fra Spier. O'Ryan har gang i 60 flasker og drømmer om at samle kuponer nok, så han kan få en cykel.

Mikroinitiativer som Spiers Treepreneur-projekt kan tydeligvis ændre levevilkårene for adskillige familier og have enorm værdi for dem og andre, hvis de gentages og flere kommer med. Hvis nok mennesker foretager nok små handlinger sammen, kan de på længere sigt måske være med til at ændre verden, træ for træ.

STADIG SOCIALE PROBLEMER. Det er 24 år siden, at fødslen af Sydafrikas demokrati afløste apartheid. Under apartheid var sanktioner med til at boykotte handel med Sydafrika, og det påvirkede vinindustrien. Efterhånden som eksporten er steget, har Sydafrika fået et langt større og bedre udvalg af vine og ikke mindst skabt arbejdsmuligheder. Men Sydafrikas sociale og økonomiske problemer er stadig store.

Landet kæmper med en korrump regering, kriminalitet og en arbejdsløshedsprocent på officielt mere end 25 procent. Blandt unge er arbejdsløsheden knap 50 procent. Vin og vinturisme, som er en af landets mest synlige globale industrier, kan være en del af løsningen.

Som en af de større vinproducenter i Sydafrika har Spier knap 500 ansatte. Spier rummer både vinproduktion, hotel, konferencecenter, restauranter, amfiteater,

kunstskele med mere. Spier er med til at skabe arbejdspladser, uddannelse og stabile rammer for en masse mennesker i lokalområdet, og de gør en stor indsats for at uddanne og kvalificere de ansatte. Vi møder en af dem, Tania Kleintjes, der er 35 år og økologisk vinmager hos Spier. Hun fortæller om

»Den største udfordring for vinindustrien er at hæve standarden, arbejdsnormerne og arbejdsvilkårene. Men samtidig er et af de største problemer arbejdsløsheden«

Andrew Milne, direktør hos Spier



»Det mest tilfredsstillende i mit job er at arbejde i vinkælderen, være med, når druerne høstes, prøve-smage med vores kunder – og at se smilet på deres ansigter og vide, at jeg har været med til at skabe det,« siger vinmager Tania Kleintjes (t.v.), der har været ansat hos Spier i 10 år



sin bedstefar, der arbejdede i vinmarkerne under apartheid.

»Arbejderne på mange vingårde fik delvis betaling i billig vin. Det førte til udbredt alkoholisme. Min bedstefar var ikke en undtagelse. Men en dag så min faster ham vakle beruset rundt i huset og sagde: »Jeg vil ikke se dig sådan, det gør mig meget trist.« Næste dag holdt bedstefar helt op med at drikke. Han arbejdede stadig i vinmarkerne, men han sendte alle sine 13 børn i skole og endda på college. Uden min bedstefar ville jeg ikke være, hvor jeg er i dag. Jeg er meget glad og stolt over at være hos Spier.«


IKKE KUN FORRETNING. Spiers administrerende direktør Andrew Milne forklarer under et møde på Spiers jord til bord-restaurant Eight, at man gør en stor indsats for at behandle de ansatte ansvarligt.

»For Spier betyder ansvarlighed tre ting: finansiel, miljømæssig og social bæredygtighed. Men det handler allermost om de mennesker, der arbejder her, om at de gør en forskel, og at vi tør tale om den sociale uretfærdighed,« fortæller Milne. Udfordringerne er flere.

»Den største udfordring for vinindustrien er at hæve standarden, arbejdsnormerne og arbejdsvilkårene. Men samtidig er et af de største problemer arbejdsløsheden. Vi skal arbejde allermost med at skabe job, muligheder og samti-

dig vokse. Det tror jeg, vi kan via bl.a. via vinturismen,« afslutter Andrew Milne.

Da jeg senere på aftenen med et glas chenin blanc i hånden spiser afskedsmiddag på Eight-restauranten, hvor et entusiastisk og veluddannet personale betjener gæsterne, er jeg overbevist om, at vin er meget mere end blot en drik, og at vinindustrien ikke kun er en forretning.

Vinens evne til at bringe folk sammen og fokusere deres opmærksomhed på det kollektive velfærd er inspirerende glas for glas – eller som for Babs' vedkommende plante for plante. Det synes ikke helt utopisk, at vinen – med lidt hjælp fra sine venner – kan ændre verden, og at O' Ryan en dag kan cykle ud af den fattige township til et bedre liv. 



Spier har status som WWF Conservation Champion, er certificeret økologisk og følger IPW-kriterierne for bæredygtig vinproduktion (Integrated Production of Wine). I 2011 vandt Spier en »World Saver Award«, som bliver uddelt af Condé Nast Traveler en gang om året. Prisen blev givet for Spiers sociale engagement og arbejde med miljømæssig bæredygtighed. Spier er også blevet anerkendt af en række andre organisationer som Fair Trade in Tourism (FTTSA) og The Wine Industry Ethical Trade Association (WIETA). Spiers vinkælder er ISO-22000 certificeret og Fair Trade akkrediteret.



KLAPVOGNS- MAD

Barnet kan sagtens klare en times tid i klapvognen uden noget at spise. De små skal ikke vænnes til altid at have noget i munden, advarer sundhedsplejersken, selvom det er lige så nemt for de små baby-hænder at holde på tubemosen som på en sutteflaske.

SOM TOPPING

Brug frugtsmoothie på tube som topping på havregrøden, du laver om morgenen. Brug den alternativt til hjemmelavet mos af æble eller banan, når du vil gøre grøden sød og indbydende.

BRUG SKE

Klem posens indhold ud på en tallerken, og server den med en ske, hvis tiden er knap, og din baby er skrupsulen. Børn, der begynder at spise med ske, lærer en anden mundmotorik end sutte-refleksken, de først har lært. Tuben kan komme til forlængere suttereffekten uhensigtsmæssigt, hvis den bruges for ofte.

1970

I de gode, gamle dage fandtes hverken glas eller tuber med baby-mad, men most banan på en ske, når det skulle gå stærkt. Den metode er stadig gangbar.

»Børn skal lære, at mad dufter og smager og kan ses og mærkes med fingrene«

Susanne Ribers, sundhedsplejerske

BABY-



Baby holder selv tuben og labber indholdet i sig så nemt som at sutte på en sut. Genialt eller galt? Måske begge dele



I FLY OG I TOG

Når du skal rejse langt, og pladsforholdene er dårlige for eksempel i fly og i tog, har tubemaden sin beretningstivelse, fordi den er renlig, frisk og nem at håndtere

OVERDRIV IKKE

1 tube om dagen er en passende mængde til et barn mellem et halvt og et helt år. Spiser barnet for eksempel mere end 1 smoothie, får det for meget frugt i forhold til solide kulhydrater som i grød. Det gælder også for grødblandingerne, som indeholder mere frugt end grød.

DU KAN OGSÅ...

Når barnet er 9 måneder, kan du mose en banan og tilsætte lidt yoghurt, eller smøre brød med smørbart pålæg som smørøst, hummus eller avocado. Barnet kan tygge godt, når det er cirka 8 måneder.

HØJSTEN TUBE OM DAGEN

Vælg den med svesker og brug den som topping på grød, hvis maven er hård.

TIP

Kassér resten, hvis barnet spiser af tuben

Tube mad har lang holdbarhed på op til et år og må gerne opbevares i stuestemperatur, så længe emballagen ikke er brudt. Hvis tuben er åbnet, og det hele ikke er spist, kan resten opbevares i køleskab i 24 timer. Men hvis barnet har spist direkte af tuben uden at spise op, skal resten kasseres.

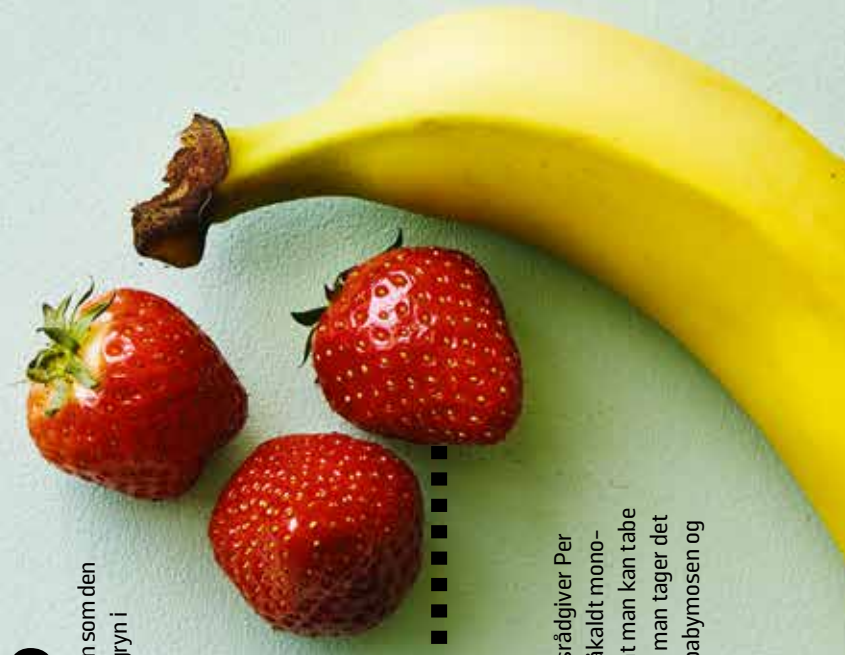
GØR GRØDEN SILKEBLØD

Din egen havregrød kan blive silkeblød og fin som den i tuben, hvis du lægger de finvalsede havregryn i blød i vand en time, før du koger grøden. Du kan også bruge blenderen, når grøden er kogt, eller koge grød på hirseflager for at få en blød og smoothieagtig grød, men efter et par uger skal du lade grøden være lidt grovere i teksturen, så barnet vænner sig til rigtig mad.

Ikke en god slankekur

Babymos er blevet anbefalet som slankekur blandt andet af den amerikanske skuespiller Jennifer Aniston. Ideen er, at du ikke kommer til at overspise, fordi du kun spiser en ting og efterhånden bliver så træt af det, at du ikke spiser ret meget. Men babymos som slankekur kan

ikke anbefales, siger ernæringserfaringer Per Brændgaard. Babymos er en såkaldt mono-diæt, og der er ingen tvivl om, at man kan tabe sig af kun at spise en ting, men man tager det hele på igen, når man dropper babymosen og begynder at spise normalt.



Kilder: Sundhedsstyrelsen og Susanne Ribers, sundhedsplejerske

SE, HVOR MEGET DU EJER

TEKST FLEMMING JØRGENSEN ILLUSTRATION RASMUS JUUL PEDERSEN

I Danmark har vi haft deleøkonomi siden 1728. De fleste af os er medejere af en eller flere demokratiske virksomheder, men de færreste af os ved, hvad vi har indflydelse på

FORSIKRINGERNE

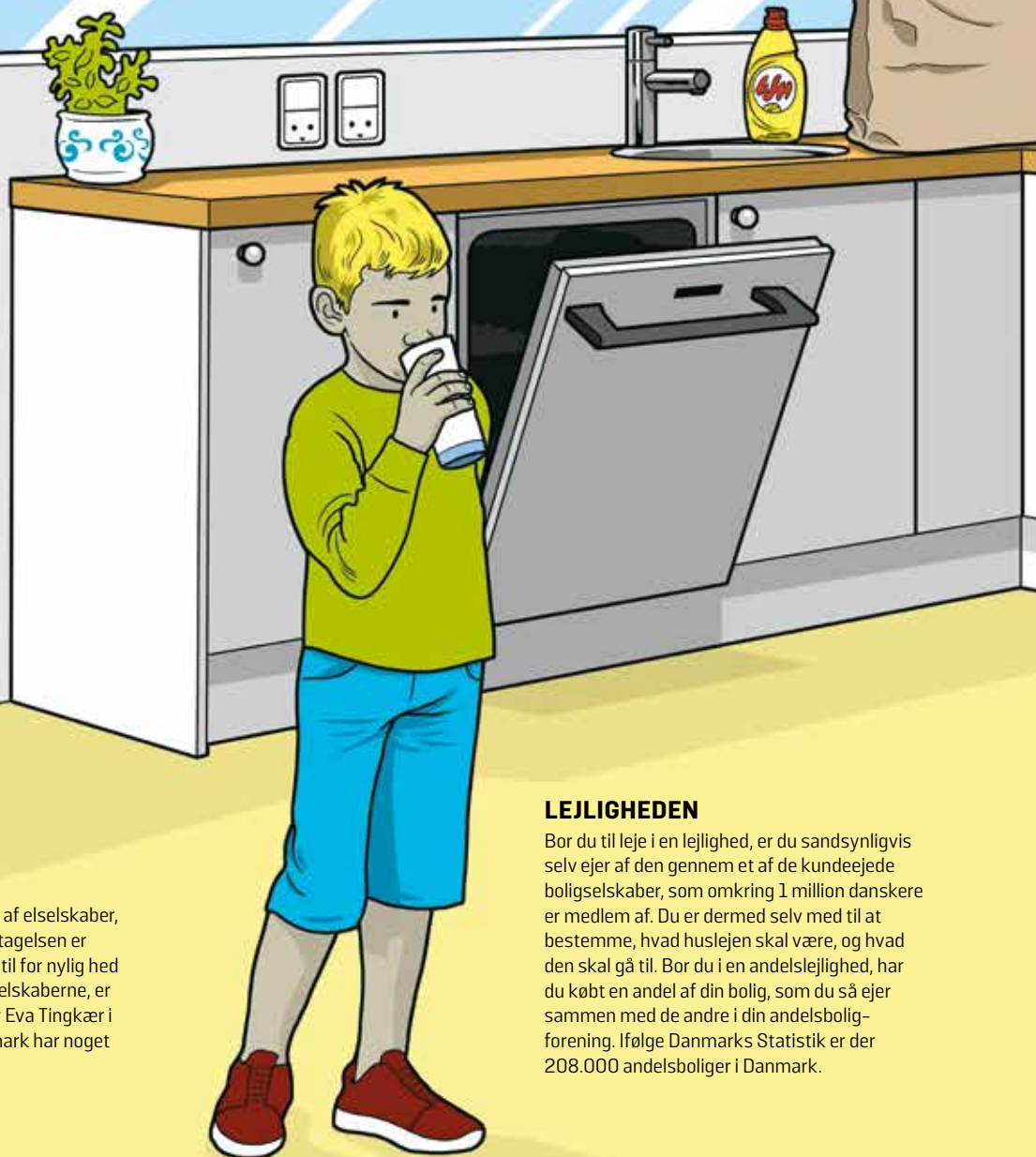
Kjøbenhavns Brandforsikring bliver stiftet i 1728, fordi en tredjedel af byen netop var brændt i en storbrand, og borgerne havde brug for ved fælles hjælp at blive sikret mod økonomisk ruin. Efter endnu en storbrand i 1795 opstår de medlemsejede realkreditselskaber, som lige siden har sikret danskerne nogle af verdens billigste boliglån. En række forsikringsselskaber, banker og pensionselskaber er stadig ejet af medlemmerne og har derfor god kvalitet til lave priser.

STRØMMEN

Stort set al strøm bliver leveret af elselskaber, som du selv er medejer af. Undtagelsen er energiselskabet Ørsted, der indtil for nylig hed Dong. At kunderne selv ejer elselskaberne, er ifølge kommunikationsdirektør Eva Tingkær i Dansk Energi årsag til, at Danmark har noget af verdens billigste strøm.

LEJLIGHEDEN

Bor du til leje i en lejlighed, er du sandsynligvis selv ejer af den gennem et af de kundefjede boligselskaber, som omkring 1 million danskere er medlem af. Du er dermed selv med til at bestemme, hvad huslejen skal være, og hvad den skal gå til. Bor du i en andelslejlighed, har du købt en andel af din bolig, som du så ejer sammen med de andre i din andelsboligforening. Ifølge Danmarks Statistik er der 208.000 andelsboliger i Danmark.



FØDEVARERNE

Nogle af verdens største fødevarer-virksomheder er ejet af de landmænd, som leverer for eksempel mælk til Arla og Thise og grise og kvæg til Danish Crown. I Danmark har vi også mindre andelselskaber som Thisted Bryghus og Thorupstrand Kystfiskerlaug.

FJERNVARMEN

Når du drejer på termostaten på din radiator, er det i 1 ud af 3 tilfælde varme, der bliver leveret fra et kundejet fjernvarmeværk. Som medejer kan du selv være med til at fastsætte prisen på varmen

NU ER DER EN ANDELSTÆNKETANK

Der er behov for at øge samfundets viden om, hvad demokratiske virksomheder er og kan – og for at styrke den demokratiske erhvervsdrift. Det mener Coops foreningsdirektør Mike Dranov, som nu også er formand for Tænk tanken Demokratisk Erhverv. Tænk tanken blev stiftet 25. april af en række demokratiske virksomheder som Arla og Thise, Forenet Kredit, Danske Vandværker, Kooperationen, GF Forsikring og energiselskaberne Eniig og NRGi og boligselskaberne KAB og 3B. Også en række nye medlems- eller medarbejderejede virksomheder som Knowledge-worker, Analyse & Tal, Rabotnik og Demokratisk Erhvervsnetværk er med.

Tænk tanken skal lave analyser og samle viden om de demokratiske virksomheders samfundsbidrag. Det sker i dag ikke pr. automatik i Danmarks Statistik eller andre offentlige myndigheder. Tænk tanken vil også arbejde for, at det bliver langt lettere for andelsbaserede eller på anden måde deelejede virksomheder at etablere sig.

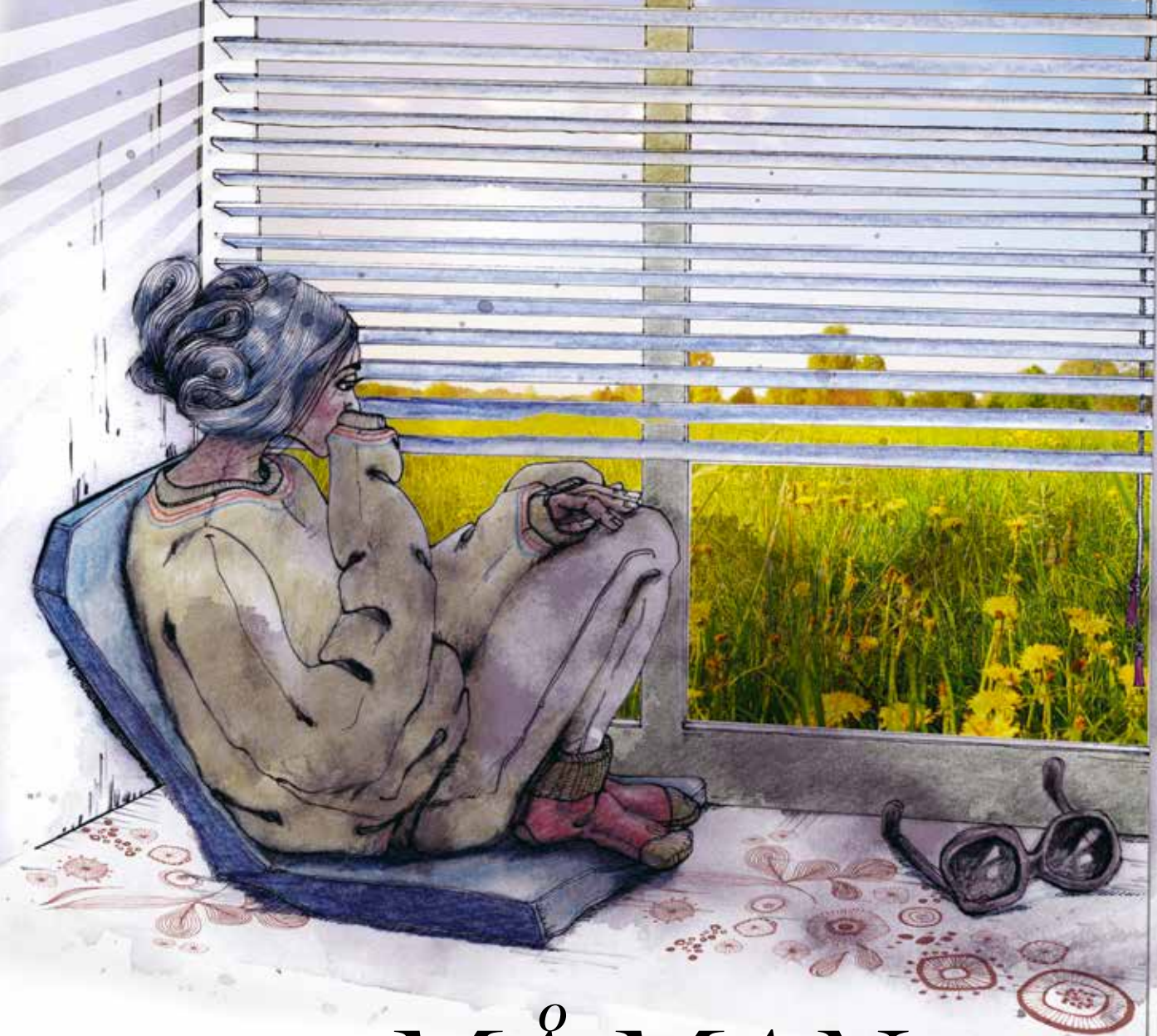


VANDET

Hver anden dansker får vand fra en vandforsyning, de selv er medejere af. Danmark har over 2000 kundejede vandværker. Tallet har været større, men kommunerne har overtaget en del. At kunderne selv ejer vandværket, har historisk set sikret høj kvalitet af drikkevandet.

DAGLIGVARERNE

Omkring 40 procent af handlen med dagligvarer sker gennem Kvickly, SuperBrugsen, Dagli' - og LokalBrugsen, fakta og Irma, som 1,7 millioner danskere ejer, fordi de er medlem af Coop. Siden den første brugs blev stiftet i 1866, har Coop brugt en del af overskuddet på samfundstiltag, herunder Danmarks største skolekontakt og udgivelse af Samvirke, og går desuden forrest i forhold til fødevarer sikkerhed og at udrydde skadelig kemi.



MÅ MAN VÆRE TRIST OM SOMMEREN?

TEKST JOSEFINA ESTRADA ILLUSTRATION ANNE-SOPHIE HELGER

*Vinterdepressioner kan de fleste forstå. Mørket, kulden og de korte dage kan gøre dig uoplagt. **Sommer er til gengæld lig med energi og glæde, men hvad nu, hvis sommerglæden ikke indfinder sig?***

Det kan bedst beskrives som en rastløs ængstelighed, der breder sig fra en lille knude i maven til en urolig, ulykkelig ensomhed i hele kroppen. Jeg sidder og kigger ud ad mit vindue i den lille hyggekrog, jeg har skabt til mig selv med vattæpper og puder. Herfra har jeg byens bedste udsigt over Torvehallerne, og på en sommerdag, som i dag, kan jeg følge med i alt det bedste, København har at tilbyde: veninder, der drikker vin sammen, børn, der spiser is, og kærestepar, der går hånd i hånd mod Dronning Louises bro. Der er ikke en sky på himmelen, så langt øjet rækker.

Senere på dagen tager jeg ud i sommeren sammen med en flok venner. I starten hjælper det lidt på humøret, men snart overmander den urolige følelse mig igen. Jeg har jo slet ikke lyst til at være ude, men jeg kan heller ikke gå ind igen – det er ligesom for trist, når solen skinner.

Da jeg vågnede i morges og så blå himmel, blev jeg ikke glad, men trist. Det er en følelse, der ofte rammer mig om sommeren. En slags sommerdepression – men er det overhovedet muligt? Alle elsker da sommeren, eller hvordan?

Ifølge Vibeke Svane, som er psykolog, er det faktisk normalt at blive ramt af tristhed om sommeren. Hun fremhæver den anerkendte forsker og psykiater Norman Rosenthal, som var den første til at beskrive, hvordan psyken kan påvirkes af sæsonmæssige ændringer. Lidelsen kaldes *Seasonal Affective Disorder (SAD)*, som på dansk kan oversættes til sæsonpåvirkelig lidelse. Den mest kendte form for SAD er vinterdepressionen, som blandt andet er defineret ved, at ens serotonin-niveau falder på grund af færre soltimer, hvilket kan resultere i lav energi, et større søvnbehov og tristhed. Omvendt skyldes sommerdepressioner formentlig, at der er færre mørketimer i døgnnet, forklarer Vibeke Svane:

»Når det bliver mørkt, danner vi hormonet melatonin. Melatonin gør, at vi bliver trætte, og hormonet er således med til at styre vores døgnrytme. Mindre melatonin kan medføre søvnløshed og dermed påvirke vores humør negativt. Typisk vil en sommerdepression vise sig ved, at man sover mindre, spiser mindre og har en rastløs energi. Også temperaturforskelle om sommeren – f.eks. varme nætter – kan påvirke vores humør.«

HØJE FORVENTNINGER. Der kan altså være nogle rent fysiologiske grunde til, at jeg føler

mig trist om sommeren, men der er også psykiske faktorer, der kan påvirke humøret, forklarer psykolog Vibeke Svane og nævner i den forbindelse forventninger som et nøgleord. Sommeren er forbundet med en masse forventninger til, hvordan vi skal have det, og hvad vi skal gøre.

»Få kan leve op til »den perfekte sommer«, men mange føler, at de skal være sociale og aktive for at være vellykkede mennesker om sommeren, og at være et vellykket menneske er meget vigtigt i vores samfund. Er vi ikke det, føler vi os forkerte,« siger psykologen.

Oven i det har vi selv ansvaret for at lykkes, forklarer hun. Så hvis du føler, at du ikke kan leve op til det hype, der er om sommeren, er det din egen skyld.

Sommeren er også en tid, hvor det bliver meget tydeligt, hvis du ikke har det godt. Om sommeren er man mere afdækket, så er du utilfreds med din krop, bliver du konfronteret med det. Sommeren er social, og er du ensom, bliver det tydeligt. Og hvis du er deprimeret, kan solen og glæden virke som en stor kontrast til dit følelsesliv.

»Opskriften på en konflikt er, når to modsatte behov opstår på samme tid, så vi ikke kan blive glade, uanset hvad vi vælger,« siger Vibeke Svane.

Den konflikt kan jeg relatere til – særligt om sommeren. Jeg lader op alene, og når det er mørkt, kan jeg tage direkte hjem fra arbejde og campere i min seng med nedrullede gardiner, Rittersport og serier – vel vidende, at det er helt o.k. Men sommeren er så kort, og griber jeg ikke dagen – solskinsdagen – føler jeg, at jeg går glip af noget.

FLERE OPGAVER. Sommeren er fuld af sociale tilbud, og det kan være svært at melde fra, når idealmennesket i vores samfund skal kunne det hele. Om sommeren er der også flere opgaver. Har du hus, have eller sommerhus, kræver det vedligeholdelse om sommeren. Har du børn og familie, er der også en lang sommerferie, der skal fyldes ud med sjove aktiviteter.

»Mange opsøger en psykolog, når de kommer hjem fra ferie,« forklarer Vibeke Svane, »og det handler igen om forventningerne. Sommeren i Danmark er nærmest mytisk – vi ser frem til den hele året. Men har ferien med familien ikke været perfekt, sætter man måske spørgsmålstejn ved alt, for hvis vi ikke engang kan have det godt om sommeren, hvilket liv er det så, vi har?«

Sådan løfter du sommerhumøret

- Få mørklægningsgardiner i soveværelset, så du får nok søvn. Du skal ikke nødvendigvis være ude, fordi det stadig er lyst klokken 23, hvis du trives bedst med 8 timers søvn.
- Øv dig i at sætte ambitionsniveauet ned. Prioriter det vigtige. Du skal ikke nå det hele.
- Lad være med sammenligne dig selv med andre. Facebook og Instagram viser kun den pæne overflade.
- Vores samfund fremelsker en ekstrovert livsstil, men det er ikke forkert at være introvert. Det betyder bare, at du lader bedst op alene, og gør du det, er det fint at melde fra til arrangementer, hvis energien ikke er til det.
- Hvis du er klinisk deprimeret, og ikke 'bare' påvirket af sæsonmæssige ændringer og forventningerne, bør du opsøge din læge eller en psykolog.

HYLDE- BLOMST

TEKST INGER ABILDGAARD OPSKRIFTER MIA KRISTENSEN FOTO LINE FALCK OG MIA KRISTENSEN

Dufter sødt og forunderligt, blomstrer fra slutningen af juni og en måned frem. Husk at stege blomsterne i smør sankthansaften

Vores hylde i plankeværket ind til naboen vil ikke dø. Går man helt tæt på den hullede og frønnede stamme, ses tydelige spor af et mordforsøg, der ligger mange år tilbage. Hylde skulle stoppes. Den havde en truende attitude over for et nærtstående pæretræ. Stammen blev savet igennem to steder, og den løse træskive blev lirket ud af hegnet. Resten af træet ville ikke røkke sig, men så var livlinen i det mindste kappet over. Vi havde bare glemt, at hyldebor bor nede under rødderne og vogter sit træ. Hylde træet overlevede. Det gjorde pæretræet til gengæld ikke.

Hyldebor er hylde træets ånd og har været det i folkesagnene, længe før H.C. Andersen i 1851 skrev eventyret om Hyldebor. Hyldebor er både hård og mild. Hun kan hævne sig med død og ulykke over dem, der prøver at fjerne hendes grene, men hun passer på, at huset ikke rammes af lyn fra himlen eller ildebrand fra naboen. Hun skal bare tales pænt til og spørges om lov, hvis man vil brygge te af hendes hvide skærme i juni eller koge saft af hendes sorte bær i august. Sankthansaften skal man stege blomsterne i smør for at undgå feber resten af året.

Hjemmelavet hyldeblomstsaft smager mere blomstrende, rundt og interessant end købedgaven. Som H.C. Andersen har skrevet, dufter blomsterne sødt og forunderligt. Opskrifter på saft findes i hobetal på web. Typisk skal der en hel spand fuld høstede skærme til. De overhældes med kogende vand, sukker og citron og trækker derefter koldt et par døgn. Husk at sige pænt tak til hyldebor.

Har du kun en enkelt hyldebor eller to, kan du lave en kande sort te og lade den trække med citron og hyldeblomst.

TIP

3 flasker

139,-

Literpris 61,78
1 flaske 89,95

IT'S **DADÁ** TIME



coop.dk
MAD

Super
Brugsen

Kvickly

Ikke alle varianter føres i alle butikker. Vi tager forbehold for udsolgte varer.
Tilbuddet er gældende fra d. 01.06.2018 til og med 30.06.2018.

BAGTE GULERØD- RØDDER MED HYLDEBLØMST- MARINADE

(Til 4 personer)

1 bundt nye gulerødder med skræl og lidt top
½ dl koncentreret hyldeblomstsft
1 spsk. olivenolie
Saften af ½ citron
1 tsk. citrontimian
Salt og peber

1. Tænd ovnen på 200 grader. Vask gulerødderne grundigt og snit lidt af den grønne top af gulerødderne, så der er ca. 3 centimeter tilbage. Rør ingredienserne til marinaden sammen. Kom gulerødderne i en plasticpose sammen med marinaden og lad dem marinere i ca. 30 min. Vend posen et par gange undervejs.
2. Kom gulerødderne i en lille bradepande med en smule af marinaden i bunden. Gem resten af marinaden.
3. Bag gulerødderne i ca. 30 min., til de er gyldne og møre, pensl dem gerne med marinade et par gange undervejs.
4. Server gulerødderne lune eller kolde, gerne dryppet med lidt mere marinade og et drys friske hyldeblomster.

TIP

Sørg for at bruge en hyldeblomstsft med kraftig smag, ellers kan det være svært at smage.







SPRØD SALAT MED MANDLER, PERSILLE OG HYLDEBLOMST- DRESSING

(Til 4 personer)

200 g friske, grønne asparges
1 lille spidskål, i tynde strimler
2 små romainesalat, delt i blade
50 g ristede mandler
½ salatløg, i tynde skiver
1 lille potte persille
DRESSING:
2 spsk. olivenolie
2 spsk. koncentreret
hyldeblomstsaft
1 spsk. æbleeddike
1-2 tsk. cremefraiche 38% (kan
udelades)
¼ salatløg, i tynde skiver
Salt og peber

1. Hæld alle ingredienser til dressing i et syltetøjsglas og ryst dem sammen. Smag til med salt, peber og hyldeblomstsaft.
2. Skær aspargesene i tynde skiver på skrå. Hæld halvdelen af dressingen i en skål og vend spidskål og asparges i, så det får et tyndt lag dressing på overfladen.
3. Anret salatbladene på et fad, fordel spidskålblandingen udover og drys med mandler, salatløg og persille. Dryp med lidt ekstra dressing ved servering.





BRAISERET KYLLING I HYLDEBLOMST

(Til 4 personer)

Lidt smør/olie, til stegning

4 kyllingelårfilet, uden ben

4 nye løg, halverede (inkl. den grønne top)

2 små fennikel, i tykke skiver (gem den grønne top)

1,5 dl koncentreret hyldeblomstsafte

2 dl tør hvidvin

Salt og peber

Evt. lidt citronsaft.

Evt. friske hyldeblomster, til drys

¼ salatløg, i tynde skiver

Salt og peber

1. Varm smør/olie i en sauterpande over middel/høj varme. Del lårfleterne og brun dem på skindsiden i 3 min. Vend dem og brun yderligere 2 min.
2. Kom løg og fennikel (gem de grønne toppe) ved og lad det stege med i 3 min. Hæld herefter hyldeblomstsafte og hvidvin på.
3. Drys med salt og peber og lad retten simre i ca. 25 min. uden låg, til kødet er gennemstegt og saucen kogt ind. Tilsæt de grønne stykker top fra løget i mundrette stykker og lad dem simre med i 2 min.
4. Smag til med salt, peber og evt. lidt citronsaft. Server retten varm, gerne sammen med nye kartofler.

(1 kage 6-10 personer)
100 g hyldeblomstrestre
(fra saftfremstilling)
½ dl koncentreret
hyldeblomstsft
175 g smør
175 g rørsukker
3 æg, str. M/L
Kornene af ½ vaniljestang
75 g hvedemel
100g mandelmel
1 tsk. bagepulver
Friske sommerbær (f.eks.
jordbær og ribs) til pynt
Friske hyldeblomster til pynt
CITRONSKUM:
Ca. 150 g flødeost naturel
Revet skal og saft af ½ citron
2 æggehvider, evt.
pasteuriseret
75 g flormelis

HYLDEBLOMSTKAGE MED CITRONSKUM

1. Blend hyldeblomstrestreterne sammen med hyldeblomstsft til en ensartet mos.
2. Tænd ovnen på 175/160 grader varmluft. Pisk smør, sukker og vanilje i 7-10 min., til det er lyst og let.
3. Tilsæt æggene et af gangen og pisk kort imellem hvert. Bland hvedemel, mandelmel, bagepulver og salt. Vend det i dejen, skiftevis med hyldeblomstmosen.
4. Fyld dejen i en smurt springform. Bag kagen i 50 min., til den er fast og gylden. Lad kagen køle helt af.
5. Lav imens citronskummet. Kom flødeosten i en skål og pisk, til den er ensartet. Pisk i en anden skål æggehvider og citronsaft til stift skum, tilsæt flormelis og pisk yderligere et par minutter, til skummet er blankt. Vend herefter æggehvideskummet i flødeosten og smag til med citronskal og evt. lidt mere flødeost.
6. Smør skummet på kagen lige inden servering og pynt med masser af bær og friske hyldeblomster.





TIP

Du kan også toppe kagen med smeltet hvid chokolade, citronglasur eller servere den med græsk yoghurt



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



FANG MIG

Efterlysning: Dagcreme uden konserveringsmidler

METTE E. BOESEN, HADERSLEV

? Jeg har i flere år brugt Minirisk dagcreme. Jeg syntes, den »bed« lidt i huden, så jeg kiggede på varedeklarationen og opdagede, at cremen indeholder 3 konserveringsmidler. Når det nu er Svanemærket, undrer jeg mig over, at der er konserveringsmidler i. Kan man ikke i stedet producere dagcreme med en sidste holdbarhedsdato?

SVAR FRA MALENE TELLER BLUME, KVALITETSCHEF:

Det er korrekt, at der er konserveringsmiddel tilsat i dagcremen. Det er der i alle vandholdige produkter til personlig pleje. Svanemærket er et fælles nordisk miljømærke og tillader brug af konserveringsmidler. Det gør Astma-Allergi Danmarks certificering også. Men der stilles skrappe krav til, hvilke der må bruges. I Minirisk dagcreme er tilsat surhedsregulerende middel (for at sænke pH-værdien lidt, så der skal bruges mindre konserveringsmiddel), samt phenoxethanol, som er et konserveringsmiddel. Dette er udvalgt af både miljø- og allergihensyn. Minirisk dagcreme har en holdbarhed på 1 år efter åbning og 36 måneder uden åbning. Denne holdbarhed har de fleste plejeprodukter, og sikkerheden i produkterne er beregnet ud fra dette. Selvom man kortede holdbarheden, så ville der stadig skulle bruges konserveringsmidler. Hvis ikke der bruges en form for konservering, så vil der opstå gær- og skimmelvækst i produktet, og det gør produktet ubrugeligt.



Hvordan kontrollerer Coop fisk fra dambrug?

JØRGEN NIELSEN

? I et tv-program kunne man se, at personalet på havdambrug i Norge går rundt med beskyttelsesdragter, mens de sprøjter kemikalier på fiskene, for at disse ikke skal få sygdomme. Efterfølgende viste analyser, at fiskene er 5 gange giftigere end alle andre supermarkedetsprodukter. Blandt andet fandt man rester af dioxin, pbc, dialdrin i tørfoderet. Hvilke tanker gør Coop sig? Vi finder stadig laks fra Norge i Coop.

SVAR FRA METTE MECKLENBURG, FØDEVAREKONSULENT:

Vi køber opdrættslaks gennem det fælles nordiske indkøbssamarbejde Coop Trading, og Coop Trading tager hyppige stikprøver af fiskene, som bliver analyseret for tungmetaller. Gennem årene har der ikke været fundet overskridelse af grænseværdier for eksempelvis kviksølv i laks fra de leverandører, vi har. Også Fødevarestyrelsen tager prøver, og deres undersøgelser viser, at indholdet af blandt andet dioxin og tungmetaller i lakseprodukter solgt i Danmark er meget lavt. Myndighederne i Norge analyserer også laksene, og myndighederne har ikke fundet overskridelser af grænseværdierne. På baggrund af den seneste debat vil vi sende vores egen kontrollant, op for at undersøge de fiskefarme, som vores norske laks kommer fra.

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

fakta

**Lokal
Brugsen**

Irma

**Super
Brugsen**

Kvickly

**Daglig
Brugsen**

coop.dk
Dine butikker på nettet

Tjener Coop penge på Israels bosættelser?

ELSE JAKOBSEN, HJERTING

? Jeg læser i en FN-rapport, at Coop i 2014-2015 lavede forretninger med bosættelser eller investerede i virksomheder, som bidrager til Israels bosættelser. Findes der i Coop varer fra bosættelserne?

SVAR FRA THOMAS ROLAND, CSR-CHEF:

Vi beder alle vores leverandører om at sikre sig, at de ikke forhandler varer fra de israelske besatte områder af Vestbredden og Gaza samt det af Marokko besatte Vestsahara. Det er en del af vores »Code of Conduct« – altså etiske retningslinjer, som vores leverandører skal overholde. Vi har ikke anledning til at tro, at virksomheder, som vi handler med, ikke skulle overholde vores krav. Jeg kender ikke til den nævnte FN-rapport, men vil gerne undersøge det nærmere, hvis jeg får tilsendt et link. Kooperative virksomheder i andre lande bruger også navnet Coop, så det kan være et andet Coop, der er tale om.

Hvor kan jeg finde opskrifter fra Samvirkes madplan igen?

MARIE GJERUM, DRAGØR

? Jeg får tilsendt Samvirkes madplan hver mandag, men jeg kan ikke tage kopi af opskriften, så jeg har den liggende til senere. Hvad kan jeg gøre? Hvor kan jeg søge efter opskrifter og indhold?

SVAR FRA LOTTE MALMGREN, DIGITAL REDAKTØR, SAMVIRKE:

Du kan gemme nyhedsbrevet, for eksempel ved at gemme links som bookmarks ved at klikke på Ctrl D. En anden mulighed er at tilføje opskrifterne til en Pinterest-konto. En tredje mulighed er at søge efter opskrifterne på samvirke.dk: Gå ind i topmenuen, hvor der står 'Opskrifter'. Endelig kan du gå på samvirke.dk/opskrifter – og søge i søgefeltet.

Hvorfor er Samvirke ikke gratis for alle?

POUL THOMSEN, ESBJERG

? Jeg læser med stor fornøjelse Samvirke, som jeg jo kan få gratis gennem mit medlemskab af Coop. Men det undrer mig, at I har al den administration med at tjekke medlemskab ved kassen – og ikke blot uddeler bladet gratis til alle interesserede kunder. I blandt andet Netto og Spar kan man ganske gratis tage et blad. Disse blade indeholder ud over en del annoncer også en del udmærket redaktionelt stof, præcis som Samvirke. Samvirke er måske nok en anelse mere seriøst, blandt andet med medlemsrettede artikler, men ville dette ikke bare være en god reklame for Coop til dem, der endnu ikke er medlemmer?

SVAR FRA FLEMMING JØRGENSEN, REDAKTIONSCHEF, SAMVIRKE:

Vi har valgt at gøre Samvirkes værdi tydelig ved at give det en pris på 49 kroner pr. nummer, fordi vi mener, at magasinet i sit indhold og layout sagtens kan måle sig med andre magasiner til samme pris. Når magasinet er sat til at have en pris, skal det scannes i butikens kasseterminal, og samtidig kan vi give en medlemsrabat svarende til prisen. Samvirke bliver dermed gratis for medlemmer. Det kan virke administrativt tungt, men det gør omvendt, at vi kan få data på, hvilke og hvor mange kunder der tager Samvirke med hjem. Den information er vigtig for os i forhold til, hvilke priser vi kan tage for magasinet annoncer.



Samvirkes forside fra februar 2017 har fået international anerkendelse

FLOT HÆDER TIL SAMVIRKE

Samvirke er blevet hædret i magasinverdens svar på filmens Oscar, de såkaldte SPD Merit Awards, som uddeles hvert år i New York af *The Society of Publication Designers*. Samvirke har i år vundet hæder i 3 kategorier: for en forside om emballage, en infografik, der går bag om varen Lego, for et tema om unges rygning. Alle projekter er fra 2017-udgaver af Samvirke. Det er normalt verdenskendte magasiner som Vogue, *The New York Times* og *Esquire*, der løber med priserne.

COOP HOLDER AF HVERDAGEN

Danskerne køber 128.000 bakker leverpostej hver dag, 56.000 liter piskefløde og 35.000 broccoli. Blot for at nævne et par varer, vi bruger så godt som hver eneste dag. Derfor har Coop udviklet en vareserie med 5000 af de varer, vi bruger mest. Skabt med kærlighed til hverdagen, og som derfor bærer Coops navn. Der stilles store krav til varenes kvalitet – ofte højere end loven kræver, og priserne er så alle kan være med.





På coop.dk/stilmigop kan du se en film, hvor 11 af landsrådets medlemmer fortæller, hvorfor de er med i landsrådet

VIL DU HAVE EN PLADS I COOPS LANDSRÅD?



TONNY LAURIDSEN
Formand for
Coops landsråd

LÆS MERE, HVIS DU
OVERVEJER AT STILLE OP
coop.dk/stilmigop

Jeg er en af de 124 forskellige danskere, som er valgt til Coops øverste myndighed, landsrådet. Vi har alle det til fælles, at vi interesserer os for dagligvarer, fødevarer, sundhed, miljø, fremtidens madkultur og ansvarligt forbrug. Jeg er sikker på, at mange andre deler de samme interesser. Er du en af dem, bør du overveje at stille op til landsrådet.

Landsrådet er så at sige Coops generalforsamling, hvor de vidtrækkende beslutninger bliver drøftet, og hvor foreningens bestyrelse bliver valgt og må stå til regnskab. På mødet i foråret var der blandt andet valg mellem 4 kandidater, som ønskede at blive Coops formand. Det blev et genvalg af Lasse Bolander, som nu kommer til at stå i spidsen for Coop i yderligere 3 år oven på de 10 år, han hidtil har været formand.

Landsrådets 124 medlemmer er fra hele landet og mødes 2 gange om året. På de seneste møder har vi brugt meget tid på at drøfte Coops strategi for de kommende år. Hvordan

skal dagligvarehandlen og dermed Coop se ud om 3, 5 og 10 år? Hvordan skal medlemmerne kunne involvere sig i forhold til de lokale butikker og på landsplan, og om hvilke emner? Vi har også drøftet og besluttet

det nye digitale medlemsprogram og forholdt os til, hvordan vi kan forbedre dyrevelfærden i landbruget.

Der er valg til landsrådet hvert efterår, og halvdelen af pladserne er på valg hvert år for at sikre både fornyelse og kontinuitet. Hvis du er interesseret i at blive valgt til landsrådet, så kontakt bestyrelsen for en Kvickly, SuperBrugsen, Dagli'Brugsen eller LokalBrugsen i dit nabolag og fortæl, hvorfor du gerne vil stilles op. Så vil den lokale bestyrelse drøfte dit kandidatur og tage stilling til, om de vil stille dig op. Når det er en af vores lokale bestyrelser, som skal stille dig op, er det, fordi vi gerne vil have en sammenhæng mellem det lokale og det landsdækkende, men du behøver ikke at sidde i en af vores lokale bestyrelser i forvejen for at blive stillet op. ☺

»Vi drøfter, hvordan dagligvarehandlen og dermed Coop skal se ud om 3, 5 og 10 år?«

Tonny Lauridsen, formand for Coops Landsråd

coop.dk shopping

Sammen handler vi bedre

8 sider
med stærke
medlems-
tilbud

OP TIL 60% MEDLEMSRABAT

på havemøbelsæt, loungemøbler,
liggestole & solvogne



400,-
MEDLEMSRABAT

Loke hyndeboks

Stor og praktisk hyndeboks til opbevaring af hynder, tæpper og hvad der ellers roder på terrassen. 560 liter.

MEDLEMSPRIS	899,-
Medlemsrabat	400,-
Pris ikke-medlemmer	1.299,-



3.300,-
MEDLEMSRABAT

Fås også med
4+1 brændere.

NEXGRILL

Nexgrill Evolution 3B+ gasgrill

Lækker gasgrill med det geniale DIBS-system med Direct Heat, Infrared Heat, Broiling/Baking og Smoking. Her med 3 brændere og 1 sidebrænder. Inkl. regulator og slange.

MEDLEMSPRIS	2.199,-
Medlemsrabat	3.300,-
Pris ikke-medlemmer	5.499,-

Fjern ukrudt
uden kemikalier



200,-
MEDLEMSRABAT

HOZELOCK

Hozelock Green Power Evolution

Elektrisk ukrudtsbrænder. Fjern ukrudt uden brug af gas eller kemikalier. Kan også bruges som grilloptænder.

MEDLEMSPRIS	599,-
Medlemsrabat	200,-
Pris ikke-medlemmer	799,-

August herrecykel eller Augusta damecykel

3 eller 7 Shimano Nexus gear, let alustel, dobbeltbundede alufælg, ergonomiske greb, ergonomisk sadel, punkteringsbeskyttende dæk.

Fra **3.099,-**
MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat op til 1.600,-

Pris ikke-medlemmer fra 4.499,-

OP TIL
1.600,-
MEDLEMSRABAT



Mustang

Godt kørende i hverdagen



**Vi kommer hjem til dig
og reparerer din cykel**

Når du køber en Mustang cykel, får du en særlig service. Vi kommer nemlig hjem til dig og reparerer din cykel, hvis du får en reklamationsberettiget skade inden for de første to år.

Devotion elcykel

3 Shimano Nexus gear, 6 hastighedsniveauer, 36V/10,4 AH YOKO Samsung celler, 40-70 km pr. opladning, let alustel, punkteringsbeskyttede dæk, justerbar frempind, godkendt baglygte i batteri.

7.499,-
MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 3.400,-

Pris ikke-medlemmer 10.899,-

3.400,-
MEDLEMSRABAT



1.600,-
MEDLEMSRABAT



Racer

16 udvendige Shimano Claris gear, let alustel, 28" & 53 cm stel, stærk Carbon forgaffel, gearskifte i bremsegreb, dobbeltbundede alufælge, flot mat farve.

3.499,-
MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 1.600,-

Pris ikke-medlemmer 5.099,-

UD I DET BLÅ

1.600,-
MEDLEMSRABAT



Makalu mountainbike

27 Shimano Deore gear, let alustel, Suntour XCM forgaffel med hydraulisk remote lock-out, hydrauliske skivebremser, Selle Royal sæde, let afmontering af dæk, solide Schwalbe off-road dæk. Fås i 27,5" og 29".

3.499,-
MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 1.600,-

Pris ikke-medlemmer 5.099,-

4.500,-
MEDLEMSRABAT



Excellence elcykel

11,6 AH, 40-70 km pr opladning, inside-the-frame batteri, punkteringsbeskyttende dæk, 7 Shimano Nexus gear 5 hastighedsniveauer, justerbar frempind.

9.999,-
MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 4.500,-

Pris ikke-medlemmer 14.499,-



DESIGNING
GOOD LIFE

**OBH Nordica Supreme
vakuumpakker**

Til sous vide og opbevaring af mad. Med praktisk opbevaringsrum til de 2 medfølgende vakuumpakker. Supreme. Ekstra OBH Nordica vakuumpakker, fra 103,95

**799,-
MEDLEMSPRIS**

Medlemsrabat 700,-
Pris ikke-medlemmer 1.499,-

**700,-
MEDLEMSRABAT**

Få opskriften på sommerens store fester på coop.dk/sousvide



DESIGNING
GOOD LIFE

TEST
VINDER

**1.300,-
MEDLEMSRABAT**

OBH Nordica sous vide tilbereder

Sous vide en god bøv og smid den på grillen bagefter. Mums. Brugervenlig model med cirkulator. Gourmet Cooker 7948.

MEDLEMSPRIS 1.699,-
Medlemsrabat **1.300,-**

Pris ikke-medlemmer 2.999,-



OP TIL
**1.900,-
MEDLEMSRABAT**

**LÆKKERT
KØKKEN-
GREJ**

til sommerens
sammen-
komster

GENSE

Gense bestikmarked

Gør et sommerkup på et af de populære bestik fra Gense.

MEDLEMSPRIS FRA 249,-
Medlemsrabat op til **1.900,-**

Pris ikke-medlemmer fra 499,-



**1.500,-
MEDLEMSRABAT**

KitchenAid®

KitchenAid Classic mixer

Ikonisk røremaskine med 4,28-liters skål, når der skal piskes, røres og æltes.

MEDLEMSPRIS 2.499,-
Medlemsrabat **1.500,-**

Pris ikke-medlemmer 3.999,-



**750,-
MEDLEMSRABAT**



Le Creuset 3-Ply stegepande

Optimal og effektiv pande med non-stick belægning. Til alle varmekilder. 28 cm.

MEDLEMSPRIS 499,-
Medlemsrabat **750,-**

Pris ikke-medlemmer 1.249,-



OP TIL
**1.500,-
MEDLEMSRABAT**

Maestro grydesæt

Kraftige stålgrøder med indvendige mål. Integreret ventil i låg. Til alle varmekilder. Vælg mellem 6 eller 10 dele.

MEDLEMSPRIS FRA 599,-
Medlemsrabat op til **1.500,-**

Pris ikke-medlemmer fra 1.499,-



OP TIL
**3.200,-
MEDLEMSRABAT**

SIEMENS

Siemens espressomaskiner

Når kun det bedste er godt nok. Vælg mellem TE515201RW i sølv eller TE615209RW i sort.

MEDLEMSPRIS FRA 3.499,-
Medlemsrabat op til **3.200,-**

Pris ikke-medlemmer fra 6.699,-



OP TIL
1.000,-
MEDLEMSRABAT

Husqvarna VIKING PFAFF
TOYOTA SINGER

Symaskiner

Fra nybegynder til professionel. Se det store udvalg fra alle de kendte mærker på coop.dk/bolig

MEDLEMSPRIS FRA 799,-
Medlemsrabat op til **1.000,-**
Pris ikke-medlemmer fra 999,-

coop.dk
shopping

Sammen handler vi bedre



OP TIL
2.900,-
MEDLEMSRABAT

2-i-1 ledningsfrie støvsugere

Perfekt til den hurtige rengøring. Og nem at opbevare. Vælg mellem flere modeller.

MEDLEMSPRIS FRA 799,-
Medlemsrabat op til **2.900,-**
Pris ikke-medlemmer fra 1.399,-



A
Energi
klasse



OP TIL
1.799,-
MEDLEMSRABAT

Electrolux

Electrolux støvsuger

Effektiv og energimærket med 4 x A. Og så er den lavet af genbrugsplast. UltraOne EU-O9GREEN.

MEDLEMSPRIS 1.299,-
Medlemsrabat **1.799,-**
Pris ikke-medlemmer 2.999,-

Inkl. Kro- og hotelophold for 2 personer værdi 799,-



800,-
MEDLEMSRABAT

REMINGTON
How the world gets ready

Remington IPL 3500 Compact

Silkeblød hud uden hår. Din foretrukne rejseledsager, uanset hvor ferien går hen. Op til 92 % hårreduktion.

MEDLEMSPRIS 1.795,-
Medlemsrabat **800,-**
Pris ikke-medlemmer 2.595,-

**STÆRKE
TILBUD**
i boligbutikken

100,-
MEDLEMSRABAT



JACOB JENSEN™

Jacob Jensen parkeringskive

Bliv bødefri med dansk patenteret kvalitets-skive. Skifter automatisk mellem sommer- og vintertid.

MEDLEMSPRIS 499,-
Medlemsrabat **100,-**
Pris ikke-medlemmer 599,-

Sengetøj

Stort udvalg af mønstre og farver. Vælg dine personlige favoritter på coop.dk/sengetøj.

Fra **179,-**
MEDLEMSPRIS
Medlemsrabat op til **369,-**
Pris ikke-medlemmer fra 499,-

Marc O'Polo HOME
ESPRIT ESSENZA

OP TIL
66%
MEDLEMSRABAT

OP TIL
750,-
MEDLEMSRABAT



Sommerdyner

En sval dyne kan gøre underværker på en varm sommernat. Se det store udvalg på coop.dk/bolig

MEDLEMSPRIS FRA 399,-
Medlemsrabat op til **750,-**
Pris ikke-medlemmer fra 799,-



MØBLER

- EN FILOSOFI -

KLASSISK DANSK MØBELDESIGN

til særlige medlemspriser

Jørgen Bækmark J82 stol eller J83 skammel

Populære møbler i den kendte serie med fletsæde. Designet i 1960'erne.

MEDLEMSPRIS FRA	1.999,-
Medlemsrabat op til	1.000,-
Pris ikke-medlemmer op til	5.999,-



Børge Mogensen P11 børnebænk

MEDLEMSPRIS	1.699,-
Medlemsrabat	300,-
Pris ikke-medlemmer	1.999,-



Børge Mogensen P10 børnebord

MEDLEMSPRIS	1.999,-
Medlemsrabat	300,-
Pris ikke-medlemmer	2.299,-



Mot & Bergstrøm F24 Radius bænk

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



Børge Mogensen J52D bænk

MEDLEMSPRIS	3.999,-
Medlemsrabat	1.000,-
Pris ikke-medlemmer	4.999,-



Børge Mogensen J52B stol

MEDLEMSPRIS	2.999,-
Medlemsrabat	500,-
Pris ikke-medlemmer	3.499,-



Børge Mogensen J52G gyngestol

MEDLEMSPRIS	3.499,-
Medlemsrabat	500,-
Pris ikke-medlemmer	3.999,-

Sammen handler vi bedre

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

OP TIL
20%
MEDLEMSRABAT

Clinique ansigtspleje & makeup

Er du også vild med Clinique? Så får du lige nu op til 20% medlemsrabat på det kendte mærke.

MEDLEMSPRIS FRA	122,-
Medlemsrabat op til	179,-
Pris ikke-medlemmer fra	135,-



OP TIL
35%
MEDLEMSRABAT

Redken hårpleje & styling

Salonprodukter til skarpe medlemspriser. Se det store udvalg og find det perfekte match til dit hår på coop.dk/skønhed

MEDLEMSPRIS FRA	119,-
Medlemsrabat op til	101,-
Pris ikke-medlemmer fra	180,-



OP TIL
30%
MEDLEMSRABAT

Marc Jacobs & Gucci

Stort udvalg af alle de populære dufte til medlemspris.

MEDLEMSPRIS FRA	299,-
Medlemsrabat op til	296,-
Pris ikke-medlemmer fra	440,-



101,-
MEDLEMSRABAT

Zarkoperfume 100 ml

Klassisk fransk parfumekunst kombineret med stringent, nordisk molekylævidenskab. Skabt af Danmarks eneste parfumeur.

MEDLEMSPRIS	599,-
Medlemsrabat	101,-
Pris ikke-medlemmer	700,-



20%
MEDLEMSRABAT

Edwin Jagger barberserie

Det emmer af kvalitet og består af 99% naturlige ingredienser. Til dig, der elsker en klassisk barbering.

MEDLEMSPRIS FRA	79,-
Medlemsrabat op til	60,-
Pris ikke-medlemmer fra	99,-

Sammen handler vi bedre



OP TIL
1.700,-
MEDLEMSRABAT
på Berg
trampoliner

**Berg Champion
trampolin med net**
- 430 cm

En ubesejret mester som med garanti bliver centrum for vejens børn.

MEDLEMSPRIS 6.299,-
Medlemsrabat **1.700,-**
Pris ikke-medlemmer 7.999,-



**Berg Champion
inground med net**
- 430 cm

Kombinationen af en sand mester og en diskret nedgravningstrampolin.

MEDLEMSPRIS 6.699,-
Medlemsrabat **1.300,-**
Pris ikke-medlemmer 7.999,-

VIL DU MED UD AT LEGE?



**Fodboldmål
og rebounders**
Bliv klar til sommerens VM.
Se det store udvalg på
coop.dk/shopping

OP TIL
25%
MEDLEMSRABAT



OP TIL
20%
MEDLEMSRABAT

Pools fra Bestway

Hvorfor tage sydpå, når du kan hoppe i poolen derhjemme. Se det store udvalg på coop.dk

1.000,-
MEDLEMSRABAT

Bestway Tahiti spa pool

Forkæl familien i jeres egen private spa. 2-4 personer. 669 liter.

MEDLEMSPRIS 2.499,-
Medlemsrabat **1.000,-**
Pris ikke-medlemmer 3.499,-

Paddle boards

Hold balancen på sommerens nye dille til vands. Fås til både voksne og børn.

MEDLEMSPRIS FRA 1.399,-
Medlemsrabat op til **800,-**
Pris ikke-medlemmer fra 1.999,-



OP TIL
800,-
MEDLEMSRABAT

Spørg om mad

 REDIGERET AF
INGER ABILDGAARD

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


MIA KRISTENSEN

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


LEIF SKIBSTED

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

MAIL OS DIT SPØRGMÅL
spørg@samvirke.dk



Må gravide spise honning?

 ULLA ABILDGAARD,
KØBENHAVN

? Jeg har hørt, at gravide ikke skal spise honning. Kan det passe og i så fald hvorfor?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Honning er ikke farligt for gravide, kun for spædbørn. Honning er en koncentreret opløsning af druesukker og frugtsukker. Honning indeholder også lidt syre og enzymer, der tilsammen dræber bakterier og svampe. Det er derfor, honning er holdbart og ikke rådner eller mugner. Nogle bakterier går i dvale og danner sporer under disse betingelser. Det gælder blandt andet de frygtede pølseforgiftningsbakterier. Botulisme-sporerne er ikke giftige for hverken spædbørn eller voksne. Bakterierne kan dog vokse frem i spædbarnets tarm, der endnu ikke har etableret en normal tarmflora, og producere giftstoffer og forårsage alvorlig sygdom. I tarmen hos større børn og voksne findes en tarmflora, der udkonkurrerer de farlige bakterier.

Hvordan får jeg gennembagt bagekartoffelen?

BJØRN PALMTOFT, HELSINGØR

? En af mine yndlingsretter er en god bøf med en bagt kartoffel, men det kniber med at få gennembagt kartoflerne. Jeg er for længst holdt op med at bage kartoflerne en time, jeg bager dem i meget længere tid. Alligevel er der altid en hård kerne. Hvad kan jeg gøre for at få et godt resultat.

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Bagekartofler svinger meget i størrelse, og det vil bagetiden også gøre. Derfor er det nødvendigt, at teste med en lille kødnål, om kartoffelen er gennembagt. Processen kan speedes op, hvis du pakker kartoflerne ind i alufolie med den blanke side indad, det nedsætter bagetiden, men du mister den sprøde skræl. Du kan også forsøge med at stikke et metalspyd eller en kødnål igennem midten af kartoffelen, metallet opvarmes under bagningen og fører varmen ind til



SPIZZ BARE

midten. Ellers er det bedste, du kan gøre, at smøre kartoflerne med lidt olie og bage dem ved ca. 200-220 grader, til de er gennembagte. Er kartoflerne meget store, kan du halvere dem og bage dem med skærefladen nedad, eller du kan forkoge dem i letsaltet vand.

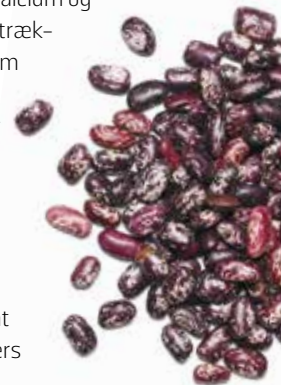
Skal jeg sætte nødder og kerner i blød?

BENNY BJERGBÆK, EGÅ

? Jeg er nybegynder som veganer. Har nylig læst, at nødder og kerner skal udblødes, derved fjerner man nogle enzymhæmmere og phytater, således at man bedre kan fordøje nødder og kerner. Er dette korrekt?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Kerner bliver nemmere at fordøje, når de udblødes, før de bages i brød eller koges med i gryderetter. Til brød er det endnu bedre at bruge surdej, der nedbryder phytat, som ellers binder calcium og jern. Det kan være svært at få tilstrækkeligt calcium og jern, når man som veganer fravælger mejeriprodukter og kød. Nødder derimod er der ingen grund til at udbløde. Husk i øvrigt, at hvis du som veganer spiser mange bønner, må du aldrig spise dem, uden at de først er kogt grundigt, her er udblødning ikke tilstrækkeligt til at fjerne enzymhæmmere og bønners giftige indholdstoffer.



MATCH READY

SKYD SOMMEREN I GANG
MED EN KOLD SMIRNOFF ICE
ELLER NYD EN AFKØLET
BAILEYS ICED COFFEE.

2 for 25 kr.

FRIT VALG 2 FOR 25,- LTR.-PRIS KR. 62,5
(BAILEYS ICED COFFEE)
LTR.-PRIS KR. 45,45 (SMIRNOFF ICE)



Super
Brugsen

Kvickly

ALKOHOL BØR NYDES MED OMTANKE.

Tilbud gælder fra den 1. juni til og med 30. juni 2018 i både Kvickly og SuperBrugsen!



Mandelas Afrika

Den komplette rejse til Sydafrika med Big Five-safari, storslået natur ved Panoramaruten og Garden Route samt storbyliv i Cape Town. Med dansk rejseleder, 14 dage

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, og vandrer i Tsitsikamma.

DAGSPROGRAM: 1-2 Fly København – Johannesburg. 2 Ankomst. Johannesburg – Manyeleti. Vildtreservatet i Kruger. 3-4 Safarioplevelser i Manyeleti. 5 Manyeleti – Panoramaruten – Zebra Country Lodge ved Pretoria. 6 Udflugt til Soweto og Pretoria. 7 Zebra Country Lodge – Port Elizabeth – Tsitsikamma N.P. – Plettenberg Bay. 8 Plettenberg Bay. Sejltur på Keurboomsfloden. 9 Plettenberg Bay – Oudtshoorn. Cango Caves og strudsefarm. 10 Oudtshoorn – Montagu – Cape Town. Vingårde med vinsmagning.



- 11 Cape Town på egen hånd.
- 12 Cape Town. Kaphalvøen.
- 13 Cape Town. Hjemrejse.
- 14 Ankomst til København.

Afrejse fra København fx 16/9 og 30/11 2018
– se flere datoer på hjemmesiden

Fra kr. 18.498,-

*Bonus gælder for rejser bestilt efter d. 21/12-2017. Oplys dit COOP-medlemsnummer ved bestilling – det er vigtigt, at det oplyses ved ordrens opstart. Betingelser kan ses på: medlem.coop.dk/partnerfordele/albatros

Uhørt billigt!



Individuel rejse

Badeferie på Bali | 16 dage

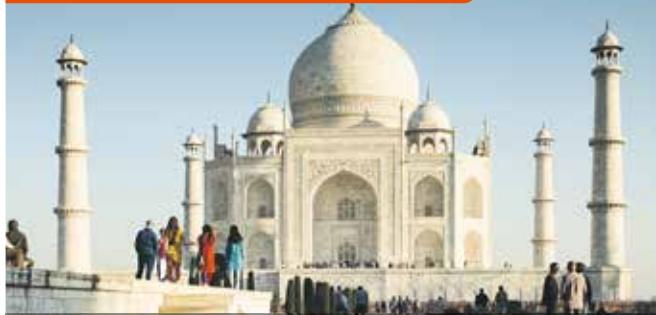
Bare navnet på øen vækker billeder af paradys: frodige rismarker, brusende vandfald og palmeomkransede strande. Men det, der gør Bali til noget helt særligt, er til syvende og sidst den gæstfri og smilende befolkning. Ubud er øens hjerte, og her bor 14 nætter på et skønt resort lidt uden for byen – med en baghave bestående af lysegrønne rismarker. Herefter venter Sanur Beach – den ideelle destination, hvis du ønsker at slappe af i rolige og naturskønne omgivelser.

Afrejse fra København fx 5/9 og 26/9 2018

– se flere datoer på hjemmesiden

Fra kr. 9.998,-

Inkl. gode hoteller & helpension



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

Imperiets Juvel

Med dansk rejseleder, 10 dage

Besøg det nordvestlige hjørne af Indien, hvor Delhi, Jaipur og Agra danner en historisk og kulturel trekant. En eventyrlig verden af gamle forter, smukke paladser og landsbyer, hvor befolkningen stadig lever på kanten af en anden tidsalder. På denne rejse får du også et besøg i Ranthambore Tigerreservat. Andre af rejsens højdepunkter er Taj Mahal og UNESCO-fredede Fatehpur Sikri.

Afrejse fra København fx 11/10 og 12/11 2018

Afrejse fra Billund og Aalborg fx 17/10 2018

– se flere datoer på hjemmesiden

Fra kr. 9.998,-

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange