

TIL DEN NYSGERRIGE FORBRUGER

DECEMBER 2021 PRIS 49 KR.

samvirke

1200
børn i Danmark
får væksthormon.
150-200 starter i
behandling hvert år

Pris 49 kr.
Gratis for
medlemmer af
coop

SPISELIGE PAKKER

Opskrifter på de
lækreste madgaver

Side 56

GUIDE

Bliv klog på
høretelefonerne,
før du køber

Side 42

HUNDE


Se, hvordan hundene
har udviklet sig
gennem tiden

Side 36

Små mænd

Forældre efterspørger væksthormoner, når deres drengebørn ikke vokser som kammeraterne. Idealet om den høje mand og den lidt lavere kvinde trives nemlig i bedste velgående, selvom vi lever i en tid, hvor vi gerne vil have mangfoldige kroppe og ligestilling **Side 18**

- STORE PROBLEMER



Husk at
du kan
betale
med din
bonus!



Har du vundet et stort rundt nul?

Vi har tilføjet et nul og tidoblet tilfældige **Coop Medlemmers** bonusopsparing! Måske også din? Så hvis du ikke har tjekket din bonussaldo siden d. 18. november, skulle du måske lige gøre det på coopmedlem.dk/brugdinbonus.

Og **husk, at du altid kan betale med din optjente bonus, når du handler** – uanset om du har vundet et ekstra nul eller ej.

Der er udloddet ekstra medlemsbonus for minimum 400.000 kr. Vinderne er fundet ved tilfældig lodtrækning, indtil der var udloddet for 400.000 kr. i samlet præmiesum. Der er trukket lod blandt medlemmer, der har minimum 1 kr. bonus indestående og har givet samtykke til de opdaterede medlemsvilkår, som trådte i kraft den 1. maj 2010. Samtykket hertil skal være givet senest den 16.11.21. Der gælder samme vilkår for den ekstra tildelte bonus som for normal optjent medlemsbonus. Se vilkår på medlem.coop.dk/dine+aftaler og konkurrencebetingelser på coopmedlem.dk/brugdinbonus

coop
MEDLEM



S. 56

Opskrifter på delikate, hjemmelavede gaver

Råsyltet grønt, trøfler, knækbrød og andet lækker til små julegaver



S. 10

»Jeg har glædet mig i årevis til, at det grå hår rigtigt skulle bryde ud«



S. 18

FOKUS

Hvor høje skal vi være?

Forældre efterlyser væksthormoner til deres drenge

INDHOLD

December 2021

- 04 Noter om vores forbrug
- 06 Noter om vores sundhed
- 08 Noter om vores mad
- 10 Gråt hår er det nye sort
- 16 Konkurrence og Samvirkes andre kanaler

18 **Idealet om den høje mand lever stadig**

- 30 Fra roe til sukker
- 36 Sådan så din hund ud for 100 år siden
- 38 Samvirkes store julekonkurrence
- 42 5 ting, du skal vide, før du køber høretelefoner
- 44 Det skal du undgå som gravid
- 46 Værd at vide om julens marzipan
- 48 Spørg om din forening og din butik
- 50 Gå i brugsen efter lukketid
- 52 Ildsjæl: Panten bliver til skov
- 54 Guide: Julestemning i Jylland
- 56 5 gaver, der smager godt
- 64 Spørg om mad
- 66 Grønt råd: Genbrug juletræets stamme

Garanti for slurppe miljøklar til produktet.

1.931.512 MEDLEMMER AF COOP 1/11/2021

Samvirke

Roskildevej 45
2620 Albertslund

T: 43 86 43 86
samvirke@samvirke.dk

Chefredaktør og redaktionschef

Pia Thorsen Jacobsen

Layoutchef

Line Holtegaard Madsen

Layout

Tina Zaremba, Christel Frydkjær, Slawomira Bednarz

Redaktion

Kristian Herlufsen, Christian

Garde, Andreas Kirkelund, Nina Ausum

Agergaard, Lotte Malmgren, Ida Marie

Rem, Anne Frøkjær Dreier

Annoncesalg

FrontMedia, Gl. Strandvej 16.1, 2990 Nivå

T: 48 22 44 50

samvirke@frontmedia.dk

www.frontmedia.dk

Annoncer indrykket i Samvirke udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens holdning.

Samvirke forbeholder sig ret til at afvise annoncer

Abonnement

T: 43 86 20 20.

Pris for et år: 120 kr.

Tryk

Quad/Graphics Europe.

Udgives af Coop. ISSN 0036-3944

Forsidefoto

Lisbeth Holten

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse



EU Ecolabel : PL/028/005



VORES FORBRUG

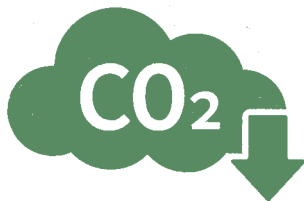
Tekst Kristian Herlufsen

Foto Jacob Lassen



FLERE GRØNNE DISCOUNT-SUPERMARKEDER

De første Coop365-butikker åbnede sidste efterår. Siden er den grønne kæde vokset og tæller nu over 50 butikker i hele Danmark. Planen er, at yderligere 22 nye butikker står færdige ved årets udgang. Coop365 er Coops bud på fremtidens discountsupermarked med fokus på kvalitet, ansvarlighed og et relevant sæsonudvalg. Find din nærmeste Coop365 på coop365.coop.dk/butikker



VERDENS STØRSTE CO₂-STØVSUGER ER I GANG

På Island er der netop sat gang i Orca, der er verdens største maskine til at trække CO₂ ud af atmosfæren. Orca fjerner kuldiioxid fra luften og gemmer den skadelige gas i undergrunden. I første omgang kan anlægget fjerne 4000 tons CO₂-udledning om året – det svarer til udledningen fra 870 biler. Muligheden for at fjerne CO₂ i stor skala er en vigtig del af kampen mod klimaforandringerne.

12%

færre danskere kom til skade i trafikken i 2020 sammenlignet med gennemsnittet for de foregående 5 år. Hjemmearbejde og nedlukning af samfundet førte til mindre trafik på vejen, hvilket er en af forklaringerne på, at færre kom til skade.

Kilde: Forsikring & Pension



UNGE GLEMMER FORSIKRINGEN

27% af alle unge mellem 20 og 29 år har ikke en indbo- og ansvarsforsikring, der giver erstatning, hvis man rammes af eksempelvis tyveri og brand, ligesom forsikringen betaler erstatning til modparten, hvis du er ansvarlig i et uheld eller en ulykke. Sådan en erstatning kan nemt løbe op i mere end 1 million kroner. Det er især unge på kollegier, der mangler forsikringen.



Kalve på toilettet giver mindre klimagas

Kan man lære børn at gå på potten, kan man sikkert også lære kalve at bruge toilettet, når de skal tisse, tænkte forskere i Tyskland. Kalve tisser op mod 30 liter i døgnet, og urinen har et højt indhold af ammoniak, der kan forurene vandløb og marker, ligesom ammoniakken kan gå i forbindelse med jorden og danne kvælstofgasser, der er farlige drivhusgasser. I forsøget lærte kalvene at gå på »toilettet«, og dermed forhindrede man udledningen til naturen.



LINDOR, når du skal forkæles.



Pralinens delikate skal af den fineste Lindt mælkechokolade, omslutter et blødt og cremet fyld.



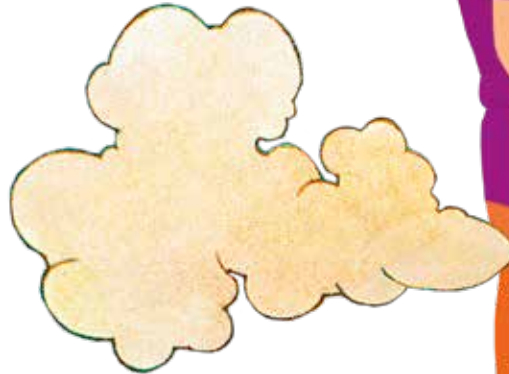


VORES SUNDHED

Tekst Andreas Grubbe Kirkelund Illustration Rikke Bisgaard



Kvindes prutter lugter mere



Mænd prutter oftere end kvinder, men indholdet af svovlholdige gasser i kvinders prutter er højere end i mænds. Det er konklusionen i en undersøgelse fra Minneapolis VA Medical Center. Med andre ord er det altså kvalitet over kvantitet, når kvinder prutter. Og dermed bør man kunne konkludere, at hvis det udelukkende handler om fisens lugt, så vil fisens ejermand ofte være en kvinde.

Kilde: Experimentarium



LYKKEN FINDES

En af landets store komikere har kastet sig ud i at skrive en selvhjælpsbog, der kan hjælpe dig til at hjælpe dig selv – med selvhjælp. Livsstilscoach, firstmover, selvhjælpsguru, ernærings ekspert, krystalhealer, hestehvisker, åndemaner, lykkejæger, regnbuefanger, vægtvogter, stifinder, flottenheimer med baggårdspuma i ascendenten samt autodidakt indretningsarkitekt Anders Matthesen deler generøst ud af sine kompetencer, værktøjer og stedsegrønne guldkorn. *Livsstil er en livsstil koster ca. 200 kr.*

26%

af kvinderne og 18% af mændene røg mere, viser en analyse af de 15-29-årige rygeres tobaksforbrug under den første coronanedlukning. **Kedsomhed, dårligt humør og langt færre fester er nogle af de unges egne forklaringer på, hvorfor mange af dem fik nye tobaksvaner.**

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed



UNDGÅ SAUNA, HVIS DU VIL HAVE BØRN SNART

Sauna kan føles rart. Især på grå og kolde dage kan varmen virke afslappende på muskler og give øget velvære. Men mænds sædceller er ikke vilde med den høje varme, og flere undersøgelser viser, at sædkvaliteten bliver markant nedsat i ugerne efter et saunasøg. Herefter vender kvaliteten tilbage til normalen.


BORNHOLMER
GRISEN



LOKAL SPECIALITET - TIL HELE DANMARK

Bornholm er et kulinarisk centrum, der er kendt for spændende og velsmagende mad. Derfor er Bornholm også det helt rigtige sted at opdrætte en regional velfærdsgris med sit eget særpræg, der gør en forskel for smagsoplevelsen.

For at sikre høj spisekvalitet har grisen en højere intermuskulær fedtmarmorering, der gør kødet særligt smagfuldt. Kødet modner altid 3 dage efter slagtning for at give mørhed til smagsoplevelsen. Kødet fra BORNHOLMERGRISEN® er derfor altid 100% bornholmsk – saftigt, smagfuldt og mørt.

Den gode smag hænger naturligvis sammen med det gode liv. I 2008 gik Danish Crown, COOP og udvalgte landmænd på Bornholm, derfor sammen om at skabe en kvalitetsgris, der lever op til særlige krav om bedre dyrevelfærd og spisekvalitet. I dag leveres BORNHOLMERGRISEN® af 15 udvalgte, engagerede og passionerede bornholmske landmænd. De ved, hvordan en gris trives og sikre, at BORNHOLMERGRISEN® lever op til særlige klart definerede regler og retningslinjer for bedre dyrevelfærd og spisekvalitet.

BORNHOLMERGRISEN® er grise, der er født, opdrættet og slagtet på Bornholm. Grisene er velfærdsgrise og har derfor 30% mere plads i stalden, permanent adgang til halm og strøelse at rode i, hvilket giver grisene rig mulighed for beskæftigelse. Grisene har krølle på halen hele livet. Mindst 70% af foderet er lokalt dyrket på Bornholm og den lokale slagtning i Rønne sikrer en meget kort transporttid. BORNHOLMERGRISEN® er derfor tildelt et dyrevelfærdshjerte for det gode staldliv i COOP's dyrevelfærdsmærkeordning.

**FIND
OPSKRIFTER
PÅ BORNHOLMER-
GRISEN.DK**

BORNHOLMERGRISEN® sælges i COOP butikker rundt om i hele Danmark.

Super
Brugsen

COOP

Kvickly

Irma

LÆS MERE PÅ BORNHOLMERGRISEN.DK

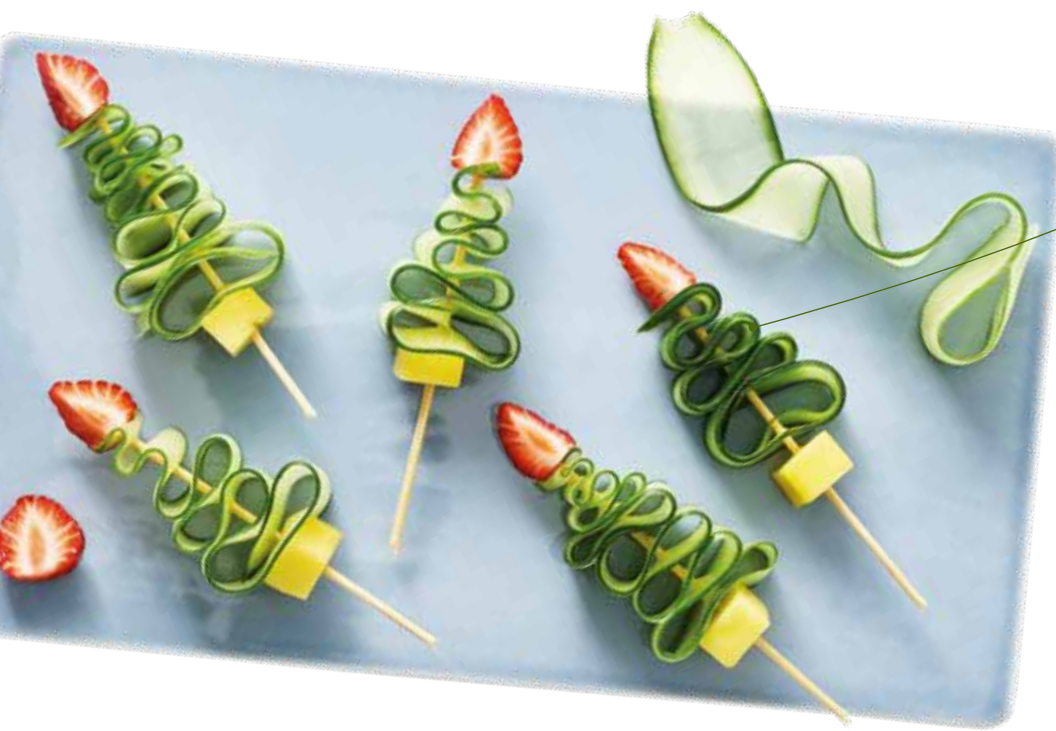
Danish Crown



VORES MAD

Tekst Christian Garde Foto Line Falck

Du kan også pynte dine juletræer med ost og tomat



OPSKRIFT

Grønne juletræer

Det skal du bruge:
(8-10 juletræer)
Træspyd
1 mango
2 agurker
Jordbær i kvarte

Skær små tern af mangoen og sæt dem på spyddet. Brug en kartoffelskræller til at lave strimler af agurken på den lange led og »træk« dem på spyddet. Top med et kvart jordbær.



SPRØD NYHED MED VARME KRYDDERIER

Ønsker du at skære ned på kødet, eller kan du bare rigtig godt lide falafler, så er denne sprøde nyhed måske noget for dig. Falaflerne fra Ånglamark er økologiske og veganske. De er baseret på kogte kikærter med hvidløg, persille og varme krydderier som spidskommen og koriander. Prøv f.eks. falaflerne i pitabrød eller som tilbehør til en lækker tabouleh.



ER DET TID TIL TÆRTE?

Den kendte konditor og bagedystdommer Mette Blomsterberg deler i sin nye bog, *Tærter*, 52 opskrifter på søde tærter med f.eks. hvid chokoladeganache, luftig vaniljecreme, passionscreme og karamelsauce. Du får også grundopskrifterne på blandt andet søde mørdeje, crumble og chokoladeflan, som du selv ud fra egen fantasi kan bygge videre på. Men det skal ikke være sødt det hele. Bogen indeholder også 10 opskrifter på salte tærter, der egner sig godt til aftenmad eller frokost. Vejl. pris: 269,95 kr.

DERFOR HEDDER DET ÆBLESKIVER

En æbleskive har i dag ikke ret meget med æbler at gøre. Når den klassiske runde julekage hedder, som den gør, hænger det sammen med, at man i gamle dage skar æbler i skiver, dyppede dem i dej og stegte dem på en pande.

Æbleskiverne regnedes dengang for en stor delikatesse, og på 1800-tallets bondegårde var det ikke ualmindeligt, at karle og piger fik sådanne æbleskiver med hjem, som de kunne spise i julen.

Kilde: historie-online.dk



51%
af danskerne spiser op, selvom de er mætte. Tallet er endnu højere, når vi er hos venner og familie eller på restaurant. Her svarer henholdsvis 62% og 54%, at de spiser op trods mæthed.

HELVEDESILD KAN FØLES...

...SOM EN INTENS SMERTEFULD KLØE

...SOM OM HUDEN BRÆNDER

...SOM SMERTEFULDE JAG

OP TIL 1 UD AF 4
VOKSNE VIL UDVIKLE
HELVEDESILD
I LØBET AF DERES LIV

- **Helvedesild** skyldes en reaktivering af den virus, der giver skoldkopper
- Ca. **98% af alle voksne** bærer virussen i kroppen
- Helvedesild er et smertefuldt udslæt, der kan vare i op til **2-4 uger**.
- Op til **1 ud af 5 patienter** vil opleve langvarige komplikationer

RISIKOEN FOR AT UDVIKLE HELVEDESILD STIGER MED ALDEREN. ER DU 50 ÅR ELLER ÆLDRE, KAN HELVEDESILD FOREBYGGES MED VACCINATION. TAL MED DIN LÆGE ELLER SYGEPLEJERSKE.



Delta Park 37
DK-2665 Vallensbæk Strand
T +45 36 35 91 00
F +45 36 35 91 01
www.glaxosmithkline.dk



WWW.RAMTAFHELVEDESILD.DK

Baseret på faktiske patientudsagn. Symptomerne kan variere fra patient til patient.
NP-DK-HZX-ADVT-210001. 20.10.2021



Det grå hår skal ikke skjules

Mød 3, der byder det sølvgrå look velkommen, for faktisk er man slet ikke gammel, selvom håret er gråt

Tekst Nina Ausum Agergaard Foto Ken Hermann og Kåre Viemose

»Mit hår har været min ting hele vejen gennem livet, og jeg har altid fået mange komplimenter for det,« fortæller Anja Camilla Alajdi

»I dag er man ikke gammel på samme måde som før i tiden«

Anja Camilla Alajdi, 49 år, designer og stylist, begyndte at få grå hår som 25-årig:

»Jeg begyndte tidligt at opdage et gråt hår. Det generede mig egentlig ikke, ud over at jeg skulle farve det ofte, fordi det er sjusket at have udvoksninger. Mit hår var langt, da jeg besluttede mig for, at jeg ikke ville farve det mere. Det er en proces at skifte hårfarve, og vi prøvede først at trække noget farve ud, men det så alt for stribet ud, og jeg kunne ikke holde ud at se på det. I stedet klippede jeg det bare helt kort. Jeg har ikke farvet det siden, og det har været meget befriende at slippe for.

For at knække den damethed, som jeg nemt får, både fordi jeg har naturkrøl, og fordi håret er gråt, skruer jeg ekstra op for den mere sporty stil med sneakers og oversized blazere.

Når jeg havde en trætdag i 20'erne og 30'erne, kunne jeg godt skjule det med lidt på kinderne og en mønstret skjorte. Men i dag, hvor jeg både er gråhåret og generelt ser lidt mere trætd ud i ansigtet, er det sværere at skjule. I stedet tager jeg mig en lur, går en tur eller får noget luft. Det at føle sig velplejet betyder ikke, at man ikke kan have en fleecetrøje og et par jeans på. Men afskallet neglelak kunne man bedre slippe af sted med i 20'erne end nu.

Jeg kan huske, at ens forældre sagde »jeg føler mig som en 25-årig indvendig«, og jeg tænkte, er de skøre? Men nu forstår jeg det godt, for jeg føler mig ikke gammel, selvom jeg godt kan se, at jeg ikke ligner en på 25. Jeg kan jo ikke løbe fra, at jeg er 50 lige om lidt, men i dag er man ikke gammel på samme måde, som jeg tror, man var før i tiden. Det er ikke vigtigt for mig at se ung ud, det er vigtigt at ligne mig selv og der, hvor jeg er i livet.« ►

»Jeg bliver regelmæssigt skudt til at være 5-10 år ældre, end jeg er. Det grå hår og manglende søvn gør åbenbart ikke noget godt, når det gælder den selskabsleg.« siger Jesper Zølck

»Den store frygt hos mænd er sjældent at få gråt hår, men at tabe det«

Jesper Zølck, korrespondent, 42 år, begyndte at få grå hår i 20'erne:

»Jeg har glædet mig i årevis til, at det grå hår rigtigt skulle bryde ud. Jeg er kun et par år yngre end den italienske fodboldspiller Fabrizio Ravanelli, der var nærmest lige så berømt for sin evne til at score mål som sit sølvgrå hår, og jeg kan huske, at jeg i start-20'erne blev nærmest lidt utålmodig. Jeg kunne jo se, det grå var på vej, men det gik ikke helt Ravanelli-hurtigt.

I dag er det hele mest gråt, både hår og skæg. Det er jeg ret tilfreds med. Jeg synes egentlig også, det grå passer godt til, hvordan jeg har det. Lidt alment ældet og slidt og træt ud i spidserne, du ved.

Jeg er ikke i tvivl om, at det er nemmere for mænd at få gråt hår, fordi det er et look, man har set gennem lang tid. Hvis du ser film, er der masser af gråhårede mænd, der render rundt og gør det godt, men der ikke så mange gråhårede kvinder i mainstreamkulturen. I virkeligheden synes jeg jo, det er fuldstændig grotesk, at gråt hår er noget, man skal skjule, for jeg synes, gråt hår hos kvinder ser pænt ud.

Målet er jo det her fuldstændig grå look. Så håber jeg bare, jeg har nok hår tilbage til den tid, for jeg er begyndt at tabe noget. Jeg har altid haft høje tindinger, men nu er jeg også begyndt at tabe lidt hår på toppen.

Min fornemmelse er klart, at den store frygt hos mænd sjældent er at få gråt hår, men at tabe det. Jeg bliver lidt misundelig, når jeg ser mænd, der render rundt med en fuld hårpragt, når de er 60 år. Jeg har ikke givet op, men lige nu er jeg ikke sikker på, jeg vinder slaget.« ►





»Jeg vil gerne signalere, at det grå hår er et aktivt valg, så jeg klæder mig ligesom jeg gjorde før, jeg blev gråhåret.« siger Mette Marie Lei Lange

»Man kan sagtens være både sexet og gråhåret«


Mette Marie Lei Lange, 40 år, arbejder som influencer, begyndte at få grå hår i starten af 20'erne:

»Til januar er det to år siden, jeg sidst fik farvet hår. Målet er at få min naturlige grå hårfarve i hele håret.

At være gråhåret har i mange år været forbundet med at være usexet, fordi nu kan du ikke producere børn længere, og din relevans i samfundet er ved at være dalende. Men man kan jo sagtens være både sexet og gråhåret.

Jeg føler nogle gange, jeg ser ældre ud, end jeg er, fordi de fleste på 40 ikke har gråt hår, og kombineret med, at jeg lige har rundet et hjørne, kan det godt gå mig på. Men jeg synes, livet handler om andet end at se godt ud. Nogle gange ser man bare ud. Jeg tror ikke, mænd reflekterer lige så meget over, hvordan de ser ud, som vi gør. Det vil jeg gerne gøre op med.

Der er mange, der skriver til mig på Instagram, at jeg har givet dem det sidste skub til at favne, at de selv er gråhårede. Det er rigtig fedt. Men jeg er ikke ude på at fortælle nogen, hvordan de skal opføre sig. Uanset om man har lyst til at farve hår eller bruge botox, synes jeg, vi skal kunne nikke til hinanden på gaden.

Når jeg kigger tilbage på de sidste 40 år af mit liv, ville jeg ikke have fantasi til at forestille mig alle de fede ting, der er sket. Det vil jeg gerne have, min krop skal være et vidne om, og man må gerne kunne se, at jeg ikke er født i går. Det er med til at fortælle historien om, hvem jeg er.» 







VIND!

Test din viden om fodbold. Husker du resultaterne, og kender du spillerne? Gæt med og vind gavekort til fodboldrejse

GAVEKORT VÆRDI 5.000 DKK



TRAVEL SPØR

Gavekort til fodboldrejse

Vild med fodbold? Vind et gavekort, så du kan mærke suset fra de store stadions og opleve de største stjerner. Du vælger selv, hvilken kamp, du vil se.

Værdi: 5000 kr.

Præmien er udloddet af Campo.dk, der er en app og et fodboldnyhedssite, som fokuserer på såvel international som dansk fodbold.



campo.dk

Vær med i konkurrencen på

samvirke.dk/fodboldquiz

Konkurrencen begynder 26. november og slutter 31. december



SE OGSÅ PÅ
SAMVIRKE.DK



Sådan laver du risengrød på 35 minutter uden at røre i gryden



Hvad er den optimale indetemperatur?

En behagelig stuetemperatur er ikke ens for alle.



24 sjove nissedrillerier

**MEST LÆST PÅ
SAMVIRKE.DK**

1. Sådan rengør du din drikkedunk
2. Explainer: Hvad er food porn?
3. Sådan koger du perfekte ris

HER FINDER
DU OGSÅ
SAMVIRKE:



SAMVIRKE.DK/
NYHEDSBREV



SAMVIRKE.DK/
PODCAST



INSTAGRAM.COM/
SAMVIRKE



YOUTUBE.COM/
SAMVIRKE1928

Kære Julemand

Jeg ønsker mig:

- Stegepande
- Røremaskine
- Hovedpude
- Racerbane
- Brætspil
- Sømaskine
- En sort cykel
- Eltandborste
- En god krimi
- Sous vide
- Kokkenvægt
- En flot vase
- Vinglas
- Yogamåtte
- Legekøkken

Her er det kun gaveidéerne der står i kø

Få
julegaverne
leveret lige
til døren

Over
20.000
kendte
mærkevarer

Køb
gaver til
hele familien
samme
sted

coop.dk
shopping

179,9 cm

så høje bliver danske mænd i gennemsnit. I Holland bor verdens højeste befolkning. Der bliver mændene i gennemsnit 182,9 cm

192cm
LARS

180cm
MARTIN

175
OSKAR
173
NOAH

159cm
Benjamin

Forældre vil have væksthormon til deres drenge

Hvis børn er lave, kan de sjældent få tilbudt væksthormon, men børnenes forældre presser stædigt på. Idealet om den høje mand og den lidt lavere kvinde trives nemlig i bedste velgående, selvom vi lever i en tid, hvor vi gerne vil have mangfoldige kroppe og ligestilling

Tekst Nina Ausum Agergaard Foto Lisbeth Holten og Mew

For 22 år siden sad en 11-årig argentinsk dreng over for sin læge, fordi han ikke var vokset i flere år, hvilket er kritisk i den alder. Drengen var kun 132 centimeter høj, som er godt 10 centimeter under WHO's standard for en 11-årig. Lægen diagnosticerede ham med en vækstforstyrrelse, og uden behandling ville han angiveligt ende med at blive 139 centimeter. I stedet blev han verdens bedste fodboldspiller.

Nu er Lionel Messi med sine 169 centimeter stjerneeksemplet på, hvordan behandling med væksthormon kan rette op på en meget lille højde, og historien bliver googlet af mange håbefulde forældre til børn, der ser ud til at sække bagud i højden. Dem har landets børneafdelinger set flere og flere af de seneste 20 år, hvor der har været en stigende udvikling i henvendelser fra forældre, der ønsker at få væksthormonbehandling til deres børn.

Hvis barnet bliver henvist til undersøgelse, kan familien blandt andre møde Anders Juul, der er professor i vækst og reproduktion og ledende overlæge ved Afdeling for Vækst og Reproduktion på Rigshospitalet. Selvom han i dag er en 185 centimeter høj mand med blazer, har Anders Juul også et billede fra sin konfirmation, hvor han ligner et lille barn ved siden af sin tårnhøje klassekammerat, der kunne gå for en på 20. Han kender det kun alt for godt, når de andre drenge i syvende klasse pludselig skyder i vejret, pigerne for længst er vokset, og man selv står tilbage og føler sig for lille. Med andre ord tror Anders Juul ikke, det er en tilfældighed, at han til daglig arbejder med at diagnosticere børn, der af den ene eller anden grund ikke ser ud til at vokse, som de skal.

»Det taler lige ind i hjertekulen på mig, når de fortæller, at de bliver drillet, og de spørger mig, om jeg er klar over, hvordan det er at blive kaldt gnom«, genfortæller han.

Derfor handler det ikke kun om centimeter, men også om barnets trivsel, når Anders Juul sætter sig sammen med sine lægekolleger omkring det ovale bord på kontoret i Rigshospitalets vækstafsnit for at beslutte, hvem der kan tilbydes hormonbehandling. Alligevel beslutter lægegruppen i 99 ud af 100 tilfælde ikke at behandle lille højde med væksthormon, hvis barnet i øvrigt er sundt og raskt. Der er nemlig helt præcise retningslinjer for, hvem der kan tilbydes behandling.

Forældre presser på. Når flere og flere forældre vil have væksthormon til deres børn, er det ikke, fordi flere børn har brug for det. Langt de fleste børn, Anders Juul og andre børnelæger undersøger for unormal vækst, er sunde og raske og vil som udgangspunkt ikke blive tilbudt behandling med væksthormon. Det gives nemlig primært til børn, der har besluttet væksthormonmangel, eller hvis barnet har andre underliggende sygdomme som Turner syndrom eller SGA (small for gestational age), der giver lille højde. Men hvis barnet »bare« har en lille højde uden andre årsager, end at forældrene er lave, er effekten som et spil russisk roulette.

Det fandt man ud af efter undersøgelser foretaget i 1980'erne, hvor man behandlede en gruppe sunde og raske drenge med lille højde, der ikke manglede væksthormon, og efter 8 års behandling var den samlede ►

gevinst et stort rundt nul. Det vil sige, at mens nogle af drengene vandt 10 centimeter og var glade, blev andre decideret 10 centimeter kortere end forventet. Forklaringen, fandt man senere ud af, er, at væksthormon kan forkorte den periode, man vokser i, så knoglevæksten risikerer at stoppe for tidligt. Blandt andet derfor er grebet om hormonsprøtten strammet i dag, til stor frustration for mange forældre.

»Vi har ikke nogen dokumenteret effekt af væksthormon på raske børn, og derfor er det meget sjældent, vi gør det, selvom vi ofte er under meget stort pres fra forældrene,« siger Anders Juul. Nogle gange oplever han, at forældre reagerer aggressivt på at få nej og truer med at finde behandling i udlandet.

Sværere at være lav i Rungsted? »Nogle forældre synes, det er en katastrofe, hvis deres dreng kun bliver 172, for så er man jo ikke en rigtig mand,« fortæller Anders Juul.

Det ender ofte med nogle meget lange samtaler med forældrene, hvor drengen sidder og kigger ned i bordet, eller man sender ham uden for døren, så han bliver forskånet for at høre om sin manglende højde. I sådanne tilfælde må Anders Juul prøve at overbevise forældrene om, at det er en god ting, at han ikke fandt underliggende sygdomme, som kræver behandling med væksthormon.

Oftentimes er det mere velstillede forældre, der vælger at tage kampen op, efter at de har fået nej, fortæller Anders Juul.

»På et tidspunkt var det fremme i medierne, at det er nemmere at være lav i Rødovre end i Rungsted, og det er der måske lidt om,« siger han.

»Højde er forbundet med succes og høj indkomst, så en høj mand i en blå jakke på Rungsted havn giver jo et fint billede af, hvordan man skal se ud,« fortæller Anders Juul, der ellers ikke er meget for sådan at putte folk i kasser. Derfor har han også et andet bud på, hvad tendensen kan skyldes.

»Hvis man tilhører de højeste sociale klasser, er man måske mere vant til at stille sig kritisk over for systemet,« siger han og pointerer samtidig, at det selvfølgelig kan gælde i alle samfundslag.

»Nu har jeg måske fået malet forældrene som nogle monstre. Men langt de fleste er jo søde og rare mennesker, der gerne vil give deres barn de bedste muligheder her i livet,« forsikrer Anders Juul.

Høje er et skridt foran. At højde skulle give flere muligheder i livet, virker provo-

kerende i en tid, hvor vi gerne vil have mangfoldige kroppe og ligestilling. Alligevel er det, som om idealet om den høje mand og den lidt lavere kvinde ikke rigtigt vil uddø.

Det moderne menneske har det problem, at kroppen biologisk set ikke har ændret sig ret meget de sidste par århundreder, og evolutionært har det givet mening, at kvinden valgte store og stærke mænd, der kunne forsørge hende og hendes børn. Selvom den ikke så høje kan være mindst lige så stærk eller kvik, bliver vi nemt snydt af vores visuelle pejling, som langt hen ad vejen er biologisk betinget.

»Vi er i bund og grund meget visuelt orienterede og vant til at afkode hinanden gennem det ydre,« siger Marianne Schøler, der er psykolog og indehaver af klinikken UngLiv.dk, hvor de jævnligt får henvendelser fra drenge og unge mænd, som er kede af deres manglende højde. Hvis en person er høj, er vedkommende derfor allerede et skridt foran, både fordi skridtlængden bogstaveligt talt er større, og fordi der skal mindre til for at gøre et indtryk.

»Hvis du er høj, får du jo lidt med gratis. Du behøver ikke være en lige så fed fyr,« som Marianne Schøler formulerer det.

Omvendt ser man ifølge psykologen ofte den ikke så høje fyr blive nødt til at kompensere, eksempelvis ved at

have mere personlighed eller gøre mere opmærksom på sig selv, for at kunne indtage rummet i samme grad.

Jeg bliver aldrig en rigtig mand. Marianne Schøler har været praktiserende psykolog i 20 år, men det er først i de seneste fem år, at henvendelserne fra drenge, der har lavt selvværd på grund af deres manglende højde, er begyndt at tikke ind, og det hænger måske sammen med en anden tendens i samfundet.

»Lige nu er der en øget bevidsthed omkring drenges kroppe, og de sammenligner sig med hinanden på nogle parametre, som kan være svære at leve op til,« fortæller Marianne Schøler om nogle af de drenge, hun møder.

Det kan for eksempel være en dreng i sjette klasse, der siger, at han jo aldrig bliver »en rigtig mand«, fordi de andre drenge er gået tidligere i puberteten og er skudt i vejret.

»Jeg har talt med flere unge fyre, som var de mest søde og hjælpsomme væsener, men som ikke tillagde sig selv nogen værdi på grund af deres manglende højde,« siger Marianne Schøler.

Den øgede kropsbevidsthed blandt drenge handler blandt andet om sociale medier, hvor mange unge finder deres informationer, mener Marianne Schøler. ►

Nu bliver vi ikke højere

Typisk er befolkningerne lavere i lavt udviklede lande, hvor ernæringen er dårligere, og flere rammes af infektionssygdomme tidligt i livet. I takt med, at en befolkning får bedre kost og færre sygdomme, opnår man den højde, som man genetisk er disponeret for. Inden for de seneste årtier er højdeudviklingen i Danmark begyndt at flade ud, og det samme gælder for verdens højeste nation, hvor højden ligefrem er faldet en smule. Man kan sige, vi har nået vores vækstpotentiale.

Kilde: Kim Fleischer Michaelsen, professor emeritus ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet

BØRN, SOM VOKSER HURTIGT

Følgende beregninger benyttes, når børn er tidligt høje:

- Piger over 172 cm, før menstruationen er begyndt, har en forventet højde over 180 cm.
- Drenge over 180 cm, før puberteten er startet, har en forventet højde over 200 cm.

Kilde: Sundhed.dk





»Man går jo ikke hjem og spørger sin mor og far, om kroppen nu er, som den skal være. I stedet bliver de bombarderet 24-7 på Instagram og TikTok med, hvordan det er rigtigt og forkert at se ud,« siger hun.

I en undersøgelse fra Facebook kan man læse, at 40 procent af unge drenge oplever at blive negativt påvirket af at sammenligne sig med andre på Instagram.

185 er modelhøjde, derover er det klodset. Kropsbevidsthed blandt piger har længe været udbredt, men med det omvendte fortegn af drengenes, når det gælder højde.

»Meget høje piger, der kæmper med deres selvbillede, er faktisk et lige så stort problem, og dem har vi set længe, fordi piger traditionelt har været bedre til at udtrykke indre utilfredshed,« siger psykolog Marianne Schøler.

Professor og børnelæge Anders Juul genkender billedet af de høje piger, som han også jævnligt ser på vækstklinikken. Én var ked af at blive kaldt stankelben, og en anden havde en meget bekymret mor, der mente, at »op til 185 cm er modelhøjde, derover er det bare klodset«, og håbede, at overlægen ville bremse datterens vækst. I gamle dage behandlede man piger, der så ud til at blive over 190 centimeter, med østrogen, men ligesom væksthormonbehandling er mindre lempelig i dag, er østrogenbehandling det også.

»Jeg skal jo udelukke sygdom, ikke udøve kosmetisk

behandling,« som Anders Juul siger, selvom han godt forstår bekymringen for at være anderledes.

Det er tit sådan, at når de ser en høj pige på klinikken, har hun en høj mor og en endnu højere far.

»I manges bevidsthed er manden højere end kvinden, så der, hvor kvinden er meget højere end manden, studser folk,« siger Anders Juul om de stereotyper, som vi alle er farvede af. Og selvom Marianne Schøler er helt sikker på, at der er mange ikke så høje drenge eller meget høje piger, der stortrives, fylder idealerne bare utrolig meget, når man som teenager giver sig selv det ultrakritiske blik i spejlet.

»Du hører ingen piger i 14-årsalderen sige, at de gerne vil være 2 meter høje, og du hører heller ingen drenge sige, at de vil være 1,65,« siger Marianne Schøler.

»Du hører ingen piger i 14-årsalderen sige, at de gerne vil være 2 meter høje«

Marianne Schøler, psykolog

Flere centimeter giver mere i løn. Hvis vi zoomer ud og kigger på de store linjer, findes der på verdensplan bunkevis af statistikker på, hvad vores højde betyder for, hvordan vi klarer os i livet.

Jane Greve, der er professor ved Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, har haft fingrene nede i de store studier på området. Da vi spørger hende, om højde betyder noget for vores succes her i livet, svarer hun:

»Jeg tror helt overordnet, det er nemmere at være høj end lav, for vi har masser af studier, der viser, at

høje mennesker har højere IQ, højere uddannelse, højere stillinger og højere løn.«

Et finsk studie viser for eksempel, at mænd, der er 10 centimeter højere, tjener 13 procent mere end andre mænd, op til en vis grænse. Når man begynder at komme uden for normalspektret for højde, er der nemlig ikke nok data til, at vi kender sammenhængen. For kvinder giver højde – sjovt nok – ikke et lige så stort afkast på hverken lønsedlen eller jobstigen.

Nu er penge, magtfulde jobs og intelligens jo langtfra de eneste værdier her i livet, men det er alligevel et meget godt mål for, hvor mange muligheder man har, og her er sammenfaldet mellem højde og muligheder altså ret tydeligt. Hvorfor det hænger sådan sammen, ved man til gengæld ikke.

»Der er flere hypoteser. Er det, fordi der med en bestemt højde er der nogle bestemte forventninger til dig? Eller har du helt fra lille en større selvtillid som høj?« funderer Jane Greve. Forskningen kan heller ikke afsløre, om høje menneskers succes rent faktisk skyldes deres højde, eller om den reelt skyldes andre faktorer i den tidlige opvækst. Hvis man for eksempel kommer fra en velstillet familie og derfor har haft bedre odds i livet, er chancerne gode for, at man samtidig har fået bedre ernæring end gennemsnittet som helt lille, hvilket også kan give udslag på højden.

»Vi har til gengæld masser af psykologisk forskning, der viser, at det er nemmere for høje personer at gå ind til en lønforhandling,« siger Jane Greve, og det kan også være med til at forklare den højere løn hos de høje.

I et andet studie fra Sverige prøvede de at fjerne forstyrrende faktorer som familieforhold og social klasse i undersøgelsen for at isolere højdens betydning for lønchecken. Resultatet var, at mænd, der er 10 centimeter højere, nu kun tjente 1,5 procent mere end andre mænd.

»Så det, vi kan konkludere, er, at det måske kun handler lidt om højden i sig selv, og mere om de andre positive ting, der kan hænge sammen med det at være høj,« forklarer Jane Greve.

Er mit barn for lavt? Hvornår skal man som forældre være bekymret for sit barns højde? De helt nyfødte bliver plottet ind i en vækstkurve, som afslører, om længden er inden for normalen, og i hele skoletiden måles og noteres barnets højde, mens forældrene nervøst kigger med.

»I de første 2 leveår er vægten vigtigere end længden. Man skal ikke være bekymret over det, men se på, om barnet trives, for længdekurven ryger lidt op og ned i starten,« siger Anders Juul, ledende overlæge ved Vækst og Reproduktion på Rigshospitalet.

Når barnet bliver lidt ældre, skal væksten helst stabilisere sig.

»Fra 2-årsalderen, hvor barnet har lært at spise mos og grød og er holdt op med at være kræsen, skal højden gerne følge sin kurve indtil teenagealderen.«

En højdekurve er det mønster, man vokser efter, og følger man sin egen kurve, er det et godt tegn, men bøjer man af fra kurven, kan der være noget, som hæmmer væksten. Manglende vækst kan være udtryk for, at der er en underliggende sygdom, eksempelvis glutenintolerance, kroniske sygdomme eller i sjældne til-

fælde væksthormonmangel. Derfor kan det være velbegrunderet, hvis man som forælder bekymrer sig, når ens barn sækker bagud i højden. Man skal dog væbne sig med tålmodighed og ikke gå i panik, mener Anders Juul.

»Hvis en enkelt eller to højdemålinger afviger fra kurven, skal man lige slå koldt vand i blodet,« siger han.

Der kan både være stor usikkerhed i målingerne og stor forskel på hastigheden, børn vokser med.

17 CM

så meget er den ideelle højdeforskel på kvinder og mænd ifølge et amerikansk studie. Når der var 17 cm højdeforskel, var kvinderne nemlig 10 gange mere tilbøjelige til at gå ind på mandens datingprofil.

»I de første 2 leveår er vægten vigtigere end længden. Man skal ikke være bekymret, men se på, om barnet trives«

Anders Juul, ledende overlæge ved Vækst og Reproduktion på Rigshospitalet

Men hvis tendensen fortsætter, er det en god idé at få undersøgt, om der kan være andet, der er skyld i den aftagende vækst.

En lille højde i sig selv er altså som udgangspunkt ikke grund til bekymring, hvis man ellers følger sin egen vækstkurve, og især ikke, hvis forældrene også er lave. Omvendt forventes det, at høje forældre generelt får høje børn. Derfor vil børnelægen også kigge på forældrenes højde, når de vurderer, om børnene skyder forventeligt i vejret. ☺

Danmarks eneste hotel KUN for voksne

Suppe, Steg & Is på Ærø Hotel i 2022

med bl.a. underholdning af **Amin Jensen**, bryggeribesøg, dinnermusik og guidet bustur



Ank. 10. 12. 14. 16. 18. 20. 22. 24. 26. 28. og 30. januar

Prisen inkluderer:

2 x overnatning i std. dobbeltværelse på Ærø Hotel,
2 x stor morgenbuffet, 2 x 3-retters aftenmenu
(suppe, steg & is), 2 x dinnermusik, 2 x underholdning
(Entertainer Amin Jensen & Syngepige Elsebeth Iver)
1 x kaffe m. Ærøpandekager,
1 x 3 timers guidet bustur, 1 x ølsmagning på Ærø
Bryggeri (transport i egen bil)
samt færgebillet t/r
m. ÆrøXpressen som
sejler mellem Lange-
land og Ærø

Pris pr.
pers. kun
1.895,-

GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ
BIL OG PASSAGERER 1/r
m. Ærø Xpressen

Benyt annonsekoden S47 og book direkte på
www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406

MÅNEDENS Ø-DEAL



»Jeg er lille og hurtig i stedet for«

Jonas Kryger, 29 år, arbejder som salgs-assistentelev i Føtex, er gift med Nina:

»Jeg er 161,8 centimeter høj. Når man er så lille, betyder decimalerne noget. Der er faktisk mange, som er på højde med mig, plus minus 5 centimeter, så jeg synes ikke længere, jeg er så lille. Men det gjorde jeg før i tiden. Da jeg som teenager fik at vide, at jeg ikke ville blive højere, kunne jeg ikke forlige mig med, at det sluttede her. I forvejen havde jeg ikke så meget selvtillid eller selvværd.

Jeg har engang talt med en læge om væksthormonbehandling, men det var ikke muligt, for vi skulle have sat ind lang tid før. I stedet har jeg forsøgt mig med høje skosåler, og hvis jeg kunne slippe for at tage skoene af indenfor, var jeg rigtig begejstret. Jeg har kompenseret for min

lille højde ved at være den sjove og selv-ironiske. Hvis der skulle flyttes noget, har jeg følt, at jeg nok ikke blev spurgt, fordi folk tænkte, kan den lille starut løfte noget? Når jeg kigger tilbage, tror jeg ikke, der er hold i det. Det har bare været let at skyde skylden på, at jeg ikke er højere. Min højde var også det første, der fik skylden for, at jeg ikke havde nogen kæreste.

På datingmarkedet er jeg tit blevet afvist. Jeg har skrevet med utrolig mange, men i det øjeblik min højde kom på tale, fik jeg enten beskeden »det var hyggeligt at tale med dig« eller slet intet svar. Nu skal jeg passe på med at skære alle over en kam, men der er kvinder, der helst ser, at manden er 20 centimeter højere end dem selv, og så skal han være bredskuldret og kunne frelse dem.

Min kone Nina går ikke op i den slags. Hun er 1,70, altså 10 centimeter højere end mig, og plejer at sige, at hun skal sgu ikke reddes. Hun kan selv! Det har været befriende, for så skal jeg bare være den bedste version af mig selv. Jeg kan huske, at jeg skrev min højde til hende, inden vi skulle mødes første gang, så hun ikke følte, hun havde købt katten i sækken, når hun så mig. Tilbage fik jeg en besked, hvor der stod, at min højde var fuldstændig lige meget. Der følte jeg allerede, at jeg voksede mentalt. Det har helt klart også hjulpet, at vi har fået en søn, som kommer til at se mig som den, jeg er. At jeg ikke bare er min højde. I dag har jeg slået mig til tåls med, at det er min måde at være speciel på. Jeg er ikke særlig høj, men så kan jeg være lille og hurtig i stedet for.«

Børneavisen

JULEGAVEN

TIL DET NYSGERRIGE BARN

I ALDEREN 9-12 ÅR



3 måneder

Bestil på børneavisen.dk
eller ring på 70 15 95 15.
Udkommer hver tirsdag.

Børneavisen

HØJDEPUNKTER

Bliver vi højere af at drikke mælk?

Højde er arveligt betinget, men ernæring har også lidt at skulle have sagt.

»Ud over generne ser det ud til, at mælkeindtag betyder noget. I Holland og Skandinavien drikker vi rigtig meget mælk sammenlignet med andre lande,« siger Kim Fleischer Michaelsen, der er professor emeritus ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet.

Holland har verdens højeste befolkning med en gennemsnitshøjde for mænd på 182,9 cm. I Danmark er mændenes gennemsnitshøjde 179,9 cm. En del af forklaringen er et bestemt højdegen, som findes i mange hollændere og skandinaver. Derudover er den bedste forklaring, vi har, mælk.

»Der er meget, man ikke ved, men det er en veldokumenteret teori, at mælk stimulerer vores vækst,« siger Kim Fleischer Michaelsen.

I forsøg har målinger vist en højere koncentration af det, man kalder vækstfaktorer i blodet, efter at forsøgspersonerne har drukket mælk. Og det giver god mening, siger professoren, fordi komælk jo er beregnet til kalve, som vokser cirka 3 gange hurtigere end børn.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn fra 12-24-månedersalderen drikker omkring 3,5 deciliter komælk om dagen, men ikke mere end 5 deciliter. Det handler ifølge Kim Fleischer Michaelsen om, at man vil sikre, at barnet får de nødvendige næringsstoffer. Mælken indeholder nemlig både masser af vitaminer, kalk og protein, der er vigtigt for knogleopbygning. Fra 2-årsalderen er anbefalingen, at indtaget af mælk og mælkeprodukter er omkring 2,5 deciliter.

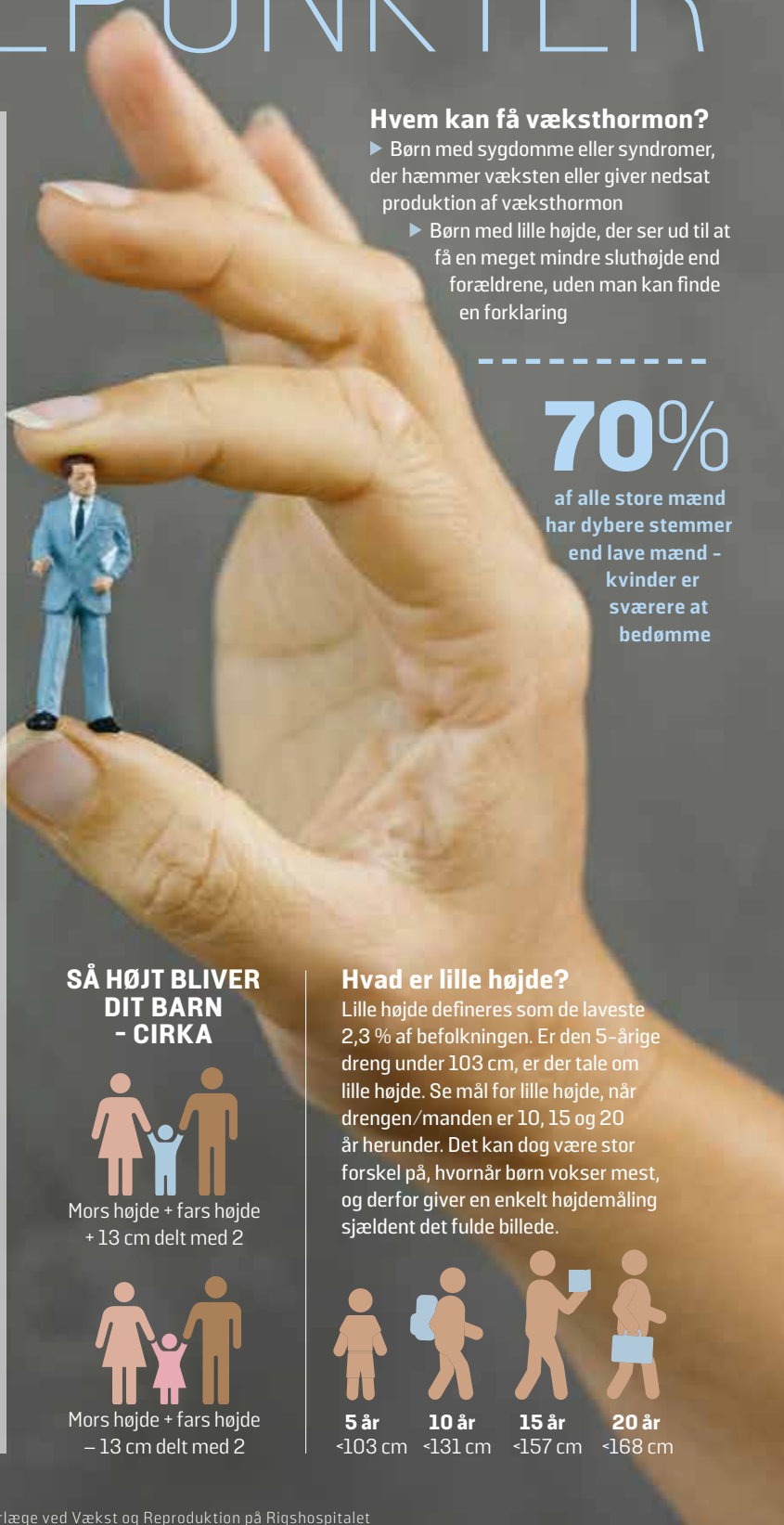
Tidligere lød anbefalingen på omkring 5 deciliter mælk om dagen. Reduktionen hænger både sammen med, at vi har fået nye officielle klimastråd, hvor der er skåret ned på de klimabelastende mejeriprodukter, men der er også en anden årsag. Komælk indeholder cirka 3 gange så meget protein som modermælk og modermælksstatning, og protein ser ud til at være associeret med overvægt senere i livet. Med andre ord stimulerer komælk ikke kun vores vækst i højden, men også i bredden, populært sagt.

Hvem kan få væksthormon?

- ▶ Børn med sygdomme eller syndromer, der hæmmer væksten eller giver nedsat produktion af væksthormon
- ▶ Børn med lille højde, der ser ud til at få en meget mindre sluthøjde end forældrene, uden man kan finde en forklaring

70%

af alle store mænd har dybere stemmer end lave mænd - kvinder er sværere at bedømme



SÅ HØJT BLIVER DIT BARN - CIRKA



Mors højde + fars højde
+ 13 cm delt med 2



Mors højde + fars højde
- 13 cm delt med 2

Hvad er lille højde?

Lille højde defineres som de laveste 2,3 % af befolkningen. Er den 5-årige dreng under 103 cm, er der tale om lille højde. Se mål for lille højde, når drengen/manden er 10, 15 og 20 år herunder. Det kan dog være stor forskel på, hvornår børn vokser mest, og derfor giver en enkelt højdemåling sjældent det fulde billede.



5 år <103 cm
10 år <131 cm
15 år <157 cm
20 år <168 cm

Kilde: Videnskab.dk, Sundhed.dk, Anders Juul, ledende overlæge ved Vækst og Reproduktion på Rigshospitalet



SVÆR OVERVÆGT?

LÆR MERE OM DE MANGE ASPEKTER:

Myter

Behandlingsmuligheder

Gode råd

Livet med svær overvægt

Videnskab

Årsager til svær overvægt

BESØG

blivklogerepåovervægt.com

FRA SAMVIRKES LÆSERE



Hvad er dit højdeproblem?

Peter H, 192 cm: Jeg har lange ben og må derfor ofte sidde lidt på skrå i bussen for at kunne være der. Det falder tit små damer for brystet. De tror, jeg bare sidder og flyder på dobbeltsædet.

Mette, 182 cm: Små mænd og tøj, der er alt for kort.

Anders Vestergaard, 180 cm: At pigerne, der er højere end mig, hellere vil date mænd, der er højere end dem selv.

Cecilie, 182 cm: Hele livet har man fået at vide, at man er for høj. Min højde giver mig derfor selvværdsproblemer. Det er svært, når man altid er den største i rummet.

Nete Elsgaard, 160 cm: Jeg kan kun se

andre folks nakke og rygge ved events, hvor man ikke kan reservere pladser.

Nova, 176 cm: Udvalget af ledige mænd er for lille, når man er en høj(ere) pige.

Margit Peters, 149 cm: Det er virkelig generende, når man er ude og handle, f.eks. står mælken ofte på øverste hylde i supermarkedet, så når jeg endelig har fået mælkekartonen ned til min kurv, er den totalt deform. Ofte oplever jeg også, at man ikke bliver taget alvorligt, fordi man er så lille, og nogle spørger, om jeg er dværg. Det bliver jeg meget vred over.

Marianne, 183 cm: Jeg takker sjældent ja til en dans, da jeg føler mig som en elefant, hvis dansepartneren

er lavere end mig (hvilket som regel er tilfældet).

Dorthe, 185 cm: Som høj kvinde bliver jeg udfordret, når andre synes, det er o.k. at kommentere på min højde. Der er intet filter. Hvis jeg tilsvarende kommenterer på en person, der er fed eller mindre begavet, så bliver folk forargede. Højde bør ikke ses som et problem. Udfordringer møder både høje, lave og ordinære størrelser.

Morten, 176 cm: Jeg bliver siet fra på dating-apps.

Amanda Anakonda, 185 cm: Jeg overser lave mennesker.

Susanne hansen, 184 cm: Jeg har ikke frit valg på følgende »hylder«: bukser, sko og mænd.

Erik Thinggaard Korsgaard, 201 cm: Senge er for korte, og biler er der ikke nok plads i.

Anon, 183 cm: Jeg har svært ved at finde tøj, der passer, og mænd bliver tit intimideret af min højde. Der er nærmest en »højde-skat«, for jeg skal tit lede efter speciallavede ting, der også er dyrere. F.eks. ridestøvler.

Jette Rosenkilde, 164 cm: Jeg er for lav i forhold til min vægt!

Jan Sørensen, 193 cm: Jeg slår hovedet i lave huse.

FIND MERE OM
EMNET PÅ
SAMVIRKE.DK



13-årige fortæller om at vågne op i en teenagerekrop



Kroppen kræver kalk: Sådan spiser du dig til sunde knogler



Hvem er sundest af mænd og kvinder?



Se 13 meget forskellige mennesker, der alle vejer 68 kilo

glædelig jul og god vin.

tilbuddene
gælder hele
december.

Pajar

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

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



50,-

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

Meget fyldig smag med masser af saft og moden frugt. Nydes til saftige bøffer, kraftige stegeretter af krydret lam, kalv eller oksekød, vildt eller til lagrede oste.

Incanto Vino Rosso

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

35,-



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

Prosecco La Cavea

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

50,-



Jack Daniel's destilleriet blev etableret i 1866 og er uden tvivl verdens bedst sælgende whiskey. Jack Daniel's bliver produceret på USA's ældste destilleri i delstaten Tennessee.

Jack Daniel's Whiskey

70 cl.
Literpris 241,42.
Pr. flaske

169,-



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

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

fakta

lave priser. god kvalitet. hver dag.

Den sødeste produktion

Følg med, når den grove, brune roe bliver til fint, hvidt sukker. Og resten af roen bliver til dyrefoder og biogas

Tekst Ida Marie Rem Opskrifter Mia Kristensen
Foto Nils Lund, Mia Kristensen





Fabriksdirektør Jesper Jeppesen har været ansat på sukkerfabrikken i Nykøbing Falster i 22 år. Fabrikken har eksisteret siden 1884 som en del af De Danske Sukkerfabrikker og blev opkøbt af Nordic Sugar i 2009

En lind strøm af lastbiler ankommer til sukkerfabrikken Nordic Sugar i Nykøbing Falster. Lastbilerne, der bugner af sukkerroer, er ikke sjældne på landevejene i nærheden af sukkerfabrikken fra slutningen af september og frem til slutningen af januar, hvor der er høstsæson og dermed fuld gang i sukkerkampagnen. Når sukkerroerne er høstet, bliver roerne fragtet til fabrikken og læsset af, så de kan blive til sukker. På den åbne plads ved sukkerfabrikken for foden af et bjerg af sukkerroer står fabriksdirektør i Nordic Sugar i Nykøbing Falster, Jesper Jeppesen, og vejer en roe i hånden. Roen er kegleformet og har farve og overflade som knoldselleri, der lige er hevet op af jorden. I den anden hånd har direktøren en 1-kilos pose med sukker, som man kender den fra køkkenet.

Hos Nordic Sugar er de eksperter i at forvandle den grove, brune roe til fint, hvidt sukker. Sukkerfabrikken i Nykøbing Falster har eksisteret siden 1884 som en del af De Danske Sukkerfabrikker, men blev opkøbt af Nordic Sugar i 2009. Jesper Jeppesen selv har været på lønningslisten i 22 år, og det er ikke unormalt at være ansat på fabrikken i mange år.

»Det er verdens sødeste job at arbejde på en sukkerfabrik,« siger Jesper Jeppesen med et smil på læben. ►



32.000 tons sukkerroer er der plads til på Nordic Sugars fabriksplads

God kvalitet er dyrere. En sukkerroe vejer cirka 1 kg og indeholder 15-20 procent sukker. Sukkerindholdet i roen afhænger af vejr- og jordforholdene, og hvor god den enkelte roedyrker er til at passe sine marker. Ved sukkerroernes ankomst til sukkerfabrikken bliver der jævnlige taget stikprøver af den enkelte roedyrkers roer for at tjekke kvaliteten. Roedyrkerne bliver nemlig afregnet efter kvaliteten på deres sukkerroer:

»Rene sukkerroer med et højt sukkerindhold har højere værdi end sukkerroer fyldt med jord og et lavt sukkerindhold,« forklarer Jesper Jeppesen.

Fra rå roe til fine krystaller. Når en sukkerroe skal laves til sukker, bliver roen renses for jord, sten og ukrudt. Den rene sukkerroe bliver lavet til snitter, der med deres hvide farve ligner pomfritter, inden de rammer frituregryden. Konsistensen er sprød, og duften minder om rå rødbede – sødlig og jordet. Snitterne kommer i 70 grader varmt vand for at trække sukkeret ud, hvorefter saften med sukker renses for eventuelle urenheder. Til-

bage er en tyk og lysebrunlig væske med cirka 70 procent sukker.

Når væsken skal blive til de små krystaller, som man kender dem fra sukkerskålen, tilsættes en lille mængde flormelis. Flormelissen aktiverer sukkerkrystaldannelsen og får sukkeret i saften til at vokse sammen med flormelissen. Når sukkerkrystallerne har den ønskede størrelse, skilles sukker og saft fra hinanden, og til sidst tørres sukkeret. Det færdige sukker bliver opbevaret i fabrikkens siloer, indtil sukkeret skal pakkes.

Sukkerfabrikken i Nykøbing Falster producerer cirka 200.000 tons sukker om året, og den samme mængde sukker producerer fabrikken i Nakskov. Tidligere fandtes der 9 sukkerfabrikker i Danmark, men i dag er kun fabrikkerne i Nykøbing Falster og Nakskov tilbage. Netop de 2 fabrikker er bevaret, fordi de er bedst placeret i forhold til dyrkningen af sukkerroer.

»Jorden er mere gunstig på Lolland-Falster end i resten af Danmark. Lolland-Falster ligger i den nordlige del af EU og har derfor de optimale klimabetingelser



Roefibrene bliver læsset på lastbiler og solgt til biogasanlæg





Sukkerfabrikken pakker ca. 40 mio. poser sukker til Danmark og Norge om året



for dyrkning af sukkerroer i forhold til sol og nedbør,« forklarer Jesper Jeppesen.

Fabrikkerne har ikke plads til den mængde sukker, der bliver produceret i løbet af sukkerkampagnen, derfor har man bevaret siloerne fra de nedlagte fabrikker i Danmark til opbevaring af sukker.

Hele roen udnyttes. Der kommer ikke kun sukker ud af sukkerroen. Foruden sukker består en roe af vand, fibre og mineraler. Vandet, der bliver trukket ud af roesnitterne, bliver genanvendt til rensning af roerne, og fibre og mineraler bliver presset og solgt til biogasanlæg og som dyrefoder. Under sukkerproduktionen tilsætter man kalk for at fjerne roens urenheder, og når kalken trækkes ud af sukkeret igen, kan den bruges i landbruget som jordforbedringsmiddel. Restproduktet fra produktionen af sukkerkrystallerne kaldes melasse og bliver brugt som dyrefoder og i gær- og spritproduktionen.

Økologisk sukkerindtog. Siden 2017 har sukkerfabrikken produceret økologisk sukker, men rejsen til det økologiske sukker har været lang. For mere end 15 år siden etablerede fabrikken en økologisk sukkerproduktion på en af de svenske fabrikker, men dengang var der meget begrænset efterspørgsel på økologisk sukker. ►

Nem karamelsauce med kanel og havsalt

1 glas, nok til 10-12 isdesserter

Tilberedningstid: 30 min.

100 g lys sirup

75 g sukker

75 g smør

1 spsk. vand

175 g piskefløde

½ tsk. stødt ægte kanel

Flagesalt, efter smag

Sådan gør du:

► Bland sirup, sukker, smør og vand i en gryde. Bring det i kog og lad det så koge videre over middel varme, indtil farven er mørk gylden.

► Tag gryden af varmen og tilsæt piskefløde og kanel. Sæt gryden tilbage på blusset og lad det simre videre, under jævnlig omrøring, indtil konsistensen er tyknet. Tjek evt. konsistensen ved at lægge en skefuld på en iskold tallerken, hvis den ikke skal serveres varm. Jo længere tid du koger den, desto tykkere bliver den.

► Tag den af varmen og smag til med flagesalt og evt. mere kanel, efter smag.

► Opbevar karamelsaucen i et glas på køl indtil servering. Tag den gerne ud ca. 30 min. før, så den får stuetemperatur, så smager den bedst. Alternativt kan den også luges forsigtigt igen inden servering.

Sæson for sukker

Perioden, fra de første sukkerroer bliver høstet, til de sidste roer bliver oparbejdet til sukker, kaldes en sukkerkampagne. For at få størst muligt udbytte af sukkerroerne bliver roerne høstet i takt med, at de skal fragtes til sukkerfabrikken. En sukkerkampagne varer typisk fra slutningen af september til slutningen af januar.

Kilde: Nordic Sugar & Landbrug & Fødevarer

»Økologisk sukker både ligner og smager som konventionelt sukker. Forbrugeren skulle altså købe en dyrere sukkevarevariant udelukkende med klimaat for øje, og det var forbrugeren ikke klar til,« siger Jesper Jeppesen.

Fabrikken stoppede hurtigt med den økologiske produktion igen, men i 2017 var der efterspørgsel på den økologiske variant, og denne gang blev fabrikken i Nykøbing valgt. I dag udgør økologisk sukker cirka 3 procent af fabrikkens samlede sukkerproduktion. For at kunne producere nok økologisk sukker til at holde den økologiske sukkerproduktion i gang modtager fabrikken økologisk dyrkede roer fra både Danmark og Sverige. Derfor er pakken med økologisk sukker udstyret med både det danske og svenske flag.

2 jobs i 1. At arbejde på sukkerfabrikken er ligesom at have 2 jobs i 1. Under en sukkerkampagne arbejder de ansatte på højtryk for at producere sukker. Produktionen kører i døgndrift i de ca 3½ måned, der bliver lavet sukker. Fabrikken oparbejder ca. 12.000 tons sukkerroer i døgnet i denne periode. Resten af året bliver brugt på at vedligeholde fabrikken, pakke sukker fra siloerne og gøre klar til næste sukkerkampagne.

»Sukker slider ligesom diamanter, så der ligger meget arbejde i at vedligeholde maskinerne, så de er klar til endnu en sukkerkampagne,« siger Jesper Jeppesen. ☺



Julekugler med ingefær og glasur

20 stk.

Tilberedningstid: 2 timer
(inklusive tørretid)

160 g hvedemel
50 g mandelmel
100 g sukker
½ tsk. bagepulver
1¼ tsk. stødt ingefær
Et nip flagesalt
125 g koldt smør, i tern
2 tsk. flydende honning

Dekorationsglasur:

Ca. 100 g flormelis
1 tsk. citronsaft
½-1 æggehvide
Evt. fintrevet skal af citron

Sådan gør du:

- ▶ Tænd ovnen på 160 C varmluft. Bland alle de tørre ingredienser i en skål.
- ▶ Kom smørret og honningen i skålen og gnid det ind i melblandingen. Saml dejen. Den føles tør til at starte med, men melet skal nok optages af smørret. Lad dejen hvile på køl i 15-30 min.
- ▶ Rul dejen ud mellem 2 stykker bagepapir til en tykkelse på 2-3

mm. Stik kagerne ud med rund udstikker. Fjern den resterende dej rundt om de udstukne cirkler. Gentag processen, til du har brugt al dejen. Prik evt. et hul i toppen af hver kage med et sugerør, så kan du sætte snor i dem, efter de er bagt.

- ▶ Bag kagerne i midten af ovnen i ca. 12 minutter, til de er gyldne og en smule hævede, hold øje med dem undervejs, de kan pludselig skifte farve.
- ▶ Lad kagerne køle helt af på en rist.
- ▶ Dekorationsglasur med citron: Afhængig af, hvilket mønster du vil tegne med glasuren, kan du ende med at skulle bruge mere/mindre glasur. Lav evt. lidt ad gangen, så du undgår spild. Sigt flormelissen ned i en skål. Pisk æggehviden let sammen med en gaffel. Tilsæt æggehvide og citronsaft gradvis, og rør den ud i flormelissen. Rør grundigt for at undgå klumper. Konsistensen skal være tyk og ganske lidt flydende, så mønstret ikke flyder sammen på kagerne. Smag evt. til med citrusskal.
- ▶ Kom glasuren i en sprøjtepose med en meget lille tyl. Fordel glasuren på kagerne. Lad dem gerne tørre en lille times tid inden servering.

Du bliver ikke et bedre menneske af at læse avis

Men du bliver mere interessant at have til bords

Tag ud og bestil



Ny og forbedret avis

tro etik eksistens Kristeligt Dagblad

fredag
14. oktober 2021
Nr. 12
125. årgang
www.kdk

”IKKE VED MAGT OG IKKE VED STRYL, MEN VED HIN ÅRD, SIGER HÅRSKARENS HERRER”

LIV & SJÆL 2. SEKTION

Findes Gud?
Spørgsmålet har optaget professor Svend Brinkmann, siden han var barn. Han besluttede at give Gud en chance på et år og blev overrasket.

Liv & Sjæl side 13

Få danskere rejser udenlands for hjælp til at dø

Siden Dignitas åbnede muligheden for assisteret selvmord i Schweiz, har kun otte danskere benyttet sig af det. Patienter foreskriver palliativ pleje

reede organisation på markedet for selvmordsservice” til Schweiz, hvor grundloven også har sine otte danske tilhængere. Derudover har Kristeligt Dagblad kontaktside til en anden medlemsorganisation i Schweiz, der på Dignitas' anmodning tilbyder tilfældige. Det har ikke været muligt at få dokumentation, om danske statsborgere har benyttet sig af deres tilfældige.

Det bedste af det bedste, der er noget med, udfordrer sig selv til at få svar, hvis det er muligt. Det er en udfordring, som Svend Brinkmann har taget sig til. Han har været på rejse til Schweiz for at undersøge muligheden for at få hjælp til at dø. Det er en rejse, der har været en stor oplevelse for ham. Han har mødt mange mennesker, der har været på samme rejse som ham. Det har været en meget lærerig rejse for ham. Han har fået mange nye indsigter og erfaringer. Det har været en meget positiv oplevelse for ham. Han har fået mange nye venner og bekendtskaber. Det har været en meget givende rejse for ham. Han har fået mange nye indsigter og erfaringer. Det har været en meget positiv oplevelse for ham. Han har fået mange nye venner og bekendtskaber. Det har været en meget givende rejse for ham.

Aktiv dødsbølge og assisteret selvmord
» **» Aktiv dødsbølge** kan forventes på begynder eller med samtykke fra patienten, der modtager dødsbølge. I modstrid til drab i normal forstand refereres den aktive dødsbølge medietid af fra hospitalet til den, der modtager dødsbølge.
» **» Assisteret selvmord** er der rogen, der hjælper en anden med at tage livet af sig. Det er en form for dødsbølge, der er meget kontroversiel og er blevet forbudt i mange lande. Det er en form for dødsbølge, der er meget kontroversiel og er blevet forbudt i mange lande. Det er en form for dødsbølge, der er meget kontroversiel og er blevet forbudt i mange lande.

”Men da det palliative hold overtog behandlingen og gjorde det så, som folk ikke ville, at de kom, så blev patientens mening og døds i enkle forhold med sin familie omkring sig. Det er en bølge, som vil, hvis man bliver på Dignitas side”, som jeg gerne vil udtale det. Og det er mig, der kommer med ro og blid ud af det.”
» **» Dødsbølgen** vil ikke dødsbølge i hollandske og så alle, som den er, men så i et andet land, der har lov. Det er en form for dødsbølge, der er meget kontroversiel og er blevet forbudt i mange lande. Det er en form for dødsbølge, der er meget kontroversiel og er blevet forbudt i mange lande. Det er en form for dødsbølge, der er meget kontroversiel og er blevet forbudt i mange lande.

Assad og Putin har frit slag på Facebook. Bare de taler pænt

Modsat Donald Trump bliver andre arabere politikere ikke bændt af Facebook. De bruger nemlig medier anderledes end ekspræsidenten

Det var det, der endte med at fælde Trump. For selv om Facebook længe har holdt fast, at politikere har have frie tælper for, hvad de kan sige og at tage med dem i forbindelse med valg, så har det ikke været tilstrækkeligt. Det er en form for dødsbølge, der er meget kontroversiel og er blevet forbudt i mange lande. Det er en form for dødsbølge, der er meget kontroversiel og er blevet forbudt i mange lande. Det er en form for dødsbølge, der er meget kontroversiel og er blevet forbudt i mange lande.

Det er netop det, der for den præsident som Bashar al-Assad og Vladimir Putin og Kim Jong-un. De har været på rejse til Schweiz for at undersøge muligheden for at få hjælp til at dø. Det er en rejse, der har været en stor oplevelse for dem. De har mødt mange mennesker, der har været på samme rejse som dem. Det har været en meget lærerig rejse for dem. De har fået mange nye indsigter og erfaringer. Det har været en meget positiv oplevelse for dem. De har fået mange nye venner og bekendtskaber. Det har været en meget givende rejse for dem.

BØGER & KULTUR

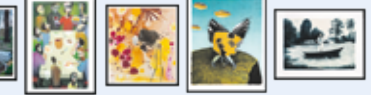
Skulpturelle, antikke fragmenter pryder Glyptotekets Auguste Rodin-udstilling. Artefakter og brudstykker syner overalt i hans værk som en vital del af hans selvforståelse.

Bøger&Kultur side 21
Læs også i dag
Kronik: ”Vi had om en dialogmaler med pløjehøvet. Vores spørgsmål var: Hvorfor magtede perserne at opgive med pløjehøvet ikke opgaven med pløjehøvet far?” skriver dagens kroniker, overlæge Anne-Mette Homburg, efter faderens død side 9



Fordel for abonnenter

Abonnenter på Kristeligt Dagblad får en række fordele sammen med deres abonnements. Så på oplysninger i det store udvalg af samtdokumenter af anerkendte danske kunstnere. Kunsten er særligt relevant til Kristeligt Dagblads abonnenter, som kan lade til kunsten til fordelagtig pris. Se mere på www.kdk/klub/kunst



Prøv avisen bestil direkte på k.dk/samvirke

Om det handler om kulturen, troen eller de nære relationer, er Kristeligt Dagblad en avis med eksistentiel dybde, der giver masser af gode samtaleemner. Avisen trykkes på en ny og lysere papirkvalitet for en bedre læseoplevelse.

Kristeligt Dagblad



mere

Corona lige nu
Ekspe



Sådan så din hund ud FOR 100 ÅR SIDEN

Ved at identificere særlige træk ved hunden – størrelse, pelsfarve og adfærd – og kun tillade hunde med disse træk at parre sig har mennesket sat sit præg på hunden gennem tiden

Tekst Andreas Grubbe Kirkelund



BULLTERRIER MED NY HOVEDFORM

Der er ikke mange ligheder tilbage mellem Bullterrieren fra 1915 og den, man kender fra i dag. Især formen på hovedet er nok det mest karakteristiske ved racen. Bullterrieren har været igennem flere iterationer, men racen, som den ser ud i dag, tilskrives englænderen James Hinks, som fremle-skede det æggeformede hoved, der ikke var så udpræget for 100 år siden.

BASSETHUNDENS ØRER ER FORLÆNGET

Bassethunden har altid været lav og lang. Det gør, at den kan få problemer med rygsøjlen, og det frarådes at lade hunden gå op og ned ad trapper. Det er især hundens ører, der har haft voksevæk, og for at undgå kroniske lidelser i de lange hængører skal de holdes pinligt rene. Det samme gælder de løse øjenrande, som også kræver pleje for at undgå infektioner.





TUNGERE SCHÆFERHUND

Umiddelbart ser racen ikke ud til at have ændret sig synderligt. I mange år blev schæferen avlet til at have en nedadgående ryglinje med et lavt bagparti. Det gav dog en del hofteproblemer. Schæferen avles stadig med øje for, at bagben skal pege bagud. Schæferen er som flere andre racer også vokset fra 25 kg til at veje helt op til ca. 40 kg.

LÆNGERE GRAVHUND

Dengang som nu bruges gravhunde til jagt. I dag er gravhunden dog lidt længere, hvilket gør, at nogle gravhunde får problemer med rygsøjlen og får en bestemt type diskusprolaps kaldet gravhundelammelse.



BOXERENS SNUDE ER FORKORTET

I dag skal boxerens næse vende opad, sådan at næsespidsen ligger højere end næseroden. Snuden er blevet en del kortere, end den var i 1915, men boxeren er en større hund end dengang, hvor den vejede ca. 22 kg. I dag ligger den mellem 25 og 30 kg. Også i højden er den vokset fra ca. 53 cm til op mod 63 cm for hannerne. For 100 år siden klippede man ørerne og kurede halen. Det er ikke længere tilladt.



Kilde: Science and Dogs, Dogs of All Nations, Dansk Kennel Klub

Vind LÆKRE JULEPRÆMIER

Deltag på
[samvirke.dk/
jul2021](http://samvirke.dk/jul2021)



Hver dag i december er der nye spørgsmål i julekonkurrencen. Gæt med på samvirke.dk/jul2021, hvor du kan se endnu flere præmier

Køkkenmaskine og lækker chokolade og bolsjer fra Karl Fazer

Værdi: 3600 kr.

Læn dig tilbage og nyd de lækre Karl Fazer-chokolader, Marianne-bolsjer og Fazermint. I køkkenet kan du udfolde dine kulinariske evner med en køkkenmaskine i sølv/metal.



Karl Fazer
Forsjant fornujle

Gavekort til flybilletter med Icelandair eller en pakkerejse på Island

Værdi: 2500 kr.

Flyv til vulkanøen Island og oplev den unikke natur, eller flyv videre til en af Icelandairs mange nordamerikanske destinationer.



Hygge med iPad, plaid og gavekurv

Værdi: 3000 kr.

Skru op for julehyggen og julebageriet med en iPad, plaid og en gavekurv med økologisk sukker.



Dan Sukker

Gå i køkkenet med ny foodprocessor eller espressomaskine

Værdi: 2199 kr.

Brug puder eller kapsler og lav din favoritkaffe på kaffemaskinen.

Hak, snit og lav maden i en fart på den kompakte foodprocessor.

DeLonghi



KENWOOD

Flybilletter til eventyrlige Grønland med Air Greenland

Værdi: 4990 kr.

Fly'n'Sleep-flybilletterne bringer dig til eventyrlige Grønland. Vælg selv, om du vil til Nuuk, Sisimiut eller Ilulissat.



air greenland

Samvirke tager forbehold for trykfejl, prisændringer eller udgåede varer.

Deltag på
samvirke.dk/
jul2021

PRÆMIER, DU KAN VINDE HVER DAG

Hver dag i december er der nye spørgsmål i julekonkurrencen. Gæt med på samvirke.dk/jul2021, hvor du også kan se alle præmierne

Havegoodiebag og medlemskab af Haveselskabet

Få 12 måneders medlemskab af Haveselskabet, 3 magasiner + en goodiebag med spil, handsker og evighedskalenderen *Mit Haveår*.

Værdi: 1546 kr.



Gavekurv fra Ånglamark

Kurv med alt fra slik til stearinlys. Alle Ånglamark-varer er miljøvenlige eller økologiske.

Værdi: 1529 kr.



ÅNGLAMARK

Lige det gavekort, du ønsker dig

Vælg selv, om dit gavekort skal være til tøj, byggemarkedet eller isenkram. Du vælger selv på Ønskeskyen.

Værdi: 1500 kr.



ØNSKESKYEN
BRØDREDELLER, GARDER, VÆLLEMPER

STÅI Healthy-shakes

Én daglig shake giver dig alle de kosttilskud, du behøver.

Værdi: 1569 kr.

STÅI
Et valg af livsstil



Pakke med haveredskaber

Vind en af 3 pakker med redskaber til haven: I pakkerne er blandt andet handsker, beskærersaks eller vægslangeboks.

Værdi: op til 1575 kr.



GARDENA

Bogpakke til børnene

Læs om dinosaurer, jernalderen og hvorfor det er vigtigt at passe på planeten.

Værdi: 1400 kr.

POLITIKENS FORLAG P



Feriebolig i Europa

Gavekort til en Novasol-feriebolig i Europa. Der er 50.000 boliger at vælge imellem.

Værdi: 2000 kr.

NOVASOL



Kurv med hudplejeprodukter

Holistisk metode til at pleje din hud. I kurven er cremer og tabletter fra New Nordic.

Værdi: 1647 kr.

NEW NORDIC



Filmklub og goodiebag

Vind et medlemskab til den landsdækkende filmklub + paraplyer og muleposer.

Værdi: 1340 kr.

BIODIAGRAM
DANMARK



Rawlink elløbehjul

Med et elektrisk løbehjul kan du sætte fart på turen til arbejde eller i skole.

Værdi: 2500 kr.



Samvirke tager forbehold for trykfejl, prisændringer eller udgåede varer.

Glemmer du at få Samvirke med, når du handler?



FÅ SAMVIRKE LEVERET TIL DØREN

for kun 10 kr. om måneden

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



Pas på lyden i trafikken

Brug ikke høretelefoner, der lukker al anden lyd ude, når du færdes i trafikken. Selvom du måske ikke tænker over det til daglig, bruger du lydene fra andre trafikanter til at orientere dig. Er der for eksempel en bil på vej bagfra? En ambulance eller politibil med udrykning kan også være svær at høre, hvis dine høretelefoner lukker al larm ude.

5 ud af 10
af de mest downloadede lydbøger
i 2020 hos netboghandleren
Saxo er krimier. I øvrigt steg
udlånet af lydbøger fra
bibliotekerne markant under
coronanedlukningen.

5 TING, DU SKAL VIDE, FØR DU KØBER

HØRETELEFONER

1. Allround eller en specialmodel?

Har du stor musikkærlighed og vil have høretelefoner med udsøgt baslyd? Skal du bruge høretelefoner, når du gamer? Eller er du bare på jagt efter et sæt allround høretelefoner, du kan bruge, uanset om du cykler, tager bussen, skal høre favoritmusikken eller en lydbog? Første skridt til at finde det rette sæt høretelefoner er at finde ud af, hvad du oftest bruger høretelefoner til – for der er stor forskel både i pris og i den lyd, som høretelefonerne er gode til at gengive.

2. Med eller uden ledning?

I mange år var høretelefoner med ledning den eneste mulighed, men udviklingen af blandt andet blue tooth-teknologien har gjort det muligt at droppe ledningen mellem lydafspilleren og dine ører. Trådløse høretelefoner giver fri bevægelighed, og ofte kan du også være mange meter væk og stadig få lyd i ørerne. Blandt ulemperne for de trådløse høretelefoner er, at de ofte skal lades op, at de øger eksempelvis mobilens strømforbrug og ikke altid kan gengive lyd lige så godt som høretelefoner med ledning. Køber du derimod høretelefoner med ledning, får du en løsning, som ofte er billigere og bedre kan gengive dybe lyde. Til gengæld filtrer ledningen og kan knække – og dermed risikerer du, at du hurtigt skal købe et nyt sæt hovedtelefoner.

3. Skal støjen reduceres?

Vil du gerne undgå støj fra motorer eller medpassagerer, når du sidder i et fly, tog eller en bus? Eller kunne lytte til en lydbog i sengen, selvom din partner storsnorke ved siden af? En række høretelefoner har elektronisk støjreduktion, der dæmper lyden fra dine omgivelser. Det kaldes active noise cancelling eller ANC. Det er især høretelefoner, der dækker hele øret, der er gode til at fjerne støj fra omgivelserne.

4. Hvor længe holder batteriet?

Køber du trådløse høretelefoner, så vær opmærksom på batteritiden. Nogle høretelefoner skal lades op efter blot et par timer, mens andre måske kan holde strøm til at spille musik og lyd for dig i op til 30 timer. Den længste batteritid får man typisk af høretelefoner, der dækker øret – ikke med de små modeller, hvor høretelefonen sidder i øregangene.

5. Er høretelefonerne til børn?

Børns ører er mere »sarte« end voksnes, og derfor fås en række høretelefoner som særlige børnemodeller, hvor man ikke kan skrue lyden højere op end til en grænse på 85 dB. Høretelefoner til børn bør ikke være in ear-høretelefoner, og ørebøffernes størrelse skal være tilpasset barnets øre.



Brug den rigtige størrelse skumpropper

Bruger du in ear-høretelefoner, leveres de ofte med forskellige størrelser plastik- eller skumpropper, så du kan finde den størrelse, der passer præcist til din øregang. Brug den rigtige størrelse – det giver den bedste gengivelse af baslyden.



4 forskellige høretelefoner:

In ear (med ledning): In ear-høretelefoner fylder ikke ret meget og er praktiske, når du skal dyrke motion eller cykle til og fra arbejde eller skole. Kommer ofte med ledning mellem de to ørepropper, hvilket er smart, hvis du vil undgå at miste den ene prop under eksempelvis motion. Ikke kendt for at kunne levere høj kvalitet af lyd sammenlignet med over ear-høretelefoner.

True Wireless: De seneste år er høretelefoner helt uden ledning blev populære. De kaldes True Wireless, og Apples AirPods er nok den mest kendte model. Er forbundet med din telefon eller musikafspiller trådløst, men der er ligeledes blue tooth-forbindelse mellem de to ørepropper. Trådløse høretelefoner kan nemt komme lidt ud af sync med billedet, hvis du bruger høretelefonerne, når du ser tv eller video. Større risiko for at tabe eller miste dem sammenlignet med andre modeller.

On ear: Dækker øret, men omslutter ikke selve dit øre. Mere følsomt over for udenomsstøj end over ear-høretelefonerne. Passer godt til en dag på kontoret eller til offentlig transport.

Over ear: Omslutter hele øret og er bedst, når det gælder om at si støj fra, ligesom over ear-høretelefonerne har været kendt for at give den bedste og dybeste lydoplevelse af alle slags høretelefoner. Klart de tungeste høretelefoner.



Pas på dig selv og det ufødte barn

Vælg svanen og blomsten

- ▶ Vælg produkter med miljømærkerne Svane eller EU-blomsten for at sikre, at dine produkter lever op til krav om, hvilke stoffer der må være i. Når et produkt er udstyret med Svane-mærket eller EU-blomsten, slipper du for at læse varedeklarationen igennem for kemikalier, du gerne vil undgå.
- ▶ Brug appen Kemiluppen fra Forbrugerrådet Tænk til at vælge produkter uden uønsket kemi. Med appen kan du scanne strekkoden på produktet og se en vurdering af kemien i produktet.

Kilde: Miljømærkning Danmark

Når du er gravid, bliver dit barn udsat for de samme ting, som du gør. Drop alkoholen, pas på kemikalier og skru ned for kaffeindtaget. Samvirke guider dig til ting, du bør undgå som gravid

Tekst Ida Marie Rem

Hold dig fra rygning og røg

Hold dig fra rygning, snus og e-cigaretter, og undgå at udsætte dig selv for passiv rygning. Når du selv ryger, transporteres nikotinen fra blodet til moderkagen og ender ved barnet. Rygning kan have varige konsekvenser for barnets hjerneudvikling og lungekapacitet, og du kan risikere, at barnet bliver født for tidligt eller er dødfødt. Bliver du udsat for passiv rygning, føres stofferne fra røgen gennem navlestreng og moderkage til barnet. Passiv rygning under graviditet kan føre til nedsat fødselsvægt og læbe-gane-spalte hos barnet.

Vælg den rigtige maling

Både sprayprodukter og maling indeholder kemikalier, der kan risikere at skade barnet, hvis du indånder eller har hudkontakt med produkterne i løbet af graviditeten. Vælg maling med en lav MAL-kode og et lavt VOC-indhold for at mindske den sundhedsskadelige virkning.

- ▶ MAL-koden angiver sundhedsrisikoen ved indånding og hudkontakt. Koden 00-1 er den laveste. Det første tal dækker over indånding, og det sidste tal dækker over hudkontakt.
- ▶ VOC-indholdet angiver, hvor mange flygtige organiske forbindelser der kan dampe fra malingen. Det laveste VOC-indhold er 0 gram/liter.

Undgå medicin

Gravide anbefales at tage så lidt medicin som muligt, herunder håndkøbsmedicin og naturmedicin. Tager du medicin under graviditeten, vil medicinen påvirke barnet. Tag kun medicin efter aftale med din læge.



Spis ikke de store rovfisk

Undgå at spise store rovfisk som f.eks. tun, helleflynder, sværdfisk, gedde, aborre, sandart og haj. Store rovfisk kan indeholde store mængder af tungmetallet kviksølv, og kviksølv kan hæmme barnets hjerneudvikling og nervesystem. Spis i stedet f.eks. torsk, opdrættet ørred og laks, rødspætte og sild.

Spis kun det gennemstegte kød

Spiser du kød, der ikke er kogt eller stegt helt igennem, kan du risikere at blive smittet med listeria eller toxoplasmose, som kan skade barnet under graviditeten.

Kig efter sundhedsfaremærket

Omgås du kemikalier under din graviditet, mistænkes kemien for at påvirke barnets udvikling. Sundhedsfaremærket findes på f.eks. kalkfjerner, wc-rens og kølervæske. Der findes også kemi i produkter, der ikke er angivet med sundhedsfaremærket, så læs altid etiketten på produktet inden brug.

Behold din egen hårfarve

Kosmetik uden miljømærkning kan indeholde uønskede kemikalier og være hormonforstyrrende. Læs varedeklarationen på produktet inden brug, og fravælg produkter med 4-MBC, triclosan, propylparaben, butylparaben, isopropylparaben og isobutylparaben. Produkter med miljømærkning indeholder ikke ovenstående stoffer. Gravide anbefales at lade være med at farve hår, fordi kemikalier fra hårfarven kan trænge gennem huden og være allergifremkaldende eller hormonforstyrrende.

Gå uden om parfumen

Begræns brugen af parfume. Det gælder både i kosmetiske produkter, rengørings-, vaske- og skyllemidler. Produkter med parfume kan være allergifremkaldende, og en mulig allergisk reaktion på parfume er en unødvendig påvirkning af kroppen under graviditeten. Vælg miljømærkede produkter uden parfume.

Drop alkoholen

Drikker du under graviditeten, passerer alkoholen via moderkagen til barnet, og barnet får samme mængde alkohol i blodet som dig, men har langt sværere ved at nedbryde alkoholen. Indtager du 1-2 genstande om dagen under graviditeten, øges risikoen for bl.a. foster-skader, misdannelser, spontan abort, dødfødsel og væksthæmning

Drik knap så meget kaffe

Hold igen med koffein. Det gælder både kaffe, te og energidrikke. Når du drikker koffeinholdige drikke, passerer koffeinen gennem moderkagen til barnet, der ikke kan nedbryde koffeinen. Gravide anbefales at drikke maks. 3 kopper kaffe svarende til 300 mg koffein om dagen.

Kilde: Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Miljøstyrelsen, sundhed.dk, Forbrugerrådet Tænk.

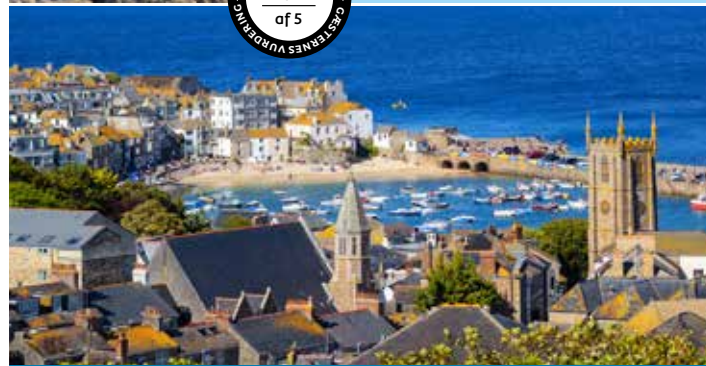
Rundrejser med dansk rejseleder

Albatros

albatros.dk | 36 98 98 98

Annoncekode: SAMVIRKE

Albatros
GRATIS
afbestilling



INKL. TIDEVANDSØEN ST. MICHAEL'S MOUNT

Sydengland og Cornwall

Nyd Englands bedste klima, kør i damptog gennem landsbyer og grønne enge, og hør ridderhistorier over en pint

Rejsen begynder i historiske Winchester, hvor vi finder kong Arthurs runde bord. I Bournemouth oplever vi svajende palmetræer og pittoreske strande. Længere mod vest skal vi opleve en helt anden stemning, når vi bevæger os ind på Dartmoor-heden, kendt fra Sherlock Holmes-romanen Baskervilles hund, hvorefter et damplokomotiv tager os fra Paignton til Kingswear forbi pastelfarvede småbyer og grønne enge. På tidevandsøen St. Michael's Mount besøger vi en ciderproducent, og mon ikke der bliver tid til et pubbesøg eller to.

Prisen inkluderer: Dansk rejseleder • Fly København - London t/r • Udflugter og transport jf. program • Alle entréer og aktiviteter (værdi kr. 750,-) • Indkvartering på gode hoteller i delt dobbeltværelse • Halvpension (morgenmad hver dag og 5 middage – dog ikke middag dag 6) • Skatter og afgifter

7 dage | København 3/5, 10/5, 31/5, 21/6, 16/8 og 13/9 2022

Fra kun kr. **8.998,-**

SE OGSÅ:

7 dage
Det klassiske England
– stormagt i tusind år

København 11/5, 18/5, 1/6, 29/6,
20/7, 24/8 og 14/9 2022

Fra kun
8.998,-



Vi har to måneders fri fortrydelsesret på rejser bestilt senest 31. december 2021. Frem til 60 dage efter bestilling kan du få alle dine penge tilbage eller ombooke til en anden rejse.

Læs mere på: albatros.dk/fortrydelsesret.

Med forbehold for trykfejl og udsolgte afgang.

5 SLAGS MARCIPAN, DU KAN KØBE *...og en du selv kan lave*

Bliv klog på julens smagfulde modellervoks. Hvor mange mandler er der i marcipanen, og vil du selv smutte dem?

Tekst Kristian Herlufsen Foto Line Falck



1. Irma Økologisk Rå Marcipan

Pakkestørrelse: 200 g

Pris: 43,50 kr.

Kilopris: 217,50 kr.

Primær ingrediens: Mandler

Indhold af mandler: 55%

Økologisk: Ja

2. Irma Økologisk Rå Marcipan

Pakkestørrelse: 200 g

Pris: 36,95 kr.

Kilopris: 184,75 kr.

Primær ingrediens: Mandler

Indhold af mandler: 63%

Økologisk: Nej

3. Coop Ren Rå Marcipan

Pakkestørrelse: 200 g

Pris: 24,95kr.

Kilopris: 124,75 kr.

Primær ingrediens: Mandler

Indhold af mandler: 60%

Økologisk: Nej

Alle produkter er købt i Coops butikker. Samvirke tager forbehold for prisændringer

ABRIKOSKERNER GØR BAGNING NEMMERE

Abrikoser, mandler og blommer minder botanisk meget om hinanden, men har alligevel lidt forskellige egenskaber i madlavning. Det udnytter man ved at bruge abrikoskerner i bagemarcipan, da abrikoskernerne hænger bedre sammen, smuldrer mindre og dermed gør en dej nemmere at arbejde med. I bagemarcipan er der typisk 10 procent mandler.



4. Odense Bagemarcipan

Pakkestørrelse: 300 g

Pris: 30 kr.

Kilopris: 100 kr.

Primær ingrediens: Abrikoskerner

Indhold af mandler: 15%

Økologisk: Nej

5. Änglamark Økologisk Marcipan

Pakkestørrelse: 200 g

Pris: 36,50 kr.

Kilopris: 182,50 kr.

Primær ingrediens: Mandler

Indhold af mandler: 55%

Økologisk: Ja

60%

Så stor skal andelen af mandler være, før man ifølge brancheforeningen må sige, at det er »ren, rå marcipan«.

FRA LÜBECK ELLER EJ?

Der er mange bud på, hvor marcipan stammer fra: Italienerne mener, at marcipan blev opfundet i Venedig i middelalderen, hvor en bagerdatter fik hakket for mange mandler til en kagedej. Faderen tilsatte flydende honning til dejen og solgte det velsmagende resultat under navnet Skt. Markusbrød, der på latin hedder marci panis. Andre forbinder marcipanen med bagerne i 1500-tallets Lübeck, men man kan også spore marcipan til perserne, der i 600-tallet fremstillede en klistret dej af mandler og sukker. Dejen blev kaldt mautapan.

TIP: Prøv at variere marcipanens smag ved at tilsætte romessens eller lakridspulver.

HJEMMELAVET MARCIPAN

Det skal du bruge:

- 1 dl vand
- 1 dl sukker/
rørsukker
- 200 g mandler

Sådan gør du

- ▶ Smut først mandlerne og lad dem køle helt af. Når mandlerne er kolde, skal de hakkes til mandelmel. Brug en foodprocessor og hak gerne i 5 minutter. Lad mandelmelet blive i maskinen.
- ▶ Bring vand og sukker i kog under omrøring. Når sukkeret er helt opløst, lader du blandingen køle til stuetemperatur.
- ▶ Tilsæt 3–5 spsk. af den afkølede sukkerlage til mandelmelet, og lad foodprocessorsen køre, så marcipanen begynder at samle sig. Mærk på den – den skal være fugtig, men skal ikke klistre. Du kan ændre på konsistensen ved at tilsætte mere lage.

Kilder: Københavns Universitet, Dansk Historisk Fællesråd, Odense Marcipan



SPØRG OM DIN FORENING OG BUTIK

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

Kræver aspargeskartoflen mere gødning?

STENCE JENSEN

? Jeg har læst en beskrivelse af kartofler, formentlig i Samvirke, hvor blev det nævnt, at aspargeskartoflen er meget gødningskrævende, så den er ikke så god for miljøet som andre kartofler. Jeg vil gerne høre, om dette er korrekt.

SVAR FRA LARS BO HANSEN, KATEGORICHEF GRØNT:

Vores leverandør oplyser, at det faktisk er modsat. Aspargeskartoflen kræver mindre gødning end andre kartofler. Derimod kræver aspargeskartoflen et sædskifte på 7 år. Det vil sige, at når man har dyrket aspargeskartofler på jorden, skal der gå 7 år, før man kan dyrke den igen.

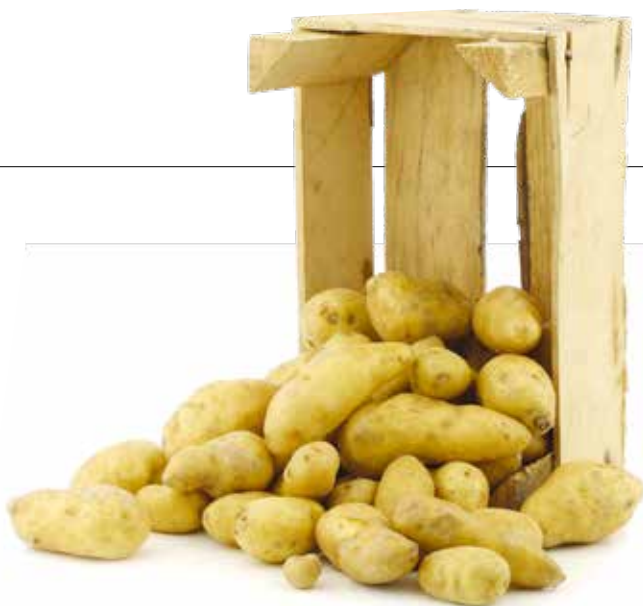
Kan chilensk vin være bæredygtig?

CHRISTINE TRUELSEN

? I et nummer af Samvirke har I en helsides annonce med chilensk vin fremstillet på solenergi. Det synes jeg er misvisende, og det passer slet ikke til jeres ellers grønne og bæredygtige profilering. Transporten fra Chile kan aldrig være bæredygtig, og vi bør som forbrugere absolut kun støtte de sydeuropæiske vinproducenter.

SVAR FRA THOMAS ROLAND, CSR-CHEF:

Vin fra Sydeuropa vil blive kørt med lastbil, mens vin fra oversøiske destinationer vil blive sejlet. De to transportveje har næsten samme aftryk. 10.000 kilometer på skib svarer til ca. 1500 kilometer i lastbil. Transportens aftryk fra en vare som vin vil skønsmæssigt udgøre op mod 30 procent af varens samlede aftryk. Og her er det altafgørende, at transporten sker så effektivt som muligt, det vil sige helst med skib. Vin solgt i bokse vil desuden have et lavere aftryk fra transport end vin



solgt på flaske, fordi bokse kan stables lettere, og emballagen vejer langt mindre end glasflasker. Dermed vil oversøisk vin, som sejles hertil som bulkvare og først aftappes i Danmark, have et noget lavere aftryk fra transport end vin, som er tappet på flaske i Sydeuropa og kørt hertil. Men netop fordi transportens andel af klimaaftrykket altid udgør en mindre del af varens aftryk og desuden varierer en del afhængig af transportform og emballage, forholder annoncen sig kun til produktionen af vinen. Konklusionen er dog, at man bestemt ikke skal have ondt i klimasamvittigheden ved at vælge en oversøisk vin i boks. Ofte tværtimod.

Hvorfor printes så mange boner ud?

LARS PETERSEN

? Hvorfor printes kassebonen altid ud og smides blot i skraldespanden, hvis man siger nej tak til den. Den bør kun printes ud, hvis man siger ja tak - det kan andre supermarkeder godt finde ud af. I øvrigt har man kassebonen under kvitteringer i Coop app'en. Begræns papirspildet!

SVAR FRA TONNY FÆRCH, TECHNOLOGY, STORES & SERVICE:

Det er forskelligt, hvordan butikkerne i Coop

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

coop

Super
Brugsen

Kvickly

Daglig
Brugsen

fakta

Irma

coop.dk
shopping

coop.dk
MAD

coop
365

forholder sig til det med at printe en bon ud: Irma har valgt, at bon ikke automatisk udskrives til kunden. Kunden kan selvfølgelig altid bede om bonen, og så skriver medarbejderen den ud. I Fakta skrives bonen heller ikke automatisk ud, og igen kan kunden selvfølgelig bede om bonen, og så skriver medarbejderen den ud. I Kvickly, SuperBrugsen og Dagli'Brugsen er det individuelt, butikkerne vælger selv, hvordan de gør. Eksempelvis kan en butik vælge, at der altid skrives bon ud, hvis kunden køber flere end 3 varer, og en anden butik sætter grænsen ved køb af f.eks. flere end 10 varer. Så det er meget lokalt pr. butik. Ovenstående gælder i forhold til udgangskasserne. Hvis en butik har bager og kiosk, så sætter butikken ofte bonudskrivning til nej i disse kasser, men igen kan en kunde altid bede om bonen.

Er kødet halalslagtet?

ORLA JENSEN

? Jeg vil gerne vide, om kød og fjerkræ i SuperBrugsen er halalslagtet, og om det i så tilfælde er muligt at mærke halalslagtede varer? Så vidt jeg har ladet mig fortælle, medfører halalslagtning en afgift til den imam, der skal være til stede ved slagtingen, og det kan kun medføre en fordyrelse af varen.

SVAR FRA THOMAS ROLAND, CSR-CHEF:

Helt overordnet forholder det sig sådan, at Coop ikke aktivt køber halalslagtet kød hverken i Danmark eller importeret som fersk kød eller ingredienser i sammensatte produkter. Der indgår ingen afgifter til halalmærkning eller politiske eller religiøse foreninger i de prisforhandlinger, Coop foretager med leverandørerne. For Coop er det vigtigt, at et dyr ikke lider unødigt under slagting, og at slagtingen foregår under kontrollerede former. Ved slagtinger på autoriserede slagterier er der veterinærkontrol, der fører tilsyn med såvel hygiejne som dyrevelfærd, og med at slagtingerne foregår inden for lovens rammer. Disse regler betyder bl.a., at alle slagtedy skal



JULEKAFFEN HJÆLPER FARMERE I KENYA

Når du køber årets Cirkel Julekaffe, støtter du plantning af økologiske kaffetræer i Kenya. Træerne går både til etablerede kaffefarmere og som opstartshjælp til personer, der har land, men ikke yderligere midler, og som ønsker at sikre sig en levevej ved at dyrke kaffe. Cirkel Julekaffe er i år en udvalgt økologisk Grand Cru kaffe. Den er mellemristet med en rund, fyldig smag med god sødme og delikat syrlighed. Den sælges i Kvickly, SuperBrugsen og Dagli'Brugsen, så længe lager haves.

bedøves, før de aflives – også de dyr, der halalslagtes. Dyreetisk er der således intet, der adskiller en dansk halalslagtning fra enhver anden dansk slagting. I Danmark er stort set alle kyllinger halalslagtet. En del lam vil ligeledes være halalslagtet. Og da kvæg også af og til halalslagtes i Danmark, er det også muligt, at noget oksekød er halalslagtet. I alle tilfælde er slagtemetoderne i Danmark som nævnt de samme, uanset om kødet er halal eller ej. Halalmærket kan optræde på produkter fra danske slagterier, hvor det anvendes for at give adgang til flere eksportmarkeder. Således kan mærket fra tid til anden også findes i vores kølediske, men da vi ikke aktivt efterspørger det eller selv bruger det, betaler vi heller ikke for det. Hvis du vil være sikker på aldrig at købe halalslagtet kød, kan du vælge økologisk, der stort set aldrig halalslagtes i Danmark. Eller du skal vælge grisekød, der i sagens natur aldrig kan blive halal.

REKORDHØJ DELTAGEELSE VED VAWLG TIL LANDSRÅD

14 nye kandidater fik plads, og 35 blev genvalgt. Det er resultatet af årets valg til Coops højeste myndighed, landsrådet, som repræsenterer mere end 1,9 mio. medlemmer og sætter retningen for de virksomheder, medlemmerne ejer sammen. Valgdeltagelsen var med 82,0 procent den højeste nogensinde, og der var kampvalg i 9 ud af 10 landsdele. Det er de lokale bestyrelser i Dagli'Brugsen, SuperBrugsen og Kvickly, som stemmer om, hvem der skal have indflydelse i de næste to år.

COOP UDLEDER 32 PROCENT MINDRE CO₂

Coop har reduceret sin CO₂-udledning med 32 procent siden 2018. Det er det foreløbige resultat af arbejdet med Coops klimastrategi. Målet er, at Coop reducerer sin udledning med 75 procent i 2025 og bliver CO₂-positive i 2030. Reduktionen er blandt andet nået ved at investere i solpaneler, varmepumper, LED-lys og køleanlæg i butikkerne, at flytte transport af frugt og grønt fra lastbil til tog, at opbygge en flåde af eldrevne varebiler og at plante den første folkeskov ved Holstebro. Revisionsfirmaet EY har godkendt Coops klimaregnskab.



Selvom personalet i Dagli' Brugsen er gået hjem, kan medlemmerne i Sengeløse stadig købe ind. Her besøges kædedirektør Maria Beck-Tange butikken

Butikken, der gør byen til et bedre sted at bo



AF MARIA BECK-TANGE
Kædedirektør, Dagli' Brugsen

Kommentér
indlægget på
Coop Danmarks
Facebookside

I Sengeløse lidt uden for Tåstrup ligger en butik, der er usædvanlig. Umiddelbart ligner den enhver anden Dagli' Brugs, men når uddeler Per og hans medarbejdere har lukket butikken klokken 21 og låst døren, kan man se lokale borgere lukke sig selv ind i butikken.

De er medlemmer af Coop, der ved at scanne en QR-kode ved indgangen med deres Coop App åbner butikken igen. Så tændes lyset i butikken, døren går op, og forhæng for kølemontre går til side. Nu kan kunderne købe det, de lige står og mangler. Når de skal betale, gør de det med deres Coop App, dørene lukkes, og lyset slukkes indtil næste kunde.

Det er det nyeste bud på, hvordan vi kan sikre, at flere lokalsamfund bevarer deres sidste butik. For det er ingen hemmelighed, at de små butikker er truede mange steder. Det har senest åbnet for en debat om såkaldte borgerbutikker. Som ejet af kunderne gennem 155 år mener vi, at vi altid har været netop det i Brugsen. Nogle steder eksperimenteres på andre måder, der skal sikre, at byens sidste butik bevares. Vi har selv et forsøg i Feldballe, hvor frivillige driver Kooperativet, som butikken kaldes, og får leveret

ret varer fra Coop.dk. Andre steder køber beboerne en nedlagt butik og forpagter den ud til en selvstændig købmand.

Vi kommer til at teste andre metoder, der gør det enkelt at drive de mindste butikker. Men i det store billede bliver det afgørende, at vi gør de lokale butikker konkurrencedygtige. Det gør vi i Dagli' Brugsen ved at gøre dem til det lokale omdrejningspunkt med mange servicefunktioner, en mere frisk madbutik med inspiration til hverdagsmad, flere og bedre færdigretter, et større sortiment af økologisk frugt og grønt, en butik, der er tilpasset byen – og som i Sengeløse med digitale fordele for medlemmerne.

For vi kan kun gøre byen til et bedre sted at bo ved at gøre butikken så attraktiv, at flere vil være en del af det fællesskab, butikken udgør, frem for at bo i en by uden en dagligvarebutik. Det er netop det fællesskab, der er unikt ved medlemsejede butikker som vores. Vi er stolte over, at det er tilfældet i 300 lokalsamfund i dag. Vores plan er at forstærke den indsats, så flere byer bliver et bedre sted at bo, fordi butikken – som i Sengeløse – er med til at styrke det lokale fællesskab. 📍

Kan CBD gavne dig?

Jo flere spørgsmål du kan svare ja til, desto større chance er der, for at CBD kan være til gavn for netop dig.



Har du smerter i muskler eller led?

CBD har antiinflammatoriske egenskaber, der bidrager til at lindre smerter. F.eks. forårsaget af gigt, muskelspændinger, rygmærsskader eller andre tilstande. CBD er et godt alternativ til smertestillende medicin.



Døjer du med søvnproblemer?

Mange studier har vist, at CBD er særdeles effektiv til at behandle søvnbesvær. Det er specielt på grund af den beroligende og afslappende effekt, som CBD har på kroppen.



Har du angst eller er du deprimeret?

En undersøgelse i 2011 påviste ved en simuleret sprogrprøve, at CBD kan reducere ubehag og angst i høj grad.



Lider du af en autoimmun sygdom?

I flere år har forskere haft viden om, at cannabis kan regulere dit immunforsvars funktioner. CBD bringer med sine mange gode egenskaber en sund balance til immunforsvaret.



Vil du gerne have din krop i balance?

CBD er en cannabinoide, der ligner kroppens egne endocannabinoide. CBD kan derfor hjælpe med at skabe homeostase - også kaldet for balance - i kroppens systemer.

★ Trustpilot



Måske er cannabisolie noget for dig?

NATURLIG ØKOLOGISK SMERTELINDRING

De fleste har hørt positive fortællinger om CBD-olien gavnlige effekt på smerter eller gener fra kræftbehandling, men få ved, at den faktisk er et produkt, som alle kan have glæde af.

Lad os slå fast med det samme; du bliver ikke skæv eller høj af CBD. Produkterne indeholder stort set ingen THC, som er det stof, der giver en rus.

Hampplanten har været brugt medicinsk i mange tusinde år. Alligevel er det først nu, man er ved at få klarlagt det præcise omfang af oliens virkning.

Olien har opnået stor popularitet, som en alternativ behandlingsform bl.a. blandt gigtpatienter. Flere forsknings

resultater indikerer også fordele såsom forstærket bevægelighed og bedre nattesøvn. Jesper Thomassen står bag Raw Organics, en virksomhed, der sælger CBD-olie og andre produkter skabt på basis af hamplanter.

Økologisk produktion

Raw Organics samarbejder med økologiske landmænd, som deler virksomhedens grønne værdier. "For os er det vigtigt at alle led i produktionskæden har en bæredygtig profil, så vi

kan levere det bedste produkt på markedet." udtaler Jesper Thomassen, som selv har oplevet CBD-olien helbredende effekt på egen krop. Jespers vision er at gøre olien tilgængelig for alle, som måtte have gavn af den.

Støtter kroppen

Listen over, hvad man kan bruge CBD-olie til, er lang. Olien er kendt for at kunne reducere smerter og bliver i særlig grad brugt af mennesker med kroniske smerter. Men faktisk kan alle have glæde af den, fordi den blandt andet styrker immunforsvaret, skaber balance i kroppen, giver bedre søvn og bringer ro på tanker og bekymringer.



"Jeg synes, det er vigtigt, der findes et alternativ til al den kemiske medicin, som i mange tilfælde gør folk syge. Tænk, hvis man kunne løse mange af generne med et sundt alternativ uden bivirkninger. En af de ting, der giver mig mest glæde, er at snakke med vores kunder. Jeg hører dagligt historier om, hvordan olien har ventet op og ned på folks liv," slutter Jesper Thomassen.



"Igennem mange år har jeg haft smerter på grund af en tarm-lidelse og en autoimmun sygdom, der giver store muskelsmerter. Jeg har prøvet både traditionel medicin og diverse kosttilskud, men har aldrig oplevet at blive symptomfri. Med CBD-olien er smerterne næsten nul. Den hjælper på så mange områder, at jeg har lyst til at sige til dem, der tvivler; prøv det!"

Heidi Larsen

Modelfoto

Få 20% rabat på dit første køb!
Brug rabatkoden "SAMVIRKE" når du har lagt varen i kurven.
(Gælder ikke på nedsatte varer)

CBD-olie kan blandt andet give:

- ✓ Bedre søvn
- ✓ Øget koncentration
- ✓ Stærkere immunforsvar
- ✓ Færre smerter
- ✓ Sundere hud
- ✓ Bekæmpelse af infektioner



Læs mere på:
www.raworganics.dk eller
ring på telefon 8988 3216.



Lene Munk Jensen på 51 år bor i Bullerup og arbejder med miljø i Odense Kommune. Hun håber, at der også snart kommer pant på vinflasker, tyske dåser, diverse yoghurt-drikke og cigaretpakker

Lene panter, Coop planter

Lene Munk Jensen samler dåser og flasker, når hun færdes i naturen. Panten donerer hun til Coop Folkeskove gennem flaskeautomaten i lokale Coop-butikker. På et år har hun samlet pant, der gør, at Coop kan plante næsten 75 kvadratmeter ny skov. Flere i byen er nu sammen om det gode formål

Tekst June Risum Scheibel Foto Hung Tien Vu

Hvad betyder skov og natur for dig?

»Jeg holder rigtig meget af at færdes i både skoven og naturen, og jeg er særligt interesseret i fugle. Jeg er der mange gange om ugen. Det er fantastisk at komme i skoven og følge årstiderne, og der er altid noget at se på, senest alle efterårsfarverne og dyrene, som samler til forråd. Om foråret, når anemonerne kommer, så skal man da i skoven.«

Hvorfor er det vigtigt for dig at donere pant til Coop Folkeskove?

»Jeg har selv stor glæde ved at færdes ude, og jeg vil også gerne give andre mulighed for at opleve værdien af vores natur. Vi skal bevare skoven. Vi inddrager mere og mere natur til by og asfalt, og der er vigtigt, at vi også har grønne åndehuller og naturområder som levesteder for dyrene og for planterne. Derfor er det skønt, at Coop køber jord og omdanner den til skove.«

Hvor meget pant er det blevet til?

»Jeg har samlet affald i naturen, langs veje og stier i mange år, og for 10. år i træk har jeg været med til at arrangere den lokale affaldsindsamling gennem Danmarks Naturfredningsforening. I januar så jeg i vores nye Coop365 i Odense, at man kunne donere panten til skov. Mit hjerte hoppede, og det gav virkelig

mening for mig. Det er win-win at kunne samle det op og vide, at det både går til genanvendelse og støtter en skov med penge. Jeg har 7 kilometer på cykel på arbejde, og jeg putter panten i cykelkurven på vejen. Går jeg tur om eftermiddagen, har jeg bare en pose med i lommen. På den måde er det blevet til 1318 kroner, som kan blive til næsten 75 kvadratmeter skov.«

Hvordan har du fået flere med?

»Vi er 8-15 mennesker, der bor i Bullerup, som mødes i et gåfællesskab en gang om ugen. Flere af de andre er også begyndt at have en pose med i lommen til dåser eller flasker, som de donerer til folkeskov i SuperBrugsen. Da der for nylig blev rensset en sø op, blev panten også doneret til mere skov, og når min gode veninde og nabo går tur med hunden, kan det ske, at der hænger lidt bidrag i en pose på havelågen fra hende og Balder. Det glæder mit grønne hjerte, at vi er mange, som bidrager.«

Hvor skulle Coop placere en folkeskov, hvis du kunne bestemme?

»Det skulle selvfølgelig være lige her i Bullerup. Vi har en lille skov, men jeg kunne sagtens forestille mig, at den blev udvidet. Det ville være fantastisk at få lov til at følge en nyplantet skov. Ellers ville jeg da ønske, at det blev på Fyn, så jeg kunne tage derhen og følge med en gang imellem.« ☺

SÅDAN KAN DU HJÆLPE

1. Donér din pant i Kvickly, SuperBrugsen, Dagli'Brugsen eller Coop365.
2. Køb et skovbevis på coopfolkeskove.dk.
3. Vælg skovbeviser som din fordel, hvis du har Prime-medlemskab i Coop app'en.

Frem mod 2030 er Coops mål at plante 1000 hektar ny skov, hvilket forventes at koste i størrelsesordenen 160 millioner kroner. Dit bidrag går ubeskåret til skov.



10 GRATIS JULE- OPLEVELSER I JYLLAND

Tekst Pia Thorsen Jacobsen og Kristian Herlufsen Foto Ritzau Scanpix og Getty



AARHUS + ANDRE STEDER

1. Find gaverne på julemarkeder

Gå på jagt efter gaver på aarhusianske Godsbanen den 1. og 2. december. Du kan købe lædervarer, keramik, smykker, pynt, grafik, tekstiler, glas, interiør og andet. Entré er gratis. Eller besøg julemarkedet i Ridehuset også i Aarhus, hvor 80 stande med kunsthåndværk fra private udstillere kan sikre dig gaver, som du ikke finder andre steder. I år er der også en julebageskole for børn. Der er gratis adgang til markedet, der holder åbent i perioden 20. november til 19. december. Find andre jyske julemarkeder her markedskalenderen.dk

AALBORG

2. Mød julemanden hver dag

På Gammeltorv, lige midt i Aalborg, er julemarkedet i år større end nogensinde, og der er julestemning for alle voksne og børn, familier og venner. Her kan du opleve jul i alle former og farver: julehytter, juletræer, vaffler, æbleskiver, brændte mandler, nisser, varme drikke og andet godt til gansen. Mød julemanden hver eftermiddag. Der findes også julemarkeder i blandt andet Viborg, Tønder, Kolding og på masser af godser og herregårde. Der kan være entré.

VARDE

3. Besøg nissernes by

Det begyndte i 1959 med en enkelt nisse, som sad ved en herreekviperingshandler i Vestergade. I dag kalder Varde sig for nissernes by, og hvert år i december flytter de nu mange hundrede nisser ind i byens gadebillede. Her holder de jul på byens torve, tage, facader, de er på vej ned i skorstene og kigger frem bag nedløbsrør. Overalt holder nisserne et vågent øje. Når det ikke er juletid, passes nisserne af et frivilligt nisselaug. Nisserne bliver repareret, og nye nisser kommer til hvert år.

4. Få hjertevarmen anno 1850

Julehjertervarmen er tydelig på Storetorv i Aabenraa. I 2009 tog en enlig mor initiativ til julehjerterbyen. Hun ønskede at skabe et sted i byen, hvor alle kunne få en hjertevarm oplevelse – helt gratis. Tanken var at skabe jul anno 1850 med historiske kopier af huse fra området og frivillige i historiske dragter. Æbleskiverne bages på brændekomfur, og der serveres varm suppe. Alt i Julehjerterbyen er sponsoreret og doneret af folk i byen og af Aabenraa Kommunes erhvervsliv.



MANGE STEDER

5. Prøv vinterbadning

Hop i havet. Et koldt dyp og en hyggelig snak i saunaen, så er du ovenpå efter julefrokosten. De fleste vinterbadeklubber kræver medlemskab, men tilbyder prøvebadninger, hvis du skal finde ud af, om vinterbadning er noget for dig. Husk, det er farligt at bade alene – særlig om vinteren, hvor det er godt at have nogen i nærheden, hvis man bliver dårlig eller glider på badebroen eller isen. Find en klub på: vinterbader.com

I klimavenlig afstand

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



VEJLE

6. Kom i julestemning på villavejen

Lundhusvej i Vejle er kendt for at iklæde sig særdeles meget julebelysning. I en del år har beboerne på vejen, der blot ligger godt 400 meter fra motorvejen ved afkørsel Vejle C, sat strøm til julestemningen uden for deres huse. Nisser, pynt, rensdyr, kaner, hjerter og masser af lyskæder sørger for god stemning og – en lidt større elregning i december. Kør forbi og få stjerner i øjnene.

MANGE STEDER

7. Frem med kælken

Sneflokke kommer vrimlende, håber vi. Find kælken, flyverdragten og alle de indre legebørn frem. De fleste byer har deres lokale kælkebakke, men brug ellers kaelkebakke.dk til at finde gode kælkebakker i nærheden af, hvor du er.



L Ø K K E N

8. Tag til medisterfest

SuperBrugsens slagtermester og hans team er klar med masser af medister fra 2. til 5. december i butikken i Løkken. Kunderne kommer fra det meste af Vendsyssel for at være med, når der er medister på tilbud. Helt gratis er det ikke, men prisen har været den samme i årevis: 9,95 pr. halvkilo. Sidste år solgte butikken over 11 tons medister i løbet af de 4 dage, medisterfesten varer. Lokale foreninger udstiller og hjælper med til festen.

D J U R S L A N D

9. Oplev jul for herskab og tjenestefolk

På herregården Gammel Estrup kan du i år opleve julen, som den så ud for herremanden og tjenestefolkene i 1918. I køkkenet er husjomfruen i gang med juleforberedelserne, i tårnværelset kan du se modeljernbanen, og i kælderen kan I gå på opdagelse og se, om I kan finde alle nisserne. I adventsweekenderne kan man tage børnene med i bageværksted eller prøve at koge klejner på gammeldags manér. Gratis adgang for børn under 18.

MANGE BYER

10. Ud hvor vandet er stift

Inviter familien på glatis. Du behøver ikke vente på, at den lokale sø bliver bundfrossen. Der findes udendørs skøjtebaner i mange byer. Ofte kan man leje skøjter på stedet, så du hurtigt kan komme i gang med at øve piruetter og udvikle dig fra Bambi til ballerina. Husk noget varmt på termokanden og krus til at varme hænderne på.



5 delikate gaver, du *måske* nænner at give væk

... og smukke, hjemmelavede julehjerter til at sætte på gaverne

Tekst og idé Tina Zaremba Opskrifter Pernille Skjødt Foto Line Falck

Det skal du bruge:

Hjerteskabelon fra samvirke.dk, saks, lim, snor, glanspapir, gavepapir eller en side fra et magasin/reklame.

Sådan gør du:

- ▶ Hent skabelonerne til julehjerter på samvirke.dk/hjerte. Print dem ud. Klip den ønskede skabelon ud.
- ▶ Fold 2 stykker papir og læg skabelonen ovenpå med den stiplede

streg langs folden, klip julehjertet ud og flet.

- ▶ Lav en hank af dit papir og lim den på indvendig i julehjertet og pynt pakken med hjertet, gran, papir og snor.

TIP

Med en avisside og et enkelt bånd kan du pakke din værtindegave fint ind også uden tape.



Gløggessens
Side 57



Harissapasta
Side 58



Rosmarin-knækbrød
Side 60



Orangetrøfler med kanel
Side 61



Råsyltet grønt
Side 62



Gløggessensen kan blandes i varm rød- eller hvidvin, så smagen passer til det, du kan lide

Gløggessens

6 personer

Tilberedningstid: 40 min.

2 stjerneanis

2 kanelstænger

8 kardemommekapsler

½ tsk. sorte peberkorn

½ tsk. allehånde

1 tsk. hele nelliker

1 l vand

1 vaniljestang

½ appelsin

250 g brun farin

Sådan gør du:

► Kom alle krydderierne i en gryde med 1 liter vand og kog det ved stille varme i 30 min. under låg. Sigt krydderierne fra.

► Skær 2 skiver appelsin og flæk vaniljestangen. Kom brun farin, appelsinskiver og vanilje i det intenst krydrede vand og kog i 10 min. Smag til med mere sukker efter behov.

► Afkøl det og tag appelsin og vaniljestang op af ekstrakten. Hæld det på rene flasker og opbevar køligt.



Børnevenlig



Mad i en fart



Uden kød



Til gæster



Til madpakken



Klimavenlig



Den søde



Harissapasta

6 personer

Tilberedningstid: 20 min.

1-2 skalotteløg

1 chili

100 g cherrytomater

2 cm ingefær

6 kardemommekapsler

1 spsk. stødt koriander

2 spsk. stødt spidskommen

50 g tørrede abrikoser

1 dl tomatpure

1 dl vand

3 kviste marokkansk
mynte

Sådan gør du:

- Pil og skær skalotteløg i små tern. Halver chillien, og fjern kernerne (lad dem blive, hvis du vil have en stærk harissa). Skær cherrytomater i grove stykker. Skræl og skær ingefær i strimler. Tag kardemomme ud af kapslerne.
- Opvarm en gryde og steg skalotteløg i 3-4 min. Tilsæt chili, kardemomme, spidskommen og koriander og steg fortsat i 2 min. Tilsæt chili, abrikoser, tomatpure og lidt salt. Hæld vand ved og lad det koge 5 min., imens du rører i det, så det ikke brænder på.
- Pluk mynten og blend tomat-harissablandingen med mynte i en foodprocessor eller minihakker.
- Kom harissaen i en skål eller på glas med låg. Den kan holde sig i køleskabet minimum 3 dage – længere, hvis du undlader at tilsætte frisk mynte.





Harissa er skøn som smags-giver i alverdens gryderetter, penslet på kylling eller fisk, rørt i en god fars eller tilsat yoghurt til en kold dressing



Børnevenlig



Mad i en fart



Uden kød



Til gæster



Til madpakken



Klimavenlig



Den søde

Rosmarin- knækbrød

8 personer

Tilberedningstid: 40 min.

1 dl havregryn
1 dl græskarkerner
1 dl solsikkekerner
2½ dl hvedemel
1 dl grahamsmel eller
andet groft mel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. salt
2 dl vand
1 dl olivenolie
1-2 kviste rosmarin

Sådan gør du:

► Bland havregryn, græskarkerner, solsikkekerner, hvedemel, grahamsmel, bagepulver og salt sammen i en skål. Pluk og hak rosmarin fint. Tilsæt rosmarin, vand og olivenolie og rør dejen jævn.

► Del den bløde knækbrødsdej i to lige store portioner. Læg hver portion dej på midten af hver sit stykke bagepapir. Kom et nyt stykke bagepapir oven på hver portion dej. Rul dejen tyndt ud med kagerulle oven på papiret.

► Læg dejen på en bageplade og træk det øverste lag bagepapir af. Marker/tryk dejen med en kniv i f.eks. aflange 7x4 cm stykker eller den størrelse, du foretrækker. (Der skal ikke skæres i den rå dej – det er blot et tryk med kniven, som markerer stykkerne).


► Bag knækbrødene ved 175 grader i ca. 25 min., indtil de er gyldne. Afkøl knækbrødene på en bagerist, og »knæk« dem ud i stykker.

► Opbevar knækbrødene i en lufttæt beholder, så de holder sig sprøde. Pak i en æske eller patentglas med låg til en spiselig gave til julen.



Rosmarinknækbrød smager skønt til f.eks. ost på julebordet





Det er en skøn spiselig gave
– f.eks. som alternativ til
de mange chokoladeæsker,
som købes og gives i
december måned. Pak dem
i en lille cellofanpose og
bind et bånd omkring

Orangetrøfler med kanel

20 stk.

Tilberedningstid: 10 min.
plus køletid

200 g mørk chokolade

1½ dl piskefløde

1 økoappelsin

1 spsk. flydende honning

1½ tsk. stødt kanel

**Ca. 1 dl kakaopulver til de
færdige trøfler**

Sådan gør du:

- ▶ Hak chokoladen fint og kom den i en skål. Riv skal af appelsinen.
- ▶ Opvarm fløden i en lille gryde. Kom 1 spsk. flydende honning, kanel, 2 spsk. appelsinsaft og den revne appelsinskal i den varme fløde og hæld den over chokoladen. Rør i det, til chokoladen er smeltet, og du har en jævn trøffelmasse.
- ▶ Hæld trøffelmassen i en form f.eks. beklædt med husholdningsfilm. Det gør det lettere at få den ud af formen efterfølgende. Sæt massen køligt i 4–5 timer.
- ▶ Tag en teske og lav små kugler af trøffelmassen. Eller vend trøffelblokken ud på et skærebræt. Skær i 20 små firkanter og rul dem hurtigt med hænderne, så de bliver runde, og tril dem efterfølgende i kakaopulver. Eller tril i hakkede nødder, mandler eller solbær- eller hindbærpulverstøv. Gør, som du har lyst.
- ▶ Opbevar de færdige orangetrøfler køligt.



Børnevenlig



Mad i en fart



Uden kød



Til gæster



Til madpakken



Klimavenlig



Den søde



Råsyltet grønt

6 personer

Tilberedningstid: 20 min.
og trækketid

½ knoldselleri

2 gulerødder

1 rødbede

½ tsk. salt

3 strimler appelsinskal

Evt. 2-3 skiver peberrod

4 dl eddike, f.eks.

æbleeddike

3 dl rørsukker

½ tsk. sennepsfrø

10 sorte peberkorn

4-5 kviste timian

2 laurbærblade

Sådan gør du:

► Skræl knoldselleri, gulerødder og rødbede. Skær det i strimler f.eks. på en mandolin.

► Vend grøntsager med salt, strimler af appelsinskal og peberrod.

► Bring eddike og sukker til kogepunktet og tilsæt sennepsfrø, peberkorn, timian og laurbærblade. Afkøl lagen.

► Skold sylteglas med kogende vand og hæld vandet ud. Fordel grøntsagerne i glassene og hæld eddikelagen over. Lad det trække i nogle dage og gerne længere.





Server råsyltede grøntsager som tilbehør til julens kød og grøntsager. Varier grøntsagerne og tilsæt evt. også tynde både af rødøg



Børnevenlig



Mad i en fart



Uden kød



Til gæster



Til madpakken



Klimavenlig



Den søde



Hvordan skal mandlerne tørre?

MAJ B. LARSEN

? Hvis jeg lægger mine mandler i blød og derefter vil fryse dem ned, skal de så først tørre helt igennem i f.eks. ovn ved lav varme, eller er det o.k., at de ligger på køkkenbordet eller på en bageplade i en dags tid? Jeg iblodsætter nødder både for at fjerne giftstoffer, for at forbedre det ernæringsmæssige indhold, at fordøje dem bedre, og fordi de smager bedre.

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Hvis mandlerne er smuttede og derfor uden det brune skind, er tørring ved stuetemperatur tilstrækkeligt. Er mandlerne vasket eller udblødt, uden at skindet er fjernet, bør de tørres ved lidt højere temperatur i ovnen for at forhindre, at bakteriesporer, der skjuler sig i den ru overflade, kan vokse frem som sygdomsfremkaldende bakterier efter udblødningen. Søde mandler, altså almindelige mandler, indeholder ikke giftstoffer. Iblodsætning i koldt vand fjerner ikke giftstoffer og bitterstoffer fra bitre mandler, det kræver opvarmning. Iblodsætning forbedrer ikke mandlers og nødders næringsværdi, men hårdhed og bid vil ændres og dermed også den samlede smagsoplevelse.

Kan jeg tage torgær med på rejsen?

JØRN ROSENKILDE

? Jeg vil gerne tage torgær med på en længere flyrejse på totalt cirka 36 timer fra mit køleskab til det »fremmede« køleskab. Er det muligt? Forringer det hvedeydelsen? Har I et bedre forslag?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Det kan du godt. Torgær skal opbevares tørt og køligt, så skal du rejse til et meget varmt

land, så læg det inde midt i din kuffert, så det ligger lidt isoleret. Dog skal du altid være opmærksom på landets regler ved indrejse med fødevarer, så du ikke ulovligt indfører denne fødevarer. Det kan godt give en bøde, og det er jo en kedelig start på ferien. Desuden kan du købe torgær af udmærket kvalitet i mange lande, så overvej evt. at købe det, når du kommer frem i stedet for.

Er mælk i teen en dårlig idé?

MAJA LARSEN

? Jeg har i mange år overvejet, om det gør nogen forskel for kroppen med hensyn til at optage de nyttige og mange forskellige gavnlige stoffer i te, hvis man ikke drikker teen ren, men tilføjer mælk? Jeg hørte engang et rygter om, at så fik man ikke lige så stor udnyttelse af stofferne, men er det sandt?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Hvis du vil drikke te med mælk, så begynd måltidet med te-drikken. Catechiner, der findes i teblade, er polyphenoler og antioxidanter, som tillægges gode helbredseffekter. Man ved, at catechiner fra te binder sig til mælks proteiner, og undersøgelser har vist, at mælk tilsat te mindskede de gavnlige effekter af teens catechiner på forsøgspersoner. Andre undersøgelser har derimod vist, at indholdet af catechiner i blodet var det samme, uanset om forsøgspersonerne drak teen med eller uden mælk. I forsøgene, hvor man fandt, at mælk forringer teens gavnlige effekt, blev teen drukket som en del af et normalt morgenmåltid. I forsøgene, hvor man ikke fandt, at mælken gjorde en forskel, blev teen drukket på tom mave. Det forklarer måske det forskellige udfald af forsøgene. På tom mave nedbryder tarmens enzymer hurtigt mælkeproteinerne, og catechiner frigives igen og optages. Når teen blandes op med mad, bliver proteinerne fra mælke-teen ikke nedbrudt lige så effektivt, og noget forsvinder med afføringen.



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



MIA KRISTENSEN

Underviser på Københavns Professionshøjskole. Er uddannet inden for fødevidenskab på Københavns Universitet.



LEIF SKIBSTED

Professor emeritus ved Institut for Fødevidenskab på Københavns Universitet.

MAIL OS DIT SPØRSMÅL
spoerg@samvirke.dk

Er du i risiko

for at få pneumokoksygdom?

Er du over 65 år eller har du særlig høj risiko for invasiv pneumokoksygdom tilbyder Sundhedsstyrelsen gratis pneumokokvaccination.

Pneumokokker kan være årsag til en række forskellige sygdomme og er samtidig den hyppigst enkeltstående årsag til lungebetændelse og er årsag til alvorlig lungebetændelse – særligt hos ældre.

Er du ældre eller lider du af en kronisk sygdom, kan der gå op til 3-4 måneder, før du er fri af symptomer efter en svær lungebetændelse. Det kan derfor være vigtigt at tage imod tilbuddet om vaccination.

Du kan læse mere om pneumokoksygdom og finde ud af, om du tilhører en risikogruppe på voksenvaccination.dk

Er det tid til et

stik?

Brug QR-koden og læs mere om vaccination mod pneumokokker på voksenvaccination.dk
Bestil tid til vaccination hos din læge eller der hvor du plejer at blive vaccineret



Brug stammen til knagerække:

Skær et stykke på 15-20 cm af stammen et sted, hvor der er mange grene. Skær grenene til i en længde på 5-7 cm. Halvér stammen på langs, fjern barken, og slib træet med sandpapir



GRØNT RÅD

Genbrug dit juletræ

Hvis juletræet skal vedblive at binde CO₂ efter jul, skal du genbruge det og ikke bare smide det i brændeovnen eller på komposten

Tekst Eva Guld Boesen Foto Jakob Carlsen

Juletræet er i princippet en unødvendig luksusvare, vi kun køber, fordi det er tradition. Men du kan godt købe et juletræ uden at få klimaskam, hvis du genanvender træet rigtigt efter jul. Vil du hjælpe klimaet mest muligt, skal du sørge for at genbruge træets stamme hel eller i mindre bidder i stedet for at bruge det til brænde eller kompostere det i haven.

»CO₂'en bindes især i træernes stamme, og kun en mindre del bindes i grene, nåle og rødder. Så længe træets stamme er intakt, er kulstoffet bundet her og kommer ikke ud i atmosfæren,« forklarer ph.d. Vivian Kvist Johannsen, der er seniorforsker ved Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning på KU.

Juletræerne – og alle de andre træer – binder CO₂, mens de vokser. Det er en helt naturlig proces. De holder på kulstoffet og »ånder« ilten ud igen. Men når vi fælder træerne og brænder, fliser eller komposterer dem på anden vis, lukker vi kulstoffet ud igen. Det bedste er at bruge juletræet som byggemateriale, når pynten er pillet af træet, men det kan være svært

at få et nyt skur ud af et lille nåltræ. Derfor får du her på siden et par bud på, hvordan du kan genbruge juletræet uden at lukke kulstoffet ud i atmosfæren.

BRUG STAMMEN

Til kradsetræ: Skær et stykke af stammen. Fastgør stammen til en plade, så det står sikkert og solidt, når katten går i gang med at kradse. Vikl evt. et reb om, hvis du vil gøre det ekstra kradsevenligt.

Til trænisser: Sav stykker af stammen, hvor den ene ende er spids, mens den anden er flad. Mal toppen af spidsen rød som nissehue, og giv nissen et ansigt.

Juletræ i potte er ikke altid bedre. Man kunne tro, at et juletræ i potte er den mest klimavenlige løsning, fordi man ikke fælder træet og kan bruge det igen og igen. Men sådan forholder det sig ikke nødvendigvis.

»Juletræ i potter er en sympatisk tanke, men der er flere udfordringer ved det. Træerne bryder sig ikke om temperaturskift, og det er ikke sikkert, at de overlever at blive flyttet indenfor, hvis de har stået ude hele året. Desuden er det begrænset, hvor meget de kan vokse i potterne,« forklarer Vivian Kvist Johannsen.

Når træerne ikke vokser eller vokser langsomt, optager de ikke lige så meget CO₂, som de ville have gjort uden for potterne. Og køber du et træ i potte, der skal leveres til dit hjem langvejsfra, er transporten af træet og den tunge jordklump heller ikke gavnlige for klimaet. ☹

Et lunt tilbud til de kolde tider – spar 50 % på naturgas



Få varmen på
ok.dk/naturgas
eller ring på
70 12 12 02

250 kr. i Coop-velkomstbonus

Vi synes, at du skal have en lun vinter, uden at det koster på julegavebudgettet. Derfor kan du lige nu spare 50 % på naturgas og få 250 kr. i Coop-velkomstbonus oveni – lige til at handle for.

Hos OK får du gratis oprettelse, 120 kr. i årlig Coop-bonus og et kundeserviceteam, der altid er klar til at hjælpe dig. Bestil på ok.dk/naturgas eller **70 12 12 02**.

Tilbuddet gælder OK Gas Fastpris og er eksklusiv distribution og afgifter. Der er et årligt abonnement på 150 kr. Du får en fast pris i 3 måneder, hvorefter du overgår til OK Gas Variabelpris. Tilbuddet gælder kun for nye OK naturgaskunder og indtil den 31. januar 2022

OK

S A M L E M Æ R K E R

Bemærk.

Der er forsinkelser
på nogle produkter.

Det skyldes
udfordringerne
med global transport
efter Covid 19.



MØBLER

- A PHILOSOPHY -