

FORBRUG | MAD | SUNDHED

samvirke

74%
af danskerne
tænder stearin-
lys mindst én
dag om ugen,
når det er efter-
år og vinter

6 AF DE
SÆRESTE
SLANKEKURE

VIDSTE DU, AT
KUNST ER SUNDT
AT KIGGE PÅ?

4 FRISKFANGEDE
OPSKRIFTER TIL
DE FISKEGLADE



Hygge sælger uhyggeligt godt

Begrebet hygge kan sælge alt fra uldsokker til hårfarve,
men er hygge det samme som lykke,
eller har hyggen en bagside?

coop

SEPTEMBER 2017. PRIS 49 KR.
GRATIS FOR COOP-MEDLEMMER

ISSN: 0036394-4



SKIFT TIL OK EL

og støt lokalsporten
endnu mere

LIGE NU

SPAR
20%

PÅ DEN RENE
ELPRIS*

*Rabatten gives på OK El Fastpris i 6 måneder og er i forhold til den aktuelle pris, som findes på www.ok.dk. De 20% gives alene på den rene elpris og er ekskl. distribution og afgifter til staten. Tilbuddet gælder for nye private kunder frem til den 05.11.2017.

Er du fan af lokalsporten?

Vælg OK El. Så fordobler vi støtten, hver gang du tanket med dit OK Benzinkort. Vi klarer det hele for dig, og tager os af alt det praktiske i forbindelse med skiftet fra din nuværende leverandør.

Ring nu på 70 10 20 33

OK



SIDE 34

Pas på parfumen!

Deodorant med parfume kan give parfumeallergi



Det kræver ikke meget at skabe en hyggelig stemning, stearinlys eller et par lune sutsko kan gøre det.

2017

Det kan du læse om i denne måned

September

KULØR MED HUMØR



SIDE 12

»Kunst gør mig bare så glad«

SIDE 52

Helstegt dorade med sølvbede

- 06 Noter om forbrug
- 08 Noter om sundhed
- 10 Noter om mad
- 12 Det er sundt at kigge på kunst
- 20 Fisk er faktisk fastfood
- 24 Hygge kan sælge sokker og ferierejser
- 34 Værd at vide om deodoranter
- 36 Forstå dit banklån
- 38 De særeste slankekur
- 46 Bedsteforældre og børneopdragelse
- 48 Pak din fryser rigtigt
- 50 Hjælper det at slappe af, når man fryser?
- 52 Opskrifter med sølvbede
- 60 Din butik & din forening
- 73 Spørg om mad
- 74 Præmiekrud og sudoku

Samvirke

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

Chefredaktør Karsten Kolding
Redaktionschef Pia Thorsen Jacobsen
Layoutchef Line Holtegaard Madsen
Layout Tina Zaremba, Ulrik Skjold
Andersen, Christel Frydkjær
Redaktion Kristian Herlufsen, Inger Abildgaard, Christian Garde, Andreas Kirkelund, Lotte Malmgren, Flemming Jørgensen, Henrik Rindom Knudsen og Morten Levinsky Thorsboe

Annoncesalg FrontMedia,
Dronninggårds
Allé 136, 2840 Holte,
T: 48 22 44 50
samvirke@frontmedia.dk
www.frontmedia.dk
Annoncer indrykket i Samvirke
udtrykker ikke nødvendigvis
redaktionens holdning

Abonnement T: 43 86 20 20.
Pris for et år: 99 kr.
Europa, Færøerne og Grønland: 672 kr.
Resten af verden: 828 kr.
Tryk Quad/ Graphics Europe.
Udgives af Coop. ISSN 0036-3944
Klassesæt til undervisningsbrug
www.skolekontakten.dk
Næste nummer udkommer 29.09.
Forside: Line Falck

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse.



EU Ecolabel : PL/028/005

VIND!

Må du rense ører med vatpind? Kan du bestå teoriprøven? Se de overraskende ting, du kan gøre rene i opvaskemaskinen, og meget mere. Bliv lidt klogere i hverdagen - Få Samvirkes ugentlige nyhedsbrev på samvirke.dk/nyhedsbrev og vind gavekort til Coop og plakater

Vind 10 gavekort til Coop på 1000 kroner

Gavechecken kan bruges i SuperBrugsen, Kvickly og Dagli'Brugsen

Video: Sådan holder du husholdningsfilmen i pakken



5 x plakat med Cirkelpigen, værdi 799 kr.

Plakat i ramme af Aage Sikker Hansen. 84 x 60 cm.

Hvornår er børn syge?

Både små og lidt større børn kan have svært ved at forklare, hvordan de har det.



Illustration: Rikke Bisgaard

Tilmeld dig vores nyhedsbrev på samvirke.dk/nyhedsbrev

Vi trækker lod om præmierne både blandt nye og gamle nyhedsbrevsabonnenter. Vinderne får direkte besked per mail. Konkurrencen slutter 30. september.



HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:



SAMVIRKE.DK/
NYHEDSBREV



FACEBOOK.COM/
SAMVIRKE



TWITTER.COM/
SAMVIRKE



TV.SAMVIRKE.DK



INSTAGRAM.COM/@SAMVIRKE
@MAD_SAMVIRKE, @RETRO_SAMVIRKE

TID TIL RO PÅ KRETA

Økologi, udflugter og dansk rejseleder

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

Nyd druehøsten eller foråret på Kreta.
Få pladser tilbage.

Få pladser
pr. hold

Fra kr. **9.298,-**

Afgang fra Billund eller Kastrup hver uge fra april til oktober.

Vælg mellem følgende afgange:

2017: 15/09, 29/09 eller 20/10. 2018: 13/4, 27/4 eller 11/5




Tid til ro

 **76 12 52 51**

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

Alle priser er pr. person ved to personer i billigste værelseskategori. Tillæg for eneværelse.

Vi tager forbehold for prisstigninger og udsolgte rejser.

Teknisk arrangør: Travel Booking A/S · Medlem af Rejsearrangørforeningen og tilsluttet Rejsegarantifonden nr. 930.

 TRUSTPILOT



»Gevinsten gjorde det med kvinder lidt svært. Jeg følte mig aldrig helt sikker på, om det var mig eller millionerne, der var eftertragtet«

Poul Hjortbøl, der vandt 15 millioner i Lotto i 2011

VI ELSKER STREAMING

Streaming af tv, hvor man selv bestemmer, hvad man vil se hvornår, er ikke længere kun noget, de unge gør. Flere og flere danskere sætter sig med popcorn eller strikøjet foran tv'et og tænder for tjenester som HBO, Viaplay og Netflix. Samtidig stiger antallet af danskere, som ikke længere abonnerer på nogen fast pakke fra en tv-leverandør, viser en ny undersøgelse fra Wilke offentliggjort til konferencen Copenhagen Future TV.

SKAL VI SE EN SERIE?



VILD MED FAIRTRADE

Bananer, chokolade og kaffe med det lille blå-grønne fairtrade-mærke er populære varer i forbrugernes indkøbskurve. I 2016 steg salget af fairtrademærkede dagligvarer med 17%. Chokolade og kakao stod for den største stigning efterfulgt af bananer. I gennemsnit køber en dansker årligt fairtradevarer for 151 kroner.

Kilde: Fairtrade Danmark

73%

af danskerne ser både flow-tv, der er betegnelsen for traditionelle tv-kanaler, der sender et program på et bestemt tidspunkt, og streamer indhold fra streamingtjenester.

11%

ser udelukkende tv, som de selv aktivt vælger via en streamingtjeneste.

16%

ser udelukkende traditionel tv leveret af de traditionelle tv-kanaler.

TIP

Pak æblerne rigtigt

September er æbleplukketid. Vær nænsom og pluk kun de æbler, hvor stilken slipper træet nemt, og få æblerne til at holde længere ved at:

- ▶ pakke æblerne i ét lag i kasser. Stil æblerne med stilken opad.
- ▶ stille dem mørkt. Sørg for luftudskiftning og en god luftfugtighed.
- ▶ fjerne æbler, der bliver dårlige, så de ikke smitter andre.

LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK



DANSK KULTUR SULTER IHJEL

»Hvis danskerne snobber efter *The American Way of Life*, vil alt dansk kultur og identitet sulte ihjel. Vil danskerne, når larmen fra påtrængende ghettoblastere og højtaler musik og videoapparater og tv-reklamer bliver uudholdelig, bare stikke hovedet i busken som en struds for at undgå problemet?« Sådan skrev den amerikanske fødte lektor Ellen Brick Meyer i Samvirke i 1987.

Læs mere på classic.samvirke.dk



LANGTIDSFERIE

- tid til fordybelse



ANDALUSIEN - 22 DAGE

PRISER FRA
KR 9.495



På den spanske Solkyst skinner solen tre gange så meget som i Danmark i vinterhalvåret. Nyd et afbræk fra den danske vinter på vores nyrenoverede fire-stjernede hotel i Benalmádena. I rejsen er inkluderet halvpension og to udflugtsdage; Málaga og besøg på Picassomuseet samt Córdoba med moskeen/katedralen La Mezquita. Under dit ophold har du endvidere mulighed for at besøge den hvide by Mijas med frokost i bjergene, og tage på en spændende heldagsudflugt til Marokko i selskab med rejselederen.

PRISEN INKLUDERER

- To udflugter inkl. frokost
- Halvpension
- 21 nt. på Hotel Ibersol Alay 4* m. balkon og skrå havudsigt
- Fly København-Málaga t/r
- Transport iflg. program
- Dansktalende rejseleder

AFREJSE KØBENHAVN

11/11, 22/1*, 5/2, 19/2 & 5/3

* Den annoncerede frapris kr. 9.495

AFREJSE AALBORG

12/11*, 28/1*, 11/2 & 25/2

* Frapris kr. 9.995

PRISER FRA
KR 10.995

AMALFIKYSTEN - 22 DAGE



EKSTRA AFGANG

Et tre ugers ophold på Amalfikysten er de færreste forundt. Denne rejse giver en sjælden mulighed for at komme helt ind under huden på Italiens smukkeste kyststrækning. Bo komfortabelt med balkon og havudsigt midt på den vidunderlige Amalfikyst med det funklende hav som nabo. Som noget unikt kan du lære italiensk hos vores danske rejseleder under dit ophold.

AFREJSE KØBENHAVN: 24. oktober

PRISEN INKLUDERER

- Fire udflugter
- Morgenmad, 1 x frokost og 7 x middage på hotellet
- 21. nt. på Hotel Due Torri 4* med balkon og havudsigt
- Fly København-Napoli // Rom-København
- Transport iflg. program
- Dansktalende rejseleder

BESTIL ONLINE PÅ WWW.KULTURREJSER-EUROPA.DK

ELLER RING PÅ 8833 6246 • SE ALLE AFREJSE SAMT FULDT DAGSPROGRAM, PRISINFORMATIONER & REJSEBETINGELSER PÅ HJEMMESIDEN
BOR DU PÅ BORNHOLM, FYN EL. I JYLLAND YDER KULTURREJSE EUROPA EN BRORABAT PÅ 250 KR. PR. PERSON VED AFREJSE FRA KØBENHAVN



ET ØJEBLIK...



KOLD HÅNDVASK VIRKER OGSÅ

Du fjerner lige så mange bakterier fra dine hænder, hvis du vasker dem i koldt vand, som hvis du bruger varmt. Det viser et nyt amerikansk studie fra Rutgers University. Vandet skal nemlig have en temperatur på 60-65 grader for at være antibakterielt, lyder forklaringen, og så vil man brænde sig. Har du skidt og fedt på fingrene, kan det alligevel betale sig at skruer op for temperaturen, fordi det varme vand bedre opløser fedtet.

Kilde: Forskning.no

»Når jeg har talt med børn og hører, hvad de skal præstere i en almindelig hverdag, så er det tydeligt for mig, at mange børn ikke kan holde til at være i det samfund, vi har lavet i dag«

Børnelæge Karen Tilma til TV 2

14.000

Så mange gange blinker vi i gennemsnit i løbet af en dag. Vi gør det for at fugte øjet og for at fjerne støv og andre irriterende partikler. Men ifølge forskere blinker vi meget mere, end vi behøver for at opfylde disse behov. På baggrund af en række forsøg med testpersoner foreslår en gruppe japanske forskere en tredje årsag: **De små blink hjælper os med at samle tankerne og fokusere vores energi, mener de.**

Kilde: smithsonianmag.com



SUR TANDBØRSTNING

TIP

Umiddelbart vil de fleste nok tænke, at det er en god idé at børste tænder, når man har drukket en sodavand eller indtaget andre syreholdige produkter. Men tværtimod kan man risikere at gøre skade på tænderne, fordi tandbørstningen fjerner den hinde, der beskytter mod syren. Det bedste er derfor at skylle munden godt og vente med tandbørstningen til senere.

LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK

GODE GEMMESTEDER



Børn elsker gemmesteder, og med bogen *Hulebyggerne* i hånden kan I sammen tage hulebygning til et helt nyt niveau. De finurlige konstruktioner i trækroner, sumpe og krat kræver en veludstyret værktøjskasse, fingernemhed og en god portion samarbejde. Til gengæld kan børnene se frem til mange timers sjov med at udtænke og bygge det ultimative gemmested – forbudt for voksne. Pris cirka 200 kroner hos boghandleren.



Et avanceret kosttilskud – gjort helt enkelt

DayDose tilføjer kroppen 23 vitaminer og mineraler + Q10, omega-3 eller mælkesyrebakterier m.m. Vælg mellem fem varianter, alle udviklet specielt til dine behov. Fås som 7-dages æske og 28-dages refillpakke. Sælges på udvalgte apoteker og daydose.com

Vejl. udsalgspris

79,-
7 dage



PERNILLE BLUME
POWERED BY DAYDOSE

DAY DOSE™

Et avanceret kosttilskud – gjort helt enkelt



SALAT HVER DAG

Lune salater, fyldige salater, festlige salater og mange andre salater viser Ditte Ingemann i *Salatsnedker* til alle dem, der gerne vil læn- gere end agurk- og tomatstadiet og variere salaten med ingredienser som glaskål, fennikel, jordskokker, græskar og knoldselleri og måske give salaten en prik over i'et med bagte tomater, saltede mandler, brødtopping eller andet. Bogen koster 270 kr. i boghandlen.



37%
af danskerne kan finde på at byde gæster på hjemmelavet pizza. Det er en stigning i forhold til 2010, hvor tallet var 30 procent.

Kilde: Coop Analyse.

LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK



FROKOST I EN FART

DET SKAL DU BRUGE:

- Til 4 personer
- 4 æg
- 250 g nudler
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 4 håndfulde frisk spinat
- 2 gulerødder
- Chilisauce
- 2 spsk. friskhakket koriander

Kog æggene, som du vil have dem. Kog nudlerne i bouillon efter anvisning. Afdryp nudlerne, og kom bouillon i fire skåle. Tilføj nudlerne, spinaten og de revne gulerødder til bouillon. Top med halverede æg, chilisauce og koriander.

FROKOSTBOWLE
med nudler og æg

De spiselige tråde stammer fra Asien og er nem og hurtigt mad

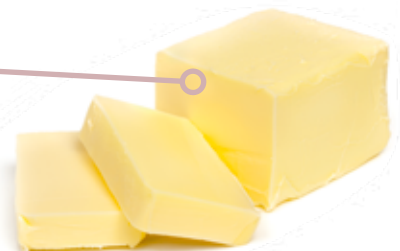
Vidste du, at...

Pometet i Taastrup har en samling på 750 æblesorter, heraf 250 danske. Sorterne er indsamlet i 1940'erne og 1950'erne af afdøde professor i frugtavl Anton Pedersen. Pometet rummer også andre frugttræer og -buske. Pometets opgave er at producere planter til forskning og undervisning. Grupper kan bestille rundvisning.



TIP

Blødt smør i en fart får du ved at lægge en skive smør på en tallerken, varme et glas med rindende vand eller i mikrobølgeovnen og sætte glasset over smørret som et varmt hus. Skærer du smørret i tern, går det endnu hurtigere.



Fantastiske flasker.

Frit valg
45,-

0 Organic
Chile
75 cl. Literpris 60,00



Sauvignon Blanc
er tør, "sprød" og har frisk frugtsmag med syrlig æble, citrus, asparges og mineraler. Velbalanceret syre og god volumen. Servér til skaldyr og lys fisk tilberedt med citron. Passer også godt til sushi, pasta og alt godt fra havet, frisk ost eller som aperitif.

Rosé
Cabernet Sauvignon og Syrah druer fra Rapel Valley. Lys klar pink farve i glasset. Frisk og frugtsprød duft med noter af kirsebær, mineraler og citrus. 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.

Carmenere
er tør, saftfuld og med relativ kompleks frugtsmag. Pæn struktur og god eftersmag med velintegreerede tanniner. Servér til alt fra grillen eller pastaretter, retter med rødt kød, paté, skinke eller modne oste.

tilbuddene gælder hele september.

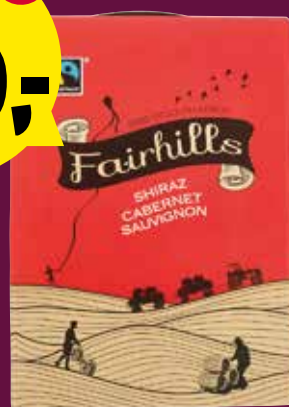
Pr. flaske
42,-



Moscato d'Asti
Piemonte, Italien
75 cl. Literpris 56,00.

3 liter
129,-

Fairhills i boks
Sydafrika
300 cl. Literpris 43,00



Sampak
98,-
+ pant



Captain Morgan Spiced Gold
70 cl. Literpris 140,00
+1,5 liter Coca Cola

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



fakta

*Enkelte butikker har andre åbningstider - se fakta.dk
Der tages forbehold for trykfejler, ændrede afgifter, leverandørsvigt og udsolgte varer.

ER DET SUNDT AT KIGGE PÅ KUNST?

TEKST HELLE SINDAL FOTO ANITTA BEHRENDT

Ja, de visuelle vitaminer virker, synes de forbipasserende, som Samvirke mødte ved 6 forskellige kunstværker

KUNST UNDERSTØTTER BEHANDLING

Kunst kan ikke erstatte medicin, men den kan understøtte behandlingen ved at skabe et positivt stimulerende og personligt miljø, mener kunsthistoriker og kunstkonsulent Angelika Dahl, som i øjeblikket arbejder på en bog om kunst og trivsel i sundhedsmiljøer. Ifølge Angelika Dahl viser internationale undersøgelser og forskning på området blandt andet at:

- ▶ Valgte sanseoplevelser kan få niveauet af stresshormonet kortisol til at dale og dermed bedre immunforsvarets aktivitet.
- ▶ Kunst kan påvirke vores opfattelse af eget velbefindende i en positiv retning, og kunst øger velværet for både patienter, pårørende og personale.
- ▶ Billeder, som vi opfatter som positive, aktiverer hjernens områder for belønning, refleksion og empati, mens billeder, vi ikke bryder os om, øger aktiviteten i den del af hjernen, der håndterer frygt og forsvarspositioner. Det er klart en viden, som vi må integrere i hverdagen på fremtidens sygehuse, fremhæver Angelika Dahl.

Farverne løfter og liver op

Molly Gross, 75 år, bor i Charlottenlund.

»Kunst giver et løft og liver op. Jeg går meget på museer, og hjemme har jeg et stort billede, som Henry Heerup har malet. Når lyset falder helt rigtigt på det, bliver jeg bare så glad. Poul Gernes' farverige hospitalsvægge liver vældigt op, synes jeg. Det er friskt. Nogle af farverne blev i sin tid testet på hospitalet i Gentofte, og i dagene efter jeg havde født der, gik jeg efter farverne. Det var der, vi søgte hen. Det var vist en urinvejsafdeling, så vi havde egentlig ikke noget at komme efter med vores nyfødte. Men de andre steder var så kedelige med hvide vægge.«

Poul Gernes: Totaludsmykning. 1968-1976. Herlev Hospital.





Plads til egne forestillinger

Elena Pedersen (til venstre), 18 år, og Poppy Jones, 18 år, begge fra Helsingør.

Elena: »Kunst giver kulturforståelse, og det er sundt for sjælen, hjernen og hjertet. Kunst giver et indblik i andres syn på verden og bringer dig selv i spil. Det er ikke så passivt som at se en video på YouTube. Men kunsten må ikke blive for kunstig.«

Poppy: »HAN er nok mest sund for turismen. Jeg har også vist ham frem for gæster, men jeg foretrækker selv nogle af de fede vægmalerier, som giver byen karakter. Eller at gå på museum og for eksempel opleve William Kentridge-udstillingen på Louisiana. Der kan man stå i 100 år og være fascineret, samtidig med at der er plads til ens egne forestillinger.«

Elmgreen & Dragset: HAN. 2012.
Kulturhavn Kronborg i Helsingør.



Godt humør helbreder

Børge Draabe Bruunsgaard, 76 år, bor i Albertslund.

»Kunst kan først og fremmest gøre mig i godt humør. Derfor er jeg heller ikke i tvivl om, at kunst er sundt og kan helbrede. Så det er oplagt at indføre kunst på f.eks. hospitaler. Kunst skal først og fremmest opleves – man behøver ikke have forstand på det. Noget kunst kan godt få mig til at tænke: Så skal jeg da også gemme mit brugte lokumpapir. Dyreskulpturerne her på torvet er sjove. Og så skider de ikke over det hele ligesom alle hundene heromkring ...!«

Kaj Nielsen: Dyreskulpturer i granit. Flere årstal. Opstillet i 2015. Stationstorvet i Albertslund.





Et boost til krop og sjæl

Kirsstiin Suhrs, 61 år, og Ivan Kjempe, 73 år, naboer i Helsingø.

Kirsstiin: »Kunst er enormt vigtigt og helt klart sundt. Vi får en oplevelse, et ekstra boost, som sidder i krop og sjæl længe efter. Lyset og farverne er noget helt særligt her på stedet. Det samme er afvekslingen mellem de kraftfulde og følsomme udtryk.«

Ivan: »Værkerne her på museet er en oplevelse. Man bliver mere positiv og får noget at snakke om. Men kunst kan også have den modsatte effekt. Tegners skulpturer kan jeg forstå, mens f.eks. Asger Jorns billeder gør mig tung.«

Rudolph Tegner: Billedhuggeren. 1944. Tegners Museum og Statuepark i Dronningmølle.

Det føles sundt

Bastian Lyster, 11 år, og Nadja Lyster, 36 år, bor i Tikøb.

Nadja: »Jeg er ikke i tvivl om, at kunst er sundt og kan helbrede. Derfor er det også oplagt at udskrive kulturoplevelser på recept. Vægmaleriet her giver liv og farve til omgivelserne og symboliserer, at vi er tæt på havet. Det er motiver og farver, man kan drømme sig ind i. Det føles sundt og gør mig stolt af området. Hjemme elsker jeg at indrette med billeder, der siger mig noget. Noget, der er roligt og sætter en stemning.«
Bastian: »Man får lyst til at kigge nærmere på vægmaleriet. Det får jeg ikke, når jeg kommer forbi en kedelig murstensmur. Det er ligesom, når det er gråt vejr, så føles det som en dårlig dag. Sol og farver gør mig gladere.«

Ericailcane & Bastardilla: Livet i Øresund.

2014. Jernbanevej i Helsingør.



SYGEPLEJEPIONER VAR FORTALER FOR FARVER

Florence Nightingale betragtes som den moderne sygeplejers grundlægger. I 1859 skrev hun i *Notes on Nursing*: »Man er alt for lidt opmærksom på, hvad smukke og farverige genstande kan betyde for den syge. At sørge for, at de genstande, der omgiver den syge, har afvekslende former og livlige farver, er et led i helbredelsen.«



Når jeg lukker mine øjne er jeg væk. Jeg kan træde ind i fortiden og jeg er forbundet med hele verden. Så er jeg yngre i dag end jeg var i går.

Kunst kan dulme sygdom

Frank Heiberg, 68 år, bor i Brønshøj.

»Det er rart, at der er kunst på hospitalet. Jeg stopper op og kigger på værkerne. Det giver adspredelse og sætter fantasien i sving. Det er meget bedre end kedelige hvide vægge. Jeg tænker: Hvad sker der med bjørnen nede i hjørnet af billedet, og så kører fantasien. Sammen med andre vigtige hverdagsting som ordentlig kost, en tur til frisøren og god musik kan kunsten være med til at dulme sygdom og fjerne opfattelsen af at være institutionaliseret. Jeg skal selv have en ukompliceret operation, så jeg er klar til lidt af hvert, når det gælder kunstoplevelser på hospitalet. Men på afdelinger, hvor folk er alvorligt syge, skal værkerne vælges med omhu, for de kan påvirke både positivt og negativt.«

Marie Priem: Når jeg lukker mine øjne er jeg væk. Jeg kan træde ind i fortiden og jeg er forbundet med hele verden. Så er jeg yngre i dag, end jeg var i går. 2013. Bispebjerg Hospital.

Mærk storbyens puls

5 dage kun kr. 2.198



Læs mere: www.gislev-rejser.dk/pras

Pragtfulde Prag

Skønne dage venter i den charmerende by med de mange broer og sporvogne. Oplev Karlsbroen, Teynkirken, de smukke tårne, palæer og det gamle rådhus. Inklusiv hotel med 4 x morgenmad og byrundtur over 2 dage med rejseleder. Bus fra Jylland og Fyn 2017: 22/10, 2018: 11/3, 18/3.

5 dage kun kr. 2.198

Efteråret og foråret er idéelle årstider at opleve Europas storbyer i. Der er ofte lunere end i Danmark og samtidig ikke for varmt. Nyd Prag og Karlsbroen i forårssol, en sejltur i Berlin, English Breakfast i London eller shopping på Ramblaen i Barcelona. Se www.gislev-rejser.dk/storby



Læs mere: www.gislev-rejser.dk/mad

Kongebyen Madrid – centralt hotel

Oplev et væld af kultur, flotte paladser og sprudlende liv. Dejligt hotel i gåafstand til Plaza Mayor og Kongeslottet. Nyd en kølig Sangria og lækker tapas på en af de mange tapas-barer. Inkl. 4 x morgenmad og byrundtur med Gislevs rejseleder. Fly fra Københavns Lufthavn 2017: 15/10, 2018: 22/4.

5 dage kun kr. 5.298

Danmarks bedste tilbud med bus



Læs mere: www.gislev-rejser.dk/lon

Swinging London – inklusiv musical

Få det optimale udbytte med Gislevs danske lokalguide, som bor i London. Så meget er bl.a. inkluderet: Hotel nær Kensington Garden, 4 x English Breakfast, billet til musical, sejltur på Themsen, 2 x halvpension på ud- og hjemrejsen. Bus fra Jylland og Fyn 2017: 14/10, 2018: 31/3, 21/4, 5/5.

7 dage kun kr. 5.998



Læs mere: www.gislev-rejser.dk/bar

Forår i Barcelona

Tapas, gaudi og designerbutikker. Barcelona er en spændende storby med en unik beliggenhed og en flot palmeklædt promenade. Inklusiv godt hotel med swimmingpool på taget, 4 x morgenmad, byrundtur og vidende rejseleder. Fly fra Billund Lufthavn 2018: 20/3, 2/4, 7/5, 4/6.

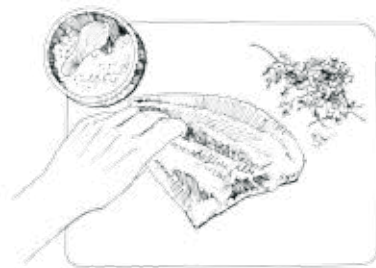
5 dage fra kun kr. 5.298

Knæk fiskekoden

Fiskefrikadeller er dejligt, børnevenligt og nemt, men vær ikke bange for at gå om bord i en hel fisk. Når du har lært tricket, er fisk naturens egen fastfood.



1 Hos fiskehandleren skal der lugte af hav, ikke af fisk, lyder et godt gammelt råd. Når der lugter af hav, er det tegn på, at fisken er frisk. Når du køber fisk, skal du holde øje med, at fisken ikke ser slimet ud og ikke svømmer rundt i væde i pakken. Fisk smager bedst i sæson, i september er det for eksempel rødspætte og torsk. Se listen på 2gangeomugen.dk



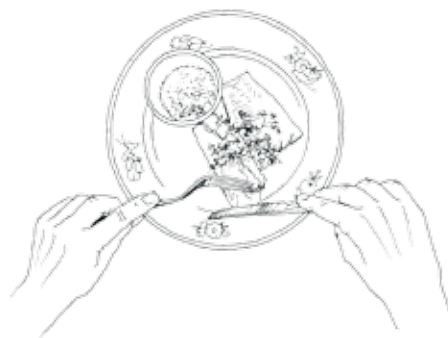
2 Skyl fisken i iskoldt, rindende vand, så selv den mindste overfladeslim kommer væk. Salt også fisken, inden du tilbereder den, så bliver den mest smagfuld og saftig. Du kan gourmetsalte den med et nip salt, peber og krydderier, som for eksempel lidt tørret citrontimian eller dild. Du kan også marinere den i køleskabet med olie, krydderier, salt og peber eller pesto. Laks kan tåle både soja og ingefær, uden at smagen bliver overdøvet. Hvide fisk er mere sarte og går fint sammen med dild, kørvel, fennikel og andre friske, milde krydderurter.



3 Fisk skal stege i kort tid. Har fisken samme størrelse som en bøf, der steges 5 minutter på hver side, skal fisken have 2 ½ minut på hver side. Hele fisk skal have længere tid, da de er tykkere og har ben. Har fisken skind, så skær et par snit i skindet, så bøjer fisken ikke på panden. Brug en varm pande, med 1 skefuld olie og 1 skefuld smør til 4 stykker fisk. Fiskens kød ændrer sig fra transparent til hvidt, når den er stegt. Lad ikke fisken blive så længe på panden, at der siver hvid proteinsaft ud af den. Så er den overtilberedt og vil være tør og kedelig. Fisk i et fad i ovnen bliver saftig ved lave temperaturer omkring 100-150 grader. Alt efter størrelse skal den ovnsteges i 10-20 minutter. Hold øje.

Hov!

Fisken er overtilberedt, falder fra hinanden og ændrer smag. Giv den en chance i en fiskerillette. Del den i små stykker og bland den med 2 spsk cremefraiche, 1 spsk hakket rødløg, 1 spsk hakket kapers, lidt revet citronskal, salt og peber og evt. friskhakket dild.



4 Mager, hvid fisk smager godt med smørsovs eller kold tartarsovs rørt af mayonnaise, hakkede kapers, purløg, cornichoner og persille. Prøv også kartofler, som kan være dampede eller råstegte, pocheret æg eller spejlæg, ovnstegte rødbeder, grillede grøntsager og rabarberkompot. Fed fisk som laks kan klare lidt mere og smager godt med wokstegt grønt, salater med citrusfrugt eller sprød fennikel, hvidløg og forårsløg.



DE KANARISKE ØER

8 DAGES REJSE TIL GRAN CANARIA, TENERIFE ELLER LA PALMA INKL. UDFLUGTER OG DANSK REJSELEDER

Når vinterens mørke og kulde sænker sig over Danmark er det dejligt at kunne se frem til sol, varme og gode oplevelser. Med Best Travel har du mulighed for at tage et afbræk fra det danske vinterhalvår med en rejse til en af disse 3 skønne, kanariske øer.

Mens både Gran Canaria og Tenerife for mange er velkendte rejsemål, er La Palma mindre besøgt end

de større øer. Øen har derfor i høj grad bevaret sin uspolerede charme og autentiske atmosfære.

Fælles for alle rejserne er, at det meste er inkluderet i prisen hjemmefra; fly og transfers, udflugter med erfaren dansk rejseleder og godt beliggende hoteller med halv- eller helpension. Så I skal blot læne jer tilbage og nyde det behagelige klima under de sydlige himmelstrøg.

GRAN CANARIA

Fly fra
København

- Fly til Gran Canaria t/r
- Transfer lufthavn-hotel t/r
- 7 nætter i delt dobbeltværelse på Hotel Rey Carlos^{BBB} i Playa del Inglés
- Halvpension på hotellet
- Erfaren dansk rejseleder
- 3 udflugter ifølge program

Fra København hver lørdag
i perioden 4/11-2/12 og 13/1-17/3.

Specialpris fra kr. 5.895

(Prisen er gældende ved afrejse 2/12)

TENERIFE

Fly fra
Kbh, Billund
og Aalborg

- Fly til Tenerife t/r
- Transfer lufthavn-hotel t/r
- 7 nætter i delt suite på Hotel Diamantes Suites^{BBB} i Puerto de la Cruz
- Helpension på hotellet
- 1/2 fl. vin til frokost og aftensmad
- Erfaren dansk rejseleder
- 2 udflugter ifølge program

Fra Kbh. hver uge fra 31/10 til 13/3.
Fra Billund 19/11, 26/11, 21/1, 18/3.
Fra Aalborg 28/1 og 25/3.

Specialpris fra kr. 5.895

LA PALMA

Fly fra
København
og Billund

- Fly til La Palma t/r
- Transfer lufthavn-hotel t/r
- 7 nætter i delt dobbeltværelse på Hotel Taburiente Playa^{BBB} i Los Cancajos
- Halvpension på hotellet
- Erfaren dansk rejseleder
- 2 udflugter ifølge program

Fra København og Billund
16/11, 23/11, 1/3, 8/3 og 15/3.

Specialpris kr. 7.695

Eneværelse mod tillæg. Administrationsgebyr pr. bestilling kr. 95. Best Travel er medlem af Rejsegarantifonden nr. 2190. Forbehold for udsolgte datoer og trykfejl.

SAMVIRKE LÆSERREJSE

Tilbuddet gælder alle Samvirkes læsere!

Se alle priser, information og bestilling på:
www.besttravel.dk/samvirke · 70 20 98 99
Oplys annonsekode for specialpris: SAMVIRKE

Et hav af muligheder

Danskerne køber mere frisk fisk end tidligere. Samvirke iler med 4 friskfangede opskrifter

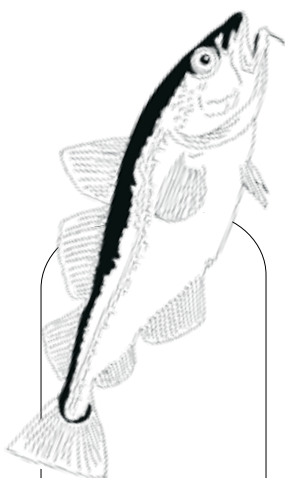


(4 personer)

Ca. 600 g hvid fisk, eksempelvis lange eller mørksej
4 æg, str. M/L
2 dl sødmælk
4 dl piskefløde
1 tsk. maizena
2 tsk. stærk karry eller dijonsennep
Salt og peber
2 store bagekartofler, skrællede
3 små porrer, i tynde skiver
2 stængler bladselleri, i tynde skiver
1 spsk. olie
50 g fast ost, revet f.eks. emmentaler (kan udelades)
TILBEHØR
En grov grøn salat eller lidt godt brød.

Fisk i fad

1. Tænd ovnen på 200 C. Skær fisken i grove tern. Pisk æg, mælk, fløde, maizena, karry og salt og peber sammen i en skål.
2. Skær kartoflerne i meget tynde skiver, gerne på et mandolinjern eller med en tyndskræller. Fordel halvdelen i bunden af et smurt ovnfast fad. Læg fisken ovenpå og fordel porrer og bladselleri imellem. Hæld æggeblandingen over og fordel resten af kartoflerne ovenpå i et jævnt lag. Pensl toppen med olie og drys med ost, salt og peber.
3. Bag retten i ca. 35-40 min., til den er gylden og fast, og kartoflerne er møre.
4. Server fiskefadet rygende varmt, gerne med lidt grønt og brød til.



Eller ...

Brug stykker af torskefilet i stedet for rødspætte og undlad at rulle dem. Hak i stedet urterne og vend fisk heri, inden du pakker stykkerne som beskrevet.

(4 personer)

4-8 rødspættefileter
1 lille bundt persille
Salt og peber
1½ dåse butter beans, dræned
12 blommetomater, i kvarte
75 g blandede oliven, uden sten
4 spsk. olivenolie
½ skalotteløg, finthakket
½ fed hvidløg, revet
En lille håndfuld frisk citrontimian eller oregano
Salt og peber
TILBEHØR
Groft brød, frisk citron og evt. aioli

Rødspætteruller en papilotte

1. Tænd ovnen på 200 C.
2. Krydr rødspættefileterne med salt og peber, og rul hver filet om en lille tot persille. Hæft den med en tandstikker.
3. Bland bønner, tomat og oliven i en skål. Pisk, i en anden skål, olivenolie, løg, hvidløg, citrontimian, salt og peber sammen. Vend blandingen i bønnerne og smag evt. til med ekstra salt og peber.
4. Fordel bønneblandingen på 4 kvadratiske stykker bagepapir og læg 1-2 rødspætteruller på toppen af hver bunke.
5. Træk hjørnerne på papiret og snør papiret sammen, så hver pakke former en lille bylt. Bind stegesnor om, så de er lukkede under bagningen.
6. Bag pakkerne i ca. 20 min.
7. Server dem straks, gerne med groft brød.

TIP

Støder du på kulmule, kuller, lyssej eller multe i køledisken, så prøv det i stedet for torsk, de smager mindst lige så godt!



- (4 personer)
 4 store stykker
 torskefilet (ca.
 600 g)
 Salt og peber
 Lidt olie og smør,
 til stegning
 Ca. 250 g linguini
 pasta (tør vægt)
 1 spsk. olivenolie
 2 skalotteløg,
 finthakkede
 2 fed hvidløg,
 finthakkede
 1 dl soltørrede
 tomater i olie,
 groft hakkede
 Et nip tørrede
 chiliflager
 1 dl tør hvidvin
 1 dl piskefløde
 eller cremefraiche
 38%
 4-6 stængler
 frisk grønkål,
 plukket i mindre
 stykker
 Friskrevet
 citronskal (kan
 udelades)

Stegt torsk med grønkål & pasta

1. Krydr fisken med salt og peber, og lad den trække mindst 15 min.
2. Kog imens pastaen i letsaltet vand.
3. Varm olien på en pande over middel varme og steg løg, hvidløg, soltørrede tomater og chili i 3-5 min., til det er mørt og let gyldent. Hæld vinen på og lad det hele simre i 3-4 min. Rør fløden i, bring det i kog og smag til.
4. Varm olie på en anden pande over middel/høj varme. Læg torskestykkerne på (skindsiden nedad) og steg dem 2-3 min. Tilsæt en skefuld smør efter 2 min. Vend fisken og steg også 2-3 min. på den anden side, til fisken er hvid, men stadig let blød, og falder i flager, når du trykker forsigtigt på den.
5. Ved servering: Hæld vandet fra pastaen, gem 1 dl til at fortynde med, og vend pastaen i sauceen sammen med grønkål, lad det simre med 1-2 min. og juster evt. konsistens med lidt af pastavandet.
6. Server straks pastaen i lune tallerkener, toppet med den stegte fisk. Riv evt. lidt citronskal udover.

- (4 personer)
 4 laksebøffer eller
 1 stort stykke filet
 (ca. 600 g)
 Sesam/soya
GLASERING
 2 tsk. neutral olie
 1 dl sesamfrø
 1 dl soyasauce
 2 fed hvidløg, i tynde
 skiver
 2 cm frisk ingefær, revet
 1 spsk. eddike eller
 limesaft
 2 tsk. sukker
 4 tsk. peanut butter
 Saften af ½-1 lime
 Ca. 500 g
 aspargesbroccoli eller
 almindelig broccoli i
 buketter
 Ca. 200 g edamame-
 bønner, uden skal
 2 forårsløg, hakkede –
 til drys
 Lidt peanuts, til drys
 Frisk koriander, til drys
 Frisk lime i både
TILBEHØR
 Evt. kogte ris eller nudler

Saftig bagt laks med sesam & soya

1. Tænd ovnen på 100 C, den lave temperatur sikrer, at fisken ikke bliver tør. Læg laksen på bagepapir på en plade.
2. Varm olien på en pande og steg sesamfrøene gyldne over middel varme. Tilsæt soyasauce, hvidløg, ingefær, eddike og sukker, og lad det simre 3-5 min., så det er let tyknet. Pensl soya-glaseringen på toppen af laksen og fordel et par skefulde sesamfrø fra glaseringen ovenpå.
3. Bag laksen i ovnen ca. 20 min., til den er fast, men stadig blød, og kan falde i flager.
4. Rør imens den resterende glaseringsammensætning sammen med peanutbutter og smag til med limesaft.
5. Blancher grøntsagerne i kogende, letsaltet vand i 2 min.
6. Anret dem på et fad og drys med forårsløg, peanuts og koriander. Server laksen sammen med grøntsager og dip.



HUNDEHYGGE



Hygge sælger UHYGGE- LIGT godt

Udlændinge elsker den danske 'hoo-gah'. Den kan sælge striktrøjer og hotelophold, og måske er danskerne så lykkelige, fordi de forstår at hygge sig

TEKST
BIRGITTE AABO,
RIE JERICHOW
FOTO LINE
FALCK,
EMIL LYDERS

EN MÅDE AT VÆRE SAMMEN PÅ

Hygge betegner en særlig måde at være sammen på. Det afhænger af, hvem man er sammen med, hvor man er, og hvad man laver. Hvad man i praksis betragter som hyggeligt, kan være meget forskelligt fra person til person. Nogle vil sige, at de kan hygge sig alene, men hygge forbindes ofte med uformelt samvær med familie og venner. Det vil typisk foregå derhjemme eller i andre former for intime rum. Når man hygger sig, spiser og drikker man tit sammen. I det hele taget er hygge udtryk for de enkle glæder i tilværelsen. Det kræver ikke nødvendigvis mange ting at skabe en hyggelig stemning, f.eks. kan blot et par stearinlys eller en skål fredagslik gøre en forskel.

Kilde: Beskrivelsen af begrebet hygge i Kulturministeriets Danmarkskanon

Kig ind i vores hyggelige gårdhave«. Et oplagt ordvalg for en caféjer, der sætter et skilt op på fortovet for at tiltrække gæster med noget rart, ærligt og ukompliceret – hygge.

»Han kunne også bruge ordene rar eller dejlig om sin baggård, men det rammer ikke det samme i danskerne,« siger antropolog og forbrugsforsker Jeppe Linnet.

Han har studeret hygge til sin ph.d. og publicerede tilba-

ge i 2011 den første internationale, videnskabelige artikel om emnet, som han stadig bruger meget af sin arbejdstid på, for siden er hygge blevet genstand for stadig mere interesse. Blandt andet holder han foredraget *Når hyggen markedsføres*.

»Hygge bruges til at markedsføre uendelige mængder af kager og slik, mad og drikke. Ofte er produktet noget godt, men ikke nødvendigvis særlig sundt. Det er hverdagsagtigt og matcher med det afslappede og nærværende. Man må formode, at det sælger, for hygge er et meget stort, positivt kulturelt begreb herhjemme,« siger antropologen.

Cafeer og restauranter, hotelophold og kurser, hele gader og kvarterer bruger også ordet. Der behøver ikke at ligge større overvejelser bag brugen af hygge i markedsføringen:

»Ordet kommer let til danskere, det glider ubesværet ind i sproget i forskellige sammenhænge. Det er sjældent noget, vi reflekterer særligt over.«

QUICKFIX TIL LYKKE. Det gør til gengæld stadig flere udlændinge, især englænderne har været betaget af at opklare, hvad hygge er for en størrelse. I efteråret blev der udgivet 9 engelsksprogede bøger og publiceret over 200 artikler om emnet, ofte med læserservice i form af udtalehjælp til det besynderlige ord. Hvordan det helt skal lyde, er der ikke enighed om – 'hoo-gah' eller 'hue-guh' er et par af buddene.

Cafeer i London bliver anmeldt i forhold til deres hyggestatus, der udbydes dansk-kurser, hvor der lokkes med, at pensum vil gøre deltagerne kloge på hygge, og der sælges boligindretning, køkkenudstyr, plaider, striktrojer, tøfler, vegetarmad og stearinlys under hyggenes faner.

En guide i tabloida-visen *Evening Standard* delagtiggjorde sidste år læserne i, at hygge er noget, danskerne har kendt til i årevis, og at Danmark derfor er den lykkeligste nation på Jorden, »selv om det er mørkt, koldt og regner meget«. Guiden forklarer blandt meget andet, at hygge hader fornuftig mad og fungerer godt med kanel-snegle.

»En del af baggrunden for interessen er, at det at tilegne sig andre kulturer hører med til at være moderne forbruger. I forhold til englænderne kommer Brexit oveni, så de skal til at finde nye måder at være nationale på og ser sig omkring efter inspiration,« siger Jeppe Linnet.

Han får også opringninger fra journalister i blandt andet New Zealand, Chile og Tyskland. Alle vil vide, hvad hygge er, og helst have en meget konkret forklaring, som er nem at give videre til læserne. Men en sådan fin-



BØRNEHYGGE



»Hyggen markedsføres i nogle tilfælde falsk, som et quickfix til evig lykke«

Antropolog og forbrugsforsker
Jeppe Linnet

SPRED HYGGE UDEN AT VÆRE LYSESLUKKER

KIG EFTER SVANEN: Vælg svanemærkede, de lever op til visse miljøkrav og særlige sundhedskrav. For eksempel er der sat en grænseværdi for, hvor meget sod et svanemærket lys må afgive. Coop sælger svanemærkede lys af mærket Ideas Daily.

VÆLG DE MINDST FORURENENDE LYS: Vælg fyrfadslys frem for bloklys – og bloklys frem for stage-lys. En undersøgelse fra Informationscenter for Miljø & Sundhed har vist, at der kan udledes dobbelt så mange gram skadelige partikler fra et stagelys som fra et bloklys. Selv om testen fremhæver fyrfadslys som det mindst forurenende lys, gælder det naturligvis ikke, hvis man tænder mange på én gang.

UNDGÅ GELELYS OG DUFTLYS: Duftlys kan indeholde allergifremkaldende stoffer som citrusduftstoffet d-limonen, og gelelys kan give generende røg, der minder om dieselos. Udover sodpartikler kan der også udledes forskellige gasarter, som også er sundhedsskadelige.

UNDGÅ FANCY LYS: Lys med sølv- og guldglimmer, påtryk og applikationer kan afgive flere partikler og sode mere end almindelige lys.

Sørg for at holde vægen kort: Et lys med en kort væge vil sode mindre end et lys med en lang væge.

SKÆR LØBENDE KANTERNE TIL PÅ BLOKLYSET: En flamme, der brænder nede i et hul, kan give mere sod.

SLUK LYSET RIGTIGT: Brug en »lyseslukker« i stedet for at puste. Det begrænser mængden af os og dermed også partikler.

LUFT UD: Det er altid godt for indeklimaet at lufte ud. Efter en aften med levende lys er det ekstra vigtigt.



28%

af danskerne tænder stearinlys hver dag, når det er efterår/vinter. Når vi tænder stearinlys, tænder 32 procent af os flere end 5 lys ad gangen – i langt de fleste tilfælde fyrfadslys

HYGGE HOLDER HELE VEJEN

Det skete i de dage i november engang, at de første kataloger satte hyggen i gang

Jul - Det' Cool, MC Einar, 1988

2-3

hyggelige ting foretager gennemsnitsdanskere sig om ugen ifølge den britiske forfatter Charlotte Abrahams. Hun har skrevet *Hygge: A Celebration of Simple Pleasures. Living the Danish Way*, 2016

VIDSTE DU AT ...

hygge var nomineret til årets engelske ord i 2016. Den anerkendte ordbog *Oxford Dictionaries* kårer hvert år årets engelske ord, og sidste år var 'hygge' med i kapløbet, men blev slået af *post-truth* - postfaktuelt.

HYGGE ER EN HÅRFARVE

Ifølge alverdens frisører er årets hårfarve i 2017: hygge. Når håret er hyggefarvet, er det med nuancer af kobber, varm brun, smørfarvet blond eller cremet orange.

2.164.696

billeder på Instagram er tagget med ordet hygge. Ord som hyggedag, familiehygge, hyggetur, hyggestund og hyggelife er også populære

des ikke, må forskeren skuffe dem med.

»Hyggen markedsføres i nogle tilfælde falsk, som et quickfix til evig lykke. Hyggen kobles sammen med, at vi i målinger er blevet kåret som verdens lykkeligste folkefærd – det er blevet til, at hemmeligheden ligger i hyggen. Det er ikke så underligt, at det vækker interesse, for verden er præget af økonomisk uvished, økologiske katastrofer, og folk er usikre på, hvordan fremtiden vil forme sig. Det er godt, hvis hygge kan minde dig om at sætte pris på de nære ting og give mindre stress, men det er jo ikke noget, du kan lære og opnå et stort skifte i dit liv med.«

LYKKE RIMER PÅ HYGGE. I *The Guardian* kunne man sidste efterår læse en artikel om danskernes opskrift på lykke, hvor hygge er en vigtig ingrediens i retten. Avisens udsendte har væ-

ret på jagt efter hygge i København, og han har blandt andet indtaget en tebirkes for at komme i den rette stemning.

Mange andre udlændinge kommer også til Danmark efter et skud hygge, og det glæder blandt andre direktør i brancheorganisationen Small Danish Hotels, Jørgen Christensen.

»Vi kan se i de tilbagemeldinger, vi får fra de udenlandske gæster, at de lægger meget vægt på hyggen, og det har hele turistbranchen taget til sig. Vi kan ikke nødvendigvis konkurrere på pris herhjemme, men vi kan noget andet – det gode værtskab, som er lig med hygge.«

En del af organisationens samarbejdspartnere i udlandet er også begyndt at markedsføre Danmark med ordet, og selvom Jørgen Christensen vurderer, at interessen for hygge i høj grad er medieskabt, er han ikke i tvivl om, at atmosfæren på de 83 små hotel-

ler, kroer og slotte, han repræsenterer, trækker udlændinge til. Især har der været stigning i antallet af engelske og tyske gæster.

»Danskerne selv tager det for givet og er tilbøjelige til at gøre lidt grin med det. Men den danske personlighed kan faktisk noget særligt, og vores kultur, hvor vi har en særlig måde at være sammen på og involvere os i hinanden på, adskiller os fra andre lande. Hvis man er i tvivl, kan man tage ud at rejse, så er forskellen oplagt.«

ET NATIONALT IKON. Selvom vi danskere bruger ironi i udbredt grad, også i forhold til hygge, har de fleste også et blødt punkt for hygge og en forestilling om, at det er noget særligt dansk. Vi får fra barnsben indtryk af, at det forholder sig sådan, selvom det måske ikke er helt i overensstemmel- ▶

10% I BONUS
til Coop medlemmer

Kan du høre sommerens lyde?



GRATIS HØRETEST
RING 70 230 560

 **DANSK HØRECENTER**
LYT TIL LIVET - HELE LIVET

PRØV ET HØREAPPARAT - HELT GRATIS

Bier, der summer, fuglefløjt og bølgeskulp. Kan du høre alle sommerens lyde? Ring og bestil tid til en gratis og uforpligtende høreundersøgelse i dit lokale Dansk HøreCenter. Skulle det vise sig, at du har nedsat hørelse, kan du prøve et diskret mikro-høreapparat kvit og frit i 30 dage. Ring og bestil tid i dag. Vi glæder os til at høre fra dig.

Find dit lokale Dansk HøreCenter på www.dkhc.dk eller ring til os på **70 230 560**



10 måder at sælge med indbygget hygge

- ▶ **Ufatteligt hyggeligt**
Gammel Dansk
- ▶ **Alt til hygge**
7-Eleven
- ▶ **Danmarks hyggeligste ugeblad**
Hjemmet
- ▶ **Danmarks hyggeligste online casino**
BellisCasino.dk
- ▶ **Danmarks hyggeligste festival**
Samsø Festival
- ▶ **Danmarks hyggeligste motionscykelløb**
Coast2Coast Jylland
- ▶ **Danmarks hyggeligste forlystelsespark**
Sommerland Sjælland
- ▶ **Danmarks hyggeligste træf**
Thy Træf (motorcyklister)
- ▶ **Danmarks hyggeligste jazzfestival**
Maribo Jazz Festival
- ▶ **Danmarks hyggeligste ølbog**
50 øl du skal smage, før du dør

se med sandheden, mener antropolog Jeppe Linnet:

»Hygge er et nationalt ikon, og vi siger til udlændige, at det ikke er noget, de helt kan forstå – at det er et særligt ord for en måde at være sammen på. De synes, det er spændende, og stiller sjældent kritiske spørgsmål, selvom beskrivelsen af hyggen måske lyder som noget, de kender. De kan jo ikke kravle ind i vores hoveder, så de må tro os, når vi siger, at det er noget helt særligt.«

Han mener ikke, at det at være sammen på en tvangfri måde er specielt dansk:

»Det er universelt værdsat, men vi bruger begrebet så meget herhjemme, fordi vi lever i et samfund, som stræber efter lighed og konsensus. Nærvær og kvalitetstid er værdsat, man må ikke dominere hinanden, og vi har skepsis over for folk, der er for støjende og selvhævdende. Og skepsis over alt for meget arbejde, vi vil have tid til familie og venner, vi skal være til stede ved middagen, vi skal helst selv have lavet den, og vi skal selv putte vores børn – det er ikke i orden at sidde over Excel-ark, mens barnepigen klarer det.«

HYGGER IGENNEM. Det rimer alt sammen godt med hyggen.

»Vi vil have tid med andre, og når vi har det, og det er vellykket – så er det hyggeligt. Hvis du nægter at opføre dig, så det kan blive hyggeligt, er det ikke velset. Gamle venner be-

kræfter hinanden i, at det har været hyggeligt at mødes. Og når vi møder nye mennesker, som potentielt kunne have skabt en akavet situation, bruger vi ordvalget over for andre: »Det var faktisk meget hyggeligt.«

Selv hvis man gør sig umage, kan det altså være svært at barbære ordet hygge ud af sit sprog som dansker – og vi er grundlæggende enige om, hvad

det kræver at hygge sig.

»Indholdet i hyggen kan være vidt forskelligt – en varm dåseøl på Roskilde Festival eller en dyb samtale med en ven om en kompleks arbejdssituation. Vi hygger os også forskelligt i forskellige sociale lag, for det, der er hverdagsagtigt og afslappet, er ikke det samme, hvis du tjener 100 millioner årligt eller har en gennemsnitlig indkomst. Men de overordnede principper er de samme.« ☺

»De udenlandske gæster lægger meget vægt på hyggen«

Direktør i brancheorganisationen Small Danish Hotels, Jørgen Christensen.

Hygge for Meik Wiking er bla. de små kaffepauser i løbet af dagen



»Det er vanskeligt for udlændinge helt at forstå, hvad hygge er – at det ikke er noget, man kan købe sig til«

HYGGE PÅ 30 SPROG

»Hvilken stol skal jeg købe, hvis jeg rigtig vil hygge mig?« og »Hvordan kan man bedst nå at hygge sig, hvis man har 15 minutter til rådighed?«

Et par eksempler på de mange spørgsmål, Meik Wiking har fået af udenlandske journalister, siden han skrev *The Little Book of Hygge*. Den udkom sidste år og giver forklaringer på og praktiske tips til hygge.

Meik Wiking skrev bogen på opfordring af det britiske forlag Penguin, som havde spottet hyggetrenden og henvendte sig til direktøren i tænketanken Institut for Lykkekforskning på Frederiksberg for at høre, om det var en opgave for ham. Ud fra den logik, at lykke og hygge er sammenkoblede, og fordi han tidligere havde udtalt sig om hygge i blandt andet engelske medier

– og desuden tidligere skrevet bøger.

»Jeg er glad for, at jeg lod mig overtale. Bogen har rundet en million solgte eksemplarer og er oversat til mere end 30 sprog,« fortæller Meik Wiking.

Hans arbejdsliv er stærkt præget af bogen, og han giver mellem 5 og 10 interviews om den og hygge pr. uge i gennemsnit. Spørgsmålene fra indledningen kom fra henholdsvis en amerikansk og en sydkoreansk journalist.

»Spørgsmålene afspejler ofte den kultur, der er i et land, og viser også, at det er vanskeligt for udlændinge helt at forstå, hvad hygge er – at det ikke er noget, man kan købe sig til, men at det samtidig er tilgængeligt for alle,« siger forfatteren.

Ud fra henvendelserne i sin indboks kan han løbende aflæse, hvor bogen nu udgives.

»Pludselig kommer der en masse henvendelser fra Rumænien, og inden længe

udgives den i Kina. Det bliver spændende,« siger Meik Wiking.

Velfærdsmodel inspirerer. Forfatteren bruger ofte interviews om hygge som afsæt til at bringe den danske velfærdsmodel og vores *work life balance* på banen.

»Vi har vores udfordringer herhjemme, men vi har formået at skabe et samfund, hvor vi grundlæggende kan være trygge og opnå livskvalitet, vi har løftet bunden med op. Det er en del af baggrunden for, at vi kan hygge os, og jeg benytter anledningen til at fortælle om vores velfærdsmodel, som inspirerer og vækker opmærksomhed mange steder i verden,« siger Meik Wiking.

»For eksempel har man i Sydkorea efterstræbt den amerikanske model, men mange sydkoreanere synes ikke længere, at det er det rigtige, og er åbne for andre muligheder. Jeg synes, det er fantastisk, hvis vi kan inspirere andre via hyggen.«

»Hyggen har også en bagside, som mange er opmærksomme på. De forbinder dansk hygge med klaustrofobi, jantelov og konfliktskyhed«

Jeppe Linnet, antropolog

MANDEHYGGE



Er hygge = lykke?

De 10 lykkeligste nationer i verden er: Norge, Danmark, Island, Schweiz, Finland, Holland, Canada, New Zealand, Australien og Sverige



Kirsten Skaarup

DET ALTEERI
GRY



HYGGE ER...

De nedenstående ingredienser er ofte med, når hygge bliver beskrevet i udenlandske bøger:

- Stearinlys
- Dæmpet musik
- Et tæppe
- Varme
- Noget, der dufter godt
- En stille syssel
- En snack
- Fravær af rod



Hvordan hygger du dig?

JYTTE MAARUP MUNK

AT LYTTE TIL VANDET

Tændte stearinlys, mens jeg ser et program om bolighjælp og er alene (så slipper jeg for kommentarer fra min bedre halvdel.) En tur i skoven, samle materiale til senere brug. En tur på fjorden og bare lytte til vandet.

ANNIKA ANDERS

MED KATTENE

Jeg hygger med mine to katte, med at læse, med gourmetmad og drikke, alenetid, eller med min kæreste og venner.

MONICA MORILLA FERNANDEZ

SYNET AF GLADE BØRN

Når vi læser gode historier for vores børn, når hele familien ligger i sengen og vågner stille og roligt sammen, når vi pakker aftensmaden ned og går til stranden for at spise den, når ungerne sover, og far og mor kan spille en gang havebadminton. Når hele haven er fyldt med legende unger, og vi forældre sidder på terrassen og nyder synet af glade børn.

ZIZI MAJA JUNGE

VENNER OG FESTER

Hygge er gode venner, familiefester, gode bøger, afslapning og oplevelser.

ANETTE SAMSØE

MED SKUMFIDUSER PÅ PIND

Sidde omkring bålet en sommeraften i godt selskab med skumfiduser på pinden og et glas øl eller vin. Om vinteren når vores døtre er hjemme, og vi sidder foran tv'et og er enige om, hvilken film vi skal se, og slikskålen er fyldt.

GITTE LYNGSØE

HÅNDARBEJDE OG LYDBOG

Strikker eller hækler samtidig med en lydbog og en kop kaffe.

HENRIETTE MARGRETHE LÜTHJE TERKELSEN

OMFAVNER MIN INDRE MORMOR

Det hyggeligste for mig er, når jeg omfavner min indre mormor: frem med tæppe, strikkesøj, portvin, te, chokolade (fyldt, hvis det skal gå helt vildt for sig) og *Matador*. Udenpå er jeg 31, i hyggeland er jeg 83.

INGER BOYSEN

FEDE KONCERTER

Som single pensionist nyder jeg mit eget selskab med kaffe,

tv og facebook 😊 men nyder også samvær med gode venner til fede koncerter rundt i landet. 😊

PIA DALSGAARD

ILD I PEJSEN

Stunder med min familie. Når det regner om sommeren. Efterår og vinter med ild i pejsen. Når jeg drikker en kop kaffe, mens kaninerne guffer mælkebøtter. Når mine elever en mandag morgen er fordybet i læsning. Ved juletid er det julemegameget hygge. 😊

JYTTE TAKAHASHI

OSTELAGKAGE

Hygge er fred og ro og lækker ostelagkage med kaffe, alene eller sammen med en, man holder af.

HELLE DAMM

TÆPPE OG HUND

Hygge er at putte i sofaen med tæppe og hund... og så se bagedysten eller et godt dokumentarprogram på DR K. 😊 Kaffe og boller. 😊

SUSAN VANDERKLEIN LARSEN

SPIL MED VENNER

Brætspilaften med gode venner. 😊

XENIA MORTENSEN

HYGGEKRIMI

Varm te på kanden, stearinlysene tændt og en hyggekrimi i form af *Barnaby* i tv'et.



#HYGGE



@TINNADAM91



@HUGORM76



@MEENSKITCHEN



@LISETTEERIKSEN



@EVERYTHINGHOMEGENOME



@RMHNEDOVIC

VIDSTE DU AT...

... HUNDE SVE- DER PÅ POTERNE

Hunde og katte har svedkirtler på poterne imellem trædepuderne. Svedkirtlernes primære funktion er at markere dyrets territorium.

... EUROPÆISK SVED LUGTER MERE

Forskning viser, at mennesker, der har tør ørevoks, sveder mindre og har mindre eller slet ingen kropslugt. I Europa har næsten alle våd ørevoks, og vi sveder mere og har kraftigere kropslugt.

»Svend, du kommer aldrig bag disken i en slagterbutik, og ved du hvorfor? Fordi du sveder og er alt for ulækker«

fra filmen De Grønne Slagtere

Badet i sved

3 procent af befolkningen skønnes at lide af øget svedproduktion, der har en negativ indvirkning på hverdagen, såkaldt hyperhidrose. Øget svedproduktion kan behandles med cremer, botox eller i særligt alvorlige tilfælde et kirurgisk indgreb.

SVED SLØS

Nogle sveder meget, andre sveder næsten ikke. Men ingen bryder sig om at lugte af sved. Med deodoranten kan man spraye, smøre eller rulle svedlugten væk.



GÅ VÆK SVED!

Deo
Body
Spray

Renlighed
er en dyd
Truckerbad er slang for at fjerne
svedlugt ved at sprøjte sig med
deodorant i stedet for
at gå i bad

95%
af de 13-16-årige danske
piger bruger deodorant

FJERN SVED - OG DEO- SKJOLDER FRA TØJET

- Bland 1 del lys eddike med 4 dele lunkent vand i en balje.
- Dup eddikeblandingen på deoplekken med en bomuldsklud, så pletten er gennemvædet.
- Skyl efter med rent vand, og vask gerne i vaskemaskinen.

3 TIPS TIL BRUG AF DEODORANT

- Hold øje med triclosan og parabener. Stofferne er mistænkt for at være henholdsvis kræftfremkaldende og hormonforstyrrende og bør derfor ikke være i din deodorant.
- Brug ikke deodorant lige efter barbering, eller hvis du har rifter, da huden er ekstra sårbar.
- Parfume er parfume – uanset om det er økologisk, naturligt eller kemisk. Gå derfor efter deodoranter uden parfume.

PAS PÅ PARFUMEN

Parfumerede deodoranter er en af de største syndere i forhold til parfumeallergi. Deodoranten sidder på huden i mange timer, man bruger den hver dag – og i visse tilfælde flere gange om dagen. Nedsæt risikoen ved at vælge deodoranter, der er »uden parfume« eller »parfumefri«.

Vidste du, at...

...sved bliver dannet i svedkirtlerne og er en del af kroppens naturlige måde at sænke legemstemperaturen på. Sved er lugtfri, men bakterier på huden kan i kombination med sved danne lugtgener.

... ET FODBAD KAN VÆRE FOR LANGT

Et fodbad skal ikke tage mere end 5 minutter. Hvis fødderne er længe i blød, opløses hudens naturlige fedtlag og gør den modtagelig over for bakterier og svampesporer.

... BABYSVED ER ET SIGNAL

Hvis et spædbarn sveder, har stigende puls eller hurtig vejtrækning, kan det være tegn på, at det lille barn føler smerte.

Kilder: Illustreret
Videnskab,
Miljøstyrelsen,
Forbrugerrådet
Tænk, sundhed.dk,
ordnet.dk

SÅDAN GENNEM- SKUER DU

prisen på et lån

Danskerne har svært ved at forstå, hvordan et lån kan blive så dyrt! Renten kan se tillokkende ud, men vi glemmer at kigge på de øvrige omkostninger



TEKST KRISTIAN
HERLUFSEN
ILLUSTRATION
METTE EHLERS

Lån nu, og stå med pengene i hånden om 1 time. Sådan lyder et af de lokkende tilbud, hvis kontoen er tom, og du er faldet for et fjernsyn i elektronikbutikken og bare ikke kan vente med at få fjernsynet med hjem. Men et kviklån kan blive en dyr fornøjelse, og mange danskere har svært ved at gennemskue, hvad de egentlig betaler, når de tyer til de hurtige pengeløsninger, fortæller Morten Bruun Pedersen, der er seniorøkonom hos Forbrugerrådet Tænk:

»Kviklån er megadyre og bliver solgt rigtig aggressivt, men mange danskere kan slet ikke gennemskue, hvad det koster at låne. Mange forbrugere glemmer at overveje, hvad de samlet set skal betale tilbage. Kreditselskaberne skal oplyse dig det, inden lånet optages. Hvis du har lånt 5000 kroner til et nyt fjernsyn og så kan se, at du skal betale 12-15.000 kroner tilbage, så har du betalt for mere end 2 nye fjernsyn.«

FORBRUGERNE BLIVER SNYDT. 2,8 milliarder kroner. Så mange penge

har danskerne lånt i hurtige lån alene i løbet af de 3 første måneder i år. Og markedet for lån, hvor der ikke er sikkerhed i enten hus, bil eller noget tredje, er på et 2-cifret milliardbeløb i den høje ende. I bankerne er renterne lavest, typisk omkring 10%, mens lånefirmaer kan ende med omkostninger, der helt overstiger det beløb, du har lånt.

I Forbrugerrådet Tænks gældsrådgivning har de en fornemmelse af, at flere og flere danskere tager kviklån de høje renter til trods. Samtidig er der flere og flere, der ikke kan betale tilbage.

»Når man skal udbetale pengene på et kvarter, er der ikke tid til at vurdere kunderne ordentligt. De her virksomheder kan kun være profitable ved at tage skyhøje renter, så det ikke gør noget, at de taber penge på nogle af de kunder, som må opgive at følge med og betale renter og afdrag,« siger Morten Bruun Pedersen.

For at sikre forbrugerne bedre beskyttelse kom der i foråret nye retningslinjer, der gør, at der skal gå 48



timer, fra man har søgt, til lånet kan udbetales, når man beder om et forbrugslån med kort løbetid.

»Men lovgivningen har ikke haft effekt. Firmaerne driver gæk med politikerne, og derfor foreslår vi, at man lægger et loft over de samlede årlige omkostninger i procent. På den måde bliver firmaerne tvunget til at kreditvurdere kunderne bedre, og det vil betyde, at færre vil komme i uføre,« siger Morten Bruun Pedersen.

GENNEMSKUELIG BANK I COOP.

I foråret i år kårede Forbrugerrådet Tænk Penge de bedste forbrugslån på 40.000 kroner blandt et stort udvalg af de danske banker. Undersøgelsen så blandt andet på gennemskeligheden af gebyrer på lånet, vilkårene og de samlede årlige omkostninger i procent, altså ÅOP. Coop Bank blev kåret som

vinder af testen, da Coop Bank havde de laveste årlige omkostninger i procent, ingen etableringsomkostninger og ens rente til alle forbrugere. Samtidig var det positivt, at man kunne

bevare sin hovedbank og ikke behøvede at skifte alle

sine bankforretninger over til Coop Bank.

I begrundelsen for at udnævne Coop Bank lød det blandt andet:

»Potentielt kan lånet findes billigere hos andre banker, men den store forskel er, at Coop

Bank kun har én pris, som alle kunder får, og renten er konkurrencedygtig. Samtidig har banken som den eneste etableringsomkostninger på 0 kroner.«

At der ikke er etableringsomkostninger og samtidig en konkurrencedygtig rente, er en helt bevidst strategi, fortæller Allan Nørholm, der er administrerende direktør i Coop Bank.

»Vi skal ikke lokke kunder ud i lånefælder, tværtimod vil vi gerne opføre os etisk korrekt«

Administrerende direktør i Coop Bank
Allan Nørholm

»Forbrugerne skal have nemt ved at overskue, hvad ting koster i Coop Bank, og derfor er vi glade for, at netop overskuelige priser og fair vilkår er en del af Forbrugerrådet Tænks begrundelse. Vi vil gerne være så gennemskelige som muligt, og vi har stort set ikke gebyrer i Coop Bank. Gebyrer er nemlig med til at gøre forbrugslån svære at gennemskue.«

Da Coop Bank blev stiftet i 2013, var udgangspunktet, at banken skulle være konkurrencedygtig og helst en af de bedste på de produkter, banken udbyder. Samtidig skulle banken helt i Coops ånd være en ansvarlig bank.

»Vi skal ikke lokke kunder ud i lånefælder, tværtimod vil vi gerne opføre os etisk korrekt. Det betyder blandt andet, at vi ikke tilbyder lån til kunder, som vil have svært ved at betale pengene tilbage. Vi bruger mange kræfter på at kreditvurdere kunderne og taler med dem, inden vi bevilger et større forbrugslån, og derfor kan vi tilbyde nogle meget konkurrencedygtige vilkår,« forklarer Allan Nørholm. ☺



6 SÆRE SLANKEKURE

TEKST METTE WALLACH FOTO LINE FALCK

*Drømmen om at være slank er konstant. Gennem tiden har mennesket derfor opfundet **bizarre** – og **også farlige** – slanke**kure**. Samvirke har bedt ernæringsekspert Per Brændgaard kommentere 6 af de særeste. Og vi må desværre skuffe på forhånd: Kurene virker ikke ret godt*



Vat til at holde maven glat

Slankekuren på vatkugler går ud på, at du i stedet for at spise en myslibar eller en gulerod til mellemmåltid dypper en vatkugle i vand og spiser den. Vat indeholder efter sigende nogle kostfibre, der giver mæthedsfølelse.

Derfor virker den ikke: »Det minder lidt om at få indopereret en ballon i mavesækken for at få noget til at fylde ens mavesæk. Bivirkningerne kan være, at man pludselig ikke kan komme af med vatkuglerne, og at man ender med en operation. Jeg vil hellere anbefale et rigtigt kostfiberprodukt som f.eks. loppefrøskaller,« siger Per Brændgaard. ►



Her må du spise hotdogs og vaniljeis

Kuren er en tredages kur, hvor alt, du indtager, er målt og vejjet. Du skal for eksempel spise et hårdkogt æg, en halv banan og et stykke ristet brød til morgenmad. Men det gode ved kuren er, at du bliver belønnet med en halv kop vaniljeis hver aften og 2 hotdogs til aftensmad på andendagen.

Derfor virker det ikke: »Så længe maden er målt og vejjet, kan man spise al slags mad. Derfor er det i princippet det nemmeste i verden at tabe sig,« siger Per Brændgaard. »Problemet er, at det er svært at måle og veje sin mad i praksis. Det kræver, at man konstant har en køkkenvægt med sig. Og det fører ikke til et varigt vægttab, hvis man pludselig holder op med at kontrollere mængden af maden,« siger han.



Slug en orm

Denne slankekur har været kendt i over 100 år og går ud på at sluge en bændelorm. Ormen bosætter sig i din mave og snylter på al den mad, som du indtager.

»Her er vi ovre i den mere medicinske behandling, hvor man også kunne overveje at indtage kolibaktier, fordi det vil frembringe opkast og diarré. Der er også receptpligtige slankeprodukter, der fremkalder kvalme, så man ikke har lyst til at spise,« siger Per Brændgaard.

Derfor virker den ikke: »Problemet ved bændelormen er, at den også spiser de gode næringsstoffer. Og så kan man blive voldsomt syg af at have en bændelorm liggende nede i mavesækken,« siger han. ►



*Ægte
bændelorm!*

*»Man kan blive
voldsomt syg af
at have en bændelorm
liggende i
mavesækken«*



Var det noget med en tår eddike?

Kuren er simpel: Du sluger 3 teskefulde æblecidereddike før hvert måltid. Det skulle efter sigende kvæle din sult.

Derfor virker det ikke: »I helsekredse er det en kendt slankekur. Og fysiologisk set vil æblecidereddike sænke optagelsen af de kalorierholdige næringsstoffer i tarmen. Men effekten er så lille, at man ikke skal forvente for meget. Det svarer til at droppe mælken i kaffen,« siger Per Brændgaard.





Kage og æg til morgenmad

Kuren på æg og kage har flere funktioner. Hvis du spiser en proteinholdig morgenmad som eksempelvis æg, holder du dig mæt i længere tid og spiser dermed færre kalorier senere på dagen. Og spiser du et stykke kage til, har du efter sigende held med ikke at have lyst til søde sager resten af dagen.

Derfor virker det ikke: »Proteiner giver en øget mæthedsfølelse, så den er god nok. Men direkte at love, at man ikke får trang til søde sager senere på dagen, kan man ikke. Når man spiser kage, er det jo typisk ikke, fordi man er sulten, men fordi man har brug for belønning eller at hygge sig. Det behov vil ikke forsvinde, selvom man har spist en hel æggebakke og en lagkage til morgenmad,« siger Per Brændgaard. ►



Babymos og kun babymos

Ideen bag slankekuren er, at du udelukkende spiser babymos. Den letfordøjelige pureerede mad skulle give tyktarmen en pause, og da du spiser det samme hele tiden, kommer du ikke til at overspise.

Derfor virker det ikke: »Slankekuren er i kategorien mono-diæt, der går ud på, at der kun er én bestemt slags mad, som man må spise. Når man kun må spise én ting, bliver man træt af at spise det, og så spiser man ikke lige så meget. Der er ingen tvivl om, at man kan tabe sig, men man tager det hele på igen, når man dropper babymosen og begynder at spise normalt,« siger Per Brændgaard. **S**

Feriedrømme på BORNHOLM



Er du til gourmet, hyggelige gamle købstæder og kunst- og kulturoplevelser? Så kommer du ikke uden om Bornholm i år. Bornholm overrasker med lokalt producerede fødevarer i særklasse, en smuk og alsidig natur og masser af kulturelle arrangementer.

Der er bare noget ved Bornholm, der gør øen som skabt til dejlige ferieoplevelser. Måske er det den bornholmske gastronomi, det varierede landskab eller de mange solskinstimer. Det er i hvert fald som om, at tiden går lidt langsommere i Bornholms hyggelige, gamle kystbyer end andre steder i Danmark.

DET KLASSISKE BORNHOLM

Historien har sat tydelige spor i det bornholmske landskab, f.eks. de smukke gamle rundkirker eller Nordeuropas største borgruin, Hammershus. Godt en times sejlads fra Gudhjem kan du besøge Christiansø, hvor det velholdte fæstningsbyggeri vidner om øens fortid som flådebase. Du kan også opleve koncerter med internationale kunstnere, politikerfestivalen "Folkemødet", jazz-festivaler, Kunstmuseet i Rø, Kulturugen i september og meget mere.

BORNHOLMSK GOURMET

Det bornholmske spisekammer er en oplevelse i sig selv. Rundt om på øen finder du mange små gårdbutikker med lokalt producerede varer, som de dygtigste kokke besøger øen for at få fat i. Prøv øllet fra et lokalt bryg-

geri, nyrøgede pil-selv-rejer på klipperne i Gudhjem, håndlavet chokolade i Svaneke eller nogle af de mange andre spændende varer.

VÆR AKTIV I NATUREN

Bornholms mangfoldige natur er skabt til aktiv ferie. Cykelentusiaster kan sansen den smukke bornholmske natur fra sadlen. De eventyrlystne kan klatre på klipper, sejle i havkajak, surfe og dykke, mens vandrefolket kan nyde den bornholmske sommer i skoven, gennem klippelandskaber og langs strandstier. På de dovne dage kan du solbade på øens mange hvide sandstrande eller gå på opdagelse hos øens mange små antikhandlere.

NEMT OG HURTIGT

Du kan sejle til Bornholm fra Ystad i Sverige – kun 90 km fra København. Sejtturen tager lidt over en time – og nu er færgebilletterne blevet endnu billigere.

Se mere på m.bornholm.info/parferie

SENSOMMER KULTUR-TUR (PFL3)

- 1 uge i ferieledighed i Sandvig
- Færge, Ystad-Rønne t/r i egen bil
- Adgang til 6 seværdigheder
- Inkl. forbrug, rengøring og internet

1.999
pr. pers. v/2 pers.
Ank. 4/9-25/9 2017

BORNHOLMTOURS.DK
BORNHOLMS STØRSTE UDVALG • Tlf 5649 3200

Sensommer cykelferie
Pak-selv i Dansk Ø-ferie

Book på tlf. **6991 1651** eller danskoferie.dk

GØR-DET-SELV CYKELPAKKE Bornholm

- Bornholmerbus fra København H
- Færge Ystad-Rønne tur/retur
- 3 nætter inkl. morgenmad
- Eks. på hyggelige Hotelpension Snogebæk
- Cykelleje 3 dage + cykelkort tilsendt

Tilkøb flere nætter, bagagetransport, Øresundsbro mv.

HELE PAKKEN PR. PERSON 1957 DKK

Pakkeeks. 2 pers./3 nætter, inkl. bus+færge, cykelleje

Dansk Ø-ferie

Feriepartner Bornholm
- Udlejer nogle af de bedste sommerhuse

Priser fra 2500 kr/uge for 4 pers. i efteråret

Bornholm til efteråret?
Kontakt os for mere information.
Bornholm@feriepartner.dk

En god oplevelse
feriepartner.dk/bornholm
Tlf.: 5697 1220

MÅ BEDSTE- FORÆLDRE BLANDE SIG?

TEKST EMMA LIBNER ILLUSTRATION SOLVEIG MØNSTED HVIDT

Hvor går grænsen for bedsteforældrenes deltagelse i opdragelsen af børnebørnene? Sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen rådgiver

Børnebørn forlænger livet

Bedsteforældre, der bruger tid sammen med børnebørnene, lever længere. Op til 5 år længere lever de ældre, der bruger aktiv tid med deres børnebørn, sammenlignet med ældre, som ikke gør det. Det er en gruppe tyske og australske forskere, der står bag studiet. Ifølge dem er det den første undersøgelse, som dokumenterer en sammenhæng imellem, hvor meget tid man bruger med sine børnebørn, og antallet af leveår. Mere end 500 tyske bedsteforældre har deltaget i studiet.

Kilde: Nordic Parenting

MÅ BEDSTEFORÆLDRE BLANDE SIG I OPDRAGELSEN AF BØRNEBØRN?

»Det kommer meget an på, hvor meget bedsteforældrene er sammen med børnebørnene i hverdagen. Hvis bedsteforældre og børnebørn ses flere gange om ugen, er det naturligt, at bedsteforældrene tager del i opdragelsen. Hvis familien derimod ses sjældent og kun besøger hinanden som gæster, så bør bedsteforældre ikke blande sig i børnebørnenes opdragelse.«

HVOR MEGET MÅ DE BLANDE SIG, HVIS DE OFTE SER BØRNENE?

»Bedsteforældre, der ses meget med deres børnebørn, kan ikke undgå at tage del i opdragelsen, for eksempel ved at sikre, at der bliver lavet lektier, spist ordentligt og så videre. Ligesom bedsteforældrene naturligt er med til at guide børnenes sociale kompetencer, når man er på tur sammen, besøger biblioteket eller er ude at handle. Der, hvor det kan gå galt, er, når bedsteforældre forsøger at rette på forældrenes måde at opdrage på – det skal man som udgangspunkt aldrig gøre.«

MEN HVAD NU HVIS DE ER BEKYMREDE FOR OPDRAGELSEN?

»Det kan nogle gange være nødvendigt at blande



sig, fordi man oplever, at noget er skidt for barnet, og så er man nødt til at tage affære. Spørg derfor dig selv, om opdragelsen går ud over barnets ve og vel. Hvis det ikke er tilfældet, så er man som bedsteforælder nødt til at lade forældrene opdrage, som de vil, også selvom det betyder, at forældrene gør det på en måde, man ikke selv ville have gjort. Som bedsteforælder kan man dog godt stille sig nysgerrig og spørge, så længe det er med gensidig respekt.«

HVORDAN KAN DET LYDE?

»Det kan for eksempel være ved at stille åbne



spørgsmål som: »hvordan kan det være, at du...?« eller sige: »dengang jeg fik dig, da gjorde jeg sådan og sådan. Jeg kan se, at du gør det meget anderledes...« Hvis man samtidig sætter ord på, hvad der gør mor og far til gode forældre, bliver det lettere at tale om de ting, der kan være svære at tale om.«

HVAD ER SÅ DET VÆRSTE, MAN KAN GØRE, HVIS MAN ER UENIG?


»Man skal lade være med at kritisere forældrene og det, forældrene gør. Det er voksne

mennesker, som træffer nogle valg og fravalg, og det er vigtigt, at bedsteforældrene anerkender dette. Kommentarer som »skal barnet virkelig ha' lov til det?« eller »da du var lille, så måtte børn altså ikke...« er nedgørende over for forældrene og forælderollen. Og så skal bedsteforældre passe på ikke at presse forældrene eller børnebørnene til noget, som familien ikke føler sig parat til. Det kan for eksempel være at presse på for at få barnebarnet med på ferie. Hvis forældrene har sagt, at det ikke er endnu, så er det ikke endnu.«

MÅ BEDSTEFORÆLDRE FORKÆLE DERES BØRNEBØRN?

»Der skal være plads til, at der hos bedsteforældrene kan være lidt videre rammer og andre regler. Børn kan sagtens lære, at der gælder forskellige regler alt efter, om man er hos bedsteforældrene eller derhjemme. Hvis man kun ses en gang imellem, så sker der ikke noget ved, at barnet får lidt ekstra kage, men er man sammen flere dage om ugen, er det vigtigt, at bedsteforældrene bakker op omkring barnets hverdag, rytme, indtag af mad og så videre.«

HVORDAN UNDGÅR MAN KONFLIKTER OM OPDRAGELSEN?

»Tal sammen, og gerne allerede inden barnet bliver født. Det er altid en god idé at forventningsafstemme, så man har en idé om, hvad man hver især forventer af hinanden. Måske regner bedsteforældrene med, at de skal passe den lille jævnlige, og forældrene regner ikke med, at den lille skal passes, før han eller hun er blevet et år. Sig tingene til hinanden på en pæn måde, og lad være med at blive sure på hinanden, selvom man kan have forskellige holdninger og forskellige måder at se og gøre ting på. Endelig skal man huske, at børnebørnene bliver ældre, så situationen ændrer sig naturligt hele tiden. Derfor skal der være plads til, at man jævnlige forventningsafstemmer og måske laver nye aftaler.« 

Helen Lyng Hansen er uddannet sygeplejerske og sundhedsplejerske og står bag hjemmesiden netsundhedsplejerske.dk, hvor hun blandt andet giver gode råd om søvn, sutteflasker og krisesituationer i småbørnsfamilier.

Hvor længe holder maden i fryseren. Samvirke guider i kulden

FRUST

TEKST KRISTIAN HERLUFSEN FOTO LINE FALCK

FLØDE, 2 MDR.

Giv liv til dine rester af fløde ved at fryse resterne ned i isterningebakker eller isterningeposer. Terningerne kan nemt tages op og bruges i for eksempel sovs. Fløde kan holde sig op til 2 måneder på frost. Fløde, der har været frossent, kan ikke piskes til flødeskum igen.

BANANER, 2-3 MDR.

Bananer holder kortere tid end mange andre frugter og grøntsager i fryseren. Brug frosne bananer i smoothies, is eller kager. Husk at fjerne skrællen før nedfrysning.

43%
skriver aldrig dato på emballagen på madvarer, der kommer i fryseren.



PØLSER OG RÅ BACON, 1-2 MDR.

Begge deles høje indhold af fedt er med til at begrænse holdbarheden.

UNDGÅ LUFT

Sørg for så lidt luft i emballagen som muligt. Jo større mængde ilt der er ved kød, fisk, brød og andre ting i fryseren, jo større er risikoen for, at maden bliver harsk.



KAGER, 2-3 MDR.

Kager bør du kun lade være i fryseren 2-3 måneder. Frosne kagererester kan bruges til romkugler.

FED FISK, 3 MDR.

Fed fisk som laks holder generelt op til 3 måneder i fryseren. Efter 3 måneder vil fedtet begynde at blive harsk, og smagen forringes. Fiskeolien i laks består af umættet fedt, som hurtigere end mættet fedt bliver harsk.

MAGER FISK, 3-6 MDR.

Magre fisk og skaldyr som rødspætte, torsk, tun og rejer kan holde sig i fryseren i 3-6 måneder, hvis fisken er helt frisk, når du nedfryser den. Magre fisk bliver mere og mere tørre, jo længere de er frosset ned.



BÆR, 3-4 MDR.

Bær har en yderst kort holdbarhed i køleskabet, efter et par dage bliver bærrene kedelige. Lægger du bær i en frysepose, kan de holde sig 3-4 måneder i fryseren, men du kan forlænge holdbarheden ved at pakke sukker i fryseposen og bruge 2 fryseposer om bærrene. Sukker forhindrer iltning. Holdbarheden er op til 12 måneder, hvis du fryser med sukker. Frosne bær er bedst til smoothies og grød.

SIKRING

SVINEKØD, 6 MDR.

Mørbrad og koteletter holder længere end hakket svinekød. Større stykker svinekød har typisk en holdbarhed på 6 måneder.

KYLLING, 3-10. MDR.

Fjerkræ som kylling, kalkun og and har en holdbarhed på mellem 3 og 10 måneder. Det fede andebryst har den korteste holdbarhed, mens det magre stykke kylling kan holde sig længst – dog bliver magert kød tørrere, jo længere tid det har været i fryseren.

PAK HAKKEKØDET OM

Du bør ikke nedfryse kødet i de sorte bakker, som kødet købes i. Bakkerne og folien er ikke egnet til nedfrysning og vil give kødet en sur lugt og kedelig farve. Pak om og brug fryseposer, der er tykkere og dermed sikrer holdbarheden bedre.

HAKKET KØD, 3-4 MDR.

Det er kødets fedtprocent, der afgør holdbarheden i fryseren. En tommelfingerregel er, at hakket kød kan holde i 3-4 måneder, hvis fedtprocenten er 10 eller 12. Er kødet federe, er holdbarheden kun 2 måneder, kød med den laveste fedtprocent kan holde 12-16 måneder, såfremt det er pakket rigtigt ned.

70%
af norddyderne har
en kummefryser.
I København er
det 30%.

BRØD, 2-8 MDR.

Frys brød ned, inden de er helt afkølede. Pak brød ned i fryseposer. Brød kan holde sig op til 8 måneder, hvis der ikke er meget fedt i brødet. Indeholder det meget fedt, mange fede kerner eller mange nødder, er holdbarheden ned til 2 måneder. Rugbrød kan sagtens frysnes, men du risikerer, at det smuldrer, når du tør det op.

GRØNTSAGER, 10-12 MDR.

Grøntsager kan snildt holde 10-12 måneder i fryseren, hvis de ikke er nået at tø op undervejs fra supermarkedet og hjem. Friske ærter, porrer og broccoli kan du med fordel give et kort opkog eller varmebehandle i mikroovnen inden frysning, så forebygger du en høagtig smag, som godt kan komme efter længere tids frysning. Frosne grøntsager kan tilberedes direkte fra fryseren.

LAMMEKØD OG VILDT, 16 MDR.

Kød fra vildt og lammekød er noget af det kød, der holder sig længst i fryseren. Op til 16 måneder, hvis fryseren har haft en konstant temperatur. Fedtstofsammensætningen og det magre kød er den primære grund til den lange holdbarhed.

Kilder: Samvirke, Coop Analyse, Fødevarerstyrelsen og Sundhedsstyrelsen

Hjælper det at slappe af i kroppen, når man fryser?

Få varmen

Hvis du ikke lige har en uldsweater til at holde kulden væk med, kan et par hurtige englehop eller sprællemænd få varmen tilbage i kroppen.

JA, det kan være lettere at holde kulden ud, hvis man slapper af. Det kan hjælpe at sænke skuldrene og forsøge at afspænde i muskler og led, hvis ikke der er tale om ren overlevelse. For eksempel hvis man står en råkold aften og venter på bussen.

»De muskelrystelser, man har, når man fryser, kan jo være generende, og det kan måske være lettere at være i situationen, hvis man slapper af og tænker: »Det er ikke så slemt. Jeg kan godt klare det.«,« siger lektor ved Institut for Biomedicin Thomas Holm Pedersen, som forsker i kroppens fysiologi.

Der er en god grund til, at vi spænder i kroppen og ryster, når vi fryser. Det er simpelthen en overlevelsesmekanisme. Rystelserne er forårsaget af muskelsammentrækninger, som er kroppens måde at producere varme på, når den bliver nedkølet.

Rent fysiologisk giver det altså som udgangspunkt ingen mening at forsøge at slappe af i musklerne, når man fryser, siger Thomas Holm Pedersen.

MENTAL ØVELSE. Der er altså tale om en mental øvelse, som handler om at være i en ubehagelig situation trods kroppens faresignaler.

»I modsætning til det autonome nervesystem, som vi ikke selv er herre over – f.eks. vores hjertefrekvens og vores blodtryk – så er vores skeletmuskler noget, vi i stor udstrækning kan styre gennem vores vilje. Så man kan i hvert fald i et vist omfang kontrollere kroppens naturlige reaktion på kulden, hvis man har det mentale overskud til at slappe af,« siger han.

Det kan sammenlignes med elitesportsudøvere, der presser sig selv til det yderste og har lært sig selv at udholde ubehaget og smerten, tilføjer Thomas Holm Pedersen.

KAN IKKE TRÆNES. Man kan på den måde godt mentaltræne til at blive bedre til at være i kulde. Hvorvidt man også kan træne kroppen til bedre at kunne udstå kulden, er der imidlertid ingen evidens for, siger Thomas Holm Pedersen.

I et forskningsprojekt fra 2011 indvilgede en gruppe forsøgspersoner i at stikke deres fingre i koldt vand over flere omgange. Målingerne af de fysiologiske processer viste ingen tegn på, at forsøgspersonerne blev bedre til at modstå kulden i løbet af forsøget. **Ⓜ**



HJÆLP TIL DIT HÅR

Annette (47) har altid været ked af sit fine hår. Hun plejede at have hårekstensions, for at få det til at se mere fyldigt ud. Da håret begyndte at knække, og der var løse hår overalt, blev hun desperat. –Jeg søgte hjælp både hos frisøren og i helsekostbutikken. Her blev jeg anbefalet Hair Volume™ og nu tør jeg slet ikke stoppe igen.

JEG HAR ALTID DRØMT OM ET FLOT OG FYLDIGT HÅR

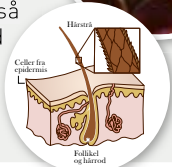
Jeg har i mange år været i en konstant søgen efter hjælp. Jeg var ked at mit tynde hår og drømte om et mere fyldigt og glansfuldt hår. Jeg har prøvet alt, og jeg har tidligere søgt hjælp hos min frisør. Men da håret begyndte at knække, blev jeg virkelig desperat.

BLEV ANBEFALET HAIR VOLUME TABLETTE

–Hos min lokale helsekostbutik blev jeg

Din hårtablet med ingredienser for normal hårvækst

Hair Volume er en hårtablet og den eneste tablet på markedet, der indeholder æbleekstrakt med pro-cyanidin B2. Tabletten forsyner også hårsækken med biotin og zink, der bidrager til opretholdelse af normalt hår.



anbefalet Hair Volume™, som blandt andet indeholder æbleekstrakt. Jeg blev anbefalet at bruge tabletterne i minimum 3 måneder. Jeg gik hjem fuld af forventning.

SLUT MED LØSE HÅR

–Huden var det første jeg bemærkede det på. Det er jo en dejlig gevinst, at få ved tabletterne. Jeg synes, min hud fik en flot glød. Min mand var den første som kommenterede mit hår. Han kan tydeligt se, at jeg har fået en masse nye hår i hårgrænsen. Mit hår er meget mere glansfyldt og jeg tør slet ikke stoppe med at tage mine Hair Volume tabletter, fortæller Annette glad.

HER KØBER DU HAIR VOLUME

Hair Volume kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost. Fås

også på udvalgte apoteker eller køb det online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på telefon 46 33 76 00.



www.newnordic.dk
Online Store



SØLV- BEDER

TEKST INGER ABILDGAARD OPSKRIFTER MARIA MELDGAARD FOTO PETER KAM

Tænk på spinat, når du tilbereder sølvbeder. Damp dem, stuv dem eller svits dem i olivenolie med hvidløg og tomat

God mad går italienerne ikke fejl af. Og italienerne elsker sølvbeder. Det må være anbefaling nok. Gør som italienerne. Spis sølvbeder dampet med smør og måske pyntet med revet parmesan og citronskal, eller svits dem med hvidløg i olivenolie og tomat, og server dem til kylling eller fisk.

Måske spiser du allerede sølvbeder uden at vide det. De kan være spæde blade i babysalater sammen med spinat- og rødbedblade. Her optræder de somme tider under navnet mangold.

Sølvbeden er i familie med både sukkerroen og rødbeden. Oprindelig er den en vild plante, der vokser ved stranden, i Danmark især ved Storebælts kyster.

Sølvbede er en taknemmelig plante, den kræver ikke meget af jorden, er både hårdfør og gavmild og smuk. Franskmændene sætter sølv- eller bladbede mellem roserne i haven som en staude. Er den for gavmild, kan både stilke og blade snittes, blancheres og fryses ned.

TIP

Sølvbeder indeholder ligesom spinat og rabarber oxalsyre, der ikke er skadelig i små mængder. Oxalsyre neutraliseres, når du tilsætter et mælkeprodukt til måltidet.

SPECIALØL

– til selvforkælelsen, hverdagsmaden eller den gode middag med venner og familie...

Jacobsen er Danmarks største specialøl med absolut høj kvalitet og et bredt udvalg af varianter som er brygget på lidenskab.



Hoegaarden Wit er en overgæret flamsk hvedeøl brygget med traditioner tilbage til 1400-tallet.

FRIT VALG
30⁰⁰
+pant

Pris pr. stk. 75 cl.

Lefse går helt tilbage til år 1152 hvor den belgiske øl blev brygget på Klostret Notre Dame.



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

coop.dk **Kvickly fakta**
MAD

Super
Brugsen

Dagli'
Brugsen

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



SANDWICH MED SØLVBEDE OG BRIE

(Til 4 personer)

½-1 sølvbede

Olivenolie

Salt og peber

1 langt flute

1 fed hvidløg

1 æble

Ca. 250 g brieost

1 rødløg

40 g pinjekerner

4 spsk. rosiner

2 spsk. hakket persille

1. Skær bunden af sølvbeden, og svits bladene kort i olie på en pande.

2. Flæk brødet, og gnid fladerne med gennemsåret hvidløg. Læg sølvbeder på bunden af brødet.

3. Skær æblet i tynde skiver, og fordel dem på brødet. Skær osten i mindre stykker, og læg dem på brødet.

4. Hak rødløg fint, og drys det over sammen med pinjekerner, rosiner og persille. Dryp lidt olivenolie på brødets overdel, og læg brødet sammen.

5. Del det i 4 og server.

(Til 4 personer)
4 dorader, ørreder eller
anden hel fisk
1 økologisk citron
Salt og peber
Olie
2 pærer
25 g smør
1 sølvbede
1 mild rød chili
300 g optøede pillede
edamamebønner
1 citron

HELSTEGT DORADE MED SØLVBEDE OG EDAMAME

1. Sæt ovnen på 200 grader.
2. Rens fisken og fyld den med citron i skiver, salt og peber. Læg fisken på en bradepande med bagepapir, dryp med olie og steg den i 15-20 minutter.
3. Skær pærer i både, og svits dem i smør.
4. Skær bunden af sølvbeden og chillien i skiver. Svits dem på panden med pærer. Tilføj edamamebønnerne og lad dem blive gennemvarme.
5. Smag til med citron, og server det hele til fisken.



(Til 4 personer)
400 g hakket oksekød
Olie
2 rødløg
½ sølvbede
¼ blomkål
2 spsk. tamari
1 økologisk citron
250 g fuldkornsnudler
DRYS
Chiliflager og nigellafrø

FULDKORNSNUDLER MED SØLVBEDE OG OKSEKØD

1. Sæt en gryde med vand over til nudler.
2. Svits kødet på en pande i olie. Skær løg i både, og svits dem med.
3. Skær bunden af sølvbeden, og skær den i mindre stykker. Skær blomkål i skiver. Svits begge dele sammen med kødet.
4. Kog nudlerne.
5. Smag retten til med tamari, reven citronskal og lidt saft. Vend kød og grøntsager sammen med nudler og server med drys.

TIP

Middag til travle dage.
Mad på 20 minutter.



SMAGFULDE ITALIENSKE VINE FRA CECCHI WINERY



1 flaske

50,-

Literpris 66,67



Chianti Natio DOCG økologisk

Duften og smagen er intens frugtig med toner af kirsebær, blåbær og svesker med behagelig krydret eftersmag. Passer godt til alle former for italiensk mad og gode oste.



1 flaske

79,-

Literpris 105,33

Sagrantino di Montefalco DOCG

Duften er frugtkrydret af eg og vanilje, lakrids og svesker. Smagen er tør og saftig frugtkrydret af tørrede søde bær og lakrids. God til krydrede kødretter og lagrede oste. Bør iltes inden servering.



3 flasker

129,-

Literpris 57,33
pris pr fl. 43,00

Chianti Riserva DOCG

Duften og smagen er let krydret af røde bær og frugter. Lang og harmonisk eftersmag. Velegnet til pastaretter, pizza'er, rødt kød og oste.



Cecchi Winery startede tilbage i 1893 af Luigi Cecchi. Gennem de sidste 125 år er firmaet gået i arv fra far til søn. I dag bliver firmaet ledet af brødrene Cesare og Andrea Cecchi. Firmaet har i dag deres hovedkontor og produktion i byen Castellina i Chianti, i det skønne Toscana. Cecchi har gennem årene opnået stor anerkendelse på deres vine og er i dag et verdensomspændende brand. Udover de traditionelle vine som Chianti og Chianti Classico, har de også vine fra andre dele af Toscana området. Cecchi er også meget miljøbeviste, og anvender et minimum af ukrudtsbekæmpende midler i deres vinmarker.

Tilbuddet er gældende fra 01.09.2017 til og med 30.09.2017.
Der tages forbehold for udsolgte varer. Ikke alle varianter føres i alle butikker.

Super
Brugsen

Kvickly

coop.dk
MAD



(Til 4 personer)

1 stor kylling

Et bundt persille

1 økologisk citron

Salt og peber

2 spsk. olie

GRATIN

600 g søde kartofler

350 g sølvbeder

¼ l piskefløde

ca. 2 dl hønsbouillon

Salt og peber

GRATIN MED SØLVBEDER OG SØDE KARTOFLER OG OVNSTEGT KYLLING

1. Sæt ovnen på 200 grader varmluft.

2. Læg kyllingen på bagepapir i en ildfast form. Kom persille og citron i både samt salt og peber i kyllingen. Krydr skindet med salt og peber og dryp med olie. Steg den i ovnen i cirka 1 time.

3. Til gratinen kan du bruge 4 portionsforme eller en større gratinform.

4. Skræl kartoflerne, og skær dem i skiver. Skær bunden fra sølvbeden, og skær den i mindre stykker. Prop dem ned i de smurte ildfaste forme, og krydr med salt og peber. Hæld fløde og bouillon herpå.

5. Sæt formene ind i ovnen i cirka 35 minutter.

6. Server gerne kylling og gratin med en salat eller haricots verts.



Din butik & din forening



»Det typiske spørgsmål fra udenlandske gæster er, hvor man kommer ind i parken. Der kan vi så svare, at de allerede er i nationalparken,« siger Anders Rasmussen

Aktive
i Coop

Nationalpark Mols Bjerge

I 2009 åbnede nationalparken som den anden i Danmark. Området er kendetegnet ved sit særprægede istidslandskab. Oplev seværdigheder som Kalø Slotsruin, Trehøje og Ørnbjerg Mølle

Ambassadør for nationalparken

Uddeler Anders Rasmussen deler ud af sin lokalviden om Mols, når kunderne besøger Dagli'Brugsen i Vrinners

TEKST HENRIK RINDOM KNUDSEN FOTO KÅRE VIEMOSE

Typiske spørgsmål i Brugsen er, hvor man finder marmeladen, og om der stadig er tilbud på Kærgården. I Dagli'Brugsen Vrinners på Mols bliver de desuden tit spurgt til områdets bedste badestrand, og hvor det ville være skønt med en eftermiddagscykeltur. Butikkens medarbejdere er nemlig uddannet til ambassadører for Nationalpark Mols Bjerge.

Anders Rasmussen er uddeler og står for den daglige drift i butikken. Han og resten af medarbejderne kommer fra lokalområdet, så hvorfor ikke benytte deres unikke viden, når der kommer turister i butikken?

»Når jeg bliver spurgt til den bedste badestrand, svarer jeg én ting, mens en anden medarbejder måske ville svare noget andet. Der er ikke nogen faciliteliste, og det gør hjælpen meget personlig,« siger Anders Rasmussen.

Et stort kort over nationalparken i butikken vindfang er den første markør for, at butikken er særlig imødekomende over for turister. Medarbejderne har deltaget i kurser om områdets geografi og geologi, så de ud over personlige erfaringer kan dele ud af viden om området.

I de 4 år, Dagli'Brugsen i Vrinners har uddannet nationalparkambassa-

dører, er de kommet tættere på flere af de lokale producenter.

»Vi har et samspil med producenterne i lokalområdet. Nogle kunder bliver for eksempel nysgerrige, når de køber en pose kaffe fra Mols Kafferisteri. Så kan vi fortælle, at risteriet ligger lige rundt om hjørnet og er et besøg værd,« siger Anders Rasmussen.



HAR DU LYST TIL AT
VÆRE MED TIL AT VÆRE
AKTIV I COOP, SÅ SKIV TIL
NICOLA.JÆPELT@COOP.DK

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

fakta

Lokal
Brugsen

Irma

Super
Brugsen

Kvickly

Dagli'
Brugsen

coop.dk
Dine butikker på nettet



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

Efterlysning: Vægt pr. ark på køkkenruller

BENTE & CARSTEN IVERSEN, ALBERTS-LUND

? Hvorfor indfører I ikke arkvægt på køkkenrulle, toiletpapir og servietter, så vi kan få en ide om papirets tykkelse og kvalitet? Kilo-prisen er én ting – arkvægten siger noget om papirets tykkelse. De fleste af os kender jo begrebet, fra når vi køber printerpapir og lignende.

SVAR FRA JESPER STANLEY, KATEGORICHEF I HUSHOLDNING, DYR OG BABY:

Dette er bestemt ikke noget problem og er blot en ekstra information, vi skal have tilføjet på emballagen. Det vil vi se at finde en hensigtsmæssig løsning på.

Er øget sprøjtning årsag til forskel på økologisk mel?

ANNE MARIE PETERSEN

? Det fremgår af svar i Samvirke, at Coops økologiske Änglamark Hvedemel er fra Tyskland, fordi tysk

økologisk korn har højere indhold af protein end det danske. Er det, fordi tyske bønder må gøde mere end danske?

SVAR FRA MICHAEL LANGKILDE, STRATEGISK INDKØBER, FØDEVARER, COOP TRADING:

Reglerne for dyrkning af økologisk korn er ens i Danmark og Tyskland. Forskellen på hvedens indhold af protein skyldes jordbundsforholdene og området. Der er mere næring i jordbunden hos vores tyske producenter, og vækstforholdene er bedre, end de er i Danmark.



24

lokale fødevarerproducenter deltager, når Brugsen for Als og Sundeved 24. og 25. september holder Food Festival i Augustenborghallerne. Medlemmer har gratis adgang.

197

butikker i Super-Brugsen og Kvickly-kæderne får nu frisk fisk leveret gennem Coops partnerskab med Thorupstrand Kystfiskerlaug.



3 SKARPE TIL FORMANDEN

Hvorfor blander Coop sig i folkeskolens undervisning?

1 Hvorfor har Coop en skolekontakt, og hvem betaler?

Coop er en forening, der er ejet af vores 1,7 millioner medlemmer. Så når Coop laver undervisningsmaterialer til grundskolen, er det en af de måder, vi deler vores overskud med medlemmer og samfund på. Vi har i over 100 år samarbejdet med skolerne rundt om landets brugser, men i 1976 oprettede vi en egentlig afdeling for skolekontakt. Det skete samtidig med, at Coop udviklede Madpyramiden med budskabet om at spise mest fra bunden, knap så meget fra midten og mindst fra toppen. Madpyramiden har vist siden hængt i alle landets skolekøkkener. Jeg husker i hvert fald plakaterne fra min skolegang i 70'erne og 80'erne. selv Coops skolekontakt er landets største, og sidste år var omkring 200.000 skoleelever i kontakt med undervisningsmaterialer fra os. Mange af undervisningsmaterialerne er enten gratis eller kan købes til ren produktionspris.

Hvorfor er det relevant for Coop at lave skolemateriale?

Vi kan se, at danskerne generelt bruger mindre og mindre tid i køkkenet. Dermed får nutidens børn ikke samme forhold til at lave mad i hjemmet, som generationer før dem fik. Vi har derfor sat os som mål at være med til at ændre dette, så de nuværende børn mellem 10 og 14 år bliver den første generation, som er bedre til at lave mad end deres forældre. Samtidig kan vi

se, at faget madkundskab i folkeskolen er blevet presset og for at rette op på det, har vi de seneste år doneret en såkaldt smagekasse med råvarer til skolernes undervisning. I år er smagekassens tema madpakker og mellemmåltider, for skoledagen er lang, og skal eleverne klare sig bedst igennem dagen, kræver det sund mad. Sidste år deltog over 161.000 børn i 4.-7. klasse i undervisningen. Smagekassen, elevhæfte og lærervejledning er gratis, men læreren skal bestille den inden 5. september på skolekontakten.dk



3 Handler Coops skolekontakt kun om mad?

Nej, vi har også udviklet en række undervisningsmaterialer om miljø og klima og vil gerne lære børn at tage hensyn gennem etisk handel. Alt så ikke blot at forbruge uden at tænke sig om. Læs mere om Coops skolekontakt på skolekontakten.dk.



Lasse Bolander

Coop er en andelsforening, du som medlem ejer en del af. Lasse Bolander er Coops formand



STOP FOR SALG AF TOBAK TIL UNGE

Loven forbyder salg af tobak til unge under 18 år. Alligevel kan medier fra tid til anden afsløre, at loven brydes. Også hos Coop. Derfor er Coop gennem konsulentvirksomheden Shoptimizer i gang med at klæde butikkernes medarbejdere bedre på til at spørge kunderne om ID. Blandt andet er 15-17-årige hyret til som »mystery shoppers« at forsøge at købe cigaretter i Kvickly, SuperBrugsen, Dagli-Brugsen, fakta og Irma.



LØB MED COOP PÅ MARGUERITRUTEN

Kulissen kan dårligt blive smukkere, når Politiken og Coop med flere indbyder til løb på nogle af Danmarks smukkeste veje, Margueritrutten, søndag 24. september. Der er start 32 steder rundt i landet, og distancen på løbets ruter varierer fra 2,5 til 21,1 kilometer. Læs mere om tilmelding, pris og de 32 startsteder her: politiken.dk/margueritlobet



IRMA GØR DET LET AT VÆRE VEGANER

Vegetarer og veganere kan i udvalgte Irma-butikker købe færdig falaffel- og bønfars, gyros, kebab og tofu samt måltidsretter uden kød. Konceptet kaldes »Det grønne måltid«, Kæden forventer, at »Det Grønne Måltid« vil være rullet ud i samtlige 80 butikker i løbet af det næste halve år.

KAHLÚA & ABSOLUT WHITE RUSSIAN

Hæld 1 cl Kahlúa og 2 cl Absolut
Vodka i et glas med isterninger.
Top op med 3 cl fløde/sødmælk.



MIX MED DET BEDSTE!

Pris 119,95

70cl Literpris: 171,35

KAHLUA,
JAMESON &
HAVANA CLUB
ESPECIAL



Pris 179,95

70cl Literpris: 257,07

HAVANA CLUB
7 ÅRS



Pris 109,95

70cl Literpris: 157,07

ABSOLUT,
MALIBU &
HAVANA CLUB
3 ÅRS



Pris 99,95

70cl Literpris: 142,79

BALLANTINE'S
FINEST



Nyd med omtanke

Ikke alle varianter findes i alle butikker.
Tilbuddet gælder fra 1. til 30. september i Kvickly og Superbrugsen

Kvickly

Super
Brugsen



»Rugbrød i madpakken? Nej, ellers tak!«

Coop vil inspirere skoleelever til at spise sundere

TEKST CAMILLA PI KIRKEGAARD FOTO KISSEN MØLLER HANSEN

Pita med falafel og peanutt-dressing kan sagtens erstatte den klassiske leverpostejmad med slasket agurk svøbt i stanniol og hengemt i frostpose.

»En madpakke kan blive klam i tasken, så jeg kan godt finde på at smide den ud, når vi har haft madkundskab. For så har vi jo fået noget at spise der,« siger Sebastian Damsgaard Sørensen (se foto) med en grimasse.

Han har med de andre fra 6. klasse på Hadbjerg Skole i Østjylland testet opskrifterne til dette års GoCook Smagekassen. GoCook Smagekassen er et tilbud til landets skoler, hvor børn lærer at lave mad fra bunden. I år er temaet madpakker, og eleverne skal blandt andet bage pitabrød med falafel. Det er et klart hit, for børnene

vil helst have noget »aftensmadsagtigt« som pastasalat, sandwich, pizza eller rester fra aftensmaden.

Amalie Vohlert Christensen (se også foto) fra samme klasse er særligt glad for sin madpakke, når hun har lavet den selv eller sammen med sin mor eller far.

»Det er fedt at spise sin mad sammen med klassen. Jeg har ikke noget imod leverpostej, men der er andre ting, jeg meget hellere vil have.«

FAKTA OM GOCOOK SMAGEKASSEN:

De tilmeldte skoler henter en smagekasse med råvarer i den lokale Kvickly eller brugs. Desuden får eleverne gratis undervisningsmaterialer og opskrifter til undervisningen. I 2016 deltog 161.000 skoleelever. Tilmeld klassen indtil 5. september 2017 på gocook.dk/smagekassen

Ny vare på vej



DET BUGNER MED ØKOLOGISK DANSK KVALITETSGRØNT

Nu begynder højsæsonen for danske grøntsager, og samtidig fejrer Coops partner på økologisk grønt, Sørisgaard, sit 30 års jubilæum som økologisk gård. Derfor vil Coops grøntafdelinger de kommende mange uger have masser af lækre, nyhøstede økologiske grøntsager fra Søris. Blandt dem et mix af gulerødder i forskellige farver, der giver ekstra kolorit til salatskålen, på grillen eller i en ret med ovnbagt grønt.

MEYERS ER NU PÅ COOP OPSKRIFTER

Med over 200 kokke ansat har Meyers et utal af opskrifter på retter fra alle verdensdele og til alle begivenheder. Målet er at samle alle disse opskrifter sammen med alle Coops andre opskrifter på »Coop Opskrifter«. Allerede nu kan du finde bagevideoer, aftensmad, fast food og veganske retter fra Meyers. Find det hele på opskrifter.coop.dk



ÅRETS LOKALE VARER ER FUNDET

Ud af 71 indsendte lokale fødevarer har Madkulturen og Coop sammen med kokkekongressen »Sol over Gudhjem« kåret årets bedste lokale varer. Bedste drikkevarer er Kombucha fra Klint & Bro. Bedste madvarer er Nord & Sylt Rødkål og bedste konfektur er økologisk sommeris fra Jacob & Jakob Ice-cream. De 3 vindere får ud over en præmie på 5000 kroner mulighed for salg af varerne i udvalgte Coop-butikker.



FDB MØBLER ÅBNER BUTIK I ROSKILDE

I Roskildes gågade, Al-gade, åbner FDB Møbler sin 4. butik 31. august. Møbelbutikken ligger i en del af den tidligere Kvickly, og i den anden del er en ny SuperBrugsen på vej. FDB Møbler blev relanceret i 2013, og første egentlige FDB Møbler-butik åbnede i Gilleleje i 2015. Sidste år fulgte en butik i Lyngby, og tidligere i år åbnede butik nummer 3 i Middelfart.

coop.dk shopping

8 sider
med stærke
medlems-
tilbud

SIEMENS

6.499,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 7.500,-

Siemens espressomaskine

Kræs for kaffe-connoisseurs.

Fuldautomatisk, lydsvag, kaffekværn, konstant bryggetemperatur, kopvarmer og isoleret mælkebeholder.

Model TE806201RW.

Pris ikke-medlemmer 13.999,-



7.500,-
MEDLEMSRABAT

2.450,-
MEDLEMSRABAT

De'Longhi

MEDLEMSPRIS 2.499,-

Medlemsrabat 2.450,-

De'Longhi espressomaskine

Få en italiensk kaffespecialist i huset. Med integreret kaffekværn og mælkeskummer. Inkl. kaffebønner og termoglas. Vælg mellem sort eller hvid. Magnifica S Ecam 21.117.

Pris ikke-medlemmer 4.949,-



stelton

MEDLEMSPRIS 999,-

Medlemsrabat 2.000,-

Stelton Tiki bestiksæt

Tidløs klassiker, designet af norske Tias Eckhoff i 1974. Eckhoff bidrog til at gøre Skandinavisk design til et begreb, og Stelton Tiki er ingen undtagelse.

Pris ikke-medlemmer 2.999,-

40 dele →



2.000,-
MEDLEMSRABAT

6 KØKKEN- FAVORITTER

til helt vilde priser!

1.300,-
MEDLEMSRABAT



MEDLEMSPRIS 4.699,-

Medlemsrabat 1.300,-

Ankarsrum køkkenmaskine

Svensk prisvinder til den kvalitetsbevidste hjemmekok. Flot design, sikker ydeevne og masser af nyttigt tilbehør.

Model AKM 6290B og AKM 6290MW.

Pris ikke-medlemmer 5.999,-

1.200,-
MEDLEMSRABAT



HUROM

MEDLEMSPRIS 1.599,-

Medlemsrabat 1.200,-

Hurom slowjuicer

Lav en sundere og mere smagfuld juice med denne kvalitetsjuicer, der bevarer de fleste vitaminer. Model HB-SBC09.

Pris ikke-medlemmer 2.799,-

600,-
MEDLEMSRABAT



GREENPAN

MEDLEMSPRIS 299,-

Medlemsrabat 600,-

Greenpan Bonn pandesæt

Sæt med 2 stegepander: 20 og 28 cm.

Med slidstærkt keramisk belægning.

Kan bruges på alle varmekilder.

Pris ikke-medlemmer 899,-

Medlemstilbuddene gælder fra 25. august t.o.m 30. september 2017 – så længe lager haves

Tilbuddene gælder fra den 25. august t.o.m. 30. september 2017. Fri fragt, 1-3 dages levering og gratis retur gælder ikke varer der kræver særlig håndtering pga. størrelse eller vægt. Gratis retur til Kvickly, SuperBrugsen, Dagli- og LokalBrugsen.



200,-
MEDLEMSRABAT

KÄRCHER

MEDLEMSPRIS 1.799,-
Medlemsrabat 200,-

Kärcher gulvvasker

Det gule lyn, der vasker dit gulv i en ruf. Og du behøver ikke at støvsuge først. Mere geniale bliver det ikke. Model FC 5. Pris ikke-medlemmer 1.999,-



999,-
MEDLEMSRABAT

Oral-B

MEDLEMSPRIS 1.000,-
Medlemsrabat 999,-

Oral-B eltandbørste

Familiens genvej til hvidere og renere tænder. Med 2 genopladelige håndtag, 4 børster, tryksensor, rejseetui og bluetooth til smart app. Model PRO 6500 DUO. Pris ikke-medlemmer 1.999,-



Klar til **AFTENSKOLE?**

Lige nu får du medlemsrabat på symaskiner fra kendte mærker som Singer, Pfaff og Husqvarna!

S SINGER PFAFF

H Husqvarna VIKING

799,-

MEDLEMSPRIS FRA

Medlemsrabat op til 1.000,-

Pris ikke-medlemmer fra 999,-



OP TIL 1.000,-
MEDLEMSRABAT



OP TIL 50%
MEDLEMSRABAT

REMINGTON

How the world gets ready

MEDLEMSPRIS FRA 99,-

Medlemsrabat op til 1.500,-

Remington

Hårtorrere, barbermaskiner, hårtrimmere og meget mere - se det store udvalg på coop.dk/remington Pris ikke-medlemmer fra 159,-



halo
design

MEDLEMSPRIS FRA 249,-
Medlemsrabat på til 170,-

Lamper fra Halo Design

Dansk lyseksper, der i mere end 20 år har kombineret teknologi, viden og æstetik. Vælg mellem 6 udvalgte modeller. Pris ikke-medlemmer fra 349,-



OP TIL
1.000,-
MEDLEMSRABAT



DYBERG LARSEN

MEDLEMSPRIS FRA 399,-
Medlemsrabat op til 1.000,-

Lamper fra DybergLarsen

Unikt dansk lampedesign, der har taget verden med storm. Vælg mellem 14 varianter. Pris ikke-medlemmer fra 599,-



ER DU HELT ELEKTRISK?

Køb udvalgte apparater med op til 50% medlemsrabat



700,-
MEDLEMSRABAT

TEST
VINDER

A
Energi
klasse



MEDLEMSPRIS 1.299,-
Medlemsrabat 700,-

Electrolux støvsuger

Rengøring i topklasse. Lydsvag, strømsparende - og fremstillet af genbrugsplast. Model ZUOGREEN+. Pris ikke-medlemmer 1.999,-

Inkl. bilsæt med særligt mundstykke og pose til opbevaring



MEDLEMSPRIS 1.499,-
Medlemsrabat 700,-

Electrolux 2-i-1 støvsuger med bilsæt

Ledningsfri støvsuger med indbygget håndstøvsuger og stærkt batteri til ekstra lang brugstid. Model ZB3212 CK. Pris ikke-medlemmer 2.199,-

Blødt & DEJLIGT



3.000,-
MEDLEMSRABAT

4.999,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 3.000,-

Senge

Drømmer du om en ny seng? Se det store udvalg på coop.dk/senge
Pris ikke-medlemmer 7.999,-



1.400,-
MEDLEMSRABAT



EURODUN®

MEDLEMSPRIS FRA 899,-

Medlemsrabat 1.400,-

Eurodun Golden Dream helårsdyne og pude

Få gyldne drømme med denne helårsdyne (135 x 200/220 cm) og hovedpude (60 x 63 cm). Vår i 100% bomuld og fyldt med hvide moskusdun. Pris ikke-medlemmer fra 2.299,-



MEDLEMSPRIS FRA 399,-

Medlemsrabat op til 400,-

Fossflakes specialpuder

Læg hovedet på en luksus-fiberpude og mærk forskellen. Komfortabel, åndbar og temperaturregulerende - helt på højde med de bedste naturmaterialer. Vælg mellem flere varianter. Pris ikke-medlemmer fra 599,-



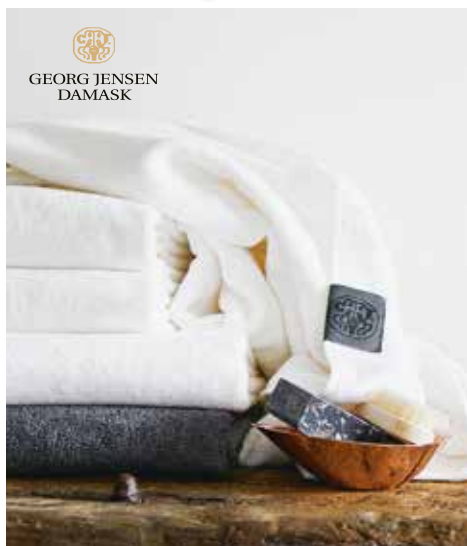
GEORG JENSEN
DAMASK

MEDLEMSPRIS 799,-

Medlemsrabat 400,-

Georg Jensen Damask Merino uldplaid

Smyg dig i en blød designerplaid af langfibret merinould. Flot at se på - og ikke til at komme ud af, når du først har puttet dig. 130 x 180 cm. Pris ikke-medlemmer 1.199,-



GEORG JENSEN
DAMASK

MEDLEMSPRIS 649,-

Medlemsrabat 250,-

Georg Jensen Damask håndklædesæt

En klassiker i den enkle Damask frotté-serie. Sæt med 2 gæstehåndklæder 40 x 70 cm og 2 badehåndklæder 70 x 140 cm. Leveres i eksklusiv gaveæske. Vælg mellem hvid eller grå. Pris ikke-medlemmer 899,-



høie
OF SCANDINAVIA

MEDLEMSPRIS FRA 249,50

Medlemsrabat op til 349,50

Sengetøj fra Høie

Vælg mellem 9 flotte design. Find alt hvad du drømmer om på coop.dk/sengetøj
Pris ikke-medlemmer fra 499,-



MEDLEMSPRIS 999,-
Medlemsrabat 300,-

Vilfred sovesofa

Hvad byder du uventede gæster? Stilren sofa der nemt kan omdannes til en ekstra seng for 2 personer. Ben i sort eller natur.
Pris ikke-medlemmer 1.299,-



MEDLEMSPRIS 3.499,-
Medlemsrabat 1.000,-

Hugo Lux sovesofa

Sovesofa i høj kvalitet, med pocketfjedere for ekstra god sovekomfort. Inkl. opbevaring af fx sengetøj. Fås i lysegrå, mellemgrå og mørkegrå.
Pris ikke-medlemmer 4.499,-



1.200,-
MEDLEMSRABAT

3.799,-

MEDLEMSPRIS
Medlemsrabat 1.200,-

Flagermusstol

Klassisk design i ny udgave. Flot kernelæder med sortlakeret stel. Fås i sort, mørkebrun, cognac eller lys natur. Pris ikke-medlemmer 4.999,-

INDRET DIG MED STIL
og få gode medlemsrabatter



Byg din egen reol. Se alle farver og varianter på coop.dk/thebox

MEDLEMSPRIS FRA 799,-
Medlemsrabat op til 500,-

The Box reol

Skab din egen personlige reol med populært dansk reolsystem.
Pris ikke-medlemmer op til 2.499,-



MEDLEMSPRIS 399,95
Medlemsrabat 599,05

Halo Design Medina gulvlampe

Flot standerlampe i klassisk dansk design. Giver et godt lys i stuen, både til læsehjørnet eller ved sofaen. Pris ikke-medlemmer 999,-



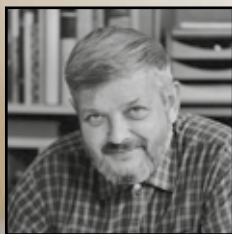
MEDLEMSPRIS FRA 1.499,-
Medlemsrabat 500,-

Verner Panton Luna gulvtæppe

Dekorativt designertæppe i håndtuftet New Zealandsk uld. Fås i flere størrelser og farver.
Pris ikke-medlemmer fra 1.999,-

500,-
MEDLEMSRABAT





MØBLER

Børge Mogensen (1917-1972)

Den første leder af FDB tegnestuen fra 1942-50. Mogensen skabte en ny standard for møbelproduktion og gjorde dansk design verdenskendt.



2.499,-

MEDLEMSPRIS FRA

Medlemsrabat 500,-

Børge Mogensen J52B og J52G

Den ikoniske møbelklassiker fra 1950'erne, der oprindeligt blev designet som stol (J52B) - og siden blev raffineret med gyngemedier (J52G). Fås i flere farver. Pris ikke-medlemmer op til 3.499,-



Miljømærket for ansvarligt skovbrug

Alle FDB-møbler er FSC®-certificerede af hensyn til langsigtet og bæredygtigt skovbrug.



1.000,-
MEDLEMSRABAT

MEDLEMSPRIS 3.499,-

Medlemsrabat 1.000,-

Børge Mogensen J52D

Den verdenskendte J52 som bænke med plads til to personer. Designet af Børge Mogensens tegnestue. Fås i flere farver. Pris ikke-medlemmer 4.499,-



MEDLEMSPRIS FRA 1.999,-

Medlemsrabat op til 500,-

Poul M. Volther D20

Møbelklassiker fra 1951 med de karakteristiske rundstokke. Vælg mellem hjørne- eller sofabord i mange farver. Pris ikke-medlemmer op til 2.999,-

4.499,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 500,-

Jørgen Bækmark J82

Kendte klassikere fra Bækmarks berømte serie af egetræsmøbler med flætsæde. J82 loungestol, Pris ikke-medlemmer op til 4.999,-



MØBLER



Jørgen Bækmark
(1929)

Leder af FDB tegnestuen fra 1958-67. Spillede en vigtig rolle, da FDB bragte designermøbler ind i de danske stuer, og er den eneste nulevende FDB-designer fra den tid.



MEDLEMSPRIS FRA 1.999,-

Medlemsrabat op til 500,-

Jørgen Bækmark J83 eller J83B

J83 skammel eller J83B bænke.
Pris ikke-medlemmer op til 2.999,-

KENDTE DESIGN-IKONER

fra FDB Møbler

OP TIL
7.000,-
MEDLEMSRABAT



Gesja sofaserie

Designet for FDB Møbler af Foersom & Hiort-Lorenzen. Smuk 3 pers stofsofa eller lænestol i Step Melange møbelstof fra Gabriel. Oeko-Tex og EU Ecolabel. Fås i lysegrå, grå eller petroleumtblå.

6.999,-

MEDLEMSPRIS FRA

Medlemsrabat op til 7.000,-

Pris ikke-medlemmer op til 21.999,-



MEDLEMSPRIS FRA 5.999,-

Medlemsrabat op til 2.500,-

Butler opbevaringsserie

Designet for FDB Møbler af Foersom & Hiort-Lorenzen. Elegant møbel i eg med låger i malet eg. Fås i 4 forskellige varianter med låger i farverne sort, hvid, grå eller støvet grøn. Pris ikke-medlemmer op til 9.999,-



KVALITETSCYKLER

siden 1945

I mere end 70 år har Mustang skabt glæde og medvind på de danske cykelstier. For Mustang er mere end bare en cykel. Det er livsglæde, tradition og masser af gode oplevelser.

Alle Mustang-cykler her på siden har: Forseglet krankboks, Shimano Nexus-gear, dobbeltbundede aluminiumsfælge, 10 års stelgaranti på stål- og 25 på aluminiumscykler.

AVALON Fuld af energi

- Let aluminiumsstel
- Antirustkæde
- Punkteringsbeskyttede dæk
- Skivebremser

7 gear

Fås i dame og herre.

2.799,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 1.400,-

Pris ikke-medlemmer 4.199,-



MARIE OG FELIX

Kvalitet til prisen

- Solidt stålstel

3 gear

Fås i dame og herre.

1.499,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 700,-

Pris ikke-medlemmer 2.199,-



PASSION En stilfuld elcykel

- Let aluminiumsstel
- Antirustkæde
- Punkteringsbeskyttede dæk
- Justerbar frempind
- 6 hastighedsniveauer og gåfunktion
- 36V Samsung celler lithiumbatteri /10,4 Ah
- Kører op til 50 km pr. opladning.

7 gear

7.999,-

MEDLEMSPRIS

Medlemsrabat 4.000,-

Pris ikke-medlemmer 11.999,-



Spørg om mad

REDIGERET AF
INGER ABILDGAARD

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



MIA KRISTENSEN

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



LEIF SKIBSTED

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

MAIL OS DIT SPØRGSMAÅL
spoerg@samvirke.dk



SMAG ELLER BISMAG?

Skal krydderierne smides ud?

LUNA LAUTRUP, HELSINGØR

? Skal jeg smide krydderierne ud, når datomærkningen er overskredet. Er der på nogen måde skadelige, når de er for gamle?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Ikke hvis krydderierne som udgangspunkt er blevet opbevaret korrekt – det vil sige mørkt, tørt og ikke for varmt. Det er vigtigt, at krydderierne ikke får fugt, for eksempel når man dryser af et åbent glas over en dampende gryde. Når krydderierne bliver gamle, mister de deres aromatiske smag, og du er derfor nødt til at tilsætte væsentlig større mængder for at opnå samme smag. Nogle krydderier kan også udvikle bismag, så smag altid på krydderierne, inden du tilsætter dem til din mad.

Kan jeg stege i plantemargarinen?

GITTE PANDURO, HELLERUP

? Samvirke bragte tidligere på året en interessant artikel om plantemargarine, bl.a. er mærkerne Bellis og Solsikke nævnt som ikke så sunde efter nyere ernæringsteorier. Jeg har i mange år brugt plantemargarinen Nutana fra Urtekram, fordi man kan stege i den. Jeg bruger dog mere rapsolie og kun en relativt lille klat Nutana, når jeg steger. Jeg kan på Nutanas varedeklaration se, at den indeholder 80 g fedt, hvoraf 27 g er mættede fedtsyrer, 34 g er enkeltmættede fedtsyrer, og 13 g er flerumættede fedtsyrer, men jeg kan ikke se, hvad den indeholder af linolsyre, omega-6 eller -3, så derfor spørger jeg jer, om I fraråder, at jeg bruger margarinen på denne måde, og om I ved, hvad den indeholder af sidstnævnte dele?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Blandinger af plantemargarine og rapsolie, eller af smør og rapsolie, er velegnede til stegning, da vandindholdet i plantemargarine eller smør hjælper med at styre stegetemperaturen. Rapsolie har i dag et højt indhold af oliesyre og ligner dermed olivenolie. Forholdet mellem omega-6 og omega-3 fedtsyrer i moderne rapsolie er tæt på 2 til 1 på grund af et indhold af alfa-linolensyre på omkring 10 procent. Det høje indhold af den monoumættede oliesyre og det fornuftige omega-6/omega-3 forhold gør rapsolie til en af de sundeste spiseolier. Plantemargarine, som det nævnte produkt, er fremstillet af rapsolie med tilsætning af palmeolie med et højere smeltepunkt, så fedthærdning undgås, og margarinen bliver helt fri for transfedt.


Kan man altid lugte og smage, om osten er blevet dårlig?

KIRSTINE BORG, BRØNSHØJ

? I går fandt jeg vores skæreost i køkkenskabet – og altså ikke på køl. Jeg aner ikke, hvor længe den har stået der, men den så fin ud og lugtede, som den skulle. Måske har den ikke stået der så længe. Mit spørgsmål er, om man altid vil kunne se og lugte på en ost, om den er dårlig?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

En mellemfast skæreost skal som udgangspunkt altid opbevares på køl. Det forkorter holdbarheden en smule, hver gang den opbevares ved stuetemperatur. Man kan ikke altid se eller lugte bakterier. Man skelner mellem fordærvere, som får fødevarerne til at være uappetitive, altså lugte og smage dårligt, og patogener, som ikke kan ses eller smages, men som kan gøre os syge. Det er derfor ikke altid muligt blot at stole på sanserne. Generelt er hygiejnen på mejerierne dog rigtig god, så der er meget sjældent sygdomsudbrud fra mejeriprodukter herhjemme.



1		VEJ	DEN 2. UBEKENDTE	LØVTRÆ	KORRODERE			
FASTGJORT						1		
DET NYE TESTAMENTE		VÆRN						
DYPPELSE		LYRIK			SOM KAN REGULERES			
VITAMIN		LUGTE						
HANKEN		EGYPTISK GUD						PRYGL
GRUNDLAG			2					
KLANG		LUFTART						
		UDBRUD						
T	FORSENDelser	HORN-DAN-NElse	2	CIFFER	GRÆSK TEGN			BROM
								ITAL. DIGTER
FILLPENSER					DÅRLIG DAG			
					INSTR.			
ENID ...?	4							STÆDIG
								HANNER
RUMÆNIEN					FREM-HÆVE HØNSE-FODER			5
GUITARSTRENG		MOKKASIN ØDELÆGGE			OMTUMLET HESTE			LARGE DÆKKETØJ
SKRÅL					SÅ			
					LOCH ...?			
				6				HERUT
								INDTAGET
LEJE	SVÆRTE				TREVNE			
	FODTØJ				KELVIN			
UNDERSTEL					UDSTYR			SOM
					VÆKSTLAG			LIGE
MÆRKE	8				HØJDERYGSAMTYKKE			EUROPAVEJGISNINGER
BIVUAK					NUL			TOSSEKASSE
					SLIDE			ONDU-LERE
KONSONANT		ORNAMENTET						
		JAGTMÅRK						
UDGØR					SOR-BETEN			TURNIPS
					BIMS			KROPSDEL
ANIMATOR								KEDELIG
								BAG
MAT		9			NÆRIG			10
					BEGRIBE			
BLIK					BEFINDE SIG			MØNTFOD
MUNDTLIGE								
					ANSTRØG	11		

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

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



VIND gavecheck

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

Sådan gør du:

Send os kodeordet fra præmiekrysten på et postkort eller på bagsiden af en lukket kuvert til adressen: **Samvirke Kryds, Roskildevej 45, 2620 Albertslund.**

Husk at skrive dit navn og din adresse.

Kortet skal være **indsendt senest 20. september 2017.**

Eller send en e-mail til:

samvirkekryds@samvirke.dk

(må kun indeholde kodeord, navn og adresse).

Se sidste måneds kryds- og sudokuløsninger her:

www.samvirke.dk/kryds

Kodeordet i krydsordsopgaven i nr. 07 – 2017:

ELITESPORT

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

Vinderne er:

**Margit Pedersen
Vigen 34, Handbjerg
7830 Vinderup**

**Rigmor Jørgensen
Almeengen 5
3720 Aakirkeby**

**Marianne Jørgensen
Humlehaven 3
4400 Kalundborg**



SUN



WIND



MOON



EARTH



WATER



MINERAL

SIGNOS DE ORIGEN



Emiliana er kendt for sine økologiske og biodynamiske vine, og råder over mere end 1100 ha vinmarker fordelt i det langstrakte land Chile. Nogle af de mere kendte områder er Casablanca Valley og Bio Bio. Emiliana startede tilbage i slut 90'erne med at omlægge til økologi og biodynamik. Omlægningen skyldtes bla. medarbejdernes sikkerhed - en idé om, at det var dét forbrugerne ville ønske i fremtiden og bedre kvalitet på druerne. Den forbedrede kvalitet har givet sig til udtryk i bedre vine og dermed mange internationale medaljer.

1 flaske

99,-

Liter-pris 132,00

Signos White 2015:
92 POINT
JamesSuckling.com
2015




UGENS VIN
Politiken
2015




UNIQUE WINES FROM EXCEPTIONAL TERROIRS

ORGANIC WINE  CHILE

EMILIANA

ORGANIC  VINEYARDS

Drink Responsibly

 EmilianaOrganicVineyards

 @emilianaorganic

www.emiliana.bio

Tilbuddet er gældende fra 01.09.2017 til og med 30.09.2017.
Der tages forbehold for udsolgte varer. Ikke alle varianter føres i alle butikker.

Super
Brugsen

Kvickly

coop.dk
MAD

NYHED

Forårscruise i Nederlandene

Sejl gennem foråret, og kom tæt på nogle af Nederlændenes mest kendte kulturbyer – med dansk rejseleder, 6 dage

Afrejse fra København 31. marts og 30. april 2018

Afrejse fra Billund 31. marts 2018

Fra kr. **6.998,-**
(Annoncekode: Samvirke)



Inkl. hjælpension på skibet



Oplev Nederlandene, når foråret står i fuldt flor! Rejsen begynder i tyske Köln, hvorfra vi stævner ud og sejler gennem hundredårige kanaler langs Europas gamle vandveje og anløber en ny spændende by hver dag. I løbet af rejsen kan du gå en tur gennem billedskønne gamle Nijmegen, besøge fiskerbyen Hoorn og se på kanalerne i guldaldermalernes Amsterdam. Du kan også besøge blomsterparken Keukenhof og se, hvorfor hollænderne har så stor kærlighed til netop tulipaner. Det moderne Nederlandene ser vi i Rotterdam, Europas største havneby, og det traditionelle i Delft med sine smukke kanaler.

Dagsprogram

- 1 København/Billund – Köln. Kölns domkirke og check-in på skibet.
- 2 Amsterdam. Mulighed for udflugt til blomsterparken Keukenhof og byrundtur med pakhuskvarteret Grachten og videre til føds rundt i Amsterdam (tilkøb).
- 3 Amsterdam/Hoorn. Byrundtur til føds i Hoorn med Roode Steen pladsen og kanaler.
- 4 Rotterdam. Mulighed for udflugt med rundtur i Rotterdam og besøg i historiske Delft (tilkøb).
- 5 Nijmegen. Byrundtur til føds i Hansastaden Nijmegen.
- 6 Köln. Hjemrejse til København/Billund.

- **Prisen inkluderer:**
- Dansk rejseleder • Fly Kbh./Billund – Frankfurt t/r •
- Byvandring i Nijmegen, Hoorn og Köln • Frivillige ture til føds, informationsmøder og foredrag ved rejselederen • 5 nætters krydstogt på Rhein Melodie i delt dobbeltkahyt med vindue på Hoveddæk, kategori C •
- Hjælpension på skibet (evt. måltider i land er for egen regning) • Kaffe og te til måltiderne på skibet • Skatter og afgifter

Inkl. halvpension



★ Gæsternes vurdering: 4,5 ud af 5 stjerner

Det eventyrlige Andalusien

Med dansk rejseleder, 8 dage | Andalusien er Spaniens hjerte med masser af smuk natur, spændende historie og en farverig kultur. På denne rejse oplever vi fortidens storhed på det fortryllende Alhambra-palads – Granadas stolthed – og besøger Málaga, der er kunstneren Picassos fødeby. Med på programmet er også Andalusiens hovedstad, Sevilla, samt den smukke bjergby Ronda.

Højdepunkter: Alhambra-paladset • Málaga inkl. tapasfrokost • Bjergbyerne Ronda og Frigiliana • Sevilla og Granada • Kystbyen Nerja

Afrejse fra Aalborg 29. oktober 2017

Afrejse fra København 21. februar, 28. februar og 14. marts 2018

Fra kr. **6.498,-** (Annoncekode: Samvirke)

Maks. 25 gæster pr. rejse



★ Gæsternes vurdering: 4,5 ud af 5 stjerner

Japan – Solens Rige

Med dansk rejseleder, 9 dage | På denne Albatrosrejse kommer du til Japan til langt under normalprisen – og får oven i købet en helt særlig rejseoplevelse tæt på japanerne og det sammensatte japanske samfund. Vi skal både se den nuværende og gamle hovedstad – Tokyo og Kyoto – og køre med højhastighedstoget Shinkansen imellem dem.

Udflugtspakke – kr. 3.298,- • Pakken indeholder bl.a.: Kejserpaladset • Udflugt til Hiroshima • Guld pavillonen og Nijo-borgen • Tempeløen Miyajima • Naturskøn cykeltur • Sushi og wagyu-kød

Afrejse fra Billund 1. marts og 5. marts 2018

Afrejse fra København fx 2. oktober 2017 og 4. marts 2018

Fra kr. **15.998,-** (Annoncekode: Samvirke)

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgang

Rundrejser med dansk rejseleder
albatros-travel.dk • 36 98 98 98

Albatros
Rejs med hjerte, hjerne & holdning