

TIL DEN NYSGERRIGE FORBRUGER

MAJ 2020. PRIS 49 KR.

Samvirke

23%
af de danske
biarter er uddøde
eller truede

INDKØB

Det skal du holde øje med,
før du køber ny cykel

Side 18

REJSE

Tag med på de smukkeste
togture i Skandinavien

Side 56

OPSKRIFTER

Forårsfest med
delikate små retter

Side 58



Mangel på bier og bestøvning giver dyre og deforme æbler

De danske frugttræer skal bestøves af bier eller andre insekter for at give store, flotte æbler og anden frugt, men insekterne har det svært. Vores natur er alt for friseret og opdyrket til, at insekterne kan finde levesteder. Konsekvensen kan blive dyrere frugt **Side 20**

Pris 49 kr.
Gratis for
medlemmer af
coop

SPECIALØL PÅ MENUEN

1 stk.
27,-

Literpris 36,- + pant
Frit valg, 75 cl.

2 stk.
27,-

Literpris 40,90 + pant
Frit valg, 33 cl.



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

1664 Blanc er en uklar hvidgylden hvedeøl med en blød fylde og en frisk smag af citrus. Duften er sødlig og frugtig – kan nydes både med og uden alkohol.

coop.dk **Kvickly fakta**
MAD

Super
Brugsen

Daglig
Brugsen

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

INDHOLD

Maj 2020



S. 10

»Det virker tarveligt at sige, men jeg har ingen pauser overhovedet i løbet af dagen«



S. 58

Tid til forårsfest

Ørredrilette og 3 andre opskrifter til en lille forårsfest

S. 20

TEMA om biodiversitet

Den danske natur er så opdyrket og friseret, at insekterne har svært ved at finde levesteder



- 04 Noter om vores forbrug
- 06 Noter om vores sundhed
- 08 Noter om vores mad
- 10 Hjemme i hulen
- 16 Konkurrence og Samvirkes andre kanaler
- 18 Værd at vide: Før du køber cykel

20 TEMA: Biodiversitet

- 32 Tak til Coops medarbejdere
- 34 Sådan stryger du tekstilerne
- 36 Sydesalt fra Læsø
- 42 Prøvetime: Quidditch
- 44 Asfalt kan også være miljøvenlig
- 48 Guide: 9 slags tandpasta
- 50 Spørg om din forening og din butik
- 52 Klumme: Corona giver sammenhold
- 54 Ildsjæl åbner butikken for de sårbare
- 56 De skønneste togture i Skandinavien
- 58 Opskrifter: Til små og store gæster
- 64 Spørg om mad
- 66 Grønt råd fra Selina Juul

Garanti for slukke miljølav til produktet.

1.852.476 MEDLEMMER AF COOP 1/4/2020

Samvirke

Roskildevej 45
2620 Albertslund

T: 43 86 43 86
samvirke@samvirke.dk

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

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

Abonnement T: 43 86 20 20. Pris for et år: 120 kr.
Tryk Quad/Graphics Europe. Udgives af Coop. ISSN 0036-3944
Næste nummer udkommer 29. 5.
Forside: Getty

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse



EU Ecolabel : PL/028/005



VORES FORBRUG

Tekst Kristian Herlufsen



COOP REJSER FOLKESKOV

Coop vil over de næste 10 år rejse 10 skove rundt om i Danmark på i alt mindst 1000 hektar. Skovene skal hjælpe med at gøre Coop til en CO₂-positiv virksomhed, ligesom skovene skal bidrage til fællesskab og oplevelser for danskerne. Coop vil også gøre det muligt for dig at bidrage til skovrejsning på pantautomaten eller via Coop Crowdfunding.



KINA SIGER FARVEL TIL PLASTIK

Plastikposer bliver forbudt i Kinas største byer i 2020, og næste år udvides forbuddet til også at gælde de mindre byer. Siden 2008 har det været forbudt at uddele plastikposer gratis til kunderne i kinesiske butikker. Sugerør, vatpinde, engangsservice, folie og andre produkter, der består af ren plastik eller indeholder plastik, forbydes også. Dermed ligner det kinesiske plastik forbud de regler, EU indfører i de europæiskelands næste år.

76

kommuner indsamlede plastikaffald fra husholdningerne i 2019. 22 kommuner er stadig ikke begyndt at samle plastik ind til genanvendelse. Knap en femtedel af husstandenes plastikaffald genanvendes, resten ender på forbrændingen.

Kilde: Dansk Affaldsforening og Miljøstyrelsen



MINDRE MOBIL I BILEN

68% af danskerne er stoppet med at bruge håndholdt mobil eller bruger den langt mindre end før. Det viser en undersøgelse fra Rådet for Sikker Trafik. Siden september 2019 har det givet et klip i kørekortet at blive snuppet med mobilen i hånden, når man kører bil.



Emballageløs levering til døren

Familier i Paris og New York har gennem det sidste halve år kunnet bestille alt fra hårsampoo til soltørrede tomater via en ny netbutik, hvor alle varerne leveres i emballage, der kan genbruges. Når budet kommer med levering af nye varer, tager han tom emballage med retur. Emballagen vaskes og steriliseres, inden nye madvarer fyldes på glas og dåser. Tjenesten, der hedder Loop, udbredes til flere europæiske lande i løbet af 2020.

Få 250 kr. i Coop-bonus og spar 25 % på din rene elpris

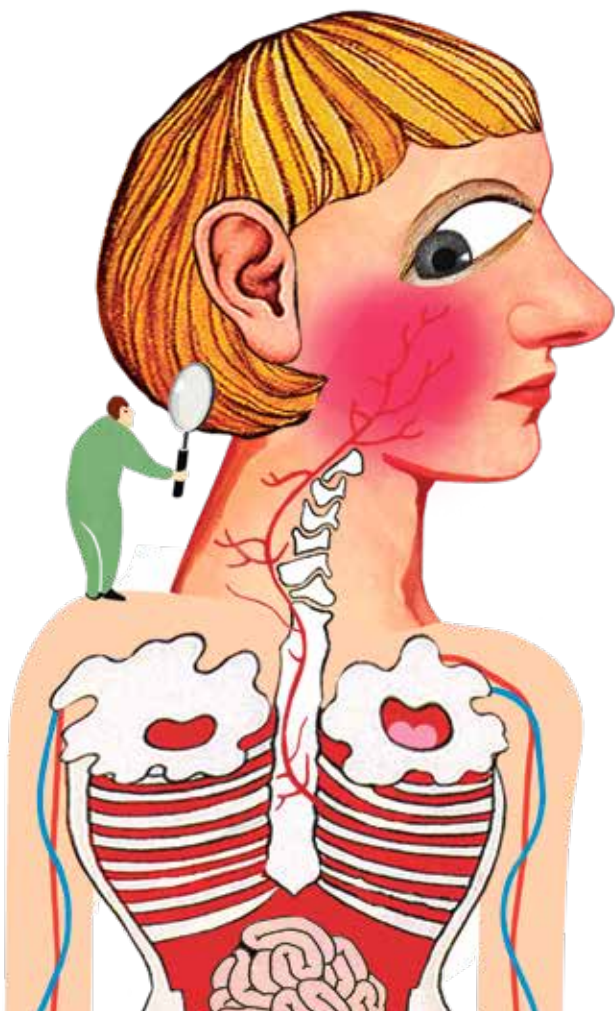
Med grøn strøm får du garanti for, at dit strømforbrug er dækket af vedvarende energikilder. For eksempel fra danske vindmøller. Lige nu sparer du 25% på din rene elpris og får 250 kr. i Coop-bonus oveni.

Bestil
grøn strøm på
70 10 20 33

20828

*Du får 25% rabat på Grøn OK El Fast ekskl. afgifter og distribution i 6 måneder. Der gælder en 6 måneders bindingsperiode. Din elaftale overgår automatisk til Grøn OK El Flex og kan opsiges med en måneds varsel. Levering skal starte senest den 30/6 2020. Tilbuddet gælder kun til nye OK El kunder. Normalpris på Grøn OK El Fast samt kampagnepris fremgår af www.ok.dk

OK



I farver



Rødme vækker tillid

Nogle rødmer stort set aldrig, mens andre rødmer, så snart de bliver det mindste nervøse. Videnskabeligt er det svært at forklare, hvorfor der er så stor forskel på os, men hvis du er en af dem, der let blusser, kan du glæde dig over, at rødmen kan virke tillidsvækkende og få dig til at virke mere troværdig. Fysiologisk sker der det, når vi rødmer, at den nerve, der hedder grænsestrengen, er hyperaktiv. Grænsestrengen sidder i brysthulen og styrer, hvor meget blod der løber til ansigtet.

Kilde: samvirke.dk



DYRK DET NÆRE

Frigørelse, selvrealisering og individualisme er begreber, som kendetegner vores tid. Men det har konsekvenser, at vi løsriver os fra hinanden, mener Rasmus Ulstrup Larsen, der er cand.merc.fil. fra Handelshøjskolen i København. En af dem er ensomhed. Modsvaret skal findes i dyrkelse af fællesskaber, nære relationer og ansvar for hinanden, lyder budskabet i bogen *Tidens tegn*. Pris: 225 kr.

Lange fingre fejler på mobilen

Det er oplagt at tro, at tykke tommelfingre gør det sværere at ramme rigtigt på smartphonen. Men faktisk er lange tommelfingre et større problem, konkluderer forskere fra Københavns Universitet. Lange tommelfingre kan i sig selv forklare 12 procent af alle de fejl, som brugerne laver, når de skal ramme bestemte punkter på skærmen og holder mobilen med én hånd, lyder det.

Kilde: Københavns Universitet



OPLEVELSER ER BEDST

Det giver større glæde at bruge penge på restaurantbesøg og rejser end på materielle goder som tøj og smykker. Det gjaldt i hvert fald for de 2635 voksne, som amerikanske forskere undersøgte i et nyligt studie. Den større glæde ved oplevelser gælder både her og nu og i det lange løb. En forklaring kan være, at oplevelser huskes, mens værdien af materielle goder svækkes med tiden.

Kilde: Futurity.org

URTEKRAM
ALWAYS ORGANIC



Instantdinner



GO Veggie!

Nyd vores falafel i en god salat eller i pitabrød med hummus og grøntsager. Lækker, velsmagende og ligetil. Læs mere på www.urtekram.dk

#URTEKRAM

#GOVEGGIE

#INSTANVEGGIE



Servér som hapser eller på en bund af blandet grøn salat



OPSKRIFT

Æggerulle med laks og rucola

Det skal du bruge:

(til 1-2 personer)

2 æg

1/2 dl vand

Olie til panden

FYLD:

75 g røget laks

100 g flødeost

1/2 dl hakket rucola

Lidt revet citronskal og -saft

Sådan gør du:

Pisk æg og vand sammen og steg ligesom en pandekage. Afkøl.

Skær laksen i små stykker og vend med ost, rucola, citronskal og -saft. Fordel fyldet på pandekagen og rul sammen til en roulade. Skær i skiver og server.

SOM EN ITALIENER

På en tur gennem Italiens 12 regioner bliver vi klædt på til at lave pasta, som en italiensk mamma ville gøre det. Der er opskrifter på pasta og på dejlige, regionale retter som tagliatelle med tomat og lufttørret skinke, pici med vildsvineragù og rigatoni alla carbonara. Sara Berg og Miriam Preis. Pris: 249,95 kr.



BAG BOLLERNE TÆT

Giv ikke dine hjemmebagte boller for meget plads på bagepladen. Hvis du sætter dem med ca. 1 centimeters mellemrum, bager bollerne sammen, får bedre krumme og holder sig saftige længere. Læg også dine kerner i blød i god tid for at sikre saftigere bagværk.



19%

Så meget er solgt af forarbejdede, plante-baserede fødevarer stegt i Coops butikker i 2019 sammenlignet med året før.

til forårets hyggestunder

tilbuddene
gælder hele
maj.

Saftig og frisk frugtsmag i en skøn balance. God syre og fin struktur. Servér som aperitif eller til sushi, cremede oste eller etnisk mad med krydderier.

Tør, saftfuld og relativ kompleks frugtsmag af solbær, brombær osv. Pæn struktur og god eftersmag med velintegrerede tanniner. Servér til alt fra grillen, pastaretter, retter med rødt kød, pølse, skinke eller modne oste.

Flotte bobler i glasset. Duften og smagen er intens med frugtige noter af æbler og citrusfrugter. Bør nydes afkølet som aperitif eller i en Aperol Spritz.

Prosecco La Cavea

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

50,-



Smagen er frugtkrydret af peber og modne frugter. God til krydrede, grillede og stegte kødretter, fyldige pastaretter og oste.

Pajar Veronese Rosso

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

50,-



Bland din egen Aperol Spritz:

3 dele tør, mousserende vin
2 dele Aperol
1 del dansk vand
Tilsæt isterninger og pynt med en skive appelsin.

Aperol

70 cl.
Literpris 127,14. Pr. flaske

89,-



Tør, sprød og frisk frugtsmag af syrlig æble, citrus, asparges og mineraler. Velbalanceret syre og god volumen. Servér til skaldyr og lys fisk. Også god til sushi, pasta med alt godt fra havet, frisk ost eller som aperitif.



O-Organic Reserva

Chile. 75 cl. Literpris 53,33. Pr. flaske

40,-

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

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

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

fakta
- en del af coop

Hvordan går det derhjemme i hulen?

Corona og Mette Frederiksen sendte de fleste af os hjem. Pludselig måtte vi undvære kolleger, skole og kantine og i stedet finde tålmodigheden og puslespillet frem. Mød 9 hjemsendte

Tekst Anna Thorsen Foto privatfoto



Jeg kommer tidligt i seng

Kathrine Toxværd, 25 år, København NV. Bor med sin kæreste, begge er studerende. De har været hjemme i 15 dage:

»Jeg synes ikke, det er så svært, at jeg skal være herhjemme, men det er svært, at jeg ikke kan se min mormor, mine forældre og venner. Når det har været godt vejr, så har jeg gået lange ture. Jeg har også lavet rigtig meget lækker mad. Jeg har dyrket mere motion, end jeg plejer, både løb og yoga. Og så har vi en kolonihave, hvor vi har været lidt ude i weekenden. Men ellers ser mine dage meget ens ud: tidligt op, bruge tid på mad, der tager lang tid, gå lange ture og så gå tidligt i seng igen. Det er helt klart en god bivirkning ved det her, jeg går i seng inden 23 hver dag, og det plejer jeg ikke!

Jeg er meget nervøs for min mormor, det giver mig ondt i maven at tænke på. Men også hele samfundet og verden – hvad kommer der til at ske?

Jeg glæder mig så meget til at være udenfor, drikke øl med mine venner, grine og tale om, hvor dejligt det er, at det her er overstået!«



Jeg har heldigvis en stor grund, så jeg kan være ude

Anna Paridon Sørensen, 25 år, Samsø. Læser HF-enkeltfag. Har været alene i karantæne i 2 dage:

»Jeg er lige kommet hjem fra Mexico, hvor jeg har været de sidste 2 måneder – det skulle egentlig have været 4 måneder. Det er svært at vide, hvad jeg må og ikke må. Jeg er f.eks. ikke helt sikker på, om jeg må gå ned og købe ind selv, og om jeg må cykle til stranden og gå en tur. Jeg har heldigvis en stor grund, hvor jeg kan være alene udenfor.

Jeg er på immundæmpende medicin, så jeg er i risikogruppe, men jeg er sikker på, at hvis der skulle være noget, så har vi gode læger, der kan hjælpe. Indtil videre har jeg brugt tiden på at indrette mig lidt og forbedret mig mentalt på at skulle være alene i 14 dage. Jeg har set lidt Netflix, prøvet at træne lidt, men det er ikke gået så godt.

Jeg snakker i telefon med min familie og mine venner, lidt chat og facetime – facetime kommer der nok til at være mere af, så jeg ikke glemmer folks ansigter. Jeg glæder mig helt vildt til at se min brors helt nye, lille baby, som blev født her i februar, men det bliver også svært, for så skal jeg se hende på 2 meters afstand. Men det er lidt tættere på end at se hende på video!«

Jeg er nok ved at blive lidt mærkelig

Benjamin Rønn Nielsen, 27 år, Valby. Musikproducer. Har været hjemme og alene i 7 dage:

»Jeg synes egentlig ikke, det er så svært, men jeg er nok også ved at blive lidt mærkelig, og jeg drikker vist også lidt mere rødvin end normalt.

Jeg har tid til at lave nogle mere hyggelige ting, som at bage boller og lave god mad, ting som jeg næsten aldrig gør normalt. Jeg plejer at sidde alene, når jeg laver musik, så det er ikke så anderledes. Og så hygger jeg. Eller nej, jeg arbejder egentlig mest bare, og ser serier.

Det er svært at sidde så tæt på sit køleskab. Jeg vil ikke sige, at jeg er blevet tyk, men jeg er heller ikke blevet tynd. Der var et par dage, hvor jeg fuldstændig glemte at gå overhovedet, måske 3-4 dage eller sådan noget. I går var jeg så ude, men så vågnede jeg også op helt stresset i dag og har købt fitnesselastikker og en pull-up-bar på nettet, så nu trækker jeg lidt i den anden retning. Og så har jeg sat restriktion på, hvor meget jeg må spise og drikke.

Jeg keder mig lidt, mest når jeg mangler inspiration til min musik. Så jeg chatter vildt meget; jeg har aldrig skrevet med så mange mennesker på én gang, både Messenger, Snapchat osv. Jeg glæder mig, til det er overstået, så er det måske blevet lidt sommer, så skal jeg bare ud og hygge mig – ned på bryggen og få en masse D-vitamin.«





Vi får meget tid til at gå med det nye akvarium

Simona Sørensen, 31 år, Struer. Sæsonansat gartner på kirkegården i Struer. Bor med sin kæreste. Har været hjemme i 14 dage:

»Min kæreste er ikke sendt hjem, han arbejder på en fabrik om natten, så dagene kan godt blive lidt lange. Jeg er med i en teaterforening, hvor vi skulle have haft forestillinger, men de er selvfølgelig aflyst, og det er vores øveaftener også. Det er svært ikke at se nogen mennesker, men vi skal jo passe på hinanden.

Jeg går og arbejder med at få anlagt en have, så det er der tid til, og med solen, der er begyndt at komme frem, er det jo dejligt.

Lige inden alle blev sendt hjem, var min kæreste og jeg ude og hente et stort akvarium, så vi er blevet akvarister! Det får vi meget tid til at gå med, vi har ikke fisk endnu, men vi har snegle, rejer og nogle små ål, som skal gøre rent i akvariet.

Jeg keder mig nogle dage, selvom der egentlig er masser at lave, det huslige er bare ikke altid super sjovt. Og når man er rimelig social, som jeg er, så bliver man lidt ensom, tror jeg.

Det, jeg glæder mig allermost til, når det hele er ovre, er at komme på værtshus og drikke en øl.«

Det værste er, at jeg ikke kan se mine børnebørn

Karen Jacobsen, 65 år, Aalborg. Konsulent på et jobcenter. Har været hjemme og alene i 14 dage:

»Jeg er social og vil gerne være sammen med andre og med min familie, og det kan jeg jo ikke lige nu. Det værste er, at jeg ikke kan se mine 2 børnebørn. Jeg har en på 4 år og en helt lille. Jeg så den lille, lige da han var født, men nu er han jo allerede 1½ måned, og de udvikler sig så hurtigt. Men jeg må nøjes med videoer.

Jeg plejer at være rastløs og lave mange planer, men det er egentlig okay at arbejde hjemmefra. Nogle dage er jeg måske ikke lige så effektiv, men samtidig kan jeg nemmere sidde og nørde lidt mere med tingene. Jeg savner dog at være sammen med mine kolleger. Vi har stadig arbejdsdag kl. 8-15, som vi plejer, og så har jeg en plan om, at jeg skal gå 10.000 skridt hver dag. Det er dejligt at komme ud og få motion hver dag. Jeg er også gået i gang med at lære spansk, så der er nok at lave.

Når nu jeg ikke kan komme ud og se dem, jeg plejer, så prøver jeg med nogle andre metoder: Jeg har f.eks. skypet med nogle kolleger her til morgen, og så får jeg ringet nogen op, jeg ikke plejer at ringe op.

Jeg glæder mig til at komme ud og sidde og drikke en øl eller et glas vin med nogle venner, uden at tænke over, om man kan det eller ej.«





Der er ikke mere, jeg gider at se på Netflix

Karsten Jensen, 29 år, Fredericia. Chauffør hos Byens Bilpleje, Haderslev. Er i karantæne med sin søster på 14. dag:

»Jeg keder mig. Der er ikke rigtig mere, jeg gider at se på Netflix eller Viaplay, jeg har bygget et skrivebord, haft spa-dag med mig selv, med muddermaske og fodbad. Så har jeg gjort rent og gjort mere rent, vasket tøj og spillet PlayStation, så der er ikke så meget mere at lave lige nu.

Jeg får tid til at spise sundere, lave nogle kreative ting og dyrke noget motion. Jeg får cyklet, og i weekenden gik jeg 6 kilometer oppe ved Himmelbjerget.

Jeg har fået ny nyre, og derfor er jeg i risikogruppe og skal passe lidt på. Jeg glæder mig til at kunne komme ned og svømme igen, og så glæder jeg mig til at komme tilbage på arbejdet, mest for at få nogle flere indtryk udefra og snakke med nogen. For nu er det, som om der ikke er mere at snakke om i telefonen, ud over corona, når alle bare er hjemme.«

Jeg lagde et stort puslespil, det gik næsten for hurtigt

Rikke Bornemann Carlsen, 37 år, København. Arbejder med markedsføring i en rådgivende ingeniørvirksomhed. Har været hjemme og alene i 14 dage:

»Det er rart, at jeg har mine katte, de siger ikke så meget, men det er godt med noget andet liv. Jeg har lange arbejdsdage, fordi det er svært at sige »nu stopper jeg«, og samtidig er det også meget nemt at blive distraheret. I dag prøvede jeg at gå en hurtig tur, inden jeg satte mig for at arbejde, sådan at jeg faktisk »gik på arbejde«, det var ret godt.

Jeg plejer at fylde min kalender op, så hjemmeaftener er ikke det, jeg normalt har mest af. Man kommer virkelig ned i gear, og det er egentlig ret rart.

Jeg har brugt en masse digitale, kulturelle tilbud; lige nu tygger jeg mig igennem 15 dokumentarer på CPH:DOX, hvor jeg normalt kun ville få set 5. Jeg lagde et stort puslespil i weekenden, det gik næsten for hurtigt. Men det er lidt terapeutisk, lidt ligesom at strikke.

Fredag havde jeg online-fredagsbar med nogle venner, det var hyggeligt, og så var det ikke så mærkeligt at drikke rødvin helt alene. Jeg får også spillet guitar, det har jeg ellers ikke gjort i lang tid. Jeg er lidt bekymret for, hvordan det påvirker vores velfærd. Jeg var også lidt bekymret for mine forældre i starten, men det er bedre nu. Jeg glæder mig mest til at komme ud, få luft, få stillet mit sociale behov og få ikke-digitale oplevelser igen.«





»Jeg har noget brænde, der skal kløves og stables«

Michael Voss, 66 år. Chefkonsulent hos Dansk Folkeoplysnings Samråd. Har været hjemme i 14 dage:

»Lige i øjeblikket arbejder jeg med en ny hjemmeside, og det kan man lige så godt gøre hjemmefra. Men jeg mangler den der uformelle snak med kollegaerne, som lidt forsvinder, når man skal mødes på en videoplatform. Jeg er i vores fritidshus på Bornholm sammen med min kæreste, som også arbejder hjemme. Det er meget rart, at man ikke er alene, men det kræver også lidt koordinering, så man ikke forstyrrer hinanden, for væggene er tynde i sådan et fritidshus. Så jeg har fundet ud af at sætte noget musik i høretelefonerne, så det kan overdøve, når det er hende, der har virtuelle møder.

Vi går lange ture, jeg har noget brænde, der skal kløves, stables, bæres ind og tændes op i ovnen. Jeg får også læst en del mere skønlitteratur, end jeg plejer, det er lækkert.

Vi har en god ven herovre, som vi mødtes med i det fri i fredags, hvor vi tog et glas rødvin nede på en lille træbro over en å, og så satte vi os 2 meter fra hinanden og skålede. Jeg glæder mig til, der kommer fodbold i fjernsynet igen. Men mest glæder jeg mig til at kunne invitere børnene og svigerbørnene på middag, eller lave et eller andet sammen med dem igen.«

Vi sidder på altanen, når børnene er puttet

Terese Hougaard, 33 år, Nørrebro, København. På barsel med Jens på 6 måneder. Med i karantæne er også Anker på 4 år og kæresten Villy, der arbejder hjemme. Har været hjemme i 14 dage:

»Min kæreste har arbejdsstation inde i soveværelset, hvor han har sat en masse skærme op. Jeg tror det er lidt svært for Anker at forstå, at begge forældre er hjemme, men kun en er tilgængelig. Det virker tarveligt at sige, men jeg har ingen pauser overhovedet i løbet af dagen, for selvom Jens sover lur flere gange om dagen, så gør Anker ikke længere, så der er hele tiden nogen, der forventer noget. Og så har jeg jo også nætterne med den mindste. Hvis jeg havde haft almindelig barsel, havde jeg kunnet tage en lur sammen med ham om dagen, men det går jo ikke, når Anker også er hjemme.

I går aftes tog min kæreste Anker med ned i gården, og så cyklede han 10 runder, så han fik brugt sin krop, for der er jo meget krudt i en fireårig. Det skal vi nok til at gøre noget mere.

Mig og min kæreste får lavet madplan, vasket i bund og er ret gode til at dele overblikket, så det er fedt. Heldigvis fik vi en altan for et års tid siden, så om aftenen, når børnene er puttet, så sætter vi os derud med en øl eller en kop kaffe og snakker.«



Prøv Berlingske i 10 uger for KUN 19 kr. om ugen



Kvalitetsjournalistik du kan stole på – prøv 10 uger og spar 270 kr.

Nu kan du få adgang til berlingske.dk hele ugen – og avisen hver lørdag. Det er ugens store avis med fire sektioner. Udover Nyhedssektionen kan du glæde dig til sektionerne Business, Opinion og AOK.

Glæd dig til:

- ✓ Adgang til alle artikler og podcast på berlingske.dk hele ugen
- ✓ Adgang til e-avisen, morgendagens avis, allerede fra kl. 21.30 hver aften
- ✓ Ugens største avis leveret hver lørdag

Bestil
allerede
i dag

berlingske.dk/19a

Alternativt kan du bestille på tlf. 33 75 33 37

Tilbuddet gælder til og med 24. maj 2020. Mindstepris: 190 kr. Efter 10 uger fortsætter abonnementet automatisk til normalpris, 199 kr./md. Ingen binding. Tilbuddet gælder kun for husstande i Danmark, der ikke har abonneret på Berlingske de seneste 6 måneder.



VIND!

Drømmekagen fra Brovst havde oprindeligt et andet navn.

Hvilket? **Få testet din viden om kager på samvirke.dk** og vind en muskuløs køkkenmaskine eller kagebøger med opskrifter på lækre kager.

Hovedpræmie:
1 x Ankarsrum
Assistent Original
model AKM 6230

En klassiker i køkkenet. 5 kg dej kan køkkenmaskinen fra Ankarsrum håndtere. Maskinen er konstrueret, så det er skålen og ikke redskabet, der drejer rundt.

Værdi: 5.499 kr.



10 x kagebøger

5 eksemplarer af *Baking Moments* af Frederikke Wærrens, som er en af landets populære kagebloggere. Og 5 eksemplarer af bogen *Helt uden gluten – Brød, boller og kager, der smager*.

Værdi: 250 kr. og 230 kr.



Vær med i konkurrencen på

[samvirke.dk/kagequiz](https://www.samvirke.dk/kagequiz)

Konkurrencen slutter 28. maj 2020

SE OGSÅ PÅ
SAMVIRKE.DK



10 ting, der ikke skal på havekomposten

Kompostbunken kan blive til god havegødning. Men ikke alt kan komposteres.



10 planter, der klarer sig godt på badeværelset

Mangler du planter til dit badeværelse?



Tips til effektiv træning på kontoret

Se en række simple øvelser for nakke og skuldre.

MEST LÆST PÅ SAMVIRKE.DK

1. 7 tricks til opvaskemaskinen
2. 6 fejl du begår, når du oplader din telefon
3. Kan vand blive for gammelt?

HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:



SAMVIRKE.DK/
NYHEDSBREV



SAMVIRKE.DK/
PODCAST



INSTAGRAM.COM/
SAMVIRKE



FACEBOOK.COM/
SAMVIRKE



YOUTUBE.COM/
SAMVIRKE1928

coop.dk shopping

Grillpavillion

Så kan du grille i al slags vejr.

MEDLEMSPRIS 999;
Medlemsrabat 1000;
Pris ikke-medlemmer 1999;

NEXGRILL

Nexgrill Evolution 4B+ gasgrill

Med 4 brændere, 1 sidebrænder og DIBS-system.

MEDLEMSPRIS 2999;
Medlemsrabat 3000;
Pris ikke-medlemmer 5999;

KUN TIL DIG SOM MEDLEM



KETER

Keter Lukas hyndeboks
Slut med rod på terrassen.
570 liter.

MEDLEMSPRIS 1099;
Medlemsrabat 600;
Pris ikke-medlemmer 1699;

600;
MEDLEMSRABAT

mandalay

**Mandalay Marguerit
havemøbelsæt**
Ikonisk design i aluminium
og teaktræ.

MEDLEMSPRIS 14899;
Medlemsrabat 2694;
Pris ikke-medlemmer 17593;

2694;
MEDLEMSRABAT

OP TIL
50%
MEDLEMSRABAT

MÆRKEVARER TIL HJEMMET

KRUPS
Tefal

WMF

**OBH
NORDICA**
DESIGNING
GOOD LIFE

emsa

200;
MEDLEMSRABAT

sodastream
water made exciting

**Sodastream
sodavandsmaskine**
Inkl. kulsyrepatron og 4
flasker. Genesis Mega Pack.

MEDLEMSPRIS 499;
Medlemsrabat 200;
Pris ikke-medlemmer 699;





4 TING, DU SKAL OVERVEJE, FØR DU KØBER

CYKEL

1. Indvendige eller udvendige gear?

Indvendige gear giver lav vedligeholdelse og lang holdbarhed. Du slipper for at smøre gearet. Ulempen ved de indvendige gear er, at de er tungere end udvendige gear, og du får lidt mindre glidende kørsel og mindre kraftoverførsel, når du træder i pedalerne. De udvendige gear kræver mere smørelse og vedligeholdelse, og især vinterens salt er hårdt ved gearene. Fordelen ved de udvendige gear er, at de er lettere, du kan få flere gear på cyklen og en hurtigere cykel. Udvendige gear er også billigere at reparere, hvis de går i stykker.

Hvis valget skal være helt enkelt, kan man sige, at indvendige gear skal vælges af de cyklister, der ikke har lyst til stor vedligeholdelse af cyklen. Har du derimod mod på at pleje gear og kæde især om vinteren, får du mest ud af at vælge udvendige gear.

2. Stål, aluminim eller carbonstel?

Aluminiumsstel er den mest almindelige type stel. Aluminiumsstel er stive, lettere end stålstel og har den fordel, at man med den rette behandling kan undgå, at stellet rustner. Stålstel er billigere og kan for nogle cyklister føles lidt mere eftergivende at køre på. Det kan give følelsen af komfort for nogle. Stålstel rustner nemmere end aluminiumsstel. Skal du cykle rigtigt meget eller købe en racercykel, kan du overveje carbonstel, der er et meget let stel. Carbonstel er stærke, støddabsorberende og rustner ikke. Det er nemmere at forme end de andre stel og giver cykeldesigneren lidt mere frihed. Carbonstel er dyre at reparere og holder mindre godt, hvis du styrter.



3. Ringlås eller kædelås?

De fleste forsikringselskaber stiller krav om, at du låser cyklen, hvis du forlader den i længere tid. Cykellåsene skal være godkendt af Dansk Varefakta og findes i en række forskellige udgaver. Den mest almindelige er ringlåsen, der er fastmonteret på cyklen og virker ved, at en skyder låses mellem egerne. En kædelås er ofte stærkere og bruges især til ladcykler og andre cykler med 3 hjul. En kædelås kan også bruges som ekstra sikkerhed mod cykeltyveri.

Overholder du lovkravene?

Alle cykler i Danmark skal overholde lovkravene:

- ▶ Mindst 2 gule reflekser på pedalerne.
- ▶ 1 hvid frontrefleks, som er synlig forfra.
- ▶ 1 rød bagrefleks, som er synlig bagfra.
- ▶ Mindst 1 gul refleks i egerne på hvert hjul eller 1 hvid refleks på hvert hjul.
- ▶ 2 uafhængige bremses (1 på hvert hjul).
- ▶ Ringeklokke, der skal sidde på styret.



46.588

cykeltyverier blev der anmeldt i 2018. Det svarer til 127 tyverier om dagen. Langt de fleste cykler blev stjålet, mens de var parkeret på gaden eller ved en station. Kun 5% blev stjålet ved ejerens bolig.

Masser af Mustang

Coops eget cykelmærke Mustang har 75-års jubilæum i år. Mustang blev grundlagt for at sikre kvalitetscykler til overkommelige priser til danskerne.



4. Citybike eller klassisk cykel?

Tænk over, hvordan du sidder bedst på en cykel, og hvad du skal bruge den til. På en citybike sidder du mere foroverbøjet end på en klassisk herre- eller damecykel. Det kan give lidt mere fart. Citybikes er gode til både korte og længere ture. På en klassisk cykel sidder du mere oprejst, hvilket giver mere vindmodstand, og du skal dermed bruge lidt mere energi. Normalt anbefaler man ikke de klassiske herre- og damecykler, hvis du cykler mange lange ture.

**KLIMA-
tanke**

Cykler reducerer klimaaftryk og sygedage

For hver gang du cykler 1 kilometer i stedet for at køre i bil, sparer du klimaet for udledning af cirka 130 gram CO₂. Cykler du 1200 kilometer på et år, sparer du en sygedag, ud over sidegevinsterne i form af bedre kondition, bedre blodtryk og lavere vægt.

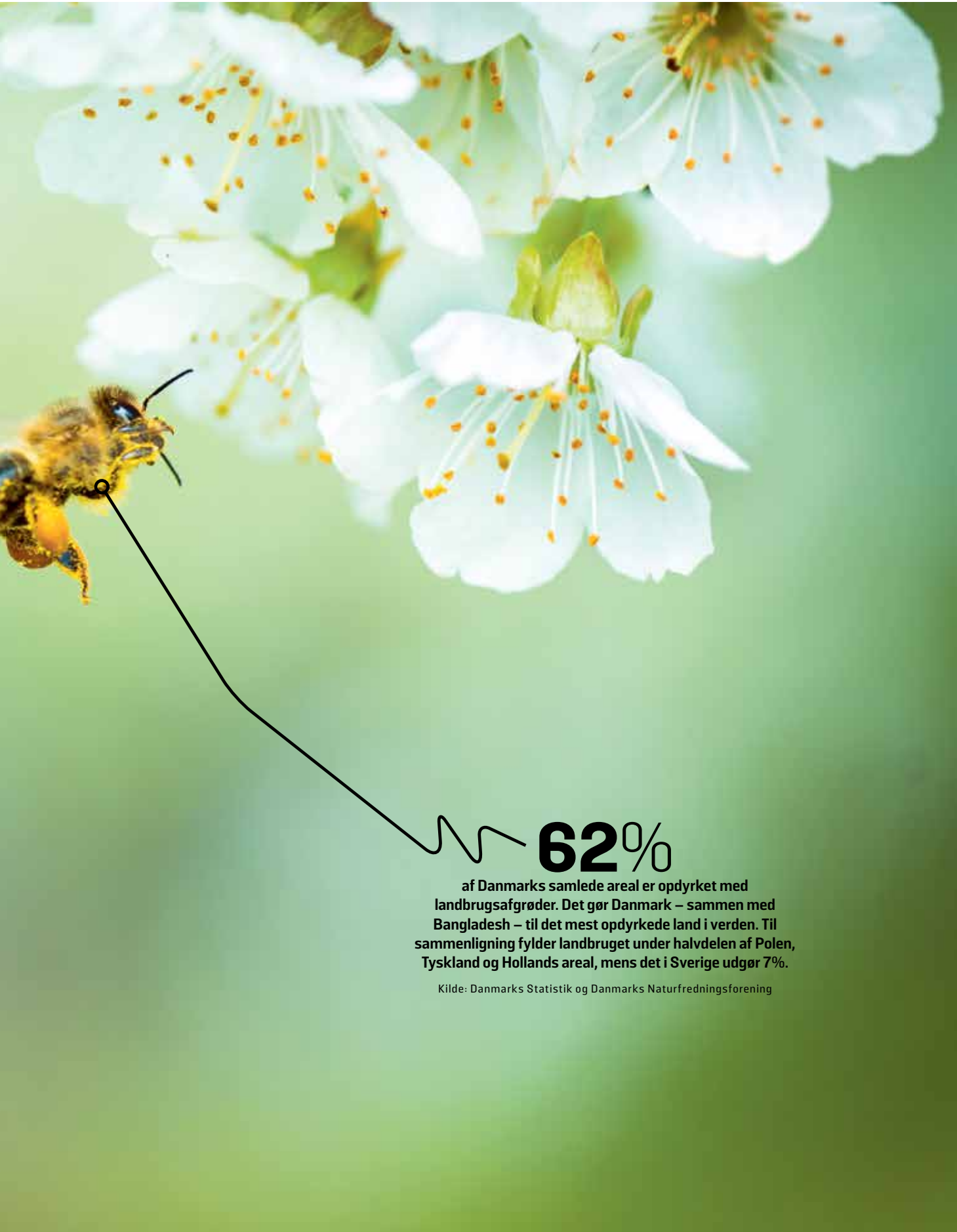
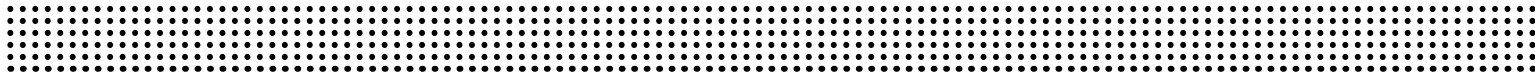
Kilder: Cyklistforbundet, Færdselsstyrelsen, Forbrugerorganisationen Which?, Dansk Varefakta

Bier og blomster har svært ved at finde sammen



De danske frugttræer skal bestøves af bier, svirrefluer eller dagsommerfugle, men insekterne har det svært. Vores natur er alt for friseret til, at de kan finde levesteder. Konsekvensen kan blive dyrere frugt

Tekst Laura Høst Mange



62%

af Danmarks samlede areal er opdyrket med landbrugsafgrøder. Det gør Danmark – sammen med Bangladesh – til det mest opdyrkede land i verden. Til sammenligning fylder landbruget under halvdelen af Polen, Tyskland og Hollands areal, mens det i Sverige udgør 7%.

Kilde: Danmarks Statistik og Danmarks Naturfredningsforening

Vinden hiver i de tynde, brune grene og får dem til at svinge frem og tilbage. Rundtomkring i Pometets frugtplantage går gartnere med grensakse og beskærer træerne. Gartnerne gør en dyd ud af ikke at rydde for meget op efter sig, for bunker med grenrester på jorden kan lokke insekter til. De små dyr er afgørende i forhold til, at frugttræerne bliver bestøvet, når det er blomstringstid i plantagen. Derfor er arbejdet med at skabe de bedste betingelser for insekterne centralt hos Pometet i Tåstrup i udkanten af København. Stedet fungerer som genbank og producerer frugt til forskning, men arbejdet bliver besværliggjort af, at mange insekter er truede og i stærk tilbagegang.

Æbler bliver misdannede. Det gælder generelt for frugtavlere, at de ikke kan klare sig uden de små, summende bestøvere. Der vokser nemlig ikke store, runde og salgsklare æbler frem på træerne, hvis ikke æbleblomsterne bliver bestøvet.

»De bestøvende insekter og deres trivsel har stor betydning for den frugt, der gror i Danmark. Hvis der for eksempel ikke er nok insekter til, at æblerne bliver bestøvet ordentligt, bliver æblerne skæve og misdannede og ser mærkelige ud. Eller også kommer der slet ikke frugt,« forklarer Lasse Lose, leder på Pometet.

Misdannede æbler smager ikke dårligt eller anderledes, men for at frugten kan blive solgt i supermarkederne, skal den leve op til nogle bestemte krav.

»Frugten bliver sorteret, fordi den skal se ens ud. Hvis den varierer meget, tager det naturligvis længere tid at sortere og pakke den, og der vil samtidig være et større spild. Det vil alt sammen få prisen på frugten til at stige,« forklarer Lasse Lose.

Udbyttet vil falde. Bier, svirreflugter og dagsommerfugle er blandt de vigtigste bestøvere i Danmark. Blomsterne tiltrækker dem med deres søde nektar, og for at få fat i den skal insekterne kravle helt ned i blomsten. Mens de suger løs af de søde sager, drysser pollen ned på insekterne, og når planterne blomstrer, vil du derfor kunne se bier

med pollenbukser på. Når insekterne flyver videre og dykker ned i den næste blomst, drysser noget af den medbragte pollen af, og på den måde bliver den næste plante bestøvet. Planter som æbletræer, jordbærplanter og pæretræer har alle brug for de bestøvende insekter, mens andre træer som ask, eg, birk og elm er vindbestøvende og kan klare sig uden.

Men selv de vindbestøvende planter nyder godt af at få besøg af bierne, sommerfuglene og fluerne. Fælles for alle planterne er nemlig, at de producerer meget mere frugt, når de bliver bestøvet af insekterne. Faktisk producerer de så meget mere, at hvis man kigger på listen over de 107 vigtigste afgrøder i verden, vil udbyttet af omkring hver tiende falde med mere end 90 procent, hvis ikke vi havde bestøverne. Udbyttet af hver fjerde afgrøde vil falde med mellem 40 og 90 procent.

»Det lyder virkelig voldsomt, og som om vi kan komme til at mangle mad uden bestøverne. Men de afgrøder, som vi spiser mest af, som hvede, ris og majs, er ikke afhængige af de bestøvende insekter. Der er med andre ord rigtig mange afgrøder, der er helt eller delvis afhængige af bestøverne, men vi er ikke så afhængige af de afgrøder,« forklarer Bo Dalsgaard, lektor på Center for Macroecology, Evolution and Climate på Københavns Universitet.

At flere af de bestøvende insekter er truede, kommer altså i højere grad til at have betydning for, hvilke produkter vi får mulighed for at købe, snarere end hvorvidt der er mad nok.

»Hvis der ikke er nok bestøvende insekter, vil landmandens udbytte af visse fødevarer falde, og så vil diversiteten af fødevarerne i supermarkedet nok blive mindre og priserne højere. For eksempel kan din kaffe og mange af vores frugter blive dyrere, for frugttræer og kaffeplanter producerer betydelig mere, når de bestøves effektivt af bierne,« siger Bo Dalsgaard.

Færre insekter på forruden. Hvis du sætter dig ind i din bil på en lun sommerdag og kører af sted, vil du sikkert bemærke, at forruden ikke længere bliver plettet og smurt ind i insekter, som det har været tilfældet tidligere. For der er ikke lige så mange insekter i luften. Tilbagegangen både i antallet af arter og antallet af individer er stor. Insekterne dør, og hvis udviklingen fortsæt-

HAR NABOEN OGSÅ ET ÆBLETRÆ?

Æbletræerne har brug for insekterne til at bestøve dem, men de har også brug for en anden æblesort inden for 20-30 meters afstand. De skal nemlig bestøves af en anden sort for at give frugt, og derfor bør man være opmærksom på, om naboen har æbletræer i sin have, eller selv købe to forskellige. Det samme gælder for pæretræer og mange af de søde kirsebærtræer.



ter i samme tempo, kan det lede til en masseudrydelse om blot 100 år. Det vil sige, at der om 100 år ikke længere vil findes nogen insekter, medmindre vi aktivt gør noget for at stoppe tilbagegangen.

Den danske Rødliste er en liste over flere tusinde plante- og dyrearter i Danmark. Listen giver et overblik over de forskellige arters tilstand og trivsel. Ifølge listen er 23 procent af bierne i Danmark truede, mens det for både svirreflugterne og dagsommerfuglene gælder, at 19 procent er truede, og den store tilbagegang i insektbestanden kan blive et problem.

Vi har nemlig brug for de små, summende væsener, hvis vi fortsat vil kunne købe belle de boskoop og ingridmarie æbler. Derfor sætter frugtavlere også bistader op, og på Pometet står de to grønne plastikbokse lidt afsides for at være i fred og ro for gartnerne, der arbejder. På flere af frugttræerne i plantagen lyser de små, grønne skud op for enden af de brune grene og giver tegn til, at de snart springer ud. En gang imellem flyver der et par honningbier ud af kasserne for at hente nektar, men temperaturen er endnu ikke høj nok, til at bierne rigtigt er vågnet.

»Når vi har sådan en mild vinter, som vi har haft i år, springer alting ud tidligere. Når det sker så tidligt, er der også en risiko for, at det bliver koldt igen, og så opstår der en ubalance i, hvornår planterne springer ud, og hvornår bierne begynder at flyve,« forklarer Lasse Lose.

Hvis planterne ikke bliver bestøvet, kan det ødelægge frugthøsten. Heldigvis kan man komme problemet til livs, hvis der findes en stor diversitet blandt de bestøvende insekter, for de trives under forskellige vilkår.

»Humlebieerne flyver for eksempel ved lavere temperaturer end honningbierne, så hvis der findes begge i plantagen, er der større sandsynlighed for, at bestøvningen foregår korrekt,« siger Lasse Lose.

Bierne påvirker hinanden, og antallet af individer kan svinge en del. I kaffeproduktionen er der også set eksempler på, at udbyttet øges der, hvor der er høj diversitet hos de bestøvende insekter.

»Der er studier, der viser, at udbyttet stiger, når der er større diversitet af bier. En større diversitet skaber også større mulighed for, at andre arter vil kunne tage over, hvis enkelte arter uddør. Jo flere arter der findes, desto bedre kan naturen klare sig mod uddøen af enkelte arter,« forklarer Bo Dalsgaard.

Det kan være fristende at sætte flere bistader op, fordi det er en nem måde at øge bestanden af de bestøvende insekter på, men honningbieren flyver ikke, når det er koldt, blæsende eller fugtigt, og dens bestøvningsevner er ikke lige så gode som de vilde biers. Undersøgelser har vist, at humlebieerne besøger over dobbelt så mange planter som honningbierne. Samtidig kan det være risikabelt at satse alle sine penge på én type bestøver.

»Man bliver meget afhængig og sårbar, hvis man kun har én type bestøver. Der er set eksempler på kollaps af hele honningbisamfund, og det kan derfor være katastrofalt for en frugtavl, hvis der ikke også er andre bier til stede,« forklarer Bo Dalsgaard.

Problemet har været kendt længe. Alene at sætte flere honningbier ud og stole på, at det er tilstrækkeligt, er ikke en holdbar løsning på problemet. I stedet bør man kigge på, hvorfor vi lige nu står midt ►

»De bestøvende insekter og deres trivsel har stor betydning for den frugt, der gror i Danmark«

Lasse Lose, leder af Pometet

Insekterne har det værst

Insektarterne uddør 8 gange hurtigere end pattedyr, fugle og reptiler, og antallet af insektindivider falder med 2,5 procent om året. Fortsætter dette, vil insekterne være væk om 100 år.

Kilde: Den danske Rødliste



i det, forskerne kalder for biodiversitetskrise og den sjette massedød.

Allerede i 1992 vedtog Danmark sammen med 189 andre lande Biodiversitetskonventionen på et topmøde i Rio de Janeiro. Formålet med konventionen er blandt andet at bevare den biologiske mangfoldighed og fremme en bæredygtig udnyttelse af naturens ressourcer. Knap 10 år senere blev »EU's 2010-mål« om at standse tabet af biodiversitet vedtaget, men målene blev ikke nået, og derfor arbejdes der nu hen imod »EU's 2020 biodiversitetsmålsætning«.

Biodiversitetskrisen er altså ikke et nyt fænomen, men udviklingen er endnu ikke blevet vendt, og vi mister arter i et tempo, der er langt højere end hidtil set.

»Det er os, der har skabt krisen, fordi vi driver landskabet på den måde, vi gør. Vi dyrker naturen, bruger gødning, fælder skove, dræner søer, bygger dæmninger, fjerner døde træer og dyrelig og slukker brande. Vi fjerner levesteder for enormt mange arter, når vi gør landskabet så ensformigt,« forklarer Jesper Moeslund, forsker på Institut for Bioscience på Aarhus Universitet.

Vi mangler vild og urørt natur i Danmark. I forbindelse med EU's Natura 2000-projekt er der udpeget beskyttede naturområder i medlemslandene. Formålet med at udpege områderne er at beskytte og bevare bestemte naturtyper samt dyre- og plantearter, der er truede, sjældne og karakteristiske for landene. På EU's Natura 2000-barometer, der viser

medlemslandenes mængde af beskyttede naturområder, indtager Danmark den absolut dårligste placering. Områderne udgør nemlig kun 8,3 procent af Danmarks areal, mens tallet for vores tyske naboer til sammenligning er 15,45 procent. Danmark er et stykke fra det mål, vi har forpligtet os til, nemlig at sikre, at 17 procent af landet skal være beskyttet natur.

Det mål har vi blandt andet for at sikre økosystemer og biodiversitet. Ifølge den danske Rødliste er 41,6 procent af de vilde dyr, planter og svampe truede, og mange af disse er altså i risiko for at uddø. Det gælder alt fra poppelsommerfuglen til hasselmusen og kirkeuglen.

»Hvis planterne ikke reproducerer, har det på længere sigt en kæmpe konsekvens, da mange dyr og andre organismer er afhængige af planterne. På den måde kan de fødekæder, der eksisterer i økosystemerne, blive smadret, og vi risikerer, at arter af planter, dyr og andre organismer uddør. Men mennesker vil stadig kunne brødføde sig,« forklarer Bo Dalsgaard.

På Pometet lader de træbunker ligge, så det er indbydende for de vilde insekter at flytte ind, men de lader også læbælter med træer og buske stå uberørt for at give plads til de dyr, der trives der. Når foråret kommer, og de gule mælkebøtter begynder at titte frem, venter gartnerne med at slå græsset, så de bestøvende

insekter bliver tiltrukket og er klar, når frugtræerne springer ud. Og rundtomkring er der plantet striber af blomster, der er nøje udvalgt, i forsøget på at lokke så mange bestøvere til som muligt. Der er altså utallige små ting, man kan gøre, for at give plads til biodiversiteten.

Fattig uden biodiversitet. »Vi ved af gode grunde ikke, præcis hvor mange arter vi har råd til at miste,

men der findes omkring 11 millioner, og vi kan i virkeligheden nok klare os materielt med bare 1000. Jordens historie viser, at selvom arterne uddør, fungerer økosystemet stadig,« siger Hans Henrik Bruun, lektor på Biologisk Institut på Københavns Universitet.

Argumentet for at beskytte biodiversiteten og sørge for en mangfoldig natur er altså ikke menneskets overlevelse. Det handler i stedet om etik og æstetik.

»Vi skal bevare biodiversiteten, fordi verden bliver et fattigere sted uden. Forestil dig, at al musik, litteratur og kunst forsvandt på en nat. Vi kan godt overleve, men hvem har lyst til at bo i den verden?« ☺

»Det er os, der har skabt krisen, fordi vi driver landskabet på den måde, vi gør«

Jesper Moeslund, forsker på Institut for Bioscience på Aarhus Universitet

De døde

8% af alle biarter, 16% af alle dagsommerfuglearter og 4% af svirrefluearterne i Danmark er uddøde og forsvundet fra den danske natur.

Kilde: Den danske Rødliste



Hjemløse insekter

BIBOFÆLLESSKAB

Op til 80.000 honningbier kan bo sammen i ét bistade og producere 50-80 kilo honning om året. I hele verden er der omkring 81 mio. bistader, og de producerer tilsammen ca. 1,6 mio. tons honning årligt.

Kilde: Videnskab.dk

Slut med neoniks

I 2018 blev det ulovligt for landmænd at bruge insektgiften neonicotinoider. Giften er især skadelig for bier.

Kilde: Danmarks
Naturfredningsforening

SÅDAN HJÆLPER DU

- ▶ Lad brændestabler og bunker af sten ligge. Insekterne elsker at bo i dem.
- ▶ Lad også blade og grene ligge i haven, så insekterne kan gemme sig under dem.
- ▶ Lav områder af haven, hvor du ikke slår græsset, men efterlader det helt urørt.
- ▶ Plant forskellige planter i haven – de tiltrækker alle forskellige insekter.
- ▶ Lad nedfaldsfrugt ligge på jorden, insekterne elsker den gærede saft.
- ▶ Køb frøblanding – og helst med danske blomsterarter, som passer til de danske insekter.

Kilde: Dyrenes Beskyttelse

Fugle flyver også med pollen

Fugle fungerer mange steder i verden også som bestøvere – særligt i tropene. Fordi de er tungere og større end insekterne, tilpasser planterne sig og er mere robuste.

Kilde: Illustreret Videnskab

80%

af alle dyr i verden, vi kender, er insekter. I Danmark findes der omkring 20.000 insektarter. På verdensplan anslås tallet at være 30 mio. arter.

Kilde: Miljøstyrelsen

LOK INSEKTER TIL

Coop og Danmarks Naturfredningsforening har igen i år indgået et samarbejde om at lave frøblandinger til vildeng. Blandingen indeholder frø fra danske eller hjemmehørende blomster, som er effektive til at lokke insekterne til. Frøposerne sælges i SuperBrugsen og Kvickly, og overskuddet fra salget går til Danmarks Naturfredningsforening.

GRUBELAGRET OST FRA THISE

THISES GRUBELAGRET 50+ ER EN OST MED EN MARKANT OG KARAKTERISTISK LAGRET SMAG - DOG UDEN AT VÆRE STÆRK

Osten er modnet i Hjerm Kalkgrube, hvor en konstant lav temperatur og høj luftfugtighed giver ideelle betingelser for lagringen. Osten forbliver mere blød, når den lagres i kalkgruben, da der ikke fordamper samme mængde vand, som ved lagring på mejeriet.

Er god på ristet brød eller på tapasbordet.

Server eventuelt med syltede rødløg.

THISE – KUN I COOP



Forhandles i Coops butikker

Thise

MEJERI MED PASSION

PSSST ... VIDSTE DU:

Lagringsforholdene i kalkgruben er så CO₂-neutrale, at hverken temperatur eller luftfugtighed styres af elektriske anlæg? Se mere på www.thise.dk



»Danskerne vil gerne hjælpe med at samle insekter, så nu har vi to kumrefrysere fyldt med insekter«

Anders P. Tøttrup, 44 år, lektor ved Statens Naturhistoriske Museum på KU og projektleder på Insektmobilen, der er et borgerinddragende projekt for indsamling og optælling af insekter i Danmark:

»Vi gik i gang med projektet, fordi der mangler informationer om insektudbredelser i Danmark. Vi vil gerne vide, hvilke arter og hvor mange individer der er. Vi valgte at gøre det til et borgerinddragende projekt, fordi det så bliver muligt at dække hele landet og indsamle mere information. Samtidig gør det også folk engagerede i naturen og i at forstå, hvad vi mangler for at kunne skabe bedre betingelse for den.

Melder man sig til at være med i projektet, modtager man en pakke med et net, som man selv skal samle og montere på sin bil. Derudover modtager man også en vejledning, der beskriver, hvor og hvordan man skal køre. Man får 2 ruter a 5 km, som man skal køre 2 gange hver vej. Når man har kørt ruterne, skal man

tømme nettet for insekter og sende dem ind til os.

Projektet har været i gang i 2 år nu, og det har været enormt succesfuldt, både i forhold til at få folk til at deltage, og i forhold til at få prøver og udstyr tilbage bagefter. Populariteten skyldes nok, at vi startede projektet cirka samtidig med, at der begyndte at være meget fokus på biodiversitet og insektuddøen, så vi ramte noget i tiden.

Det har været vildt positivt, men det betyder også, at vi nu har 2 kumrefrysere fulde af insekter, som vi skal analysere – og det tager lidt tid. Indtil videre har vi fundet ud af, at der er meget få af de store insekter på over 1 cm. Det er dem, der er føde for fuglene, og det kan måske være en del af forklaringen på, hvorfor mange fugle også er truede. Derudover har vi fundet mange nye arter. Altså arter, der ikke tidligere er registreret her i landet, men vi er langt fra færdige med at gennemgå prøverne.«

NYHED

Prøv Signature Blend

Merrild Signature Blend er hele bønner og skabt som en hyldest til vores grundlægger Møller H. Merrild og det gode kaffehåndværk.



Merrild Signature Blend giver dig nye smagsoplevelser fra hele bønner - og der er ikke gået på kompromis med kvaliteten og ristningen af dem. Prøv No. 56, som er lysristet, og No. 64, som er mellemristet. Og bønnerne - de er alle 100%:



1 pose

45,-

Merrild Signature Blend
Flere varianter. 400 g.
Kg-pris 112,50. Frit valg.

Find opskrifter på
merrild-kaffe.dk
- God fornøjelse!

Tilbuddene er gældende fra 01.05.2020 til og med 31.05.2020. Der tages forbehold for udsolgte varer.

Super
Brugsen

Kvickly

coop

fakta

Dagli'
Brugsen



Hvad gør du for biodiversiteten?

AMALIE ZANGENBERG ESTRUP:

Vi lader græsset gro

Vi slår sjældent alt græs i haven, så det bageste kan vokse vildt, vi har mange mange forskellige blomster og ikke kun enkelte favoritter, vi sørger for bivenlige blomsterfrø hvert år, vi har en havedam, de kan drikke fra, vi har 40+ træer på grunden, de kan bo i, og så bruger vi ingen gift, kun knofedt til lugning og møg fra vores egne høns som gødning.

LOTTE DUE CLEMMENSEN:

Inviterer insekter og tudser på drinks

Har anlagt en lille sø for et par år siden. Skønt at se insekter lande på stenene og gå ned og drikke. Snegle, frøer og tudser kom imponerende hurtigt,

trods langt til andet vand. Guldsmede har vi heller ikke haft før. En lille jordvold i haven har stået urørt i 5-6 år, her ligger nogle gamle stubbe, som der bor forskellige insekter i. Ellers er haven indrettet med sommerfuglebusk, områder med langt græs, bellis i plænen og meget andet. Og så er vi nabo til et hus, hvor haven har været urørt i henved 10 år, så vi kæmper om at lokke dyr og insekter til.

INGER A. THIRUP:

Kvas og stor stub

Vi har en kæmpe kvasbunke i den ene ende af haven, som foruden insekter rummer pindsvin, og så har vi en stor stub, som stille står og nedbrydes. Ud over at huse mange insekter, så har den de flotteste svampe.

ULRIK TJØRNELUND HANSEN:

Fodrer fugle året rundt

Jeg har 2 kompostbeholdere. En stor gammel træstamme, der har ligget under hækken i 10 år. Jeg fodrer havens fugle hele året og har 6 fuglekasser. Mine bede er indrettet, så de er smukkeste, når de passer sig selv og ikke kræver indblanding og rensning.

JOHN CHRISTIAN HØJLAND:

Skuffejernet bruges slet ikke

Jeg har en giftfri have. Komposterer mit køkkenaffald. Græsplænen er blevet tilføjet sten og grus og bliver nu slået som eng. Intet organisk materiale forlader matriklen. Der er grenbunker, og bladene får lov at ligge under hækken, som er 20 meter fritvoksende blodribs, som insekterne elsker i foråret. Jorden er altid dækket alle steder. Der er vand til pindsvinene, fuglene og insekterne. Kasser til fugle, humlebier og flagermus. Skuffejernet bruges ikke længere

SANDRA EVENSEN:

Mælkebøtter til bierne

Jeg fjerner ikke ukrudt i haven, før mælkebøtterne er afblomstret, så bierne har lidt god mad i det tidlige forår.

ANITTA HØJMARK THUSING:

Vild med vilje

Vores have er vildmedvilje på 4 år. Vi klipper kun stier på græsplænen, har kvasbunker til dyr og insekter, vand, bærbuske, blomster og ukrudt.

CATHRINE THOMSEN:

Klar til bier

Vi har gjort klar til, at to bifamilier flytter ind snart.

LÆS MERE OM
EMNET PÅ
SAMVIRKE.DK



Pas på pindsvinene
Færre insekter giver færre pindsvin.



Sådan sikrer du biodiversitet i haven

Drop gift, vælg de rigtige blomster og drop noget af græsslåningen.



Mød 9 udrydnings-truede fugle



LYT TIL SAMVIRKE

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

Blide bobler til hele sommeren



1 flaske

29⁹⁵

75 cl. Literpris 39,93 + pant

Ikke alle varianter findes i alle butikker. Tilbuddet gælder fra 1/5 til 31/5

coop

Daglig
Brugsen

coop

Kvickly

coop

Super
Brugsen

TAK!

Mens coronakrisen sendte mange på arbejde derhjemme, var de ansatte i Coops butikker stadig i gang med at ekspedere og sætte varer på hylderne. Samvirke bad dem fortælle, hvordan det var at arbejde i orkanens øje

Tekst og foto Samvirke



Simon Neve, 28 år, souschef i SuperBrugsen Billund:

»Vi har fået en skærm op ved vores kasser – sådan en plexiglasskærm – for at skåne personale og kunder. Det gør det lidt svært at høre, hvad kunderne siger, og det bliver også akavet i forhold til kontakten med kunderne. For eksempel, hvis man skal hjælpe med Coop App'en – det er lidt svært, når man skal holde afstand. Heldigvis virker folk super glade for, at vi møder op hver dag. Man får lige et ekstra stort smil fra dem, selvom det er lidt en træls tid, vi er i. Det er rigtig rart at mærke, at kunderne er glade og taknemmelige for ens arbejde. Jeg er ikke så nervøs for mig selv. Jeg skal nok klare den, hvis jeg skulle være uheldig at blive smittet. Men tænk, hvis jeg kom til at smitte nogle af vores kunder – det er min største frygt. Jeg har også sagt til mine bedste forældre, at jeg ikke kommer og besøger dem det næste stykke tid, for man er udsat i et job som mit. Jeg glæder mig til igen at få et naturligt forhold til afstand. Det bliver rart at få et naturligt forhold til kunderne og kunne hjælpe dem ordentligt.«



Lene Lorckmann, 31 år, salgs-assistent i Irma Strandboulevarden, København:

»Det svære lige nu er at få folk til at holde afstand. Der er nogle, der ikke tager det så seriøst, men det hjælper på det. Og det er svært at få tid til at spritte af, når der står mange kunder. Men vi prøver at gøre vores bedste. Kunderne er supersøde, de er glade for, at vi er der. Kunderne smiler, selv når vi siger »Ryk nu tilbage!«. Jeg er ikke bange for selv at blive syg, jeg er mere bange for at smitte folk, der ikke kan klare det, folk, der ville blive mere syge, end jeg måske vil blive. Så er jeg bange for, hvordan situationen ser ud om 2 uger, om vi får et udgangsforbud som i Frankrig. Det kan jeg godt være lidt bekymret for. En af de ting, jeg glæder mig mest til, når det her engang er overstået, er at give min bedste veninde et stort kram. Og at få en normal hverdag igen. At man får nærvær med folk igen. Man er jo blevet afskåret fra verden på en anden måde. Jeg plejer ikke at have noget imod at være alene, men at være alene hele tiden, det er mærkeligt.«



Marie Pilegaard, servicemedarbejder, fakta Gammel Køge Landevej, Hvidovre:

»Jeg vil ikke sige, at det har været svært, men der var et døgn, hvor vi havde ekstra travlt med at fylde varer på hylderne, da alle nærmest gik i hamstringspanik. Vi tager vores forholdsregler her i butikken, og jeg er selv begyndt at bruge handsker. Vi spritter løbende alle flader af. Et par af mine kolleger skal blive hjemme, så vi er lidt underbemandet, og vi andre får lidt ekstra vagter. Det gør jeg gerne, for jeg synes, det er vigtigt at holde dagligvarehandlen gående. Min mor er ikke glad for, at jeg tager vagterne her i butikken, men jeg er glad for at kunne hjælpe. Jeg er ikke selv bange, men jeg tænker mig godt om. Det vil være svært at skulle bære den skyld, det vil være, hvis jeg var årsag til, at andre blev smittet. Jeg mødes kun digitalt med mine venner. Normalt går jeg i 3. g på H.C. Ørsted-gymnasiet på Frederiksberg. Jeg savner den struktur, der er i at gå i skole. Lige nu er undervisningen virtuel. Så jeg glæder mig til at komme tilbage på gymnasiet og til at komme rigtigt i gang med at læse til eksamen.«



Laura Nilsson, 24 år, medarbejder i kassen og kiosken, Kvickly Frederiksberg:

»Det har været nogle hektiske dage, og jeg er overrasket over, hvor mange kunder der har været i butikken på nogle tidspunkter. Det har føltes som lige op til jul. Vi har sat afstandsmærker på gulvet, så kunderne bliver mindet om, at de skal stå i kø 2 meter fra hinanden. De fleste er gode til at overholde det. Selv prøver jeg at minde kunderne om det, hvis de står for tæt på hinanden, det gør de især, når de står i kø ved kiosken. Oppe ved kassen har vi fjernet varedelerne, på den måde bliver man automatisk mindet om, at man skal holde afstand. Man skal ikke lægge sine varer på båndet, når der allerede er en anden kunde. Jeg bruger håndsprit, hver gang jeg har taget mod kontanter, eller hvis jeg rører ved noget, kunderne rører ved. På den måde kan jeg være med til at mindske spredning af smitte. Jeg er ikke bange for selv at blive syg, men jeg er bange for at kunne give smitte videre. Især til de ældre kunder, men også til andre. Jeg kan jo ikke se på kunderne, om de har en sygdom i forvejen. Corona har gjort os bedre til at arbejde på kryds og tværs af afdelingerne, men jeg glæder mig til igen at kunne spise frokost som planlagt og komme hjem på det tidspunkt, man regnede med.«



Bjarne Sørensen, souschef i Kvickly Åbyhøj:

»Det sværeste er at holde tungen lige i munden med alle de informationer og retningslinjer, der hele tiden kommer. Vi kører på toholdsskift, så vi er her hver anden dag. Og så hjælper alle hinanden, og vi kører på tværs af afdelingerne. Der er en god stemning i butikken,

og alle er gode til at spørge, hvis de er i tvivl. Kommunikationen er rigtig, rigtig vigtig i den her situation, og det giver en masse tryk, at medarbejderne føler sig informeret og hørt. Vores kunder skal simpelthen have kæmpe ros, de er gode til at holde afstand, også når de har spørgsmål. Vi har mange loyale kunder, som altid har handlet her i Åbyhøj, og de kommer stadigvæk. Jeg glæder mig til en fridag, ha ha. Nej, altså den her ånd, vi har lige nu, er simpelthen et kæmpe plus, så den håber jeg, vi kan holde fast i, når det bliver hverdag igen. Vi arbejder mere på tværs, end vi plejer, og hjælper hinanden. Mange har fået øjnene op for, hvad der sker i de andre afdelinger. Før i tiden var man mere tilbøjelig til at ringe til dem, der var ansvarlige i de andre afdelinger, men nu har alle været i alle afdelinger, så man ved, hvor varerne er. Der er flere, der siger, at det faktisk er ret sjovt. Vi får det bedste ud af det.«



Daniel D. Hansen, butikschef, fakta Rolighedsvej, Frederiksberg C:

»Hver gang Mette Frederiksen har holdt pressemøde i fjernsynet, har vi kunnet mærke det i butikken. Efter det første pressemøde kunne jeg tage billeder af vores hylder med pasta, ris og konserves. De var helt tomme. Og i dagene efter kan man godt mærke, at der er mere travlt end normalt. Heldigvis har vi fået mange varer leveret hurtigt igen, men det har også betydet, at vi har haft travlt med at fylde op. Kunderne er gode til at købe stort ind og så komme færre gange i løbet af en uge. Det giver lidt bedre plads i butikken. Vi er en meget lille butik. Vi har haft ekstra bemanning på, siden corona brød ud i Danmark. Et par af ungarbejderne skrev til mig i begyndelsen, at de ikke var trygge ved at komme på arbejde. Jeg snakkede med dem, og det tror jeg også, deres forældre gjorde, så de har sagt, at de er klar til at komme tilbage igen. Vores kunder har været rigtig gode til at passe på hinanden. Der har været stor forståelse for, at man skal tænke på en anden måde, når man køber ind. En enkelt gang har vi oplevet, at nogle kunder var ved at komme op at skændes, fordi de syntes, at andre gik tættere på end de 2 meter. Men helt generelt har de været søde ved både hinanden og os.«



Marlene Jensen, 20 år, butiksassistent, SuperBrugsen Vig:

»Kunderne er o.k. til at holde afstand, når de står i køen, men generelt kan det være svært at få dem til at ændre vaner. Det hele er jo også sket så hurtigt. Folk har det f.eks. med at komme ind i butikken i grupper. Vi skriver på Facebook for at minde dem om, hvordan vi bedst passer på hinanden. Det er jo en svær tid, men vi sørger for at gøre, hvad vi kan for ikke at sprede smitte. Jeg er ikke selv bange for at blive syg. Vi har jo også de her hosteskærme, når vi står ved kassen. Men jeg glæder mig til, at vi kan tage dem ned igen, når det hele er overstået, så vi kan tale med kunderne på en anden måde. Det bliver rart, når kunderne bare kan komme ind og føle, at der ikke er noget pres på dem, at de kan handle, som de plejer, og tage familien med, i stedet for at de skal gå der alene og overveje, hvad de skal have til aftensmad.«



Paul Jensen, 43 år, brugsuddeler i Dagli'Brugsen Ørslev:

»Kunderne kommer og handler og støtter os, og vi oplever faktisk, at kunderne køber større ind, når de er her. De vælger simpelthen at lægge flere af deres indkøb lokalt. Det er jeg glad for. Og så er vareforsyningskæden intakt, og det hjælper jo også på det. Det er svært, når der hele tiden kommer nye regler og love. Jeg oplevede at holde en fridag forleden, og så var der 12 nye retningslinjer, jeg skulle tage højde for, da jeg kom tilbage. Men hvis det er det, der skal til for at begrænse smitten, er det jo fint. Jeg er bange for, at mit personale bliver smittet og bliver syge. Alting er jo sat på hold lige nu – ferieafholdelse og møder og den slags, så jeg glæder mig bare, til hverdagen vender tilbage igen.«

Sådan stryger du forskellige tekstiler

Skal det stryges på vrangen, ved høj varme, mens det endnu er fugtigt, eller kan det overhovedet stryges? Det er ikke så enkelt at finde ud af, hvordan tøjet skal behandles. Læs med i Samvirkes strygeguide, hvis du også af og til kommer i tvivl

Tekst Laura Høst Mange

Vand former tøjet

Dit tøj krøller, fordi der sker en ændring i tøjets fibre, når det bliver vådt. Når materialet tørrer, »husker« det de nye former, og derfor er det nødvendigt at gøre det vådt igen for at kunne glatte det ud. Det er derfor, at man skal stænke tøjet, inden man stryger det, eller bruge et dampstrygejern, så dampen sammen med varmen kan bringe tøjet tilbage til dets oprindelige form.

Pas på pailletterne

Er der broderier, perler, pailletter, tryk eller andet på tøjet, bør du være mere forsigtig med varmen og stryge tøjet på vrangen. Stryger du naturfibre ved for høj varme, vil de blive svitsede og mørke og til sidst brænde. De syntetiske materialer vil derimod smelte, hvis de bliver udsat for for høj varme, og sætte sig fast på strygejernet.

Læs vaskeanvisningen

På vaskeanvisningen i dit tøj er der indikeret med prikker i strygejernssymbolet, hvor høj varme du bør stryge tøjet ved. Prikkerne på vaskeanvisningen vil ofte også findes på strygejernet. Er der et kryds over strygesymbolet, betyder det, at tøjet ikke kan tåle at blive strøget.

- 1 prik betyder, at temperaturen højst må være 110 C, og strygning med damp er ikke anbefalet.
- 2 prikker betyder, at temperaturen højst må være 150 C.
- 3 prikker betyder, at temperaturen højst må være 200 C.

En tommelfingerregel er, at jo mere vand dit tøj suger, desto højere varme skal det stryges ved.



Pas godt på dit strygejern

- ▶ Afkalk strygejernet jævnligt. Gerne 1 gang om måneden, alt efter hvor meget du bruger det. Nogle strygejern har en afkalkningsfunktion, så brug den. Alternativt kan du blande 1 del eddikesyre 32 procent med 9 dele vand. Hæld det i vandbeholderen og skru op til varmeste dampprogram. Stil strygejernet i vasken. Aktiver dampfunktionen og lad vand og kalk sprutte ud.
- ▶ Tøm altid beholderen for vand, når du er færdig med at stryge. Så mindsker du mængden af kalk, der kan nå at opbygges på varmelegemet.
- ▶ Belægninger på strygejernet kommer, når du stryger syntetiske stoffer ved for høj temperatur. Belægninger kan fjernes ved at spraye med lidt silikonespray eller gnide strygejernets strygeflade med hvid stearin. Har du brugt spray eller stearin, så stryg på en gammel klud, før du stryger på det fine tøj. Brug eventuelt skraberen, du bruger til den keramiske kogeplade, til at fjerne urenheder, spray og stearin. Vær forsigtig.

Strygning af naturmaterialer

BOMULD

Stryg bomuld ved 200 grader, mens tøjet endnu er fugtigt, stænk det med vand eller stryg med et dampstrygejern. Bomuld bruges til næsten al slags tøj fra inderst til yderst.

VISKOSE

Viskose suger meget vand og bliver derfor ofte meget krøllet. Stryg stoffet ved 2 prikker på strygejernet, mens det endnu er fugtigt, eller brug et dampstrygejern. Det bliver især brugt til sommertøj til kvinder, såsom T-shirts, kjoler og undertøj, eller i blandinger til herreskjorter eller bukser.

ULD

Stryg dine uldprodukter ved 2 prikker på strygejernet, og stænk med vand eller brug et dampstrygejern. Uld bruges især til sokker, strømpebukser, sweatre, overtøj og habitter.

HØR

Hør krøller meget, men er også meget varmetålende. Det skal stryges ved 3 prikker, mens det er fugtigt, stænk det med rigelige mængder vand eller brug et dampstrygejern. Hør er meget slidstærkt og bruges især til sommertøj, da det stjæler kropsvarmen og virker kølende.

SILKE

Silke er følsomt og ofte en meget tynd konstruktion. Derfor bør man stryge hurtigt og gerne med en fugtig strygeklud imellem. Stoffet bør ikke fugtiggøres med vandspray inden stryging, da det kan give skjolder. I stedet bør man stryge det, mens det endnu er jævnt fugtigt over det hele. Silke bruges især til eksklusive ting, såsom festkjoler, silkeskjorter og tørklæder.

VELOUR OG FLØJL

Velour og fløjl er ikke materialer i sig selv, men laves ofte af bomuld, uld eller silke. Stoffet er plysset, fordi trådene stritter ud på den ene side. Luven, som man også kalder plys-siden, vil blive lagt ned, hvis man stryger stoffet, og du vil kunne se mærker fra strygejernet bagefter – og derfor skal det som udgangspunkt ikke stryges. Skal det glattes, kan man føre strygejernet forsigtigt hen over nærmest uden at røre stoffet for at undgå at lægge luven ned. Stoffet bruges ofte til kjoler, bukser og habitter.

Strygning af syntetiske materialer

NYLON OG POLYESTER

Skal som udgangspunkt ikke stryges, da det ikke suger vand og derfor ikke krøller. Har du alligevel brug for at glatte tøjet, så stryg nylon og polyester ved maks. 1 prik og med stor forsigtighed, da det ellers kan smelte. Fordi materialerne ikke suger vand, er der ingen grund til at stænke dem eller bruge dampstrygejern. Nylon bliver ofte brugt til nylonstrømper, sportstøj og overtøj som vind- og regnjakker.





Salt så det syder

Fra havvand til sydesalt. På Læsø laver de salt efter en gammel metode, og det kan smages

Tekst Louise Hededam Foto Michael Rasmussen

Sydesalt udvindes ved ind-dampning af havvand. Her har direktør Jeppe Ladefoged samlet en kurvfuld

Det ender på middagsbordet i en lille pose eller et kar, som man møjsommeligt møver tommel- og pegefinger ned i for at få fat i et nip til at drysse på ægget. Har man ikke salt til et æg, har man virkelig ondt i økonomien, og den gamle talemåde er et ret godt billede på, hvordan vi har det med salt: Vi kan ikke klare os uden.

Det kan de heller ikke på Læsø, hvor saltproduktionen hos Læsø Saltsyderi siden 1991 har været med til at holde økonomien og ikke mindst turismen i gang. For Læsø Saltsyderi er ikke bare salt til et æg. Det er også historien om en gammel teknik, der er fundet frem igen og sørger for et bredere udvalg, når vi skal købe salt til æggene – og al mulig anden madlavning.

Solen hjælper. Saltets liv begynder i Kattegat, hvor Læsø ligger. Havvandets naturlige indhold af salt ligger på 2 procent. Saltsyderiets brønde ligger med udsigt over Hornfiskrøn, en af Læsøs mange rønner, altså øer, som man kan gå over til ved ►



Flemming Larsen skovler salt i en af de 3 sydehytter

lavvande. Brøndene har 2 meter sand ned til et lag af blåler. Havvandet siver ind og ned igennem sandet og ender med at stå på blåleret. Allerede her hjælper solen med at koncentrere vandet og øge saltindholdet.

Det salte vand bliver pumpet op i en stor tank og fragtet de 4-5 kilometer til området, hvor saltsyderiet holder til med sine 3 karakteristiske sydehytter.

I saltsyderiet begynder nu processen med at koncentrere saltet. Først bliver det forkoncentreret i 2 store pander, før det kommer ind i selve hytten:

»Så saltindholdet er på 10-12 procent, når vi pumper det over i de 5 pander, som vi varmer op ved hjælp af træknuder. Her står det og koger og syder. Derefter går et par dage, hvor endnu mere vand fordampes. Når saltindholdet i vandet kommer op på 26 procent, udkrystalliseres saltet og synker til bunds på panderne,« forklarer Jeppe Ladefoged, som har været direktør for Læsø Sydesalt de sidste 4 år.

Røgen fra de lystigt brændende træknuder blander sig med dampen fra sydepanderne i den mørke hytte. En medarbejder

skubber til saltet i en af de store, flade pander. Det tager 1 døgn, fra vandet kommer ind på panderne, til det har lagt sig på bunden og er til at skovle op.

»Når vi så kommer næste morgen, kan vi skovle saltet op fra bunden. Så drypper det af et døgn over et kar, og så kommer det op på tørreloftet,« siger Jeppe Ladefoged.

Salt fra Mariager. På Læsø tager det altså samlet 4 døgn at omdanne havvand til flager af salt, fra saltet bliver hentet ude i brøndene, til det er klar til at blive solgt. Den største del af det almindelige kokke- eller bordsalt, vi bruger herhjemme, kommer fra en saltørst i Mariager. En saltørst består af salt fra undergrunden, som skubbes opad mod jordens overflade. Processen med at omdanne salt fra en saltørst til spisesalt er noget forskellig fra processen på Læsø, hvor saltet altså stammer fra havvand.

Ganske populært er også middelhavs-salt, hvor vand fra Middelhavet inddæm- mes og varmes op af solens stråler, indtil vandet er fordampet, og kun saltet ligger





Urtefyldte foreller og saltkogte kartofler



4 små, hele foreller
(eller makreller)
1 potte kørvel, dild eller persille
Salt og peber
50 g blødt smør
Ca. 800 g små kartofler,
med skræl
150 g salt
3 skiver økologisk citron
3 fed hvidløg, halverede
200 g cremefraiche 18%
Revet skal og saft af
1/2 økologisk citron
Tilbehør:
Dampede nye porrer, forårsløg
eller en frisk grøn salat

Sådan gør du:

- ▶ Tænd ovnen på 215 C/200 C varmluft. Gnid forellerne med salt og peber på skindet og indeni.
- ▶ Fyld dem med kørvel, læg dem i et ovnfast fad, og fordel smørret på toppen af fiskene. Bag fisken i 10 min., og skru så ovnen over på grill. Pensl forellerne med lidt af det smeltede smør fra fadet, og giv dem ca. 5 min. ekstra, så de er gyldne og sprøde på overfladen.
- ▶ Kom imens kartoflerne i en gryde sammen med salt, citron, hvidløg og 1 liter vand. Bring det i kog, og lad kartoflerne simre i ca. 12 min., til de er møre. Hæld vandet fra, og sæt gryden med kartofler tilbage på blusset, og lad dem dampe, så der dannes en hvid, krystalliseret overflade.
- ▶ Imens laves også dressingen ved at røre cremefraiche med citronsaft og -skal, salt og peber, efter smag.
- ▶ Server de saltkogte kartofler sammen med fisken.

På 4 døgn bliver det salte hav-
vand til groft salt i stofposer



tilbage. Også det engelske Maldon-salt laves ved inddæmning af havvand.

»Den måde, vi henter vores vand på, er helt unik, men processen i sydehytten er ikke unik. Det er bare den måde, vi gjorde det på i gamle dage på Læsø,« siger Jeppe Ladefoged.

Når saltet er skovlet op fra bunden af panderne, står det i kurve og drypper af, før det køres op på tørreloftet. Mens sydehytten leder tankerne hen på noget, der kunne have været beboet af hobbitter i Ringenes Herre eller af mennesker i en anden tid, ligner tørreloftet det, det er: En topprofessionel fødevarereproduktion. Det betyder også, at der skal laves analyser af både det vand, der hentes ude i brøndene, og af det færdige salt.

Dyrere end andet salt. Der er 10 fastansatte medarbejdere på Læsø Saltsyderi til at varetage den daglige produktion. En af dem står nu med begge sko plantet midt i saltet på gulvet på tørreloftet og river i de hvide flager med en stor trærive. De skal vendes nænsomt, så krystallerne ikke ødelægges. ▶



»Det tørres ved hjælp af affugter og varme. I gamle dage var det solen, der stod for processen. Når det er jævnet ud på gulvet, ligger det et døgn mere, før det kommer i vores stofposer med logoet på, som er en betydelig del af vores brand.«

Læsø Sydesalt er væsentlig dyrere end almindeligt bordsalt, men der er ifølge direktør Jeppe Ladefoged også forskel i smagen på de 2 produkter:

»Vores salt indeholder omkring 95 procent natrium – de sidste 5-7 procent er mineraler og sporstoffer – og det er det, der gør, at vores salt smager så godt. Køkenskaltet har ikke den der runde smag, som vores har.«

Jeppe Ladefoged mener ikke, man skal bruge hans salt til kartoffel- eller pastakogevandet. I stedet skal saltet bruges i tilfælde, hvor man kan mærke krystallerne og rent faktisk smage saltet:

»Når saltet kommer ind på din tunge, giver det den der virkning, hvor det eksploderer og forstærker smagen af f.eks. dit æg. Det gør det eventyrligt at spise. Det er ikke så afgørende, at du bruger vores salt, når du koger kartofler, men du får en fantastisk smag, hvis du bruger det på kartoffelmaden om foråret. Så kan du smage alle mineralerne og sporstofferne. Der kommer saltet virkelig til sin ret.« ☎

Vand til spa

Det vand, som saltsyderiet pumper væk efter saltproduktionen, leveres til et spa andetsteds på øen. Vandet er godt til psoriasispatienter, fordi saltindholdet er helt oppe på 30 procent, men det er bittersaltene, som er tilbage, og de egner sig ikke til at blive spist.



Små browniebarer – med mælkechokolade & nødder



125 g rørsukker
100 g ahornsirup
175 g smør
1/4 tsk. fint salt
3 stk. æg
75 g hvedemel
125 g blandede nødder
225 g mørk mælkechokolade (47-50%)
Lille drys flagesalt til pynt

Sådan gør du:

- ▶ Tænd ovnen på 175/155 C varmluft. Smelt sukker, ahornsirup, smør, chokolade og salt sammen i en gryde over medium varme. Tag blandingen af varmen, og lad den afkøle til stuetemperatur.
- ▶ Pisk æggene sammen og rør dem i den let afkølede smørblending, lidt ad gangen. Tilsæt melet, og rør dejen, til den kun lige er blandet og uden klumper. Undgå at piske eller røre yderligere.
- ▶ Hæld dejen i små rektangulære forme, ca. 2-3 spsk. dej i hver. Fordel nødderne på toppen, og drys med lidt flagesalt. Bag kagerne i ca. 15 min., indtil de er faste i kanterne, men stadig bløde i midten. Lad kagerne køle af inden servering.

Nyt udseende.
Samme
prisvindende
vin.

YEALANDS

MARLBOROUGH ≈ NEW ZEALAND

Inspireret
af kysten.

2 flasker

129,-

Yealands
New Zealand
Literpris 86,00
1 flaske 99,95

Havet er så tæt på vores vinmarker, at de ofte ligger i tågebunker og saltet havgus. Den naturlige skønhed påvirker vores måde, at lave vin på med respekt for omgivelserne og vores jord. Hos Yealands tror vi på grøn vinproduktion, og laver vin som er i harmoni med naturen.

yealands.co.nz



Super
Brugsen

COOP

Kvickly

JEG GÅR TIL QUIDDITCH

... eller jeg har i hvert fald forsøgt mig med et kosteskift mellem benene på samme måde, som Harry Potter gør det, når han spiller for sit hold på Hogwarts

Tekst Anna Thorsen Foto Mew



Hafnia Harpies er navnet på Quidditch Copenhagens hold, men der findes også hold i både Aarhus (Aarhus Owls Quidditch) og i Odense (QuidFyn). Hafnia Harpies har eksisteret siden marts 2018



Navn: Anna Thorsen, journalist

Alder: 25 år

Form: Dumpede i idræt 2 gange i gymnasiet

Jeg er nervøs og på vej hen for at mødes med Hafnia Harpies i Fælledparken i København. Jeg har på forhånd fået en mail, hvor de forklarer, hvad jeg skal have med. Ud over tøj, jeg kan bevæge mig i, er fodboldstøvler en god idé, hvis jeg har. Det har jeg bare ikke. Min lillesøster, der har spillet fodbold på ret højt plan, griner højlydt af mig, fordi jeg 'bare' vil tage mine sneakers på.

De skriver også, at træningen foregår på engelsk, hvilket ikke er min stærkeste side – det skal nok blive spændende! Kan jeg godt sende min søster i stedet? De har jo faktisk ikke mødt mig for ...

Heldigvis er hele holdet fantastisk søde, og det er sjovt. En af de to trænere, Amanda Gammelby, forklarer mig, at de bruger PVC-stave i stedet for koste. Jeg spørger hende, om der tit er nogen, der »knækker« noget? Hun griner lidt og ryster på hovedet, men jeg er ikke helt overbevist.

Vi varmer op med et par runders løb med de hvide plastikstave mellem benene. Derefter guider Amanda Gammelby, som er tidligere triatlet, os igennem forskellige øvelser. Nu er vi varmet nogenlunde op, selvom blæsten niver lidt i kinderne og får væltet målringene omkuld et par gange.

Vi øver teknik, hvor vi – stadig med plastikstavene placeret solidt mellem benene – kaster bolde til hinanden, 2 og 2, mens vi hele tiden er i bevægelse. Træneren præsenterer en sidste øvelse, hvor vi bliver opdelt i 2



Hvis spilleren taber kosten, skal vedkommende tilbage til sit eget mål, før han/hun kan være med igen

hold: Hvert hold skal forsøge at lave 10 afleveringer i træk, uden at modstanderholdet får fingrene i bolden, uden at den rører jorden, og bolden må heller ikke ryge uden for banen – som er en lille cirkel indrammet af små, neonfarvede kegler.

Det er svært. De garvede spillere bevæger sig nærmest elegant rundt mellem hinanden i høj fart, og selvom der allerhøjest er en halv meter mellem os i cirklen, formår de smidigt at undgå sammenstød.

Nu er det tid til den rigtige kamp, og træneren samler os i en rundkreds og beder på engelsk om især én ting:

»Hvis vi lige kan aftale, at ingen tackler Anna? Så tackler hun heller ikke jer.«

For at være helt ærlig tror jeg ikke, at jeg kunne tackle nogen, hvis jeg forsøgte, men jeg sluger den smule anerkendelse, jeg mærker.

Amanda Gammelby minder spillerne om, at de skal tænke sig om, når de tackler. De har været indenfor hele vinteren og har derfor ikke øvet deres tacklinger i lang tid.

En efter en hiver spillerne deres tandbeskyttere op fra lommerne – og jeg vil gerne hjem. Skulle jeg have taget min natbøjle med?

Frygten for mine tænder forsvinder

hurtigt. Der er nemlig ikke tid til andet end at være til stede i quidditch. Der er hele tiden mindst 2 bolde på banen, og det gælder både om at score, dække op, hjælpe sine holdkammerater og undgå smasherne – alt imens du skal sørge for, at din kost bliver mellem benene.

På hvert hold er vi 2 angribere, 2 baskere og 1 målmand. Angriberne og målmanden samarbejder om at score og beskytte holdets eget mål. Baskerne beskytter angriberne og målmanden, mens de også beskytter målet. De har hver en »smasher« – en stikbold, som de kan ramme modstanderne med.

Man må gerne lave tacklinger i quidditch, og det går bestemt ikke stille for sig. Jeg er, under hele spillet, enormt taknemmelig for min immunitet i forhold til tacklingerne, for spillerne er frygtløse og kaster sig ind i hinanden, når det er nødvendigt. 🍷

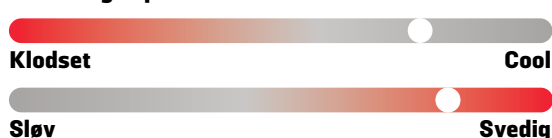
HVAD ER DET?

Quidditch kommer fra Harry Potter-bøgerne. Der er minimum 3 bolde i spil: Smasheren, der bliver brugt til at neutralisere en modstander, tromleren, som man scorer mål med, og det gyldne lyn, der giver 30 point, hvis man fanger det. Sporten har eksisteret siden 2005, uden for Harry Potter-bøgerne.



Den var ikke gået henne hos Harry Potter, men de hvide plastikstave gør det ud for koste

Vurdering af prøvetime:



FORSKNING GØR ASFALT MERE KLIMAVENLIG

Grafikkort fra en spillecomputer og milliarder af udregninger af elastisk tjære har sat professor Jesper Schmidt Hansen og hans kollegaer på sporet af en ny type asfalt, der gør din køretur på motorvejen lidt mere miljøvenlig i fremtiden

Tekst Kristian Herlufsen Foto Lisbeth Holten

Hvordan kan asfalt være klimavenligt?

»Når en bil kører, bliver den drevet frem af brændstof. En del af energien, der skal bruges, skyldes, at der i kontakten mellem vejen og dækket er en smule modstand. Man kan forestille sig det sådan: Hvis man bare skal have hjulet til at dreje en omgang i fri luft, skal man bruge mindre energi, end hvis hjulet er på en vej, fordi her trykker dæk og vej på hinanden, og det kræver energi. Den ekstra modstand kaldes rullemodstanden. Den største del af forskningsprojektet er gået ud på at finde en sammensætning af asfalt, hvor rullemodstanden er mindre, end den er i dag. Når rullemodstanden er mindre, skal man bruge mindre energi på at få en bil til at køre den samme strækning som før.«

Hvorfor er du gået i gang med at forske i asfalt?

»På Roskilde Universitet er jeg en del af forskningsgruppen *Glas og Tid*, der forsker i meget viskøse væsker, hvilket vil sige, at vi undersøger, hvordan meget seje væsker opfører sig under forskellige forhold. Det er grundforskning, hvor vi prøver at blive klogere og opdage nye egenskaber for væsker, men forskningen blev meget konkret, da Vejdirektoratet bad om hjælp til at finde en ny type asfalt. En af bestanddelene i asfalt er bitumen, som mange nok kender som den sorte tjære, der findes i vejbelægningen, og som er klister mellem stenene. Det er

en meget sej væske, og derfor var det naturligt, at vi kunne bidrage til projektet.«

Hvordan undersøger man asfalts rullemodstand?

»Asfalt består primært af 3 ting: bitumen, sten og smågrus. Traditionelt set har man lagt asfalt på en testvej eller i laboratoriet, hvorefter man for eksempel har sluppet en tung kugle en meter over vejen og så målt på den fordybning, kuglen har lavet i asfalten. Så har man ændret på opskriften og lavet en ny asfaltblanding, som man så har testet med kuglen igen. Vi ville i stedet prøve at forstå de her fordybninger i asfalten – det vil sige forstå asfaltens materialeegenskaber – i flere detaljer, og hvad man kan gøre for at optimere blandingen til asfalt.«

Hvordan gjorde I?

»Vores projekt har bestået af flere dele, hvor man blandt andet målte på asfalt på vejen. En anden del af forskningen bestod i at måle, hvorledes rullemodstanden afhang af asfaltens overfladestruktur. Jeg var en del af arbejdet med at få en større forståelse for, hvordan bitumen reagerer under forskellige vej- og kørselsforhold. Forestil dig en bil, der kører på en vej. Alle de steder, hjulene rører asfalt- ▶

MINDRE BRÆNDSTOF

Den nye asfalt har en lavere rullemodstand, hvilket betyder, at biler skal bruge 1,2% mindre energi for at tilbagelægge samme strækning som på traditionel asfalt. På alle statsveje får den nye asfalt, vil vi årligt kunne spare 50-60 millioner liter brændstof i Danmark. Asfalten ligger lige nu på 50 kilometer statsvej på Sjælland, og skal med tiden lægges på hele statsvejnettet.

Jesper Schmidt Hansen er professor i tværfaglig naturvidenskab på Institut for Naturvidenskab og Miljø på Roskilde Universitet. Hans forskning har baggrund i primært matematisk modellering ▶



Som en del af projektet har forskningsgruppen også designet et rullemodstandslaboratorium, hvor kontrollerede forsøg kan undersøge, hvorledes vejens struktur påvirker rullemodstanden



ten, er der vægt fra bilen. Den vægt presser på asfalten og laver et vrid i stenene, og det har blandt andet været vigtigt at forstå, hvordan bitumen reagerer under vægt og så danne vrid. Bitumen er i sig selv en blanding og skal helst være elastisk, og målet har været at finde den blanding, der har de rette elastiske egenskaber. For at komme derhen har vi udviklet en molekylemodel, der hjælper os til at forstå, hvilke bitumblandinger der potentielt har de rigtige egenskaber.»

Hvordan kan en molekylemodel sige noget om asfalt?

»Som så meget andet består bitumen af molekyler. Bitumen er sammensat af titusindvis forskellige typer molekyler, og de forskellige sammensætninger har indflydelse på vejens egenskaber. Vores modeller skal altså forudsige, hvad der sker, hvis blandingen af molekyler ændres. Vi kan beregne materialeegenskaberne og derved bedre forstå, hvad sker der, når en bil deformerer asfalten lidt ved at køre over den. Det er ren Newtons 2. lov fra fysiktimerne, der bruges til at beregne molekylernes positioner og hastighed.«


Hvorfor bruger I grafikkort til udregningerne?

»Bitumen består af ret store molekyler, og for at kunne beregne deres hastigheder og positioner som funktion af tiden er det nødvendigt at løse måske en halv million ligninger, milliarder af gange. En almindelig computer kan måske foretage 8-16 simultane beregninger, så den vil hakke i beregningerne i lang, lang tid. Et grafikkort har måske mellem 1000 og 2000 mikroprocessorer, der kan lave beregninger simultant – og derfor bruger vi dem. Vi programmerer selv grafikkortene, som man kender fra for eksempel spillekonsoller, så de kan foretage de store beregninger effektivt.«

Kan man opfinde klimavenlig asfalt på en computer?

»Nej, løsningen finder man i et samspil mellem teori og praksis. Fra vores grundforskning i seje væsker kan vi have en idé om, hvordan bitumens egenskaber påvirker, for eksempel, asfaltens holdbarhed. Målet er at finde en blanding, hvor bitumen kan hæfte stenene i asfalten sammen i længere tid og have de rigtige elastiske egenskaber. Det nytter ikke at opfinde en type asfalt med lav rullemodstand, men hvor vejen begynder at blive porøs efter et par år. Grundforskningen har vi stået for. Når det gælder praksis, har projektets andre samarbejdspartnere, Vejdirektoratet, en dækfabrikant, konsulentvirksomheder og entreprenører, der er vant til at arbejde med og lægge asfalt på de danske veje, taget over. Projektet vil ikke kunne realiseres uden den praktiske del.«

Hvor klimavenlig er asfalten, I har udviklet?

»Asfalten, vi har fundet frem til, kaldes KVS-asfalt og mindsker brændstofforbruget med cirka 1,2 procent. Projektet var målrettet statsveje, og hvis man lægger den nye asfalt på alle statsveje, vil det svare til, at vi i Danmark samlet skal bruge 50-60 millioner liter brændstof mindre per år, end vi gør i dag. Hvis også kommunerne begynder at skifte til asfalt med mindre rullemodstand, vil besparelsen blive større. Det vil være et betydeligt bidrag til at nedbringe udslip af klimagasser. Derudover har vi fundet ud af, at KVS-asfalten også mindsker støjen og formentlig også holder længere tid end den asfalt, der lægges i dag.« 

3844 km
 veje tilhører staten, mens
 kommunerne har ansvaret
 for over 70.000 kilometer vej.

FRI FRAGT

på alle cykler*

Indtast koden

SAMVIRKEFRI

MEDLEMSPRIS

8799,-

Medlemsrabat
4200,-

Pris ikke-medlemmer
12999,-

Mustang Dagmar Electric elcykel

Med alustel, integreret batteri og 7 gear.

Mustang Augusta damecykel

Med alustel, 7 gear, vintagesadel og indfarvet kurv.

MEDLEMSPRIS

3599,-

Medlemsrabat
1900,-

Pris ikke-medlemmer
5499,-

*Rabatkoden gælder t.o.m. 31/5 og kan bruges til køb af alle produkter til haven på Coop.dk Shopping – også dem der er nedsat i forvejen. Dog ikke varer til 'Fast lav pris' eller 'Stærk pris'.
Rabatkoden gælder ved køb for min. 999 kr. og kan ikke bruges i kombination med andre koder.

coop.dk
shopping



9 FORSKELLIGE TIL RENE TÆNDER

Max, fresh, total, natural og mint. Tandpasta har mange fornavne. Har du en særlig favorit? Her er et overblik fra tandpastahylden

Tekst Kristian Herlufsen Foto Line Falck

GENANVEND HÆTTERNE

De fleste tandpastatuber er lavet af materialer, der ikke kan genbruges, men husk at sortere æske og plastiklåg til genanvendelse.



**1. Fenucure
Pasta Dental**

Pris pr. liter: 532,67 kr.

Indhold af fluorid: Ja

Miljømærket: Nej

**2. The Humble Co.
Fresh Mint**

Pris pr. liter: 439,34 kr.

Indhold af fluorid: Ja

Miljømærket: Nej

**3. Zendium
Fresh White**

Pris pr. liter: 349,50 kr.

Indhold af fluorid: Ja

Miljømærket: Ja

**4. Sensodyne
Repair & Protect**

Pris pr. liter: 532,67 kr.

Indhold af fluorid: Ja

Miljømærket: Nej

**5. Colgate
Total**

Pris pr. liter: 399,33 kr.

Indhold af fluorid: Ja

Miljømærket: Nej

Ikke stor forskel

For et par år siden var der stor forskel på indholdet af fluorid i tandpasta i Danmark, det er der ikke længere. Stort set alle tandpastaer indeholder omkring 1500 ppm fluorid, hvilket betyder, at 1500 ud af hver million molekyler i tandpasta er fluorid. Forskning viser, at der ikke er forskel på, hvor godt de forskellige mærker beskytter mod huller. Du skal dog afholde dig fra hjemmelavet tandpasta uden fluor. Det er stort set umuligt at børste tænderne rene nok og beskytte dem uden fluor.

Den første tandpasta

Aske fra oksehove, myrra, brændte æggeskaller og vulkansand. Sådan var opskriften på et pulver til tandbørstning i Egypten for 7000 år siden.

49,9%

af danskerne har alle deres tænder tilbage – i 1987 havde 17,7% af danskerne fået fjernet alle tænderne.

Overvej smagen

Børn skal helst ikke have tandpasta, de for godt kan lide. Så risikerer man, at de overdoserer tandpasta og sluger store mængder. Det kan give tand sygdomme som fluorose. Voksne skal derimod have tandpasta, de godt kan lide, da det lokker dem til tandbørsten oftere, fortæller Line Staun Larsen, ph.d., Institut for Odontologi og Oral Sundhed på Aarhus Universitet.



Er fluor farligt?

Du kender måske fluor som et farligt stof, og fluor er da også en farlig gas, og fluor bruges i rottegift. Samtidig er organisk fluor i fødevareremalager under mistanke for at give dig problemer med forplantningen, fedme og gøre børn immune for vaccinationer. Men fluorstofferne er meget forskellige. De farlige fluorforbindelser er organiske, mens det uorganiske fluorid, der findes i tandpasta, beskytter tænderne og forebygger caries.

FLUOR I TANDPASTA ER DOG IKKE HELT USKYLDIGT

Spiser du en tube tandpasta på én gang, får du ondt i maven og føler dig lidt sløj. Spiser du mange tuber tandpasta på én gang, er det livstruende. I en tube tandpasta er der 0,15 gram fluor.

6. Colgate Triple Action

Pris pr. liter: 199,67 kr.

Indhold af fluorid: Ja

Miljømærket: Nej

7. Colgate Max Fresh

Pris pr. liter: 532,67 kr.

Indhold af fluorid: Ja

Miljømærket: Nej

8. Aquafresh Freshmint

Pris pr. liter: 159,67 kr.

Indhold af fluorid: Ja

Miljømærket: Nej

9. Jordan Stay Fresh

Pris pr. liter: 199,67 kr.

Indhold af fluorid: Ja

Miljømærket: Nej



SPØRG OM DIN FORENING OG BUTIK

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



Uden stopfodring

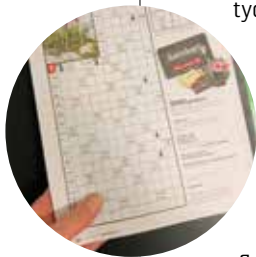
Hvornår får vi vores krydsord tilbage?

BENT PETERSEN

? Samvirke har gennem tiden gjort meget for danskernes sundhed. Men hvad med den mentale sundhed, som blandt andet opnås gennem krydsord og sudoku? I et magasin på 68 sider burde der være plads til disse adspredelser, så kan vi ikke få opgaverne tilbage? Drop gerne præmierne.

SVAR FRA MAIKEN RIIS FRIBERG, ANSVARSHAVENDE CHEFREDAKTØR, SAMVIRKE:

I forbindelse med fornyelsen af Samvirke har vi været ude at tale med læserne og taget en masse ideer med hjem. Det betyder blandt andet, at der ikke længere er en krydsogtvær. Det har der været i mange år, men den blev kun benyttet af et fåtal af læserne. Vi har til gengæld fået en række nye spændende artikeltyper, og vi er blandt andet kommet et ønske i møde om flere grønne råd og mere hverdagsviden. Der er stadig quizzes og præmier i Samvirkes digitale kanaler.



Hvorfor sælger Coop Ande Foie Royal?

BRITTA NYGAARD

? Det undrer mig, at Coop vil forbedre dyrevelfærden med mere, når min lokale Kvickly samtidig kan sælge Ande Foie Royal og Gåse Foie

Royal. Jeg tager skarp afstand fra den barske form for dyremishandling, der sker i forbindelse med produktion af foie gras. Så hvad er Coop: For eller imod ordentlig behandling af dyr?

SVAR FRA THOMAS ROLAND, CSR-CHEF:

I Coop sælger vi ikke foie gras. Det er imod vores dyreetiske regler, da man benytter sig af tvangsfodring. Men fugle, som fra naturens side er designet til at flyve på træk om efteråret, har evnen til at oplagre store mængder fedt i leveren, også selvom de ikke bliver tvangsfodret. En and eller gås, der skal af sted mod varmere himmelstrøg, vil ofte kunne opnå op til 75-80 procent fedtindhold i leveren, som den tærer på under trækket. Når man tvangsfodrer dyrene, kommer procenten helt op på omkring 90 procent fedtindhold, hvilket giver den smørbløde konsistens, som foie gras er kendt for. De varer, du har fundet i Kvickly, er netop det etiske alternativ til foie gras. Det er en vare, der ligner foie gras, men som er opnået ved naturlig fodring og ikke tvangsfodring. Til produktionen af Foie Royal bruger man helt almindelig ande- eller gåselever, som så bliver blandet med ekstra ande- eller gåsefedt i forarbejdningen, så man opnår et produkt, som smags- og konsistensmæssigt minder om traditionel foie gras. Men altså: Dette produkt er helt o.k. rent dyrevelfærdsmæssigt, og det er netop derfor, vi fører det.

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

coop

Super
Brugsen

Kvickly

Daglig
Brugsen

fakta

Irma

coop.dk
shopping

coop.dk
MAD

Lokal
Brugsen

Kan biobaserede kopper blive til mikroplast?

AASE HANSEN



? Kan kopperne fra Duni: BIO paper cups blive til mikroplast? Jeg køber engangskopper ind til en forening, hvor det er urealistisk at anvende porcelænskopper. Det er kun muligt at komme de brugte kopper i almindelig affaldsbeholder, men betyder det, at de alligevel også kan ende som mikroplast?

SVAR FRA MATHIAS HVAM, PROJEKTLEDER, CSR:

Vores viden om mikroplast er stadig begrænset, men vi ved i grove træk, hvad kilderne er, samt hvornår det udgør en risiko for naturen. Mikroplast opstår, når produkter af plast bliver udsat for slid. Det kan for eksempel være, når man vasker tøj af polyester, eller når man kører i sin bil og slider på dækkene. Vi har stærke formodninger om, at det potentielt kan påvirke naturen omkring os. Derfor drejer de nuværende bekymringer sig primært om at holde det fra naturen. De kopper, som du omtaler, har en plastcoating på indersiden. Det har alle engangskopper, idet fibermaterialet af pap og papir ikke kan holde tæt uden hjælp fra en barriere. Hvis kopperne efterlades i naturen, vil indersidens plast derfor blive til mikroplast. Fibrene vil med tiden nedbrydes, imens plasten på indersiden bliver slidt og nedbrudt over meget lang tid. Derfor skal en sådan kop aldrig ende i naturen. Kopperne skal i stedet, som du også korrekt nævner, sorteres som restaffald. Her ryger de med det øvrige restaffald til energjudnyttelse på et forbrændingsanlæg. Når kopperne forbrændes, er der ingen risiko for mikroplast. Det ærgerlige er selvfølgelig, at kopperne i stedet bidrager med CO₂ til klimaudfordringerne. I de kopper, du nævner, er den benyttede plast dog biobaseret, hvilket vil sige, at den er produceret af fornybare materialer som sukkerrør eller andet. Det gør en markant positiv forskel i CO₂-aftrykket i forhold til, hvis plasten var lavet af råolie.

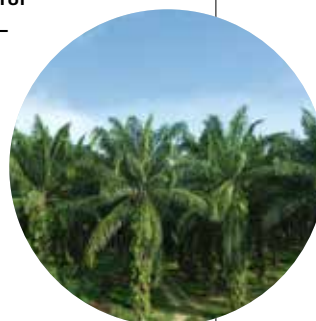
Drop nu den palmeolie!

GITTE AABERG

? Jeg undrer mig over, at Coop stadig har mange produkter, der indeholder palmeolie. Det gælder for eksempel kiks og kager, som jeg godt kan få uden i Rema 1000. Også i de norske Coop-butikker er der efterhånden mange produkter, der skifter med eksempelvis at indeholde rapsolie. Hvorfor forlanger Coop her i Danmark ikke af producenterne, at de skal bruge en miljøvenlig olie?

SVAR FRA PERNILLE HARTINGTON, PROJEKTLEDER, CSR:

Der indgår ganske rigtigt palmeolie i en del produkter på hylderne i Coops butikker, men al den palmeolie, der indgår, er certificeret efter RSPO-standarden. Det står for Roundtable for Sustainable Palm Oil og stiller krav til blandt andet bevaring af skov, brug af kemikalier og overholdelse af menneskerettigheder. Der er flere grunde til, at vi har valgt at blive ved med at bruge palmeolie. Palmeolie har nogle gode egenskaber. Den er for eksempel smagsneutral, har et højt naturligt smeltepunkt og harskner ikke. Produktion af palmeolie er desuden enormt effektiv. Udbyttet pr. dyrket hektar er større for palmeolie end for rapsolie, solsikkeolie og kokosolie. Det betyder, at vi ville skulle bruge mere land, hvis vi erstattede al palmeolien med andre olier. Samlet set er vi overbeviste om, at vi bruger en bæredygtig olie i vores produkter, både fordi vi bruger en olie, der kan produceres meget effektivt, og fordi vi sørger for, at palmeolien er produceret med hensyn til krav om både miljømæssig og social bæredygtighed. Ved at stille krav om certificeret palmeolie er vi desuden med til at skubbe produktionen i en endnu mere bæredygtig retning – en mulighed, vi ikke ville have, hvis vi bojkottede brugen af palmeolie.



HJÆLP TIL TRÆNGT FØDEVAREERHVERV

Coop hjælper gennem Coop Crowdfunding de fødevarevirksomheder, der på grund af coronapandemien har mistet store dele af deres omsætning. Fødevareproducenterne får mulighed for uden omkostninger at bruge Coop Crowdfunding som salgskanal.

COOP ER MEST BÆREDYGTIG

For tredje år i træk er Coop kåret som Danmarks mest bæredygtige firma. I det årlige Sustainable Brand Index er knap 6000 danskere blevet spurgt til, hvilke ud af 224 virksomheder de finder mest bæredygtige. Coop bliver rost for indsatsen i forhold til miljø og socialt ansvar.

FÆLLESSANG FOR DRONNINGEN



Kim Bruhn fra Nørrebro er ikke blot medlem af Coops øverste bestyrelse, men også royal. Det gik ham på, at festlighederne for Danmarks regents 80-års dag blev aflyst på grund af corona. Så han oprettede Facebook-gruppen *Danmark synger for dronningen*. Ved redaktionens slutning havde 167.000 meldt sig til fællessang hver for sig for dronningen den 16. april.

Verner Lyngge, der er bestyrelsesformand i Superbrugsen Malling, hjalp bl.a. kunderne med at huske hånd-spritten. Her er det Mona Schou Beckman



Fællesskab i coronaens tid

Coronavirussen har gjort noget ved os. Den lukkede de døre, vi troede var åbne, da foråret spirede, og vi var klar til at springe ud i det, og den satte en masse planer på pause. Den har betydet bristede drømme og økonomisk kaos for nogen, og for de værst ramte har den betydet sygdom og sorg. Men den har også fået noget positivt frem i os: et fællesskab på tværs af aldersgrupper, fag og interesser. Vi har sunget fællessang, og vi har købt ind for hinanden, vi har startet indsamlinger, vi har delt gode idéer til en ny hverdag inden for de samme fire vægge, og vi har passet på hinanden, når vi bevægede os ud.

I Coop har vi også mærket, at vi selv er ét stort fællesskab. Vores knap 40.000 medarbejdere har taget godt imod, at der i en periode næsten dagligt kom nye vejledninger ud om, hvordan de kan passe på sig selv og på jer medlemmer og kunder. Og de har knoklet for at sikre forsy-

ninger til alle, når usikkerheden var allerstørst. Vores 3700 medlemsvalgte, som normalt holder årsmøder, generalforsamlinger, debataftener og mange andre lokale aktiviteter, har måtte ændre planer og er i stedet trådt ind som hjælpetropper nogle steder. Coop Crowdfunding har åbnet onlineshop for fødevareleverandører i krise, og Coop og Røde Kors er gået sammen om at finde frivillige til coronahjælp. Og Samvirkes artikler om coronahjælp er blevet læst, kommenteret og delt på nettet som aldrig før.

Når krisen kradser, finder vi sammen, og det er slet ikke nyt. Det var også en krise – nærmere bestemt mangel på rugbrød til rimelige priser – der var med til at starte Coop og andelsbevægelsen. Når forbrugerne går sammen, er vi stærke. Det sammenhold skal vi holde fast i, også når vi skal i gang med det lange seje træk for at genopbygge det, vi har mistet til coronaen. ☺



AFLASSE BOLANDER
Coops formand

Kommentér
indlægget på
Lasse Bolanders
Facebook-profil



SØDE OG SAFTIGE TOMATER

Smagen af sommer



Den familieejede virksomhed Looije fra Holland ved lige præcis, hvordan man dyrker tomater med både sødme og fantastisk smag - og det har de gjort siden 1946. Hele deres produktion er bygget op omkring smag, så tomaterne plukkes først, når de er helt modne, og smagen er i top.

Prøv at sætte tænderne i Dulcita tomaten, der med sin helt usædvanlige sødme er særligt velegnet i salater og som snack. Eller lav en ekstra velsmagende tomatsalat med Vitendo tomater. Begge sorter finder du i vores **Smag Forskellen** sortiment.



Super
Brugsen

Kvickly

Dagli'
Brugsen

Irma



I Egeskov kan sårbare bestille tid til at handle

Uddelerparret Jane og Poul Erik Qualmann har under coronapandemien givet sårbare kunder i Dagli'Brugsen Egeskov ved Fredericia mulighed for at bestille tid mellem klokken 7 og 8, så de kan handle alene i butikken

Tekst Flemming Jørgensen Foto Claes Bech-Poulsen

Hvorfor har I fundet på at åbne butikken før tid om morgenen?

»Jane og jeg går hver morgen i gang lidt i 7 med at gøre butikken klar, så den står helt perfekt, når den åbner kl. 8. Jane, som sidder i kassen, men også sætter varer op, foreslog, at vi kunne tilbyde nogle af vores sårbare kunder at komme at handle hos os i det tidsrum. Så vil de få butikken alene – helt uden smitterisiko. Vi testede ideen ved at lægge den på butikkens Facebook-side en fredag – og allerede dagen efter ringede de første kunder for at benytte sig af tilbuddet.«

Hvor mange benytter sig af det nu?

»Lige siden har vi haft mellem 3 og 8 kunder hver eneste morgen. Ud over ældre, som er bange for at blive smittet med coronavirus, har vi også en gra-

vid – eller rettere hendes mand – og nogle andre, som skal undgå kontakt med personer, der kan være smittede. Det er generelt gode kunder, så faktisk er det sådan, at timen fra 7 til 8 hver morgen er blandt de timer, vi har størst salg her i Brugsen. Vi håber desuden, at vi med denne service har vist, at det giver mening at handle lokalt, og at vi her i butikken har kvalitetsvarer til en rimelig pris. Ja, faktisk har vi nu også kunder fra vores nabobyer.«

SÆRLIG SERVICE PÅ COOP.DK MAD

Netsalg af dagligvarer steg markant, da coronakrisen ramte landet. Selv med 50 nye medarbejdere og nathold, er leveringstiderne længere end normalt på Coop.dk MAD. Derfor er en række leveringstider som særlig service blevet forbeholdt de, der har svært ved at komme ud og handle.

Hvordan gør man?

»Vi har valgt, at en kunde skal ringe på forhånd for at bestille en tid. Så afsætter vi 10-15 minutter til kunden. På den måde sikrer vi, at kunden kan få butikken alene, og at en af os medarbejdere fra butikken kan sidde klar ved kassen. Vi gør meget ud af at fortælle, at handlen foregår i timen, hvor vi forbereder butikken, så alt, for eksempel i bagerafdelingen, er ikke klar endnu. Men kunderne nyder at kunne komme ud og handle selv, frem for at få varerne bragt. Faktisk var en kunde forleden så glad, at hun gav en pæn sum drikkepenge til personalekassen i bar taknemmelighed.« ☺



Kom tidligt

Dagli'Brugsen Egeskov har i corona-perioden åbnet ekstra tidligt, men kun for de særligt udsatte



10 SMUKKE TOGTURE I SKANDINAVIEN

Tekst Eva Guld Boesen



SVERIGE

1. Indlandsbanen

Indlandsbanen går op gennem det meste af Sverige fra Kirstinehamn i syd til Gällivare i Nord. Den mere end 100 år gamle jernbanestrækning er omkring 1300 km lang og tager dig gennem den spektakulære svenske natur og mange små og større byer. Du kan tage toget hele vejen eller bare køre med en del af vejen. Du kan også købe en billet, der gør det muligt at hoppe af og på, når du vil, og gøre togturen til en hel rejse gennem Sverige.

Læs mere på inlandsbanan.se

SVERIGE - NORGE

2. Nord for polarcirklen

Der løber en jernbanestrækning fra Kiruna i det nordlige Sverige til Narvik i det nordlige Norge. Den er en af Skandinaviens mest storslåede jernbanestrækninger, hvor det er muligt at opleve storslået nordisk natur og fænomenerne nordlys eller midnatssol alt efter årstiden. Togturen tager dig forbi 13 nordskandinaviske byer med hver deres seværdigheder, og anskaffer du en flerdagsbillet, kan du hoppe af og på toget, som du lyster.

På den svenske togoperatør SJ's hjemmeside kan du læse mere.

NORGE

3. Bergensbanen

Bergensbanen er den nok mest berømte jernbanestrækning i Norge, der løber mellem Oslo og Bergen. Den er blevet udråbt til en af verdens bedste togture. Banen går blandt andet over Hardangervidda, Nordeuropas højst beliggende fjeldplateau.

Visit Bergens hjemmeside kan give dig mere information.

NORGE

4. Raumabanen

Raumabanen har fået titlen som Europas smukkeste jernbanestrækning. Den 114 km lange strækning går fra Dombås til Åndalsnes, og undervejs kan du opleve noget af Norges mest dramatiske landskab. Togturen går også forbi velkendte attraktioner som Kylling Bro og Trollveggen.

Læs mere, og se video af togturen på [Visit Norways hjemmeside](#).



NORGE

5. Flåmsbanen

Flåmsbanen i Norge er blevet udnævnt til verdens mest spektakulære jernbanestrækning. Det er en afstikker af Bergensbanen og blandt verdens stejleste togture. Jernbanestrækningen går fra Flåm, der ligger ved fjorden, op til Myrdal på fjeldet. I løbet af den 20 minutter lange tur kommer du forbi elve, vandfald og bondegårde, der klamrer sig fast til de stejle fjeldsider.

Læs mere på [Flåms hjemmeside](#).

I klimavenlig afstand

Samvirke guider hver måned til rejser, hvor du kan tage med toget, bussen og færgen. Du kommer altså hverken til Kap Verde eller Zanzibar, men måske opdager du til gengæld en perle i Sverige eller på Sydfyn.



NORGE

6. Nordlandsbanen

Vil du opleve Nordlandsbanen, når den er smukkest, skal du sørge for at være om bord både dag og nat. Nordlandsbanen har nemlig fået titlen som en af verdens bedste nattogetrejser, hvor det blandt andet er muligt at opleve nordlys. Men banen byder også på flotte naturlandskaber og en diversitet i kultur og klima, der bedst opleves i dagslys. Med sine 729 km, der forbinder Trondheim og Bodø, er Nordlandsbanen Norges længste jernbanestrækning.

Læs mere, og se en video af togturen på [Visit Norways hjemmeside](#).



DANMARK

7. Bjergbanen

Bjergbanen, også kendt som Lemvig Havnebane, er en af Danmarks hyggeligste veteranogstrækninger. Med sine 1,5 km er strækningen samtidig landets korteste. Jernbanestrækningen går fra Lemvig station til Lemvig havn og blev oprindeligt brugt til godskørsel. Der er 30 højdemeters forskel mellem stationen og havnen, hvilket gør Bjergbanen til den stejleste jernbanestrækning i Danmark. Togturen tager kun 15 minutter, men byder på udsigt til både løvskov og Lemvig Fjord undervejs.

Bjergbanen skal renoveres, og derfor er det ikke muligt at køre med den p.t. Læs mere på [banens hjemmeside](#) eller [facebookside](#).

DANMARK

8. Bryrupbanen

Den 5 km lange veteranbane mellem Bryrup og Vrads byder på midtjysk natur, når den er bedst. Veterantogtøffer gennem et stort skovområde forbi søerne Kvindsø, Kulso og Snabe Igelso. Bryrupbanen har en lang historie, og der er sågar skrevet en bog om jernbanestrækningen, der går under navnet *Danmarks smukkeste jernbane*.

Læs mere på [Bryrupbanens hjemmeside](#).



DANMARK

9. Mariager Handest Veteranjernbane

Jernbanestrækningen mellem Mariager og Handest er Danmarks længste veteranjernbane. Togturen tager dig gennem flere naturskønne områder med bøgeskov og bakker, og du får også udkig til Mariager Fjord og Glenstrup Sø. Læs mere, og se en video af togturen på [veteranjernbanens hjemmeside](#).



DANMARK

10. Syd Fyenske Veteranjernbane

Danmark byder også på skønne togtrejser. På den Syd Fyenske Veteranjernbane kan du opleve, hvordan det var at rejse med tog i 1950'erne, og samtidig få kig til en masse fynsk landskab og det sydfynske øhav. Togturen mellem Faaborg og Korinth varer ca. 30 minutter.

På [veteranjernbanens hjemmeside](#) kan du se mere.



TIP

Du kan også sætte navneskilte i de viklede serviettholdere, når du dækker bord.

Til forårets små og store gæster

Konfirmationerne er udsat, men mon ikke der kommer andre gæster. Her er inspiration til små retter og fine serviettholdere

Tekst Maria Meldgaard

Hjemmelavede serviettholdere

Du skal bruge:

Tynd eller lidt tykkere ståltråd, det betyder noget for, hvordan serviettholderne ender med at se ud. Til hver holder skal du bruge minimum 35 cm tråd. Lav en prøve, før du klipper al ståltråd i mindre stykker. Serviettholdernes diameter skal afpasses efter, hvor tykke dine servietter er.

- ▶ Find nu noget at vikle tråden omkring. Det kan for eksempel være røret fra en køkkenrulle eller en høj og tynd eddikeflasker. Sno tråden omkring røret/flasken 6-8 gange. Fortsæt med at sno serviettholdere, så der er nok til alle gæster.
- ▶ Når bordet skal dækkes, sætter du blomster, grene eller krydderurter i ringene.



Friske eller tørrede lavendler er også fine at dekorere med, og så dufter de godt



Til gæster

Røget ørredrilette med fennikel og æble
Side 59



Børnevenlig

Kyllingekødboller med pastasalat og mild tomatdressing
Side 60



Klimavenlig

Ærtepuré med forårsgrønt og sprøde linser
Side 61



Den søde

Cremeret yoghurtssorbet med rabarbersauce
Side 62

Til gæster

Rør rilletten sammen og anret i små glas dagen før servering. Dæk med film, og sæt i køleskabet. Tag ud af køleskab og top med grøntsager og rogn, 30 minutter før I skal spise.

Røget ørredrilette med fennikel og æble



4 pers.



25 min

250 g røget ørredfilet
 2 spsk. olie
 2 tsk. citronsaft
 1 tsk. sennep
 Salt og peber
 ½ fennikel
 1 æble
 1 tsk. citronsaft
 1 glas ørredrogn

Sådan gør du:

- ▶ Del ørreden i mindre stykker. Mos den lidt. Rør med olie, citronsaft og sennep. Smag til med salt og peber.
- ▶ Snit fennikel og æble i bladtynede skiver, og vend med citronsaft.
- ▶ Anret og top rilletten med grønt og rogn.



Børnevenlig

Til de voksne kan du servere en skål med tomatdressing: Lige dele tomatkoncentrat og olivenolie røres sammen og smages til med chili, hvidløg og salt.

Kyllingekødboller med pastasalat og mild tomatdressing



- 1 dl rasp
- 2 dl vand
- 1 tsk. hønsefond
- 500 g hakket kyllingekød
- 1 æg
- Salt og peber
- 1 tsk. løgpulver
- Smør og olie
- 200 g pasta, f.eks. penne
- 1 bundt broccoli
- 12 cm agurk i skiver
- 1 spsk. olie
- Dressing:**
- 1 dl ketchup
- 1 dl piskefløde
- 2 spsk. æblemos
- 1 tsk. sojasauce
- Drys:** Basilikum

Sådan gør du:

- Kom rasp i en skål, og hæld vand og fond over. Rør kødet sammen med det bløde rasp. Vend ægget i, og tilføj løgpulver, salt og peber. Tag vand på hænderne, og form runde kødboller. Gennemsteg i smør og olie på en pande.
- Kog pastaen i en gryde med letsaltet vand efter anvisning på emballagen.
- Skær broccoli i små buketter. Når der mangler 2 minutter af pastaens kogetid, kommer du broccoli i vandet.
- Kog pastaen færdig, og hæld vandet fra. Skyl i koldt vand og afdryp. Vend med agurkeskiver og olie. Rør dressing sammen, og server hertil med et drys basilikum.



Ærtepuré med forårsgrønt og sprøde linser



100 g tørrede linser, f.eks. Beluga eller Le Puy (Linser, der ikke koger ud, som de røde gør)

3 spsk. olie

Salt

400 g grønne ærter, friskbælgede eller frosne

¾-1 dl cremefraiche 38%

1 økologisk lime

Grønt:

1 hovedsalat

Lidt ramsløg

Spinat

Radiser

Frisk mynte

Sådan gør du:

► Kog linserne møre, og afdryp. Damp tørre på en stegepande. Tilføj herefter olie, og steg sprøde. Kryd med salt.

► Kog ærterne møre i let-saltet vand i et par minutter. Afdryp, og blend sammen med cremefraiche. Smag til med lidt revet limeskal og -saft og salt.

► Smør puréen ud på mindre tallerkener, og fordel topping herpå. Eller: Læg en skefuld ærtepuré midt på hver tallerken, og anret grønt omkring.

Klimavenlig

Denne ret er uden kød – og ramsløg kan du være heldig at finde i en nærliggende skov.



Den søde

Den syrnede yoghurt og de syrlige rabarbere giver godt modspil til det søde.

Cremet yoghurt-sorbet med rabarbersauce



Sorbet:

5 dl vand
1 ½ dl sukker
4 dl græsk yoghurt 10%
1 bæger (1½ hvide)
pasteuriseret æggehvide

Rabarbersauce:

250 g rabarber
1 dl vand
1 dl sukker
1 tsk. vaniljesukker
4 spsk. piskefløde

Drys:

Karamelbolsjer
eller brændte mandler

Sådan gør du:

- Kog vand og sukker sammen i en lille gryde, og kog i 2 min. Hæld sukkerlagen i en skål, og lad den blive helt kold.
- Pisk æggehviden, og vend med yoghurt og derefter i lagen.
- Frys sorbeten i en ismaskine eller i fryseren. I fryseren skal sorbeten piskes igennem en gang i timen, indtil den er frosset og har en jævn og fin konsistens. Det tager 3-4 timer.
- Skær rabarber i mindre stykker, og kog møre i vand og sukker under låg i 5 minutter. Kom i en blender sammen med vaniljesukker og fløde, og afkøl helt.
- Hak bolsjer og mandler og bland sammen. Server sorbeten med kold rabarbersauce og et drys hakkede karamelbolsjer eller mandler.



OGSÅ TIL
ØKOLOGISKE
HAVER

GI' ORGANISK GØDNING TIL DINE PLANTER

En **ECOstyle** gødning er altid 100% organisk. Gødningen er det **naturlige og bæredygtige valg** for dig, der vil have endnu mere ud af din græsplæne, hæk, grøntsager, frugter og bær, samt blomster ude og inde.

Med **organisk gødning** giver du dine planter vigtige næringsstoffer og en jordbund i balance med et aktivt mikroliv. En organisk gødning frigiver næringsstoffer til jorden og **virker i længere tid** end en kunstgødning. Planterne får de bedste betingelser for at vokse sig **sunde og stærke**, så de kan modstå sygdomme og angreb fra skadedyr, samt give dig et bedre udbytte, fx flottere grønne blade, endnu flere farverige blomster og friske grøntsager.



Vælg din favorit: ECOstyle organisk gødning fås til alle typer af planter, græsplæne, blomster m.m. og du kan vælge mellem gødningspinde, granulat og flydende. Se udvalget og find din forhandler på www.ecostyle.dk.

Sund fornuft. Grøn samvittighed.

www.ecostyle.dk ·  [ecostyledanmark](https://www.facebook.com/ecostyledanmark) ·  [ecostyledanmark](https://www.instagram.com/ecostyledanmark)



Min gelé er blevet flydende, hvad gør jeg?

LINDA LARSEN

? Jeg lavede gelé sidste år af mine blå vindruer, men nu er den blevet helt flydende. Kan jeg rette op på det nu, eller skal det alt sammen smides ud?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Hvis den tynde gelé stadig er fin og ikke mugen eller gæret, så kan du prøve at koge den op igen og tilsætte geleringsmiddel. Hvis du laver gelé uden geleringsmiddel, så er det ekstra vigtigt at koge til den rigtige temperatur, og at syre- og sukkerindholdet er rigtigt, samt at der er nok pektin i frugten.



Hvorfor skal man passe på med genbrugskøkkenrullen?

CHRISTINA SIETAM

? Jeg har læst, at man ikke skal bruge genbrugskøkkenrulle som underlag, når jeg f.eks. vil gøre flæskesvær sprøde igen i mikrobølgeovn. Hvorfor ikke?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Køkkenruller fremstillet af genbrugspapir kan indeholde rester af trykssvæerte, der kan forurene fødevarer ved opvarmning. Bruges køkkenruller med Svanemærket eller med anden angivelse af, at de er velegnet til madlavning, indeholder de ikke rester af trykssvæerte eller tungmetaller fra farvet papir. Disse køkkenruller kan i stedet bruges til at opsuge fedt ved stegning af bacon i mikrobølgeovn eller til at få flæskesvær sprød igen ved genopvarmning lagt på køkkenrulle i mikrobølgeovn.

Kan procenterne fjernes fra vin i mad?

SUZANNE SOMMER NIELSEN

? Jeg holder meget af vin i maden, og eksempelvis Boeuf Bourguignon smager fantastisk med en god flaske vin i. Men snart kan jeg ikke tåle nogen alkoholprocenter overhovedet, og hvordan kan jeg så bruge vin i maden? Kan alle procenter fjernes ved grundig indkogning?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Min dygtige kollega Pia Snitkjær har lavet en række forsøg med netop alkohol i saucer og flydende retter. Her har hun kortlagt 3 vigtige faktorer, hvis du gerne vil reducere mængden af alkohol i den færdige ret:

- ▶ Tilsæt mindre fra start.
- ▶ Tilbered over lang tid, så volumen reduceres, eller benyt kraftig bulderkogning – gerne i en pande/gryde med stor overflade, så mere kan fordampe.
- ▶ Læg låg på gryden, evt. på klem (det får alkoholen til at fordampe lettere, hver gang du letter på låget undervejs).
- ▶ De retter, hvor man ser den højeste koncentration af alkohol, er der, hvor retten ikke varmebehandles, og der, hvor den kun lige varmes igennem kortvarigt.
- ▶ Du kan f.eks. koge vinen ind først, inden den tilsættes gryderetten, så du allerede der har kogt noget af alkoholen væk, og kød og grønt ikke overtilberedes.

Berigtigelse

LEIF SKIBSTED: I mit svar om en mulig sammenhæng mellem indhold af protein i hvede og anvendelse af Round-up til nedvisning af afgrøder fremfører jeg, at danskdyrket hvede generelt er mindre velegnet til bagning af hvidt brød end importeret hvede. Det er ukorrekt, da det er et spørgsmål om valg af hvedesort. Ældre hvedesorter, der har været og fortsat dyrkes i Danmark, har højt proteinindhold og god bagekvalitet. Jeg skal beklage, at jeg har videregivet disse ukorrekte oplysninger.

Druer der dur

Send os en mail og spørg om alt, der vedrører dine fødevarer. Hvad sker der, når du bruger dem, og hvordan får du det bedste resultat, når du laver mad?

**MIA KRISTENSEN**

Underviser på Professionshøjskolen Metropol. Er uddannet inden for fødevidenskab på Københavns Universitet.

**LEIF SKIBSTED**

Professor emeritus ved Institut for Fødevidenskab på Københavns Universitet.

MAIL OS DIT SPØRGSMÅL
spoerg@samvirke.dk

HandCraft

BY

Cheryl Indelicato

HandCraft
Literpris 79,33.
1 flaske 119,95



HANDCRAFT proudly supports
The Lynn Sage Foundation
A Breast Cancer Research Initiative

2 flasker

119,-



HandCraft Artisan Collection vin-serien er en hyldest til Californien og den italienske arv fra tredje generation på vingården. Cheryl Indelicato er indehaver og hun står bag denne serie af vine, som er det ultimative udtryk for hendes livsstil og historie. Hun er vokset op i en af Californiens førende vinproducerende familier, og i dag udgør hun sammen med sine søskende den tredje generation i vinfirmaet.

I vinserien HandCraft gives de klassiske druesorter hendes eget personlige præg, og de løftes til nye højder med inspiration fra de italienske gener. Forbilledet har været de vine, hun er vokset op med, hvor der kom vine fra egne marker på bordet til enhver lejlighed. Resultatet er markante vine med masser af frugt, som er lette at nyde og dele med andre.

Wine of California

©2017 HANDCRAFT ARTISAN COLLECTION, MANTECA, CA ALC 13.5-14.5% BY VOL



Super
Brugsen

COOP

Kvickly

Vi laver tit for meget mad.
Lær familiens behov at
kende og afpas mængderne
efter det, siger Selina Juul

MIT GRØNNE RÅD

En husmor behøver ikke at hamstre

Selina Juul. Læg en madplan med udgangspunkt i, hvad du har i huset. Og hold dig til den. Så undgår du madspild

Tekst Louise Hededam Foto Josephine Amalie Moldow



»Jeg er jo et barn af en fødevarerkrise, for jeg er opvokset i Rusland, hvor jeg boede, til jeg var 13 år. Jeg oplevede tomme supermarkeder, da kommunismen kollapsede, og derfor er det vigtigste spørgsmål nu, hvordan vi passer bedst på vores fødevarer,« siger madspildsbekæmper og stifter af bevægelsen Stop Spild Af Mad, Selina Juul, 40 år, med henvisning til coronakrisen, som efter hendes overbevisning vil trække en længerevarende økonomisk krise med sig. Det vil sige mindre udvalg af bestemte varer, men også dårligere økonomi, så vi må begrænse os, når vi handler

»De fødevarer, der er nice to have, bliver med tiden skåret fra. Nu bliver det need to have.«

For at have fødevarer nok og undgå madspild er planlægning helt essentielt:

»En god husmor behøver ikke at hamstre, for hun har altid noget på koloniallageret og i fryseren. Derudover er det vigtigt at planlægge, og her er madplanen alfa og omega. Læg madplanen ud fra, hvad du har købt og har i forvejen, og hold dig så til den. Det medvirker også til at få brugt maden op.«

Det kræver også orden i både køleskab og fryser, hvis der ikke skal blive mad tilovers, som ender som madspild. Lav

lister over indholdet i fryseren og lav regler for, hvad der må stå hvor i køleskabet.


»For eksempel en hylde i køleskabet til rester – altså det, der skal spises, før du starter på noget nyt,« siger Selina Juul.

I Danmark spildes der hvert år 700.000 tons mad. En stor del af madspildet (ca. 260.000 tons) er mad, vi smider ud derhjemme. Vi er blevet bedre til at forstå, at

fødevarer ikke nødvendigvis er dårlige, fordi sidste salgsdato er overskredet, men vi kan godt blive endnu mere bevidste.

»Det her med datoer – bedst før betyder ikke værst eller giftigt efter – maden kan ofte godt spises efter. Især kolonialvarer. Hvis de smager og lugter godt, så kan du godt spise dem.«

En af de sidste ting, Selina Juul pointerer, er vores misforståede fokus på, at der skal være mad nok.

»Især børnefamilier er slemme til at være bange for, at der ikke er nok mad på bordet. En normal portion til en voksen til aften er 500-700 gram mad inkl. brød. Børn spiser selvfølgelig mindre. Er der for meget, så få i en fart sat resterne i køleskabet, så de ikke står på bordet og sveder. Lav eventuelt dobbeltportioner og frys halvdelen ned.« 

LAV PLANER OG SPIS DINE RESTER

Skriv madplaner og indkøbslister eller endnu nemmere: snup et billede af indholdet af dit køleskab. Så ved du, hvad du har i forvejen derhjemme, når du står i butikken og køber ind. Hav en fast restedag om ugen. Lad eksempelvis søndagen være dagen, hvor du »spiser op«. Kom eventuelt resterne i pitabrød eller på en pizza.

TIL JER DER SER TV VIA ANTENNE:
**UNDGÅ AT SIGNALET GÅR
I SORT DEN 2. JUNI**



Ser du tv via antenne på et lidt ældre fjernsyn – typisk fra før 2012 – vil det sandsynligvis gå i sort fra 2. juni 2020. Den dag slukkes der nemlig for det tv-signal, der kan modtages af disse apparater.

Du kan løse problemet på følgende måder:

1. Anskaf et fjernsyn eller en "tv-boks", der kan modtage de nye signaler (kaldet DVB-T2).
2. Kontakt en udbyder, der tilbyder tv via antenne, kabel, satellit eller bredbånd

Du kan få mere information og rådgivning på **tlf. 41 39 39 41**
på hverdage mellem kl. 12 og 15 og på **sortsignal.dk**

Husk, at du også kan følge med i nyhederne og myndighedernes kommunikation om Covid-19 i din radio, i aviserne og på nettet – også efter d. 2. juni.



MØBLER

- EN FILOSOFI -

Thomas E. Alken
M1 Sammen havestol
**Medlemspris
1.749,-**

Medlemsrabat 500,-
Pris ikke-medlem 2.249,-



Vores møbler er produceret af FSC-certificeret og bæredygtigt træ. Alle vores tekstiler er Deko-Text-certificerede. Og tilblivelsen af alt fra os sker med ansvar for både værkstedernes medarbejdere og miljøet omkring. Vi passer på skovene, hvor vi fældes, og tager ikke fra naturen uden at give noget tilbage.

HÆLD VAND I SUPPEN OG BYD VELKOMMEN

"Ordene stammer fra svigermors gamle korstingsbroderi", fortæller designer Thomas E. Alken. Og det har været den direkte inspiration til hans serie af havemøbler med navnet "Sammen" for FDB Møbler. For netop rummeligheden - at kunne byde endnu en gæst velkommen, er temaet i serien. Med ekstra bordplader, komfortable stole og utallige kombinationsmuligheder af seriens mange dele. Alt Sammen udført i enkle og klassiske linjer - i smukt, naturligt teaktræ. Endnu en historie om dansk design, der har skabt klassikere siden 1942.



MEDLEMSPRIS
3.999,-

M3 Sammen bord
Designet af Thomas E. Alken
Medlemsrabat 1.000,-
Pris ikke-medlem 4.999,-



MEDLEMSPRIS
3.999,-

M11 Sammen 3 pers. bænke
Designet af Thomas E. Alken
Medlemsrabat 1.000,-
Pris ikke-medlem 4.999,-



Thomas E. Alken
Sammen stort havemøbelsæt

**Medlemspris
14.999,-**

Sættet består af M2
havebord og 6 stk. M1 stole
Medlemsrabat 5.000,-
Pris ikke-medlem 19.999,-



MEDLEMSPRIS
3.499,-

M6 Sammen loungestol
Designet af Thomas E. Alken
Medlemsrabat 500,-
Pris ikke-medlem 3.999,-



MEDLEMSPRIS
999,-

M7 Sammen fodskammel
Designet af Thomas E. Alken
Medlemsrabat 500,-
Pris ikke-medlem 1.499,-



MEDLEMSPRIS
4.999,-

M8 Sammen solvogn
Designet af Thomas E. Alken
Medlemsrabat 1.000,-
Pris ikke-medlem 5.999,-



MEDLEMSPRIS FRA
1.999,-

Sammen mellemlader til havebord
Designet af Thomas E. Alken
Medlemsrabat op til 1.000,-
Pris ikke-medlem op til 3.999,-