

TIL DEN NYSGERRIGE FORBRUGER

FEBRUAR 2021 PRIS 49 KR.

Samvirke

677
tons usolgt tøj
brændes hvert år
i Danmark

MENNESKER

**Derfor er vi bange
for mørket**

Side 10

DET GØR ONDT

**Smerter, du ikke
må ignorere**

Side 30

OPSKRIFTER

**Alt i én gryde: Når
aftensmaden skal
være nem**

Side 56



TØJSPILD

VI SKAL LÆRE AT GIVE TØJET ET LÆNGERE LIV

Vores garderobeskabe, butikker, genbrugspladser og skraldespande bugner af tøj. Den store tøjproduktion belaster klimaet, så derfor skal vi blive bedre til at sortere og genbruge tøjet - og industrien skal lære at lave nyt tøj af gammelt tøj **Side 20**





SVÆR OVERVÆGT?

LÆR MERE OM DE MANGE ASPEKTER:

Myter

Behandlingsmuligheder

Gode råd

Livet med svær overvægt

Videnskab

Årsager til svær overvægt

BESØG

blivklogerepåovervægt.com

INDHOLD

Februar 2021

- 04 Noter om vores forbrug
- 06 Noter om vores sundhed
- 08 Noter om vores mad
- 10 Derfor er vi bange for mørket
- 16 Konkurrence og Samvirkes andre kanaler
- 18 Værd at vide: Før du køber en robotstøvsuger

20 Hvor meget tøj har vi brug for?

- 30 Smerter, du ikke må ignorere
- 32 Sammensæt en lækker poke bowl
- 34 Italiensk pastahåndværk fra Vestjylland
- 40 Yoga, der er god for fordøjelsen
- 42 Nørd: Vindenergien kan lagres
- 46 Guide til den revne ost
- 48 Spørg om din forening og din butik
- 50 Klumme: Corona har lært os at være digitale
- 52 Ildsjæl: Gratis træer til butikkens kunder
- 54 Rejseguide: Gratis fornøjelser i Nordtyskland
- 56 Opskrifter: Alle ingredienser i samme gryde
- 64 Spørg om mad
- 66 Grønt råd: Sådan får du umamismagen frem



S. 10

»Lige så snart jeg slukker lyset for at lægge mig til at sove, så tror jeg, at der er noget i mørket«



S. 56

Nemme alt-i-en-gryde opskrifter

Simpel aftensmad uden en hel masse opvask



S. 20

TEMA om tøjforbrug

Tidligere fristede tøjbutikkerne med 2 nye kollektioner om året, nu kommer der nyt tøj i vinduet hveranden uge

1.894.035

MEDLEMMER
AF COOP
1/1/2021

Samvirke

Roskildevej 45
2620 Albertslund

T: 43 86 43 86
samvirke@samvirke.dk

Chefredaktør Malken Riis Friberg
Redaktionschef Pia Thorsen Jacobsen
Layoutchef Line Holtegaard Madsen
Layout Tina Zaremba, Christel Frydkjær, Slawomira Bednarz
Redaktion Kristian Herlufsen, Christian Garde, Andreas Kirkelund, Louise Hededam, Lotte Malmgren, Anna Thorsen, Helena Munk-Andersen

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: Line Falck
Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse



EU Ecolabel : PL/028/005

Garanti for
slurppe miljøkrav
til produktet.



VORES FORBRUG

Tekst Kristian Herlufsen Illustration Slawomira Bednarz



FÅR DU BONUS PÅ DIT REALKREDITLÅN?

Coop Bank vil gøre hverdagen så billig som muligt for medlemmerne af Coop, og derfor kan du nu få en ekstra bonus på 750 kroner om året pr. million, du har lånt i realkredit, hvis du flytter dit realkreditlån til Coop Bank. Bonussen kan optjenes på eksisterende og nye lån i Totalkredit, der ligesom Coop er ejet af kunderne. Kontakt Coop Bank for at opnå bonussen.



VI ER KONTAKTLØSE

Den kontaktløse funktion på dankortautomaten er populær. Mellem 85 og 90 procent af alle køb i de danske butikker er i dag kontaktløse. Det gør os til det folk i Skandinavien, som oftest betaler ved at holde kortet i nærheden af dankortautomaten i stedet for at bruge chippen eller magnetstriben.

Kilde: Nets

7%

Så meget faldt verdens samlede CO₂-udledning i 2020. Det skyldes især nedlukningerne på grund af coronapandemien. Hvis vi sænker udledningen med 7,4% om året fremover, opnås målene i Paris-aftalen.

Kilde: FN



KYLLING UDEN KYLLING

Kunne du tænke dig en kyllingeburger med kyllingekød, der er dyrket i et laboratorium? Kødet er dyrket ud fra celler, der er taget fra en levende kylling, og kødet vokser i store tanke på 1200 liter. Myndighederne i Singapore er de første i verden til at tillade kød fra laboratorier som fødevarer.

Kilde: The Guardian



Fest i overfladen

Hvallort kan hjælpe klimaet

Efter et langt dyk efter mad stiger hvaler op til overfladen for at få luft. Men det er ikke det eneste, de gør: Hvalen sender masser af afføring ud i overfladevandet, og det giver næring til phytoplankton, der er små organismer, som lever i vandet. For at vokse optager phytoplankton CO₂ fra luften, og mere end halvdelen af den CO₂, som optages af planter på jorden, optages af plankton i verdenshavene. Forskere har bevist, at jo mere populationen af hvaler stiger, jo mere CO₂ kan der optages i verdenshavene.

THISE

BARISTA HAVREDRIK



MED HAVRE FRA EGNE
ANDELSHAVERE

Thises Havredrik har fået
følgeskab af en Barista-
variant.

Den har lidt mere sødme
og kan steames til lækkert
skum. Thises Havredrikke
er uden e-numre.

Find dem i Kvickly,
SuperBrugsen og Irma

Thise's havredrikke skal
opbevares på køl, da det
er friske produkter med en
kortere holdbarhed end de
langtidsholdbare plantedrikke
på markedet.



Thise

MEJERI MED PASSION

Se mere på www.thise.dk



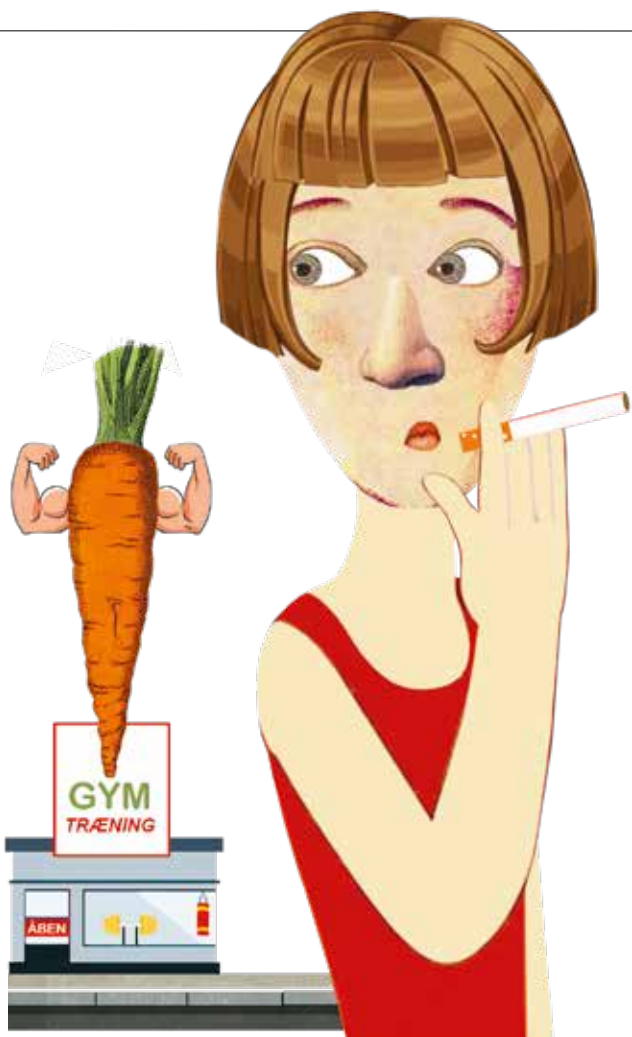
Holder du stadig dit nytårsforsæt?

Et nyt år giver anledning til at overveje nye og sundere vaner, og ofte bliver tankerne formuleret i et nytårsforsæt. Det er bare ikke altid, nytårsforsætter holder, viser undersøgelser fra analyseinstituttet YouGov. Næsten hver femte dansker havde et eller flere nytårsforsætter for 2019. Hver fjerde holdt alle deres forsætter, halvdelen holdt nogle af dem, mens hver femte slet ingen holdt.

Blandt de mest udbredte nytårsforsætter er:

- ▶ Tabe mig
- ▶ Træne mere/komme i bedre form
- ▶ Forbedre mine kostvaner
- ▶ Spare flere penge op
- ▶ Holde op med at ryge

Kilde: YouGov



BLIV BEVIDST OM DIN FORÆLDREROLLE

Som så meget andet er forældrerollen under forandring. I dag taler man om bevidst forældreskab. Bag begrebet ligger ideen om, at for at kunne forbinde sig autentisk og nærværende til sit barn må man kunne forbinde sig til sig selv og blive mere bevidst om sine egne overbevisninger, mønstre og tillærte vaner. Signe Westi Løvland, der har skrevet *Den bevidste forælder*, er blandt andet psykoterapeut MPF, lærer og foredragsholder – og så har hun selv erfaring med 4 børn. Pris 249 kr.

Flere kriminelle børn

Antallet af registrerede lovovertrædelser begået af 10-14-årige er steget de seneste år. I 2019 blev der registreret 11,2 lovovertrædelser pr. 1000 børn i aldersgruppen. Det er typisk butikstyveri, der begås af de mindreårige, og langt de fleste af lovovertrædelserne begås af 14-årige.

Kilde: Danmarks Statistik



E-CIGARETTER ØGER RISIKOEN FOR LUNGESYGDOM

De potentielle negative langtidsvirkninger af e-cigaretter har hidtil været svære at påvise, fordi produktet er relativt nyt på markedet. Men et nyt studie tyder på, at brugere af e-cigaretter har øget risiko for at udvikle lungesygdomme. For tidligere brugere af e-cigaretter var risikoen 21 procent forøget og for nuværende brugere 44 procent. Undersøgelsen er en af de første, der undersøger virkningerne af at bruge e-cigaretter hos ellers sunde mennesker over tid og uafhængigt af anden brug af tobaksvarer.

Har du svært ved at huske?

- Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der bl.a. medvirker til at bevare hukommelsen ved stigende alder.
- Kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.



Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet. Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse, når man kommer op i årene, og fremmer blodcirkulationen hvilket er specielt godt for synet og hørelsen.

Når man kommer lidt op i årene, oplever mange, at blodløbet ikke længere er i topform. Hukommelsen er måske ikke længere, hvad den har været – og hørelsen og synet er også blevet ringere. Det sker for alle mennesker og kan bl.a. skyldes forandringer i kredsløbet – især i de små blodkar.

Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse, når man kommer op i årene.

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation). Kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

Mærk forskellen

Når du starter på at tage et dagligt tilskud af ginkgo biloba, vil du gradvist kunne mærke en positiv forandring på hukommelsen, da ginkgo biloba

indvirker på kredsløbet i de små blodkar. Det vil også have indflydelse på fx synet og hørelsen.

Derudover indeholder Tempozil vitamin B6, som bidrager til at mindske træthed.

Blodløbet forandres med alderen

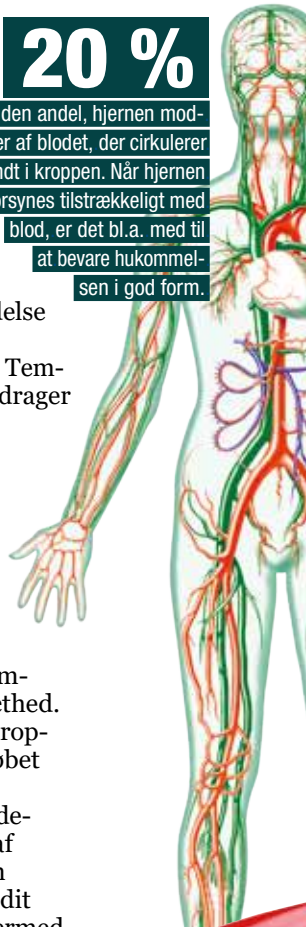
Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, undgår man f.eks. hukommelsesproblemer og træthed. Naturligvis nyder hele kroppen godt af, at blodløbet fungerer normalt.

Prøv Tempozil, der indeholder en kombination af ginkgo biloba og vitamin B6. Så vedligeholder du dit kredsløb og afhjælper dermed de skavanker, der kan være forbundet med nedsat blodcirkulation.

Læs mere på www.wellvita.dk

20 %

er den andel, hjernen modtager af blodet, der cirkulerer rundt i kroppen. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, er det bl.a. med til at bevare hukommelsen i god form.



HJÆLP DIT BLODOMLØB

Dårlig hukommelse

Har du svært ved at huske, kan det være på grund af blodløbet.



Mange oplever også, at det bliver sværere at koncentrere sig. Det er nemlig to sider af samme sag.

Træthed

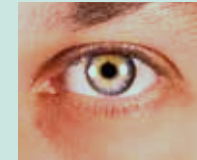
Er du ofte træt eller oplever perioder, hvor du føler dig udmattet? Tempozil



indeholder vitamin B6, der bidrager til at mindske træthed og udmattelse.

Synet og hørelsen

Ginkgo biloba fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt godt for



synet og hørelsen. Ginkgo biloba bidrager til et godt syn og en god hørelse.

Prøv til halv pris

Tempozil kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

RING: 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

Netop nu: kr. 119,-
(+ fragt kr. 39)

2 måneders forbrug

WEB: wellvita.dk

Ingen bindingstid.
Betał efter at varen er modtaget.



✓ BLODOMLØB
✓ HUKOMMELSE
✓ HØRELSE
✓ TRÆTHED
✓ SYN

wellvita® Energivej 4
6700 Esbjerg



Dippen kan holde sig op til en uge i køleskabet.



OPSKRIFT

Rødbededip med sprøde grøntsagsstænger

Det skal du bruge:
(til mange)

- 200 g solsikkekerner, ristede
- 300 g kogte rødbeder i store tern
- Saft fra 1 citron
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. havsalt
- 1 dl olivenolie
- Friske grøntsager i stænger eller buketter, for eksempel gulerødder, kinaradise, blomkål, agurk

Blend solsikkekerne til en fin masse. Tilsæt rødbeder, citronsaft, hvidløg og salt og blend til en cremet masse. Tilsæt olien i en tynd stråle, mens blenderen kører. Smag til med citron og salt. En knivspids chili kan også være dejligt. Servér dippen med friske, sprøde grøntsager.



SÅ ER DET SPIRETID

Er du tosset med chili, så er det her i februar, du kan begynde at forspire. Det tager mellem 4 og 7 måneder, før chiliplanten er udviklet, så jo tidligere du kommer i gang, jo før får du chili. Det samme gælder i øvrigt for peberfrugter, så dem kan du også så nu. Så i god jord og lad dem stå i et varmt og lyst vindue.

Kilde: Haveselskabet



DIT EGET OSTERIA

Et italiensk osteria kan være rigtig mange forskellige ting, men generelt er det et sted, man går ind og får god mad af lokale råvarer til en fornuftig pris. Det er også udgangspunktet for *Osteria 16* i København, som nu også findes som kogebog. Bogen er fuld af simple og lækre retter som grillede crostini med smør og ansjos, og polenta med kapers og timian - og retter, der kræver lidt længere tid i køkkenet som eksempelvis hjemmelavede fusilli med anderagout. Bogen koster 300 kr.



GENBRUG BØTTERNE

Mængden af plastik i skraldespanden vokser ofte, når vi spiser take away eller færdigretter fra supermarkedet. Det er uheldsmæssigt, og derfor kan du nu købe Coops tre pastaretter i plastikbøtter, der kan genbruges. Bøtterne kan tåle både opvaskemaskine, fryser og mikroovn, og de kan bruges igen og igen. Pastareterne koster op til 21,95 og kan købes i de fleste Coop-butikker.

96%

Så meget vand indeholder en agurk. En tomat består af 94% vand.

Kilde: DTU Fødevarerinstittuttet

Ikke for årsunger

Nye pensionistrabatter på rejsekort fra 17. januar

Alder og livserfaring giver visse fordele. Pensionistrabatter til bus, tog og metro er nogle af dem. Grib de nye muligheder, og læs mere om ændringerne på dinoffentligetransport.dk/pensionist





Mørket gemmer på noget

Tankerne myldrer, når lyset er slukket. Er der noget under sengen, og hvad var det for en underlig lyd? Mød 3 mennesker, der synes, at mørket er skræmmende

Tekst Christian Garde Foto Lisbeth Holten



GPS'en var ubrugelig i den svenske skov, så da Simon Fals en sen aften fór vild og samtidig trådte ned i et sumpet hul, var han »nærmest panisk«, fortæller han

»Jeg kan føle, at nogen betragter mig«

Simon Fals, 31 år, billedredaktør og fotojournalist:

»Jeg kunne simpelthen ikke få mig selv til at åbne døren og gå ud i den mørke skov. Jeg var alt for bange. I stedet lå jeg bare på sofaen i den primitive hytte og hadede mig selv for at være taget af sted. Jeg skulle lave et fotoprojekt som en del af min uddannelse på Journalisthøjskolen og havde sat mig for at konfrontere min angst for mørke – 3 uger alene i den øde svenske natur. Egentlig var det meningen, at jeg skulle sove i telt, men det var alt for grænseoverskridende for mig. Jeg er vokset op i København i et af Danmarks mest befærdede kryds og har altid været vant til lys, larm og mange mennesker. Så kombinationen af mørke og mennesketomme steder trigger min angst. Jeg ved godt, at det er irrationelt, men jeg vil meget hellere gå gennem Mjølnerparken om natten end gennem en mørk skov. I forbindelse med mit projekt læste jeg om, hvordan kroppen rent instinktivt kan gå i alarmberedskab, når synssansen bliver sat ud af spil. Det udløser adrenalin, der gør én klar til at reagere hurtigere på eventuelle farer. De andre sanser bliver jo også skærpet, og jeg kan hurtigt læse alt muligt ind i en gren, der knækker, eller føle, at der er nogen, der betragter mig. I Sverige vidste jeg, at sandsynligheden for at møde andre var minimal. Jeg gik langsomt frem og begyndte at gå ud tidligt om morgenen, hvor jeg vidste, at lyset var lige rundt om hjørnet. Til sidst dristede jeg også mig ud om aftenen og natten. Jeg lærte, at en lommelygte ikke var en hjælp, men tværtimod triggede min angst, fordi lyskeglen gjorde alt andet meget mørkere og overdøvede det naturlige lysskær, der trods alt var. Og faktisk vænnede øjnene sig overraskende hurtigt til mørket. De sidste 3 nætter sov jeg i telt, og den sidste nat åbnede efterårsskydækket sig over mig, så fuld-månen for alvor lyste skoven op. Der lykkedes det mig at gå en tur rundt om en sø uden at være bange.« ►

Nana Seedorf har som voksen fået tre separate behandlinger hos en hypnotisør, når angsten for mørket har været værst. Det har hjulpet hende, og lige nu er hun i en god periode

»***Når det er slemt, sover jeg med lyset tændt***«

Nana Andres Paludan Seedorf, 26 år, BA i psykologi:

»Lige så snart jeg slukker lyset for at lægge mig til at sove, så tror jeg, at der er noget i mørket, som vil mig noget ondt – selvom jeg har gået rundt i lejligheden hele dagen. Det kan være ude i køkkenet, jeg fornemmer noget, eller det kan føles, som om der er noget under sengen eller noget, der svæver over mig. Det har ikke nødvendigvis en tydelig form, det er mere ideen om noget uhyggeligt. Når det er rigtig slemt, sover jeg med lyset tændt. Det plejer at hjælpe, og så bliver jeg til sidst overmandet af træthed. Men jeg kan også bruge forskellige meditationsteknikker til at få tankerne hen på noget andet. Nogle gange starter jeg med at have øjnene lukket bare et par minutter, så åbner jeg dem og konstaterer, at der ikke er noget. Når jeg har gjort det et par gange, kan jeg mærke, hvor jeg er i mit angstniveau, og om jeg bliver nødt til at tænde lyset. Jeg har været bange for mørket – både i min egen lejlighed og hos andre – al den tid, jeg kan huske. Da jeg boede hjemme, var der nogle nætter, hvor jeg først faldt i søvn klokken 4 om morgenen, når det igen begyndte at blive lyst. Jeg havde udsyn til vores entre, hvor der var helt mørkt, og der kunne jo være noget derude, som jeg ikke kunne se. På den ene side synes jeg, det er sindssygt barnligt at være bange for mørke, men jeg har kun oplevet, at folk er forstående, når jeg fortæller om, hvor invaliderende det faktisk kan være. På den anden side synes jeg, det er rigtig sundt, at man tør fortælle om sine svagheder. Og det er jo bare én form for frygt, ligesom andre er bange for edderkopper.« ▶









»Jeg tror lidt, det er tabu blandt min generation af kvinder at være bange for mørke. Vi har altid skullet klare os selv og komme hjem fra byen, så vi måtte jo bare tage vores forholdsregler med nøgler ud mellem knoerne og hårlakken klar i tasken,« siger Bente Dalsbæk

»Vi kunne se lyskeglerne fra lommelygter, som kom nærmere ...«

Bente Dalsbæk, 54 år, jurist, journalist og forfatter:

»Jeg er meget mørkeræd, og jeg tror langt hen ad vejen, at det skyldes en »spøg« på en lejr tur, da jeg var 6-8 år. Om aftenen, da vi sad og så film, fik de ældste børn i teenagealderen lov til at gå en tur. Pludselig kom en af dem løbende tilbage og sagde, at de var blevet overfaldet ude i skoven. Gennem vinduerne kunne vi se lyskeglerne fra lommelygter, som kom nærmere. Jeg var sikker på, det var overfaldsmændene, der var på vej. Så blev døren flået op, og en gruppe maskerede personer væltede ind, mens de råbte og skreg. Det viste sig at være de store børn, som sammen med en voksen havde fundet på at skræmme os. Jeg husker følelsen af at være fuldstændig frosset til is af angst, og min mor har fortalt, at jeg stadig var helt rystet, da jeg kom hjem. Oplevelsen har været med til at forbinde mørket med noget, der kan komme noget farligt ud af. Jeg kan også huske, at jeg som barn, når jeg skulle sove, sørgede for at have arme og ben under dynen, fordi jeg var bange for, at der skulle komme en stor indianer og hugge mine lemmer af, ligesom jeg havde set det i nogle af de voldsomme western-film, der var i fjernsynet dengang. Langt op i mit voksenliv sov jeg på den måde – ikke længere på grund af forestillingen om indianeren, men fordi det gav en form for tryghed. I dag sover jeg altid med lys tændt i min lejlighed. Og det kunne aldrig falde mig ind at gå i en skov eller andre øde steder efter mørkets frembrud. Jeg bor i byen, men selv på min egen vej kan jeg føle mig utryk sent om aftenen – så kan jeg godt finde på at ringe til en veninde, som kan »hjælpe« mig hjem. Jeg forsøger at undgå situationer, der kan fremkalde mørkeangsten, men engang imellem må jeg konfrontere den. For eksempel for nogle år siden, da jeg var med til at arrangere natløb på en lejr tur for min yngste søns klasse, selvom jeg slet ikke syntes, det var nogen god idé. Jeg gik med en flok piger og skulle jo være modig for dem, så jeg fandt på en sang: »Vi er ikke bange,« skrålede vi i vilden sky. I virkeligheden var det jo min egen angst, jeg forsøgte at overdøve.« 📞



VIND!

Decibel måler lydstyrke. Et menneskeøre kan typisk høre lyde helt fra 0 decibel, men ved hvor mange decibel begynder hørelsen at tage skade? Quiz om lyd, og vind høretelefoner eller højttalere

5 x Creative SXFI Trio

In-ear høretelefoner til den kræsneste lydelsker. Høretelefonerne er også gode til lange opkald, f.eks. i forbindelse med hjemmearbejde

**Samlet værdi:
4800 kr.**



5 x Creative Pebble V3

PC-højttalere med god lyd samt Bluetooth 5.0-forbindelse. Kan bruges til arbejde eller underholdning.

**Samlet værdi:
1400 kr.**



Vær med i konkurrencen på

samvirke.dk/lydquiz

Konkurrencen starter 29. januar og slutter 26. februar

SE OGSÅ PÅ
SAMVIRKE.DK



**Spar ikke på børns
dyner og madrasser**

Børn bør have lige så gode dyner som voksne



**Tørre og sprukne hænder
i vinterkulden?**

Pas på med for meget vand og sæbe



**Får du en flad bagdel af
at sidde ned?**

Nogle af os sidder ned det meste af dagen

MEST LÆST PÅ
SAMVIRKE.DK

1. Sådan ser 200 kalorier ud
2. Så mange fridage har du i 2021
3. Hvor tit skal jeg støvsuge?

HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:



SAMVIRKE.DK/
NYHEDSBREV



SAMVIRKE.DK/
PODCAST



INSTAGRAM.COM/
SAMVIRKE



FACEBOOK.COM/
SAMVIRKE



YOUTUBE.COM/
SAMVIRKE1928

til både hverdag og gæst.

tilbuddene
gælder hele
februar.



Viña Concha y Toro blev grundlagt i 1883 og er i dag Latinamerikas førende producent og indtager en enestående position blandt verdens vigtigste vinfirmaer. De eksporterer til 145 lande verden over. Concha y Toro kan præsentere en bred vifte af succesfulde vin-brands.

Frontera
Chile. 75 cl. Literpris 38,67. Pr. flaske

29,-

Duften og smagen er præget af mørke kirsebær, brombær, solbær samt et strejf af vanilje og tobak. Blid afslutning med bløde tanniner. Servér til grillet svinekød eller marineret oksekød.

Årgang 2018
GODT KØB
Ekstrabladet.dk v/Thomas Rydberg
★★★★★
06.03.2020

Chester Falls Zinfandel

Californien, USA. 75 cl.
Literpris 66,67. Pr. flaske

50,-



Velegnet til velkomstdrink eller til at nyde på terrassen.

Verdi Spumante eller Raspberry

75 cl. Literpris 40,00.
Pr. flaske

30,-



Aromatisk bitter produceret af 27 urter og krydderier, heriblandt myrra, rabarber, aloe og safran på basis af vindruer.

Fernet Branca

75 cl. Literpris 170,00.
Pr. flaske

119,-



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

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

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

fakta
- en del af coop



5 TING, DU SKAL VIDE, FØR DU KØBER

ROBOT-STØVSUGER

11%

Så stor en andel af de danske husstande ejede i efteråret 2020 en robotstøvsuger. Tallet har været svagt stigende de seneste 3 år.

1. Hvor lang tid kan støvsugeren køre?

En robotstøvsuger er batteridrevet og skal lades op jævnligt. Køber du en model med for lidt batteri, skal robotten køre ad flere omgange, hvis hele huset skal støvsuges. Du kan nøjes med en batterilevetid på 60 minutter, hvis du bor i en mindre lejlighed eller støvsugeren skal støvsuge få rum. Har du en stor bolig, eller skal støvsugeren klare mange rum, bør du vælge en med batteritid på 90 minutter eller mere.

2. Skal robotten støvsuge, når du ikke er hjemme?

En del robotstøvsugere kan programmeres til at køre på bestemte tidspunkter. Nogle modeller kan endda programmeres via en app, så de kører på forskellige tidspunkter hver dag. Er der tilknyttet en app til robotstøvsugeren, kan du formentlig også starte robotten ved et tryk på telefonen, når du kører hjemmefra.

3. Er dit hjem robottegnet?

Robotstøvsugere elsker store rum og gulve uden alt for mange forhindringer. Har du mange små rum, har du sikkert mange hjørner og dørtrin i din bolig, ligesom møblerne står tæt – og det bør du tage højde for, når du vælger en robotstøvsuger. Nogle robotstøvsugere er bedre til at støvsuge langs kanter og navigere uden om forhindringer end andre. Tjek også højden på robotstøvsugeren, så du er sikker på, at den kan komme ind under sofaen eller andre lidt svært tilgængelige steder.

4. Har du kæledyr eller mange tæpper?

Overvej, hvilken type støv der skal fjernes fra hvilket underlag. De bedste robotstøvsugere fjerner mere end 50 procent af støvet ved en enkelt passage, mens de dårligste kun fjerner 4 procent. Robotstøvsugere har især udfordringer, hvis du har mange tæpper, eller hvis tæpperne er langhårede. En robotstøvsuger fungerer nemlig ved at feje og er dermed bedst til glatte overflader. Små partikler ender nemt nede i tæppet og er sværere for en robot at støvsuge op. Har du meget dyrepels, så vælg en robotstøvsuger med god sugeevne.

5. Hvor høj er sugeevnen?

Nogle misforstår desværre støvsugerens effekt (det tal, der opgives i watt) som et mål for, hvor godt støvsugeren suger. Watt-tallet kan man ikke bruge, i stedet skal du kigge på robotstøvsugerens sugeevne. Det er ofte et tal for, hvor mange liter luft der opsuges og filtreres i sekundet eller minuttet. Jo højere tal, jo bedre sugeevne.

Husk HEPA-fileret

Når man støvsuger, kommer man uvægerligt til at hvirvle op i støvet. Vælg en model med HEPA-filer, så du er sikker på, at kun en meget, meget lille del af støvet slipper ud fra støvsugerens opsamlere igen. Et HEPA-filer tilbageholder 99,97 procent af partiklerne.





Ikke så god som en rigtig støvsuger

Skal du have lavet en grundig rengøring af gulvene i dit hus, bør du bruge en almindelig støvsuger. Selvom robotstøvsugere bliver bedre og bedre, vil der altid være et hjørne, hvor robotten ikke kan komme ind. Robotstøvsugeren kommer heller ikke op på møbler og kan ikke støvsuge dit tv eller anden elektronik, hvilket anbefales, hvis du vil mindske risikoen for allergi.

KLIMA- tanke

Drop vanestøvsugning

Vær opmærksom på dine vaner, hvis du køber en robotstøvsuger. Et forskningsprojekt på Yale University viser, at selvom robotstøvsugere bruger mindre energi pr. brugt tid, så anser mange husholdninger kun robotstøvsugeren som et supplement eller som en sjov gadget og støvsuger alligevel også med den almindelige støvsuger flere gange om ugen – det betyder, at husstandens samlede energiforbrug på støvsugning stiger, selvom robotten i sig selv er mere energieffektiv. Skal du være klimavenlig, skal du altså droppe en stor del af de supplerende ture med den store støvsuger – eller helt droppe robotstøvsugeren.

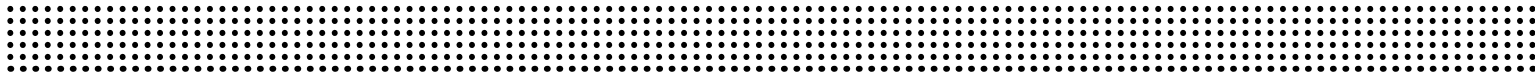
Kilder: Which? Magazine, Danmarks Statistik, Environment Review at Yale

KAMPEN MOD TØJSPILD ER I GANG

Vores garderobeskabe, butikker og skraldespande bugner af tøj. Nye kollektioner frister konstant i butiksvinduet, men det store tøjforbrug belaster klimaet. For at undgå tøjspild skal vi blive bedre til at sortere og genbruge tøjet – og industrien skal lære at lave nyt tøj af gammelt tøj

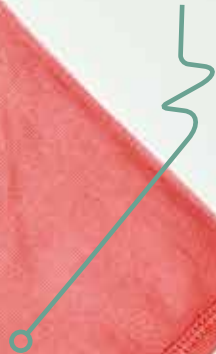
Tekst Helena Munk-Andersen **Foto** Line Falck og Niclas Jessen





80%

af det tøj, vi smider ud eller sender til genbrug, er langt fra slidt op



VIDSTE DU AT ...

... tøj er plastik. 52 procent af det tøj, der produceres, er lavet af polyester, der er en form for plastik.

... man regner med, at cirka 1000 tons tøj bliver stjålet fra tøjcontainere om året i Danmark.

... den samlede værdi af de tekstiler, vi brænder af i Danmark, er estimeret til at være mindst 90-110 millioner kroner om året.

VI KØBER IKKE GENBRUGSTØJ

Danskerne er gode til at smide tøj til genbrug. 46 procent oplyser, at de 'næsten altid' afleverer deres tøj til genbrug, mens 45 procent siger, at de gør det en gang imellem. Det er dog kun 14 procent der, 'næsten altid' køber genbrugstøj.

Kilde: Userneeds for IDA

Jeg hiver den tykke fleecetrøje over hovedet. Nu stritter mit hår i alle retninger i prøverummets mange spejle. Jeg får en lille, hvid langærmet top ned fra plastikbøjlen og begynder at mase mig i den. Jeg hiver i det spinkle stof, i håb om at få det til at sidde bedre, mens jeg vender og drejer mig i den dårlige belysning. Toppen strammer over skuldrene, men den er fin, tænker jeg. Hvis bare jeg ikke løfter armene, kan jeg godt have den på, og så koster den kun 30 kroner, det er mindre end en kop kaffe, så er det næsten dumt at lade være, ikke?

Tøjbunken i mit skab er ikke den eneste bunke, der hele tiden vokser sig større. Butikker, lagerhaller, genbrugspladser og skraldespande bugner af tøj. Hvert år køber hver enkelt person i de nordiske lande ifølge Miljøstyrelsen mellem 13 og 16 kilo tøj. Det svarer til, at hver person køber mellem 26 og 48 stykker tøj i butikker hvert år, eller som det også er populært, får leveret tøjet fra onlineshops. I 2018 omsatte den danske tøjindustri samlet set for 45 milliarder kroner. Og tøjindustrien vokser sig større hvert år.

Der bliver produceret dobbelt så meget tøj i dag, som der gjorde før årtusindskiftet. Produktionen af de store mængder tøj kan tydeligt ses i CO₂-regnskabet, hvor den globale tøjindustri står for 10 procent af CO₂-udledningen på verdensplan.

Den hurtige mode. Tekstilindustriens store vækst hænger sammen med et *fast fashion*-princip, hvor virksomheder designer, producerer og markedsfører tøjrends på den hurtigste og billigste måde. Firmaer har specialiseret sig i at kopiere design fra de store, klassiske modehuse og kan producere og sælge dem hurtigt og billigt. Hvor der før var en sommer- og en vinterkollektion, arbejder nogle fast fashion-brands med nye kollektioner hver 2. eller 3. uge. Mængden af kollektioner er for nogle brands steget fra 2 til 24 om året. I Danmark opererer for eksempel Zara, H&M og Uniqlo efter dette princip.

Fast fashion-brands markedsfører sig



på, at du hurtigt kan opdatere garderoben med de nyeste trends uden at komme af med særligt mange penge. Bæredygtigheden er sjældent i fokus, når det handler om at producere tøjet hurtigt og billigt.

Der findes en modbevægelse med slow fashion-brands, hvor der i højere grad tænkes på at producere mere bæredygtigt, både når det gælder arbejdsforhold, design og materialevalg, men størstedelen af markedet styres fortsat af fast fashion-tankegangen.

»Modebranchen er desværre skruet sådan sammen, at jo mere du producerer ad gangen, jo billigere bliver det. Det betyder, at der er et incitament til at produ-

cere mere og mere tøj,« forklarer Johanne Stenstrup, der er bæredygtig mode-blogger og fashion manager.

VI GENSÆLGER DET DYRE

Tøj af god kvalitet vælger vi ofte at gensælge i stedet for at sende til genbrug. I en rapport fra Miljøstyrelsen estimeres det, at danskerne gensælger eller videregiver 7600 tons tekstiler om året. Det kan være, man giver det videre til familiemedlemmer eller venner eller gensælger på diverse platforme, som for eksempel trendsales.dk eller Facebook Marketplace.

De store tøjbal. Tøj, der ikke er blevet solgt – heller ikke på udsalg – smider butikkerne ud, hvorefter det bliver brændt på et forbrændingsanlæg. Forbrugerrådet Tænk kunne for nylig oplyse, at der ifølge en undersøgelse lavet af konsulentvirksomheden Econet bliver brændt 677 tons usolgt tøj om året i Danmark. Tøjet kommer fra supermarkeder, storcentre eller tøjbutikker. Det svarer til, at cirka 2,7 millioner T-shirts går op i flammer hvert eneste år. Bliver tøjet ikke solgt, er tøjbalen det bedste alternativ, fordi butikkerne skal betale moms af tøjet, hvis de forærer det væk. Eksklusive brands kan også vælge at brænde tøjet, fordi for meget af deres tøj på mar- ▶

LYT TIL **SAMVIRKE**

Vidste du, at der er lyd på Samvirke? I hver episode af podcasten **MED MAD I MUNDEN** besøger journalist Andreas Grubbe Kirkelund et klogt, passioneret og nørdet menneske med stærke holdninger til mad. Hør for eksempel ...



Grænserne for et måltid – med Rasmus Munk fra Alchemist

Rasmus Munk har meget andet på hjerte end blot det, der kan ligge på en tallerken. Gennem grænseløs gastronomi sætter han fokus på emner, som han synes er vigtige.



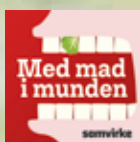
Forelsket i grøntsager – med Søren Ejlersen

Han er mere end blot manden bag måltidskasserne fra Aarstiderne. Søren Ejlersen er forelsket i grøntsager, og han vil så gerne have, at andre får det samme kærlighedsforhold til planter.



Madskam – med Ida Rud

»Luk munden og let røven. Det er din egen skyld, hvis du er tyk.
« Sådan oplever Ida Rud, at den brede anerkendte holdning i befolkningen er. Men er det så simpelt?



Find **Med mad i munden**, hvor du normalt lytter til podcasts



»Det må gerne være lidt besværligt at købe tøj«

Johanne Stenstrup, modeblogger og fashion manager fra Københavns Erhvervsakademi, 28 år, København:

»Du bliver nødt til at udvikle en sans for, hvilket tøj du godt kan lide, og hvad du kan bruge rigtig længe.

Du skal gå ind i din garderobe og finde 10 ting, som du virkelig elsker at bruge. Du skal tænke: »Hvad er godt ved det tøj?«, og så skal du sørge for, at det næste stykke tøj, du køber, har de samme gode egenskaber, men ikke er en kopi af noget, du allerede har. Det er det eneste, du kan stole på.

Du skal tage stilling til dit tøj. Du skal tage hvert eneste stykke tøj ud og overveje, om det er godt for dig, om du kan lide det, om det gør dig glad. Hvis ikke,

så skal det ud. Butikkerne er gode til at fremhæve den her ene bluse som noget helt fantastisk og som noget forførende. Derfor tænker vi, at den bluse må være nøglen til lykken, men når vi så kommer hjem til os selv og vores klædeskab, så hænger der bare en væg af anonyme tekstiler – og ikke opskriften på lykken. Derfor er vi nødt til at have lidt mindre tøj, men i stedet have et forhold til hvert enkelt stykke tøj, så når vi ser nogen ude i samfundet, der har en fantastisk bluse på, eller den hænger i et butiksvindue, så kan vi automatisk trække på vores arkiv derhjemme og tænke, jeg har også en fantastisk bluse, som jeg elsker.

Vi er blevet solgt en fortælling om, at

det vigtigste ved tøj er, at det er nemt at købe. Jeg vil gerne ændre det til, at det vigtigste ved tøj er, at det er nemt at bruge. Så må det godt være lidt mere besværligt at købe, for hvorfor er det, at det er købsoplevelsen, der skal være gnidningsfri, det er vel brugsoplevelsen, der skal være gnidningsfri?

For at undgå fejlklub kan man bruge forskellige strategier. En er at vente 24 timer med at købe det eller beslutte sig for at holde shoppefaste i en måned. Man kan også prøve i en hel uge at have det samme outfit på for at opleve, hvordan det føles, og for at se, om nogen lægger mærke til det. Det er sjovt at bruge forskellige tøjudfordringer til at skærpe sine sanser for sit tøjforbrug.«

kedet ville drive prisen ned og skade eksklusiviteten af brandet.

Det brugte tøj fra husholdningerne ender også ofte med at blive brændt. Danskerne købte i 2016 i alt 75.330 tons nye tekstiler, og mindst to tredjedele af dem ender på forbrændingen eller en losseplads enten i Danmark eller i udlandet. For at bekæmpe bunkerne af brændende tøj har man i EU besluttet at indføre et nyt affaldsdirektiv, der tvinger EU-medlemslande til at indføre separat tekstilindsamling senest 1. januar 2025. I Danmark har man valgt allerede at indføre tekstilindsamling fra 1. januar 2022. Det vil sige, at du fra næste år får mulighed for at sortere det brugte tøj som en del af dagrenovationen og ikke behøver at finde en tøjcontainer. Det vil dog stadig kun være tøj fra husholdningerne, der bliver samlet ind, hvilket betyder at der endnu ikke er en løsning på problemerne med de 677 tons tøj, der bliver brændt fra butikkerne.

Tøj bliver til bilsæder. Ved på den måde at indsamle tøjet skal det forhindres, at de tekstiler, der havner i forbrugernes egne skraldespande, bliver brændt. Alt for meget af det tøj, der havner i skraldespanden, kan nemlig stadig bruges. Faktisk viser en rapport fra Nordisk Ministerråd, at 80 procent af de tekstiler, vi smider ud eller til genbrug, har 80 procent af levetiden tilbage.

I Sverige har man allerede forsøgt sig med tekstilindsamling. Indbyggerne i byen Eskilstuna sorterer ikke kun skrald som plastik og metal, men har også fået en ny lyserød skraldepose, der er beregnet til tekstil. Tekstilaffaldet bliver sorteret og genanvendt for eksempel som indmad i bilsæder.

Snart skal vi også samle tøjet i Danmark, og selve indsamlingen bliver næppe noget problem, fordi danskerne efterhånden er trænede i at sortere affald, men bunken, der vil blive indsamlet, kræver nye løsninger.

Tøj skal helst blive til nyt tøj. Hvis man skal kunne lave nyt tøj af gammelt tøj, kræver det avancerede teknologier, der kan skille de forskellige fibre, tøjbestanddele af, fra hinanden. Det er en kompliceret proces, vi ikke har helt styr på endnu. Tøjbunken kan godt om-

dannes til et andet produkt, for eksempel til lydisolering. Udfordringen er bare, hvad lydisoleringen så kan blive til, når det ikke skal være lydisolering mere. Hvis man arbejder på den måde, bliver tøjet ikke til nyt tøj. Det optimale er at holde tekstilerne i en cirkulær cyklus, så der ikke hele tiden er behov for nye råvarer og ny produktion. Det kan være en god idé at lave tøj om til andre materialer, men det kan kun være en del af løsningen, mener Sine Beuse Fauerby, der er politisk chefkonsulent for cirkulær økonomi i IDA. Hun ønsker sig, at tøjet kommer ind i en cirkulær økonomi.

»Hvis du laver tøj om til for eksempel lydisolering, erstatter det nogle andre materialer, og måske får lydisoleringen et langt liv, men det bliver jo ikke til nyt tøj igen, og du får ikke reduceret trækket på nye ressourcer. I nogle tilfælde kan det være den bedste løsning, at tøjet indgår som ressource i et andet produkt, men i det tilfælde kommer tøjet ikke ind i den cirkel, hvor gammelt tøj bliver til nyt tøj, og derfor er det ikke den optimale løsning for alt tøj,« fortæller Sine Beuse Fauerby.

Tekniske løsninger er på vej. De tekniske løsninger, vi skal bruge for at give tøjbunken en mere cir-

kulær eksistens, findes kun på laboratorieplan lige nu.

Aarhusianske Textile Change er en af de virksomheder, der arbejder på en løsning. Textile Change er grundlagt af 3 studerende fra Aarhus Universitet. De studerende har fundet en metode til at skille fibre som bomuld, viskose og polyester fra hinanden i en kemisk proces, der gør det muligt at spinde fibrene om til tråd, der kan væves igen og blive til nye tekstiler. De er lige nu ved at afklare, om processen kan bruges til at skille elastan og nylon ad med samme metode. Foreløbig er der gode resultater.

Det bemærkelsesværdige ved Textile Change er, at de har fundet en måde, hvorpå de kan skille blandede fibre ad og bevare fibrene til genanvendelse. Firmaet regner tidligst med at kunne tage imod kommercielle ordrer i løbet af 2022. Anlægget vil have potentiale til at omsætte en tredjedel af det tøj, der ender i affaldet fra husholdninger, men Ditte Højland, der er en af ►

»I et fast fashion-princip er tøjet lavet til kun at blive brugt et par gange for så at blive smidt ud«

Markus Hatting, tænketanken
Tekstilrevolutionen

**VASK ALTID
DET NYE
TØJ**

Et par nye jeans, en ny T-shirt eller en trøje, du lige har købt, skal vaskes, før du tager det i brug. Nyt tøj kan indeholde en række kemiske stoffer, der kan øge risikoen for allergiske reaktioner, udsætt og kløe.

grundlæggerne bag firmaet, tror på, at danskernes tøjvaner vil ændre sig med tiden, og tøjforbruget vil falde.

»Anlægget skal ikke være en undskyldning for ikke at forbruge tøjet ordentligt, det er vigtigt for os, og vi kommer ikke til at tage tekstiler ind, som kan blive genbrugt. Vi tager kun de tekstiler ind, der ellers var havnet i skraldespanden,« fortæller Ditte Højland.

Tøjbrands ønsker at blive bedre.

Tekstilrevolutionen, der er en tænketank, som beskæftiger sig med tekstilindustrien, herunder tøjindustrien, har udgivet en rapport, hvor de forsøger at kortlægge den grønne omstilling i tekstilindustrien, og de peger på store udfordringer i tekstilfødekæden, men oplever også et reelt ønske fra producenterne om at arbejde mere bæredygtigt. Problemet er, at tøjbrands skal forholde sig til mange led i tilblivelsen af tøjet, og stiller de for mange krav til leverandører og materialer, stiger prisen, hvilket gør det sværere at sælge tøjet, da resten af tøjet på markedet er så billigt. Derfor er der mange brands, der ønsker sig fælles krav til branchen, for eksempel i form af afgifter og certificeringer.

Markus Hatting fra Tekstilrevolutionen mener, at det største problem er, at vi producerer for meget tøj, og at det tilmed ikke holder særlig længe. Mekaniske eller kemiske løsninger til genanvendelse kan løse problemerne med det skrald i form af tøjbunkerne, tekstilindustrien efterlader, men fordi vi ikke er helt på plads med de løsninger endnu, og det heller ikke løser det problem, at vi trækker nye ressourcer ud af jorden, foreslår han, at vi kigger på tøjets holdbarhed i stedet. Ved at blande fibre i tøjet kan man sikre, at det vil holde længere og kunne bruges i længere tid.

»Lige nu, hvor det er rigtig svært at genanvende det tøj, vi smider ud, er det mere værd at blande lidt

polyester i for eksempel en bomulds-T-shirt, så den holder længere. Selvom det er dårligere fra et genanvendelsessynspunkt, fordi det er sværere at skille fibre ad efterfølgende, er det bedre fra et brugsynspunkt, at brugsfasen bliver længere, fordi den samlede miljøbelastning bliver mindre,« fortæller han.

Men fordi vi smider tøjet ud alt for hurtigt, kræver den løsning, at vi ændrer vores indstilling til vores eget forbrug og er villige til at bruge tøjet i længere tid og ikke hele tiden køber nyt.

»Holdbart tøj kommer ikke til at fungere i et fast fashion-princip, hvor tøjet er lavet til kun at blive brugt et par gange for så at blive smidt ud. I det tilfælde skal tøjet hellere være af rene materialer, så det er nemmere at skille ad og bruge igen, men fast fashion er som udgangspunkt også en absurd præmis,« mener Markus Hatting.



VIL DU HELLERE LYTTE? SÅ FIND ARTIKLEN SOM PODCAST

Hver måned kan du høre artiklen fra bladets forside i podcastudgaven: *Samvirke mellem linjerne*. Find den her: [Samvirke.dk/podcast](https://samvirke.dk/podcast) eller der, hvor du normalt lytter til podcast.

Bukserne strammer.

Tilbage i prøverummet undrer jeg mig over, hvorfor et par stramme bukser giver mig fire baller. Jeg vender og drejer mig i det trange spejlkabinet. En ung kvinde står på lur på den anden side af gardinet.

»Skal du bruge en anden størrelse?« spørger hun ind mellem gardinfolderne.

»Ehm... nej, ellers tak«, får jeg fremstammet. Jeg tænker på de 13-16 kilo tøj, jeg angiveligt har købt i løbet af det seneste år. Hvor er det henne, når jeg kigger ind i det altid bugnende, men alligevel gabbende tomme klædeskab? Køber jeg de nye bukser, ender jeg muligvis med at smide dem til genbrug, fordi de ikke helt passer mig, men kun passer til den krop, jeg gerne ville have. Orker jeg at sælge dem videre på Facebook, når jeg ikke har betalt særligt meget for dem, og er der overhovedet nogen, der vil købe dem, hvis der allerede kommer et par nyere, smartere bukser i en ny kollektion om to uger? Måske skal jeg overveje at kigge ind i garderobeskabet igen, der må være noget derinde. ☹

Er det sorte tøj falmet?

Sort tøj er altid moderne, derfor er det også en af de mest brugte farver til tøj. Desværre falmer den sorte farve tit, og tøjet kommer til at se slidt og trist ud. I stedet for at smide tøjet ud kan du farve tøjet sort igen med tekstilfarve i vaskemaskinen.

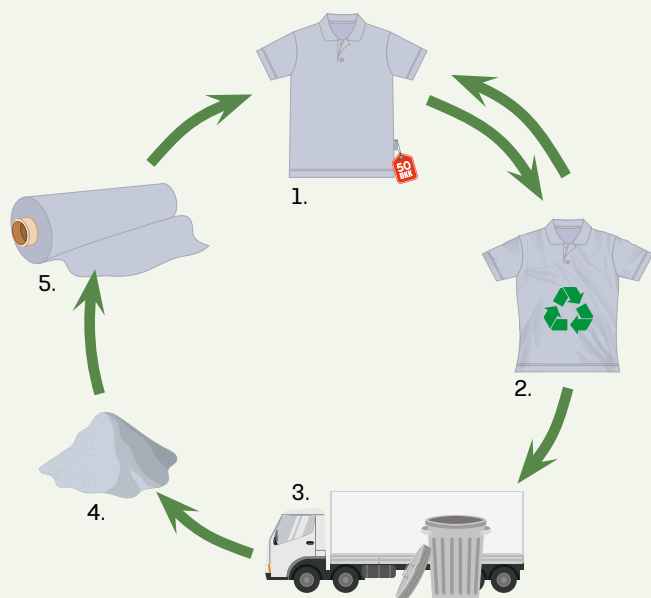


Stof til eftertanke



Tallene i grafikken er estimater, og der mangler redegørelse for 1,8 kg tekstil per dansker. Det skyldes usikkerheder i de anvendte data og manglende data. Alle tal er fra 2016.

Kilde: Miljøstyrelsen/ Kortlægning af tekstilflows i Danmark



Sådan kunne tøjets livscyklus se ud i fremtiden

1. Der er tænkt over holdbarhed i designet, allerede inden tøjet bliver til. Tøjet holder derfor meget længere.
2. Tøjet er dyrere, så vi køber mindre, til gengæld bruger vi tøjet meget længere, før vi kasserer det.
3. Det tøj, vi kasserer, bliver indsamlet som dagrenovation og sendt til genbrug eller genanvendelse.
4. Tøj, der er ødelagt og hverken kan genbruges eller anvendes til andre ting, som for eksempel lydsole-ring, bliver sendt til et anlæg, der kan skille fibrene fra hinanden.
5. Fibrene spindes og væves til nyt stof, der kan bruges til at lave nyt tøj.



Hvad gør I, når der er for meget tøj i garderobeskabet?

NINA MØLLER-NIELSEN:

Mødrehjælpen arver tøjet

Ofte er børnenes tøj arvet, så det kommer i genbrugscontainere. Det, som er er pænt og uden huller, bliver oftest afleveret til Mødrehjælpen.

MARIA WINTHER SCHÄFFNER:

Syr om

Det tøj af børnenes, der er for småt, men brugbart, gives til venner og familie med børn yngre end mine. Ellers til genbrug. Mit eget tøj sys nogle gange om.

MALENE MULLE HYGUM:

Til andre børn

Mit eget tøj slider jeg op. Børnenes bliver foræret væk til et par børn, som er yngre.

CONNI NIELSEN:

Genbrug

Sender til genbrug, noget har jeg endda tidligere købt i genbrug.

BETTINA MØLLER-IVERSEN:

Videre til venner

Vi giver det videre til venner og til genbrug. Det med huller ryger til genbrug hos H&M.

KURT SØRENSEN:

Slider det op

Jeg gemmer det og bruger det, indtil det er slidt op!

RIKKE ELLEKILDE:

Måske kan det repareres

Genbrug, gemmer eller giver til venner. Det skal ikke smides ud, medmindre det er i stykker og ikke kan repareres

BRIAN MARTIN RASMUSSEN:

Kvinder og sko!

Som almindelig kedelig dansk mand har jeg ikke meget tøj og bruger det, til det er slidt godt og grundigt. Mænd har i gennemsnit et par almindelige sko, et par fine sko og så et par arbejdssko. Kvinder har i snit 24 par sko. Siger en undersøgelse fra 2010. Selvfølgelig skal man have både sorte, brune og grå støvler. Og stiletter og sandaler i alverdens farver. Sådan tænker mange kvinder. En halv procent af kvinderne angav endda, at de ejede mere end 100 par sko.

LIS MØLLER PEDERSEN:

Jeg må være mand

Jeg er næsten en mand, jeg tror, jeg har 3 par sko, et par vinterstøvler og et eller to par sandaler.

MERETE KATRINE HYGUM MESS:

Kun børnene får tøj

Jeg har for lidt tøj. Køber altid kun til børnene. Og deres afslagne tøj bliver solgt videre.

CECILIE BJERREGAARD JØRGENSEN:

Bytter

Jeg bytter det til »nyt« tøj hos Det Kollektive Klædeskab.

FIND MERE OM EMNET PÅ **SAMVIRKE.DK**



Er der skadelige stoffer i dit tøj?

Se 10 af de mest skadelige kemikalier, der bruges i tøj og tekstil



Sådan farver du tøj med naturens farver



5 måder du kan upcycle dit gamle tøj på

Læs, hvad du kan gøre i stedet for at kassere tøjet



Det betyder vaskesymbolerne

Smerter? Find ud af, om du skal til lægen

Generelt skal man reagere på smerter, man ikke kender fra tidligere. Praktiserende læge Morten Dahl uddyber, hvilke smerter man altid skal reagere på, og hvilke smerter der ikke nødvendigvis kræver en tur til lægen

Tekst Helena Munk-Andersen Foto Peter Ehlers

4 SMERTER, DER KRÆVER EN TUR TIL LÆGEN:

1. Mavesmerter, smerter i underlivet eller bughule, sammen med feber

Alle kan godt have lidt rumlen eller murren i maven, som hurtigt går over og ikke kommer tilbage. Det kan være, du har haft de samme smerter før og kender dem, men får du feber, er der tale om smerter, der ikke må ignoreres. Der kan eksempelvis være tale om blindtarmsbetændelse, underlivsinfektion eller galdeblærebetændelse.



2. Tordenskraldshovedpine

Hovedpine, der starter pludseligt og er meget intens, skal man altid reagere på, fordi der kan være sket noget i hjernen, som for eksempel en blødning eller en blodprop.

3. Længerevarende smerter i kombination med vægttab

Selvom man tænker, at det er en ufarlig smerte, skal man altid kontakte lægen, hvis smerten kan kobles sammen med uforklarligt vægttab. De 5 symptomer: Vægttab, træthed, appetitløshed, nattesved og feber kaldes B-symptomer og kan være uspecifikke symptomer på kræft.



4. Smerter i brystkassen

Som udgangspunkt bør brystsmerter altid føre til akut lægekontakt. Morten Dahl henviser dog til, at man godt kan spare turen, hvis der er tale om muskelspændinger eller andre lignende smerter, som man kender godt og har fået undersøgt tidligere.

8 SMERTER, DU TYPISK SELV KAN HÅNDTERE:

1. Menstruationssmerter

Menstruationssmerter er et eksempel på smerter, man kender. Man ved også, hvordan de skal håndteres. Kræver de af og til et par Panodiler, er det også i orden. Men har man menstruations-smerter, der kræver stærkere smertestillende, bør det undersøges, da det kan være tegn på endometriose, der er en sygdom, hvor der vokser livmoderslimhinde uden for livmoderen.

2. Kortvarige kramper

Anstrengelsesbetingede kramper er ret almindelige ved en længerevarende anstrengelse, som den for eksempel fodboldspillere kan opleve i benene i slutningen af en fodboldkamp. Krampen gør ondt, men går relativt hurtigt væk igen. Kan krampen ikke brydes ved udstrækning, eller har du kramper flere forskellige steder på en gang, er der måske noget galt.



3. Sovende ben eller arm

Den snurrende følelse, som man kan få i for eksempel benet, når man har siddet i en uvant stilling, skyldes tryk på nerverne. Den snurrende fornemmelse skal gå væk igen og må ikke komme uden årsag.

4. Smerter i halsen ved forkølelse

Har man smerter i halsen og ondt i lungerne, når man hoster ved en forkølelse, er der ikke med det samme grund til at slå alarm. Smerter i slimhinderne i luftvejene ved forkølelse er almindelige og ikke nødvendigvis tegn på lungebetændelse. Når du hoster, gør du det for at hoste noget op, og det er helt normalt, at det gør ondt, fordi slimhinderne bliver irriterede.

5. Blåt mærke eller andre smerter, som du kender årsagen til

Smerter, der kommer fra for eksempel et blåt mærke eller et slag, som man ved, hvordan man har fået, og som ikke hæmmer kroppens almindelige funktion, er som regel ikke farlige. Kontakt lægen, hvis det bliver ved med at gøre ondt.



6. Ømme muskler fra træning

Ømheden fra smerterne i musklerne efter en hård gang træning toppe typisk på dag to. Det kan variere lidt, men kan vare i flere dage, kan gøre meget ondt, men oplever man ikke andre symptomer, er der ingen grund til bekymring, og smerten vil gå over, når musklerne er friske igen.

7. Almindelig hovedpine

Hvis hovedpinen ikke er voldsom, ikke er opstået pludseligt, men mere snigende, uden andre symptomer i kroppen, og den går over igen uden at dukke op særlig tit, kan man sige, at der er tale om en almindelig hovedpine. Almindelig hovedpine er noget, næsten alle mennesker har oplevet eller vil opleve. Hovedpinen kan for eksempel være forårsaget af, at man har sovet dårligt eller spændt på en uhensigtsmæssig måde, spist og drukket anderledes, end man plejer, eller andre årsager. Kommer hovedpinen ofte eller i forbindelse med andre symptomer, må man dog en tur til lægen. Tager man smertestillende piller mod hovedpinen, skal man være opmærksom på, at man aldrig bør tage smertestillende medicin mod hovedpine i mere end 9 dage om måneden, fordi det kan udløse medicinoverforbrugshovedpine.

8. Milde og forbigående smerter fra bevægeapparatet

Kroppens bevægelige dele som sener, muskler, knogler og led vil man hyppigt opleve at have ondt i, fordi de hele tiden er i brug. Man kan ikke komme uden om at opleve milde og forbigående smerter i bevægeapparatet af og til. Det kan være, man har ligget dårligt og har fået lidt ondt i nakken, eller man er øm i en finger. Er smerterne milde og ikke i forbindelse med andre symptomer som feber eller hudforandringer, og går smerterne hurtigt over igen, er der ingen grund til at ringe til lægen.

KROPPENS ALARM-SYSTEM

Smerter fungerer som kroppens alarmsystem, der skal fortælle os, når noget er galt. Gør det ondt, og kender du ikke smerten fra tidligere, er det en god idé at ringe til en læge. Smertetærsklen varierer fra person til person. Smertetærsklen kan også ændre sig afhængigt af ens psykiske tilstand, hvor folk med stress typisk vil opleve mere fysisk smerte, end folk, der ikke har stress.



Poke bowl med tun, avocado og syltede rødløg

Sådan sammen- sætter du din **POKE BOWL**

Læg skønne, grønne og velsmagende sager tæt op ad hinanden i en skål og nyd en lækker poke bowl. Det er nem og sund aftensmad, hvis blot du følger et par enkle råd

Tekst Louise Hededam Foto Mia Kristensen

VIDSTE DU ...

Poke, som udtales poké, er i virkeligheden en hawaiiansk ret. Den består altid af rå, fileteret fisk, typisk tun – eller blæksprutte, som serveres med salt og tang m.m. I løbet af 2010'erne blev poke til poke bowls, en mere moderne servering, hvor den rå fisk fik selskab af forskellige grøntsager. Det er kendetegnende for denne udgave, at de forskellige elementer i retten placeres ved siden af hinanden i en skål, og det er almindeligt at servere dressing ved siden af. På samvirke.dk ligger 5 nye opskrifter på poke bowls, som har lånt lidt fra den vegetariske Buddha bowl og desuden tilsat tilberedt kød til nogle poke bowls.



Poke bowl med and, grøn chili og mango

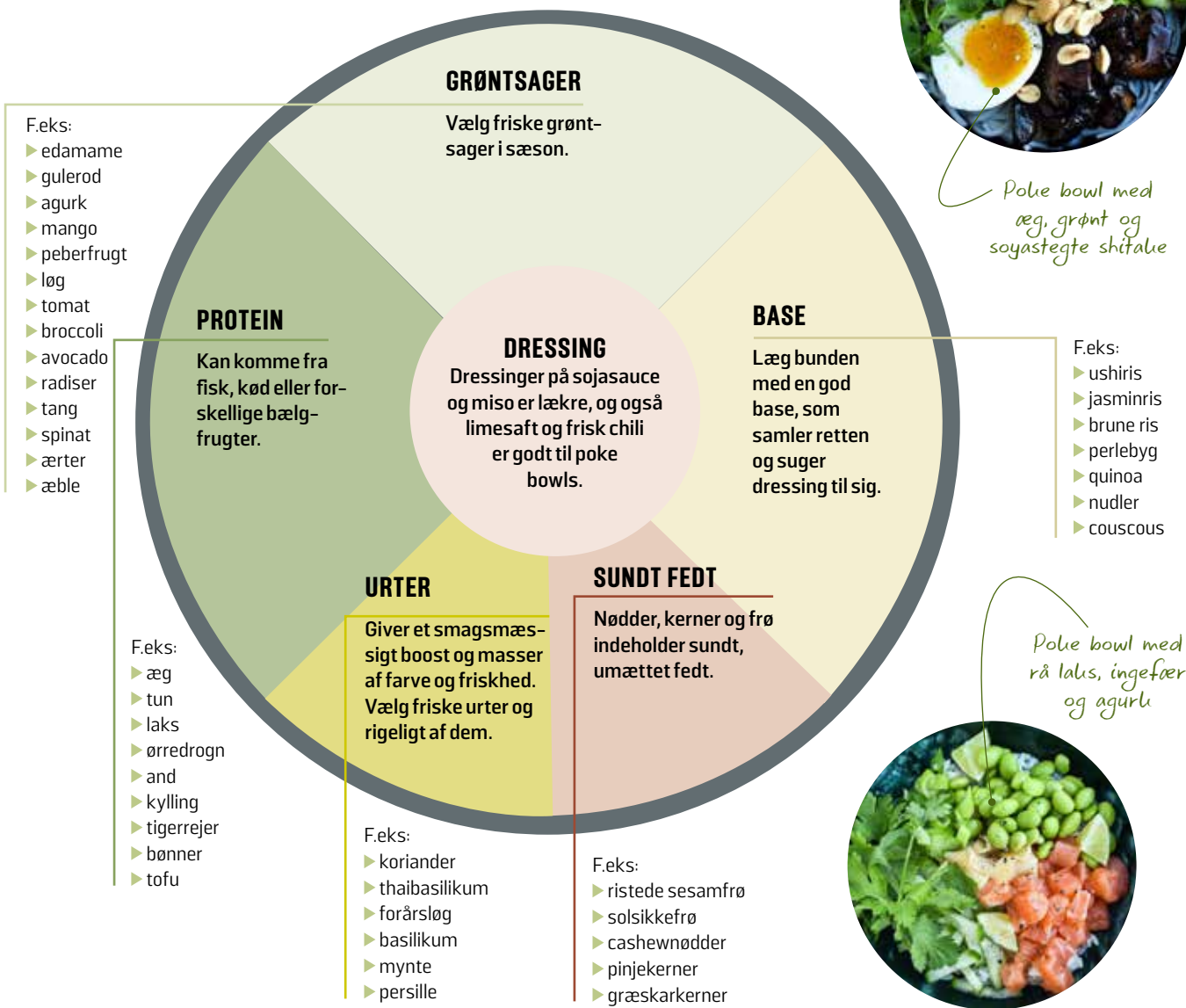
Generelle tips til poke bowls

- Vælg et mix af forskellige grøntsager, og sørg for, at der både er noget saftigt og noget cremet, så retten ikke bliver tør og kedelig at spise.
- Brug også små rester, for eksempel en god rest kød eller stegt grønt.
- Skyl nudler og ris over med koldt vand, så klistrer de ikke sammen og er nemmere at spise og blande med de andre ingredienser.
- Indret små hjørner til hver af de smagsgivende ingredienser, så ser det flot ud, og hver enkelt kan selv mixe smagene sammen i skålen ved bordet.

Hold det simpelt, brug rene, friske råvarer og servér straks, så friskheden kan smages.



Poke bowl med æg, grønt og soyastegte shiitake



Poke bowl med rå laks, ingefær og agurk



Det er jo bare æg, mel og vand ...

Frisk pasta er egentlig bare æg, mel og vand, der blandes sammen, men selvom det lyder nemt, er Pastella de eneste i landet, der gør det

Tekst Louise Hededam, Foto Robert Attermann



Fabrikschef Flemming Sylvest med et par håndfulde frisk fettucine

Tilbage i 1997 slog de æggene ud i hånden,« siger Flemming Sylvest og holder en lille kunstpause.

»Ej, det er jeg altså ikke sikker på passer, men det er en god anekdote,« siger fabrikschefen på Dragsbæks fabrik i Ansager med et smil.

Og det er en sjov anekdote, for der er ikke skyggen af en æggeskal på fabrikken, selvom der hver uge bruges 8 tons æg til at lave den friske pasta. I 2020 kommer de nemlig i store palletanke, der rummer omkring 1 ton æg hver. Æggene er en vital del af den friske pasta fra Pastella, og mængden af æg i pastaen afgør også kvaliteten, fortæller Flemming Sylvest.

»Ægprocenten er vigtig. Vi laver produkter med ægprocenter helt op til 25, men også væsentlig lavere. Og du kan smage og mærke det, når der er mere æg i. Når du har kogt pastaen, får du en anden mundfølelse og en anden smag, når der er mere æg i.«

Vi ser æggerummet som noget af det første. Et relativt lille rum med en temperatur på bare 2-3 grader, og her hænger ►



Æggene hos Pastella leveres fra DanÆg, og de pumpes gennem tynde rør ind i produktionen

en palletank med en slange ud af. Slangen går hen til en ståltank, hvorfra flere slanger går op til rør på væggen og ud af rummet. Hvor de løber hen, kommer vi tilbage til.

Det næste rum, vi kommer ind i, er anderledes lunt og rart. Den optimale temperatur herinde i melrummet er nemlig 27 grader, og det er åbenbart også vigtigt.

»Melets temperatur har en betydning for blandingen. Koldt mel vil give et langt mindre fleksibelt produkt og en mere klistret dej,« siger Flemming Sylvest.

Der er 6,4 meter til loftet herinde, og melet bliver opbevaret i siloer af stof, der måler 4 gange 4 meter og rummer 40 tons. Der dufter dejligt af mel, selvom det er pakket godt væk i siloerne. Mel er i øvrigt eksplosivt, så siloerne er konstrueret sådan, at de er beskyttet mod statisk elektricitet, og skulle uheldet være ude, er taget designet, så det kan lette. Og det er altså ikke løgn.

Mel fra Tyskland og Italien. Durummelet er selvfølgelig en helt central del af den

friske pasta. Det leveres fra Tyskland, og alle de økologiske melprodukter bliver leveret fra Italien. Fremover kommer noget af melet måske fra Danmark, og der eksperimenteres med blandt andet rug og ølandshvede.

Det er i melrummet, at processen begynder. En medarbejder taster pastaopskriften ind på en skærm. Så går det helt automatisk med, at den rette mængde mel suser ind i rørene, det samme sker med æggene, og de krydderier, der skal med i pastaen. Alle ingredienserne ender på en platform, hvor vejeceller sikrer, at der nu er de rette mængder. Herfra kommer dejen ned i en blander, som blander og ælter dejen sammen til små kugler, der dumpes ned til en grovvalse, hvor dejen bliver mere ensartet. Og her ligner det noget af den pastaproduktion, vi har prøvet derhjemme, for nu skal dejen rulles ud. Når maskinerne starter, er det nødvendigt med erfarne hænder til at trække pastaen fra valse til valse, men så snart det er gjort, kører dejen bare af sted i en lind strøm. Der er hele tiden dej og pasta i maskinen,





Pastaen rulles ud via 3 valser og ender med den ønskede tykkelse, som varierer fra produkt til produkt



Frisk fettucine med peberfrugt, valnødder og parmesan

2-3 personer

Tilberedningstid: 25 min.

50 g valnødder
 4 spsk. olivenolie
 1 lille løg, hakket
 2 snackpeber, i tern
 ½-1 mild rød chili, hakket
 2 fed hvidløg, hakket
 Ca. 25 g parmesanost, friskrevet
 Evt. 2-3 spsk. fløde eller cremefraiche
 Salt og peber
 1 pakke (250 g) frisk pasta (fettucine)
 Ekstra parmesanost til drys

Sådan gør du:

- ▶ Rist valnødderne let gyldne på en tør pande. Sæt valnødderne til side og varm dernæst olivenolien.
- ▶ Steg løg, hvidløg, chili og peberfrugt i ca. 10-15 min. over lav/middel varme, indtil det er helt mørt og let gyldent. Giv det en smule salt og peber undervejs.
- ▶ Bring en gryde vand i kog og kog pastaen efter anvisning på pakken. Tag ½ dl pastavand og hæld ved peberfrugtblandingen.
- ▶ Kom peberfrugtblandingen i en blender eller høj skål sammen med halvdelen af valnødderne og parmesanost, og blend, alternativt med en stavblender, til en grov masse. Smag til med ekstra parmesan, salt, peber og evt. fløde, hvis den skal være mere cremet.
- ▶ Hæld vandet fra pastaen, så snart den er kogt færdigt og vend så peberfrugtcremen i pastaen. Server pastaen straks på lune tallerkener med et godt drys parmesan og resten af valnødderne knust udover.

som kører 5 dage om ugen med treholdsskift. Sådan kan det lade sig gøre at producere 15-20 tons pasta om dagen.

Fra valserne kører pastaen videre ind i en tunnel for at blive varmebehandlet. Den har nu den tykkelse, som den ender med at have. Varmebehandlingen skal tage livet af bakterierne og har altså ingen smagsmæssig betydning. Pastaen fortsætter ind i en tørretunnel med 78 grader varm luft, videre ind i en køletunnel og til sidst op på et bånd, der kører pastaen op i et tårn, hvor den bliver skåret i stykker af store knive.

»Det er meget vigtigt her, at dejen har den rigtige konsistens. Den må ikke være for tør, for så knækker pastaen, og hvis den er for blød, bliver den for klistret,« forklarer Flemming Sylvest.

Foldes forsigtigt. Nu skal pastaen pakkes i de karakteristiske flade bakker, og her må fotografen ikke tage billeder. For pendulet, hvor pastaen bliver foldet og lagt ned i pakkerne, er et særligt system, der er udviklet til Pastella. Det gør, at pasta-



Et lille produktionsstop betød, at vi kunne se pastaen blive trukket manuelt mellem valserne. Det er tydeligt, at dejen skal være elastisk, hvis det skal kunne lade sig gøre

Børnenes livret

Pastella er den eneste producent af frisk pasta i Danmark. På en gennemsnitlig dag spiser hver 10. dansker pasta. Husstande med børn spiser 40 procent mere pasta end husstande uden børn.



en ender pænt nede i pakken uden at blive klemt inde i folien.

»Den del af processen er en af grundene til, at der kun er 3 mand på linjen derude. Vi skal ikke bruge flere medarbejdere på hele anlægget end de 3, fordi det hele er så automatisk,« siger fabrikschefen.

Sidste stop på vejen er pakkeriet, hvor der kommer etiketter på, og pastaen bliver pakket i kasser. Det har taget en halv time, fra melet og æggene blev sendt ind i rørene, til pastaen er klar til at blive kørt ud i butikkerne.

Der er ingen forskel på pastaen hen over årstiderne, men der er mest salg i pastaen fra marts til oktober. På fabrikken fremstilles fettucine med og uden spinat, lasagneplader og fuldkornspasta.

»Det er et håndværk. Mange af dem, der går derude, de skal bare mærke på dejen, og så kan de sige, o.k., den her har den rigtige fugtighedsprocent, det kan vi godt køre med,« fortæller Flemming Sylvest, mens vi forlader produktionen og den milde duft af mel, æg og vand. ☺



Kyllingelasagne med friske pastaplader

4-6 personer

Tilberedningstid: 30 min.

Simre- og ovntid: 1 time 45 min.

4 kyllingeoverlår
3 spsk. olivenolie
1 løg, hakket
1 fed hvidløg, presset/hakket
1 squash, i små tern
4 portobellosvampe, i mundrette stykker
2 dl hønsebouillon
600 g tomatpasata eller hakkede tomater fra dåse
1 tsk. tørret oregano
1,5 tsk. tørret rosmarin
1 tørret laurbærblad
200 g friske pastaplader
200 g frisk mozzarella
Evt. frisk oregano, til drys

Ostecreme:

250 g mascarpone
2 spsk. cremefraiche 18%
½ fed hvidløg, presset
Ca. 25 g friskrevet parmesanost
Revet muskatnød, efter smag
Salt og friskkværnet peber

Tilbehør:

Godt brød og en sprød grøn salat.

Sådan gør du:

► Fjern skind fra overlårene og kasser det. Varm olien i en sauteerpande eller stegegyrde. Brun overlårene i 3-4 min. på hver side, til de er gyldne. Tag lårene op og steg løg, hvidløg, squash og svampe over middelvarme i 5-7 min. til det begynder at blive mørt uden at blive brunt.

► Hæld bouillon, tomat og krydderurter ved, kom lårene tilbage i, læg låg på gryden og lad det simre i minimum 1 time (gerne længere).

► Lav imens ostecreme: Rør alle ingredienserne til cremen sammen og smag til med muskatnød, parmesan, salt og peber.

► Pil kødet af lårene og skær det i mundrette stykker. Kom det tilbage i saucen og smag til med salt, peber og evt. lidt sukker.

► Tænd ovnen på 200 C. Smør en lille bradepande og fordel et lag frisk pasta heri. Læg herefter et lag kyllinge-tomatsauce og små klatter af ostecreme inden næste lag pastaplader. Lav to lag mere. Slut af med at fordele frisk mozzarella på toppen.

► Drys evt. med friske urter og bag lasagnen i ca. 45 min. i ovnen, til den er mør og gylden.



Yoga for fordøjelsen

Har du knas med maven? Eller vil du forsøge at hjælpe fordøjelsen med et par øvelser, så giver Samvirke dig her 4 yoga-øvelser fra Karen Pallisgaards bog *Hverdagsyoga for sund og stærk mave*

Tekst Anna Thorsen Foto Mew



BÅDEN

Styrker mave, hofte og ryg. God for fordøjelsen, forbrænding og stress. Kan hjælpe med at stimulere tarm-systemet.

Sådan gør du:

- ▶ Sæt dig på måtten og balancer på dine siddeknogler (dem inde bag baldemusklerne), så du undgår at sidde på den nedre del af lænden.
- ▶ Stræk armene frem for dig, sug navlen ind mod rygsøjlen, skyd brystet frem, så du gør dig bred over kravebenene.
- ▶ Så strækker du benene op mod loftet, mens du stadig balancerer på siddeknoglerne.



FISKEN

Kan strække både hofter, mave, hals og musklerne mellem ribbenene og for nogle hjælpe mod forstoppelse, træthed, rygsmerter og vejrtrækningsproblemer.

Sådan gør du:

- ▶ Læg dig på ryggen, saml benene og lav en balletfod med dine tæer og fødder.
- ▶ Håndfladerne i gulvet under dine balder, og op på albuerne, mens du forsigtigt bøjer hovedet bagover, til toppen rører gulvet.

BROEN

God til at træne bækken, lænd og en smidig bækkenbund.

Sådan gør du:

- ▶ Læg dig på ryggen med bøjede ben, sådan at dine hæle kommer i nærheden af din numse.
- ▶ Løft numsen i vejret, mens du presser skuldre, hæle og baghoved let mod måtten.
- ▶ Dine underarme kan enten pege opad, eller du kan have håndfladerne mod måtten.



UDLUFTEREN

Kan massere tarmsystemet, hjælpe til at slippe ophobet luft, stimulere fordøjelsen og strække ryggen.

Sådan gør du:

- ▶ Læg dig på ryggen, og stræk dit højre ben, mens dine tæer peger mod loftet.
- ▶ Bøj dit venstre ben og grib om dit underben. Hold så vidt muligt ryggen og baghovedet på måtten.
- ▶ Du kan nu blidt forsøge at trække venstre knæ mod venstre skulder, med en dyb indånding for hvert træk.
- ▶ Byt side, og gør det igen.





Anne Hauch er professor ved DTU's Institut for Energi-konvertering og -lagring

BLÆST BLIVER TIL **GRØN STRØM** OG BRÆNDSTOF TIL FLY OG LASTBILER

I fremtiden skal vindenergi kunne ende i tanken på et fly eller en lastbil. For at det kan lykkes, skal vandmolekyler eller kuldioxid splittes til mindre byggesten. Professor Anne Hauch forsker i, hvordan man kan optimere elektrolysecellerne, der splitter molekylerne, så de kan bruges til grønnere energi

1. Hvordan får vi energi i fremtiden?

»I Danmark får vi i dag en stor del af vores elektricitet fra vindmøller. Vindenergi slipper ikke op, og udleder ikke CO₂, når man bruger den. I perioder blæser det så meget, at vi slet ikke kan udnytte vindenergien. Det samme kan man sige om solen, der sender så meget energi herved, at det så rigeligt kunne dække hele klodens behov for elektricitet og energi til lastbiler, fly og andet. Vi skal bare have solceller og vindmøller nok. Vi kommer ikke til at mangle energi – der vil være meget, meget mere, end vi nogensinde kan bruge. Vi har bare ikke kul, olie og naturgas nok til ret mange år. Og af klimahensyn får vi nok ikke lov at bruge løs. Vi både kan og skal øge andelen af vedvarende energi i hele vores energiforsyning.«

2. Hvad er power-to-x?

»I fremtiden skal vi udlede mindre CO₂, end vi gør i dag. En af måderne at mindske CO₂-udslippet på er at udnytte energiformer, der udleder mindre CO₂. I de seneste år har man talt meget om power-to-x, som er en betegnelse for, at elektrisk energi, power, bliver til noget andet – kaldet x. Når elektrisk energi skal blive til brændstof, skal man bruge et elektrolyseanlæg. Oftest taler man om power-to-x som en måde, hvor man kan hælde vindmøllestrøm på en lastbil eller et fly, men begrebet kan også dække over, at man ved hjælp af forskellige processer kan gemme vindmølleenergien til senere brug.«

3. Hvorfor kan man ikke bare putte et batteri på en flyvemaskine ligesom på en bil?

»I dag kan elbiler køre forholdsvis langt på en opladning. Skal man derimod flyve over Atlanten, duer det ikke med et batteri. Det kræver utroligt meget energi at drive et fly, og skulle man have et batteri, der

havde strøm nok til en tur til USA, ville flyet være så tungt, at det ikke kunne lette – eller i bedste fald ville batteriet fylde så meget, at der ikke ville være plads til passagerer. En grøn flyvetur vil kræve et brændstof med høj energitæthed som i jet-fuel, og det skal f.eks. baseres på vindmøllestrøm i stedet for strøm lagret på batterier.«

4. Hvordan kan strøm fra vindmøller ende som flybrændstof?

»Hvis vi skal have fly, skibe og lastbiler, som kræver meget energi at drive frem, til køre på grøn energi, er en af mulighederne at lave elektrolyse af vand (H_2O) og kuldioxid (CO_2) for at få »byggesten« til at lave syntetisk benzin eller andet brændstof. CO_2 kan man opsamle fra atmosfæren eller fra eksempelvis cementfabrikker. Derudover vil man ved elektrolyse af H_2O kunne producere grøn brint, som er et brændstof, men som også bruges til at producere ammoniak, som meget vel kunne blive fremtidens brændstof til for eksempel skibsfarten.«

5. Hvordan kan vand og CO_2 blive til energi?

»I fysiktimerne har mange sikkert prøvet et forsøg, hvor man anbringer to elektroder i vand og sætter elektrisk spænding på. Det er et primitivt vandsønderdelingsapparat og kaldes en elektrolysecelle. Når forsøget virker, bobler der brint op ved den ene elektrode. I laboratoriet arbejder jeg med elektrolyseceller, der skal splitte vandmolekyler i to dele på samme måde som i fysiklokalet. Så producerer man brint (H_2) og ilt (O_2). Brinten kan man bruge direkte som brændstof til nogle transportmidler eller industrielle processer. Man kan også lave elektrolyse af en blanding af vand og CO_2 , eller føre CO_2 og brint sammen i en synteseproces for at producere flydende brændstof. CO_2 kan komme fra et CO_2 -anlæg, hvor ▶

47%

af det danske elforbrug blev i 2019 dækket af de danske vindmøller

Kilde: Energinet



DTU har et af verdens bedste laboratorier til måling af elektrolysecellers effektivitet og samarbejder derfor med en række private virksomheder



Elektrolyseceller ligner et stykke grønt og sort pap. Man stabler mange celler ovenpå hinanden lige som man forbinder batterier i serie. Jo større stakke, jo mere energi kan omdannes. Anne Hauch forsker i, hvordan elektrolysecellerne fungerer mest effektivt

man opsamler CO₂ fra en proces som ølbrygning eller cementfremstilling eller direkte fra atmosfæren. På den måde kan man »genbruge« CO₂ fra atmosfæren til sit nye brændstof.«

6. Hvordan spaltes molekylerne i en elektrolysecelle?


»I dag findes der groft sagt 3 elektrolyseteknologier, man kan bruge, hvis man vil omdanne strøm til elektro-brændstof: Den ene, AEC, har været brugt i mange årtier også i stor skala, mens en anden, PEMEC, er en nyere teknologi, hvor man i elektroderne bruger platin og iridium. Det er dyre metaller, som der findes ganske lidt af. Midt i mellem, kan man sige, er den elektrolyseteknologi, jeg forsker i: SOEC, der står for *solid oxide electrolysis cell*. Grundprincippet er det samme som

i de to andre, men vi har vist, at SOEC er den mest effektive. Man får altså omdannet den elektriske energi mere effektivt i vores type elektrolyse-celler. Kort fortalt kan man sige, at SOEC producerer mest brint med mindst mulig forbrug af strøm. I en elektrolysecelle er der en brint-elektrode, så en gastæt elektrolyt, så en iltelektrode og til sidst et lag, der adskiller denne celle fra den næste elektrolysecelle. Inde i elektrolysecellen sker der det, at man i den ene elektrode, brintelektroden, spalter vand i brint og ilt-ioner (O₂-), som man leder gennem cellens elektrolyt, der er ultratynd – ca. 10 mikrometer altså en hundrededel af en millimeter – til iltelektroden, hvor ilt-ionerne omdannes til ilt.«

7. Hvornår kan vi omdanne vindmøllestrøm til flybrændstof?

»Jeg har været med til at udvikle SOEC-teknologien i 15 år, og vi har vist, at det er den mest effektive teknologi til at omdanne strøm til elektro-brændsler. Jeg er sikker på, at teknologien nok skal virke, men det kræver en stor indsats og investeringer i opskalering af store anlæg, hvis vi om få år skal producere alt flybrændstof i Danmark ved hjælp af vindmøllestrøm og elektrolyse-anlæg. Vi skal også udbygge vindmølle-kapaciteten for at nå 100 procent forsyning fra vedvarende energi, og der også er ekstra strøm nok til brændstofproduktionen.«

Skal vi spare os til mindre CO₂-udledning eller opfinder vi løsninger, der kan redde klimaet?

»Vi opfinder. Helt klart. Jeg er slet ikke i tvivl om, at vi nok skal opfinde, udvikle og udnytte teknologier, der hjælper os ud af klimakrisen. Selvfølgelig skal man ikke udlede mere drivhusgas end absolut nødvendigt, men vi kommer også til at flyve i fremtiden. Og med god samvittighed.« 

1000 liter

I Rotterdam er et forsøgsanlæg i dag i stand til at levere 1000 liter jetbrændstof produceret fra elektricitet om dagen. En flytur fra København til New York forbruger ca. 45.000 liter brændstof.

Kilde: DTU





8 SLAGS OST I POSE

Revet ost lige ud af posen er perfekt på pizza og i lasagne. Poseosten er blevet en af vores helt store favoritter i ostedisken

Tekst Louise Hededam Foto Line Falck

NYE OSTETYPES HITTER

»Madlavningsoste som f.eks. feta, mozzarella, hårde italienske ostetyper, halloumi og generelt revet ost har været i vækst over de seneste år. Det er ikke kun den traditionelle revne mozzarella, som kunderne ønsker, de er også nysgerrige på cheddar, emmentaler, parmigiano, pecorino samt veganske osteerstatningsprodukter«

Helle Nielsen, jr. kategorichef, ost, Coop

MEXI-OSTEN ER OGSÅ POPULÆR

Guiden her indeholder kun revet hvid ost, men den rødgyldne cheddar er også virkelig populær. Revet cheddar bruges især i det mexicansk inspirerede køkken, blandt andet som drys på nachos. Vi har taget to slags revet emmentaler med i guiden. De er ikke blandt de mest solgte, men smagsmæssigt er de gode at have med i madlavningen, hvor de giver virkelig dejlig smag i eksempelvis tærter.



1. Irma økologisk mozzarella

Pris: 23,00 kr.

Indhold af ost: 98%

Fedt: 24%

Salt: 1,0%

Kilopris: 164,29 kr.

Anden væsentlig ingrediens:

Kartoffelstivelse

2. Xtra pizzatopping

Pris: 28,75 kr.

Indhold af ost: 13%

Fedt: 23%

Salt: 1,9%

Kilopris: 57,50 kr.

Anden væsentlig ingrediens:

Vand, kartoffelstivelse, palmeolie, bambusfibre

3. Coop revet emmentaler

Pris: 18,95 kr.

Indhold af ost: 97%

Fedt: 29%

Salt: 1,1%

Kilopris: 108,29 kr.

Anden væsentlig ingrediens:

Kartoffelstivelse

4. Coop 365 Revet ost, økologisk

Pris: 16,25 kr.

Indhold af ost: 98%

Fedt: 27%

Salt: 1,8%

Kilopris: 108,33 kr.

Anden væsentlig ingrediens:

Kartoffelstivelse

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

HVORFOR ER DER KARTOFFELMEL I?

Kartoffelmel optræder som ingrediens i de fleste poser med revet ost. Kartoffelmelet medvirker til, at osten ikke klumper sammen, når den er revet og pakkes i poser.

7%

af al ost, der sælges i Coop, er revet. Det svarer til over 7 millioner poser revet ost hvert år.

MERE OST MED ALDEREN

Gammel ost er godt - især hvis man selv er gammel, i hvertfald spiser vi mere ost, jo ældre vi bliver



19%

af de 15-34-årige spiser ost til morgenmad



30%

af de 35-54-årige spiser ost til morgenmad



44%

af de 55-75-årige spiser ost til morgenmad

NÅR OSTEN IKKE ER OST

I denne guide er der produkter, der ikke må kaldes ost (Violife Grated og Xtra pizzatopping). Det skyldes et meget lavt (eller helt fraværende) indhold af ost. Derfor hedder den slags eksempelvis pizzatopping. En undersøgelse fra Forbrugerrådet Tænk viste i 2016, at flere end hver tredje tror, at den primære ingrediens i pizzatopping er ost. Men det er faktisk vand og palmeolie, der er de primære bestanddele i pizzatopping.

VEGANSK



5. Irma økologisk emmentaler

Pris: 23,00 kr.

Indhold af ost: 98%

Fedt: 28%

Salt: 0,69%

Kilopris: 164,29 kr.

Anden væsentlig ingrediens:

Kartoffelstivelse

6. Mozzarella Flavour Violife Grated 100% vegan

Pris: 31,50 kr.

Indhold af ost: 0%

Fedt: 24%

Salt: 1,7%

Kilopris: 175,50 kr.

Anden væsentlig ingrediens:

Vand, kokosolie

7. Änglamark økologisk revet ost

Pris: 20,75 kr.

Indhold af ost: 98%

Fedt: 27%

Salt: 1,8%

Kilopris: 138,33 kr.

Anden væsentlig ingrediens:

Kartoffelstivelse

8. Coop revet mozzarella

Pris: 14,95 kr.

Indhold af ost: 98%

Fedt: 20%

Salt: 1,4%

Kilopris: 59,80 kr.

Anden væsentlig ingrediens:

Kartoffelstivelse



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

Hvorfor er Plant et træ-fordelen forsvundet?

LISE MAJ JENSEN

? Vi har en primekonto og har været glade for at kunne gøre godt for børn og børnebørn med fordelen *Plant et træ*. Vi undrer os over, at den nu lukkes uden forklaring. Det er en stærk motivation for vores Coop medlemskab, at vi handler i en butikskæde, der tager aktivt og ansvarligt lederskab i forhold til at bidrage til Parisaftalens mål. Skyldes det, at for få har valgt denne mulighed? I så fald kunne det være bedre at reklamere mere for fordelen og give det mere tid, så flere fik blik for muligheden. Skyldes det uoverensstemmelser eller mistillid til partneren eller selve det konkrete træplantningsprojekt, vil jeg forvente og foreslå, at I lægger jer i selen for at finde alternative grønne partnerskaber – og fortæller kunderne, at det er dét, I gør.

SVAR FRA PETER KJÆRGAARD SVENDSEN, KLIMACHEF:

Plant et træ lukker, da de indkøbte træer nu er »solgt«, og vi har ikke valgt at købe flere, fordi vi hellere vil tilbyde vores medlemmer et alternativt grønt produkt i form af Coop Folkeskove. Det betyder, at vi snart tilbyder en ny fordel, hvor medlemmer kan tilvælge Coop Folkeskove, så deres bidrag giver mere natur i Danmark – helt konkret 1 m² ny skov og natur i Danmark pr. medlem pr. måned. Det, synes vi, er mere nærværende for kunderne.

Kan vi få varer fra coop.dk i kasser i stedet?

LONE HEMMINGSEN

? Jeg har de sidste par måneder haft glæde af at handle dagligvarer online hos coop.dk. Både på grund af coronasituationen og fordi jeg døjer med en dårlig ryg, der gør det tungt for mig at bære indkøb hjem. Jeg undrer mig over, at varerne leveres i store plastiksække, som er ret uhåndterbare! Kunne man forestille sig, at I ville indføre en mere stabil transportform? F.eks. en kasse/papkasse, som kan genbruges. Det vil være o.k., at der er pant på kassen,

Grønne fordele

måske endda 100 kr., som vil være incitamentet for, at jeg afleverer den igen. Jeg ved ikke, om disse plastiksække er lavet af genbrugsplast, men hvis vi generelt kan nedbringe plastikforbruget, vil jeg meget gerne bidrage.

LARS RASMUSSEN, KOMMERCIEL DIREKTØR, COOP.DK MAD:

Først og fremmest er vi rigtig glade for, at vi må hjælpe og levere varerne hjem til dig. Med hensyn til vores emballager er det noget, vi har meget fokus på. Emballagen skal både være praktisk og effektiv at pakke i og transportere, og den skal være skånsom for miljøet. Vi har lidt forskellige løsninger rundt omkring i Danmark. Poserne kommer i kasser, som chaufføren tager med retur, når poserne er overleveret til kunden. Poserne er lidt uhåndterbare, fordi de skal kunne passe til kasserne. Nogle steder håndterer vi kasser, når vi tilbyder levering, hvor man ikke skal være hjemme, men det er ikke alle butikker, som kan håndtere dette. Det kræver plads, en del ekstra kasser osv. Pant på kasser er et godt incitament, men vi har ikke helt fundet frem til, hvordan vi får det til at fungere på tværs af måder, vi pakker på, og der er en del administration hermed. Poserne er produceret af genbrugsplast.

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

coop

Super
Brugsen

Kvickly

Daglig
Brugsen

fakta Irma

coop.dk
shopping

coop.dk
MAD

Lokal
Brugsen

Paprøret i køkkenrullen er blevet for lille!

LISBET ALBERTSEN

? Jeg har bemærket, at jeres køkkenruller har fået en papkerne med mindre diameter end tidligere – formodentlig af besparelseshensyn. Jeg vil gøre jer opmærksom på, at dette desværre betyder, at rullerne ikke længere kan benyttes til vores køkkenrulleholdere. Jeg formoder, at dette også er tilfældet for mange andre kunder. Er det planen, at I vil fortsætte med den nye køkkenrullekernediameter?

SVAR FRA GITTE RASMUSSEN, FORBRUGERSERVICE:

Vores leverandør af køkkenruller og toilet-papir har ud fra et miljøhensyn mindsket diameteren på paprøret. Dette gør, at de kan transportere flere paller på færre lastbiler, så CO₂-udslippet mindskes. De har undersøgt, at den nye diameter på paprøret fortsat passer til standarden på holderne på markedet. Dog vil der være undtagelser, hvilket de naturligvis beklager.

Drop de klimafjendtlige kødreklamer

KJELD HANSEN

? De fleste er i dag klar over, at verden aldrig får styr på klimaforværringerne, hvis ikke der skæres drastisk ned på kødproduktionen. The Eat-Lancet Kommissionen satte i januar 2019 tal på, hvad der skal til for at ændre kursen. For danske forbrugere, der er blandt de mest kødædende i verden, peger pilen på en reduktion i forbruget af oksekød, svinekød og lammekød på 90 procent. Helt konkret betyder det, at dit kødforbrug skal reduceres til en enkelt 110-grams oksekødsburger om ugen. Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at Samvirke-redaktionen er bekendt med den alvorlige trussel, som kødforbruget udgør. Redaktionen er sandsynligvis også enig i, at vi alle bør gøre noget, men så er det, at jeg må spørge: Hvorfor bringer Samvirke annoncer,

der opfordrer læseren til at købe mere kød? I december-nummeret har Danish Crown indrykket en helsides annonce for mere svinekød, og i samme nummer reklamerer den irske fødevarerstyrelse Bord Bia for forbrug af mere irsk lamme-kød. Disse smagløse kampagner for at øge kødforbruget burde Samvirke ikke deltage i. Samvirke har jo for længst fra-valgt reklamer for cigaretter af hensyn til forbrugernes sundhed. Hvad med at droppe kødreklamerne af hensyn til planetens overlevelse?

SVAR FRA MAIKEN RIIS FRIBERG, CHEFREDAKTØR PÅ SAMVIRKE:

Samvirke gør en del for at gøre forbrugeren opmærksomme på klimaforandringerne og de skridt, man kan tage i hverdagen for at mindske klimapåvirkningen. Det gælder i øvrigt også i Coops 'Grønne veje'-indsats, hvor vi løbende gør opmærksom på klimamæssige problemstillinger i hverdagen og anviser måder at handle på, ad frivillighedens indsats. Vi vil og skal dog ikke være herre over læsernes og medlemmernes valg af fødevarer og andre produkter, og ligesom vi bringer annoncer for vin og spiritus, vel vidende, at det ikke er sundt i større mængder, så bringer vi også annoncer for kødprodukter, chokolade, rejser, kaffe, fyringsolie og meget andet, som kan have indvirkning på CO₂-aftrykket, for det har langt størstedelen af vores forbrug. Det ved vi, og det har vi stor tiltro til, at læserne også er opmærksomme på, når de handler, og forhåbentlig især efter de har læst vores artikler om forskellige klimaproblematikker. Annoncørerne er med til at sikre, at Samvirke kan udkomme. Vi gør i kolofonen opmærksom på, at annoncer i Samvirke ikke er udtryk for en redaktionel holdning. Cigaretreklamer har længe været forbudt og bliver derfor ikke bragt nogen steder.



NYE FOLKE-SKOVE PÅ VEJ

Over de næste 10 år åbner Coop 10 folkeskove i Danmark. De nye skove får lokale skovråd, og skovene skal hjælpe med at binde og lagre CO₂. Desuden er det ønsket at skabe mere tilgængelig skov, der fremmer en mangfoldig natur. Det første stykke jord er i hus – 113 hektar ved Holstebro, hvoraf de 80 hektar ejes af Coop og resten af samarbejdspartneren Hede-selskabet. Du kan bidrage til mere dansk skov ved at købe skovbeviser her: tidtilathandle.coop.dk/folkeskove

FLERE TUSINDE FAMILIER FIK GRATIS JULEMAD.

300 Coop-butikker var med til at donere mad til udsatte familier i julen. Foreningen Stop Spild Lokalt og Coop samarbejder hvert år om at få varer frem til folk, der har behov. Varerne kommer især fra de butikker, der holder lukket i juledagene, og som derfor har varer, der ikke kan holde sig, til butikkerne åbner igen.



Det nære og det digitale

Rumfarten har ført nogle af de vigtigste opfindelser med sig, for når vi er i presede og ukendte situationer, bliver vi ofte iderige. Uden sammenligning i øvrigt forholder det sig lidt på samme måde med en pandemi som corona. Den har skubbet på vores udvikling, så vi på bare ét år har lært en masse nyt og ændret vaner på en helt anden måde, end vi ville have gjort uden den. Vi er på rekordtid blevet langt mere digitale, end vi var før – vi arbejder og mødes digitalt, og vi har kastet os ud i digitale værktøjer som aldrig før. Det kan vi blandt andet se i Coop ved, at helt op til 100.000 medlemmer og kunder om dagen betaler via Scan & Betal i en af vores butikker. Set over hele året har vi set et kæmpe tigerspring i Scan & Betal med en stigning på over 300 procent. Det er også blevet helt normalt at få sin mad leveret til døren, og vi har solgt tre gange så meget på coop.dk MAD i 2020 som året før.

Opbakning til de små butikker. Coronaen har dermed medført store ændringer i vores indkøbs-

vaner, hvoraf mange nok vil blive hængende i noget tid – for når man nu har prøvet at handle med mobilen og vænnet sig til at få maden leveret til døren eller at gå uden om kassekøen, er det også meget nemmere næste gang. Jeg forventer nu også, at mange kunder i fremtiden vil fortrække at lave deres indkøb på traditionel vis. Nogle sætter pris på at se varerne med egne øjne og få hjælp og en god snak ved kassen.

Og meget tyder på, at vi ikke helt har glemt det nære, selvom flere af os suser uden om hinanden ved kassen og handler på nettet. 2020 har nemlig også været et boost til de små lokale butikker. Butiksdøden i de små samfund er ligefrem bremsset op, og vi har set en stor opbakning til de små Dagli'Brugser. De har normalt mange aktiviteter, hvor medlemmerne mødes fysisk, som er sat på pause, men der har været stor kreativitet for at fastholde butikkerne som et lokalt mødested og indkøbssted.

Lad os håbe at det også er en blivende tendens, for hvis coronaen har vist os noget, så er det, at når man skal holde afstand, har det nære en stor betydning. ☺



AF LASSE BOLANDER,
formand for Coop

Kommentær
indlægget på
Foreningen Coops
Facebookside

vileda®

TURBO
Spinmoppe

*Pedal drevet
udvridning*



Køb et ekstra moppehoved!



Fordele ved Turbo Spinmoppen

- Optimal justering af vandmængde skåner dit gulv
- Gulvet tørrer hurtigere
- Uovertruffen rengøringsevne
- Moppehovedet er maskinvaskbart ved 30°C

*I testen tilførte man de to mest almindelige bakterier i hjemmet: *E. coli* og *S. aureus* på rengjorte og desinficerede træ- og klinkegulve. Testet af et uafhængigt akkrediteret institut.



Træmænd

Preben Brandt Petersen (t.v.) og Jørgen Kjær Jensen er begge tit i skoven. De holder af at gå eller løbe i naturen

Små træer er håndgribelig hjælp til klimaet

Hos de to bestyrelsesmedlemmer Jørgen Kjær Jensen og Preben Brandt Petersen, fra henholdsvis SuperBrugsen City og Kvickly Dalum i Odense, var der ikke langt fra tanke til handling, da de fik ideen om at dele bøgestiklinger ud til kunderne, for at sætte fokus på klimaet

Tekst Helena Munk-Andersen Foto Nils Lund

Hvorfor lavede I netop Plant et træ-projektet?

»Preben og jeg havde begge meldt os til et kursus i Klimaaktivisme i Coop, og vi havde flere ideer til projekter, men vi endte med at vælge Plant et træ. For det første er det oppe i tiden lige nu, og der fældes mange træer rundt omkring på kloden. For det andet var det håndgribeligt. Det var et spørgsmål om at få købt nogen plantestiklinger, få dem pakket, få trykt et visitkort til at komme med ned i posen og så stå og dele dem ud i butikkerne,« fortæller Jørgen Kjær Jensen.

»Et træ er jo en lille CO₂ støvsuger. Det er jo kun rigtig godt at kunne opfordre folk og gøre dem opmærksomme på at jo flere træer, vi planter, jo mere CO₂ får vi bundet, helt gratis direkte fra luften,« fortæller Preben Brandt Petersen.

»En meget stor del af klimaproblemerne kan løses ved at plante flere træer, så hvis man udvider skovrækken i en væsentlig grad, kan man være med til at løse en stor del af problemet, det er meget tankevækkende,« tilføjer Jørgen Kjær Jensen.

Hvordan tog folk imod de små stiklinger?

»De fleste syntes, at det var en rigtig god

idé og ville gerne støtte det. Selvfølgelig var der nogle, der sagde, »jamen jeg bor i lejlighed«, så svarede vi, at når træet er så lille, kan man godt have det stående på altanen, eller måske kender du nogen, der har en have, hvor der er plads til et træ,« fortæller Preben Brandt Petersen.

Hvordan bestemte I, hvilken slags træ I ville dele ud?

»Vi skulle jo holde os inden for et rimeligt budget, og bøgetræerne var til at få fat i for de penge, vi havde, i modsætning til for eksempel frugttræer, og så er bøgetræet jo Danmarks nationaltræ,« fortæller Preben Brandt Petersen.

Hvad betyder træer for jer?

»Jeg er glad for at være i naturen, og jeg er selv ret engageret i klima, det var også derfor, jeg meldte mig til aktivist-kurset i første omgang,« fortæller Preben Brandt Petersen.

Vil I gentage projektet?

»Jeg kunne generelt set godt have lyst til at prøve andre projekter, fordi jeg nu har fået blod på tanden, så hvis der opstod lignende projekter, ville jeg synes, det var spændende,« fortæller Jørgen Kjær Jensen. »Ja, vi har allerede snakket om, at det kan være, at vi går sammen igen og prøver noget nyt,« fortæller Preben Brandt Petersen. ☺

COOPS AKTIVITETS- PULJE

Med Coops aktivitetspulje kan butikker og bestyrelser søge penge til projekter, der kan skabe dialog med kunderne eller få butikkens medlemmer til at engagere sig i forskellige projekter igennem lokale initiativer. Der er sat 1 million kroner af til puljen i 2021, og der kan søges om pengene hele året.



10 GRATIS OPLEVELSER I NORDTYSKLAND

Tekst Helena Munk-Andersen Foto Getty, UHH/CeNak, Mentz, W. Bulach, Frank Schwichtenberg

MØD HVALER OG INSEKTER

2. Udforsk dyrenes verden i Zoologisk Museum Hamburg

Hamburgs Universitet ligger inde med utallige udstoppede dyr, og mange af dem er udstillet i Det Zoologiske Museum Hamburg. Her kan du finde alt fra gigantiske hvalskeletter til bitte-små insekter fordelt på 2000 kvadratmeter. Sig hej til isbjørne, hvalrosser og tigre, og lær samtidig en masse om, hvordan mennesket påvirker naturen. Desuden findes der i museet skiftende særudstillinger. Adgang er gratis.



HISTORISK VANDRETUR

1. Gå en tur i »Lille Amsterdam« i Slesvig-Holsten

Friedrichstadt er en by fra begyndelsen af 1600-tallet, som har bevaret mange historiske huse og kirker. Byen er opført efter nederlandske principper med masser af kanaler og retvinklede gader. Byen har haft religionsfrihed gennem historien, og den har derfor mange kirker fra forskellige trosretninger. Byen byder på billige og historiske vandringer blandt andet med vægtere, der fortæller om byens bygninger. Udforsk byens kanaler med en kanalrundfart eller lej selv en båd.

IND I RIDDESALEN

3. Besøg Plön Slot i Det Holstenske Schweiz

Holstensk Schweiz er et fascinerende sølandskab med omkring 200 søer i Slesvig-Holsten. Her finder du byen Plön, der ligger på en stribe land omkranset af søer. Over byen troner Plön Slot, der er et af de smukkeste slotsanlæg i Nordtyskland. Slottet blev bygget under trediveårskrigen mellem 1633 og 1636 og kan opleves på gratis rundvisninger, der dog kræver tilmelding. Rundvisningerne fører bl.a. gæsterne igennem riddersalen og det tilhørende kapel. Parkanlægget omkring slottet og selve byen Plön er i sig selv et besøg værd.

BYVANDRINGER

4. Bliv klogere på Hamburgs historie

Hamburg har en spændende byhistorie som centrum for handel i Norden. På daglige byvandring kan man opleve byens historie igennem de sidste 1200 år og høre mere om Hamburg som hansestad, den store brand i 1842 og også om den moderne havn i nyere tid. Turen starter foran rådhuset og bevæger sig igennem den gamle bydel, hvor man blandt andet kommer forbi Hamburgs vartegn og udkigspost, St. Michaeliskirken. Der er dagligt afgang kl. 11 og 14, og der guides på engelsk og tysk.



KRYDS KANALEN GRATIS

5. Sid på verdens længste bæk og se de mange skibe i Kielerkanalen

Verdens længste bæk finder du i Rendsburg langs Kielerkanalen. Kielerkanalen forbinder Østersøen med Nordsøen, og bænken står ved et af de mest trafikerede områder i kanalen, med skibstrafik fra hele verden. Bænken måler 575,5 meter og egner sig godt til et lille hvil med spændende udsigt til gigantiske containerskibe. Kielerkanalen kan krydses med en af de 14 gratis færger, der har afgang langs hele kanalen.

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.

EUROPÆISK POLITIK

6. Tag en historietime i Willy Brandt Haus i Lübeck

Willy Brandt er født i Lübeck og var en af efterkrigstidens store europæiske politikere. Under krigen var han modstandsmand og levede i eksil i Norge og Sverige. Han var formand for SPD og var vesttysk forbundskansler 1969-1974. Han kæmpede for, at Berlinmuren skulle ned og fik i 1971 Nobels Fredspris. I Willy Brandt Haus kan du få et indblik i historien og selv stille dig på talerstolen i en interaktiv udstilling, der er interessant for alle aldre.

UNESCO VERDENSARV

7. Opdag spor fra fortidens krige i Dannevirke Arkæologisk Park

Cirka 40 kilometer syd for den dansk-tyske grænse ligger Dannevirke. Dannevirke er et nøje planlagt system af forsvarsværker, der blev anlagt i vikingetiden for at forsvare Danmark mod fjender fra syd. Dannevirke er UNESCO verdensarv og kan opleves i Dannevirke Arkæologisk Park. I midten af parken findes også et museum, der fortæller historien om den sidste brug af Dannevirke i 1864. Her skal du betale 40 kr. for at komme ind, men børn er gratis.

30.000 ROSER

8. Nyd roserne i Rosarium Uetersen

I byen Uetersen ved Hamburg finder du et 5,2 hektar stort rosenparadis for rosenelskere og interesserede, med roser i alle kulører og former. Gå en tur over hvide træbroer, under pavilloner og udforsk rosenpragten i Uetersen Rosarium, der tæller omkring 30.000 roser i 900 forskellige arter og sorter. Ved hvert bed er der informationer om rosernes navn og klasse, hvis man vil blive klogere eller have inspiration til egen rosenpragt i haven derhjemme.



HUSE PÅ PÆLE

9. Tag på stranden i Sankt Peter-Ording

I Sankt Peter-Ording finder du strand, så langt øjet rækker. Ikke mindre end 12 kilometer strækker stranden sig over og indbyder både til badeture i sommerhalvåret og en god mulighed for at pakke dragerne i rygsækken og mærke vinden trække i snorene. Husene er bygget på pælekonstruktioner, flere meter over vandets overflade, så de ikke bliver oversvømmet af det altid skiftende tidevand. I det fjerne kan man skimte et af Nordens vartegn, Vesthever Sand Fyr, der med sine røde og hvide striber rager op i det flade landskab. Eiderdæmningen ved Tønnes er også et interessant udflygtssted og fortæller en spændende historie om menneskets kamp mod naturen. Området er også fuglereservat.

NATURRESERVATR

10. Med vandresko i en af Tysklands flotteste moser, Pietzmoor

Mosens dybe og stille ro har fascineret mennesker igennem de sidste mange tusinde år. I den sydlige udkant af naturreservatet Lüneburger Heide findes en af Nordtysklands flotteste moser ved byen Schneverdingen. Her fører 5 kilometer træbelagte gangstier dig igennem det mystiske moselandskab. Kødædende planter, kæruld og klokkelyng pryder i højmosen, og man kan fortabe sig i det blanke, stille vand. Mosen er et besøg værd hele året rundt. Lüneburger Heide er hjem for Tysklands smukkeste vandrerute, Heidenschmuckweg, der bedst besøges i august eller september, hvor det meste af landskabet er farvet lilla.

Kilder: Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein



TIP

Lav 3 portioner. Brug et glas selv, send en portion i fryseren, til når du igen har lyst til en karryret, som så kan være klar på blot 15 min. Glas nr. 3 kan være en værtindegave – holdbarhed er minimum 3 dage og med garanti lidt længere, hvis du har skoldet dine glas med kogende vand.

One pot-opskrifter: Alt tilberedes i samme gryde

Lav din egen friske tikka-masala-sauce. Sauceen kan købes færdig i supermarkeder, men her har du en nem, hjemmelavet version, som smager skønt

Opskrifter Pernille Skjødt Foto Line Falck

Det skal du bruge:

- 3 spsk. tomatpuré
- 1 dl piskefløde eller ½ dåse kokosmælk
- 1 løg
- 3-4 hvidløg
- 2-3 cm ingefær
- 1 rød chili
- 1½ tsk. korianderfrø
- 1½ tsk. hel spidskommen
- 2-3 spsk. garam masala eller anden god tørret karry
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. gurkemeje

Sådan gør du:

- ▶ Find alle krydderierne frem, og kom dem på en tallerken.
- ▶ Pil løg og hvidløg. Skræl ingefæren og skær i strimler. Snit chili groft.
- ▶ Opvarm en gryde med lidt olie og steg løgene gyldne og møre. Tilsæt hvidløg og alle krydderierne, ingefær og frisk chili og steg fortsat i 2-3 min. ved stille varme.
- ▶ Tilsæt tomatpuré og varm det med i 2 min. Hæld 3-4 dl vand på og lad det simre i 10 min., imens du rører i det undervejs, så det ikke sætter sig i bunden af gryden.
- ▶ Hæld piskefløde eller kokosmælk i og kog 2-3 min.
- ▶ Blend sauceen til jævn konsistens og hæld den på skoldede glas. Eller brug sauceen med det samme. Juster smag og konsistens med vand og piskefløde eller kokosmælk.



One pot med butternut og tikka-masala

Side 57



Kylling one pot med rødder og oliven

Side 58



Ovnbagt fisk med grønt og kaperssmør

Side 60



One pot-nudelsuppe med kylling, citrongræs, kål og grønt

Side 62



One pot med butternut og tikka-masala

4 personer

Tilberedningstid: 30 min.

1 butternutsquash
1 løg
2 cm ingefær
2-3 gulerødder
1-2 persillerødder eller pastinacker
1 glas tikka masala-sauce
1 dl piskefløde eller ½-1 dåse kokosmælk
2-3 stilke bladselleri
Frisk grøn chili efter smag
½ bundt forårsløg
1 bundt koriander
2 dl yoghurt naturel eller græsk yoghurt
Tilbehør:
F.eks. naanbrød eller andet fladbrød

Sådan gør du:

- ▶ Skræl butternutsquash og skær i grove stykker
- ▶ Pil og skær løg i tynde både. Skræl og riv ingefær. Skræl gulerødder og persillerod og skær i grove stykker.
- ▶ Opvarm en gryde med lidt olivenolie og steg løg let mørt. Tilsæt butternutsquash, gulerødder, persillerod og steg det 3-4 min. Tilsæt ingefær og glasset med tikka-masala-sauce og hæld vand på, så det dækker ⅔ af grøntsagerne. Kog det under låg i ca. 15 min.
- ▶ Tilsæt fløde eller kokosmælk og giv et opkog – smag til med salt, peber og limesaft.
- ▶ Snit bladselleri i tynde skiver. Og snit forårsløg i tynde skiver på skrå. Pluk koriander og snit lidt chili fint. Bland bladselleri med forårsløg, koriander, chili, lidt olivenolie og salt.
- ▶ Server i dybe tallerkener og top med yoghurt, bladselleri, forårsløg og koriander. Spis naanbrød eller andet fladbrød til.



Barnevenlig



Mad i en fart



Uden kød



Til gæster



Til madpakken



Klimavenlig



Den søde



Kylling one pot med rødder og oliven

4 personer

Tilberedningstid: 1 time 15 min.

2-3 fed hvidløg

1-2 kviste rosmarin

1 kylling

1 spsk. olivenolie

3 rødløg

3 gulerødder

1-2 pastinakker eller persillerødder

1 flaske tomat sauce, f.eks. mosedede tomater

3 dl kogende vand

100 g suppehorn eller anden minipasta med kort tilberedningstid

½-1 glas sorte oliven, f.eks.

kalamata uden sten

Tilbehør:

Evt. sprød salat og brød

Sådan gør du:

► Tænd ovnen på 200 grader.

► Pil hvidløg og skær det i tynde skiver. Pluk rosmarin. Klargør kyllingen og gnid skindet med salt, hvidløg og rosmarin. Kom kyllingen i en god jerngryde eller et ovnfast fad. Kom lidt olivenolie henover, og sæt gryden eller fadet i ovnen 30 min., til kyllingen er godt brunet.

► Klargør imens grøntsagerne. Pil rødløg, og skær dem i halve eller i grove både. Skræl gulerødder og pastinakker, og skær i grove tern.

► Løft kyllingen op af gryden. Kom grøntsagerne i gryden og vend rundt. Kom kyllingen tilbage i gryden. Sæt det i ovnen i yderligere 20 min.

► Åbn ovnen og hæld tomat sauce og 3 dl kogende vand ved, og vend det godt rundt. Tilsæt suppehorn og rør rundt med en ske. Løft evt. kyllingen med en stegegaffel – så du lettere kan blande grønt, pasta og tomat sauce. Læg låg på gryden og sæt det hele i ovnen igen eller på komfuret og tilbered i ca. 10-12 min., til minipastaen er mør. Tjek undervejs.

► Tag gryden ud. Parter kyllingen i 8 stykker. Hak oliven groft og vend dem i sauce med grøntsager og pasta. Anret i dybe tallerkener og med et stykke kylling på toppen. Suppler evt. med en grøn og sprød salat og lidt brød.





-  Børnevenlig
-  Mad i en fart
-  Uden kød
-  Til gæster
-  Til madpakken
-  Klimavenlig
-  Den søde



Børnevenlig



Mad i en fart



Uden kød



Til gæster



Til madpakken



Klimavenlig



Den søde



Ovnbagt fisk med grønt og kaperssmør

4 personer

Tilberedningstid: 25 min.

75 g smør

1 bundt kruspersille

2-3 spsk. kapers

Evt. lidt revet peberrod

3 gulerødder

1-2 porre

600-700 g fisk, f.eks. torsk, lyssej

og mørksej

1 citron

1-2 kviste frisk timian

Evt. lidt hvidvin til bunden af fadet

Tilbehør:

Brød eller kartofler

Sådan gør du:

- ▶ Tænd ovnen på 180 grader.
- ▶ Tag smør ud af køleskabet og lad det blive blødt. Pluk og hak persillen fint. Rør smør med salt, peber, persille, kapers og evt. lidt revet peberrod.
- ▶ Skræl gulerødder og skær dem i grove stykker. Klargør porren og skær i skrå skiver. Damp gulerødder og porre i en gryde med vand og salt 3-4 min. Hæld vandet fra og kom dem i et ovnfast fad.
- ▶ Skær fisken i portionsstykker. Skær citron i skiver og pluk lidt timian. Placer fisken oven på grøntsagerne. Drys med lidt frisk timian og læg citronskiver herved. Sæt grøntsager og fisk i ovnen og bag det 10-12 min., til fisken er færdigtilberedt. (hæld evt. lidt hvidvin i bunden af fadet, inden du sætter det i ovnen, hvis du har en rest hvidvin stående).
- ▶ Server bagt fisk med grøntsager toppet med en skefuld kaperssmør og nyd brød til.



Børnevenlig



Mad i en fart



Uden kød



Til gæster



Til madpakken



Klimavenlig



Den søde

One pot nudelsuppe med kylling, citrongræs, kål og koriander

4 personer

Tilberedningstid: 25 min.

½ spidskål

2-3 gulerødder

1 citrongræsstængel

1-2 fed hvidløg

1 rød chili

1 bundt eller potte koriander

2-3 kyllingebrystfileter

7 dl hønsebouillon (eller grøntsagsbouillon)

2-3 spsk. fiskesauce

2 spsk. soyasauce, f.eks. tamari

250 g nudler

1-2 lime (skåret i både – lidt til at sætte på bordet til ekstra kryddring)

Tilbehør:

Evt. peanuts og flasker på bordet med chilisauce, soya og fiskesauce til ekstra kryddring

Sådan gør du:

► Snit spidskål fint. Skræl og skær gulerødder i tynde skiver eller i strimler. Snit det hvide af citrongræsstænglen i tynde skiver (og gem det grønne til den af de nærmeste dage, når du koger ris eller suppe – kom det hele stykke i gryden og lad det give smag). Pil og skær hvidløg i skiver.

► Snit chili fint. Pluk koriander og gem chili og koriander til topping.

► Skær kylling i strimler.

► Kom hønsebouillon, fiskesauce og soya i en gryde og bring det til kogepunktet.

► Kom nudler i bunden af gryden, herefter kylling og grøntsager øverst. Bring det til kogepunktet. Skru ned til jævn varme og kog under låg i 8-10 min., til nudler, kylling og grønt er færdigt/tilberedt. Smag til med fiskesauce, lidt mere soya, evt. lidt chilisauce, salt og limesaft.

► Anret one pot-nudler i smukke skåle og top med koriander og fintsnittet chili.



Albatros

albatros.dk | 36 98 98 98

Annoncekode: SAMVIRKE

Albatros
GRATIS
afbestilling

Rundrejser med dansk rejseleder

* DIN GARANTI FOR TROVÆRDIGE EVALUERINGER.

Kundernes evalueringer behandles af det uvidige evalueringsselskab Bazaarvoice, uden indblanding fra Albatros. Med forbehold for trykfejl og udsolgte afgang.



Inkl. Mykene og smukke Nafplio



Højskole i Grækenland

Det klassiske Grækenland venter forude! På to uger kan vi nå at lære meget om Grækenland, og vi dykker ned i alt fra sprog og religion til gastronomi og kultur. Vi har et kort besøg i storbyen Athen, oplever arkæologen Schliemanns udgravninger i Mykene, det imponerende teater i Epidaurus, og så skal vi ind i Peloponnes' indre og besøge små hyggelige bjergbyer. Vi kalder det "højskole", fordi vi kommer tæt på Grækenland og grækerne. Vi lærer om historie, musik og nutidens Grækenland, og vi får en introduktion til det græske sprog og det græske køkken.

15 dage | København fx 15/3, 27/4, 25/5, 28/9 og 12/10 2021

Fra kun kr. **8.998-**



Nyhed!

Naturejse til Finland

Ikke langt fra Helsinki venter storslåede naturoplevelser i Nuukio Nationalpark. Her i de dybe dale mellem klipper, moser og tætte skove kan du glæde dig til skønne vandreture, opfriskende morgendyp i de finske søer og varmende besøg i den traditionsrige finske sauna. Du kan plukke bær og svampe og få årstidens lys, stilheden og skovenes livgivende stemning helt ind på livet. Rejsen afrundes i Helsinki med en byrundtur og tid til at udforske byen på egen hånd.

5 dage | København 23/4, 7/5 og 27/8 2021

Fra kun kr. **5.998-**

Vi har fri fortrydelsesret på rejser bestilt mellem 1. juli og 31. januar 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.



SPØRG OM MAD

Redigeret af Louise Hededam



Kernekraft

Hvilket fuldkornsbrød skal jeg vælge?

MARIANNE HEINILD

? Er et 100-procents fuldkornshvedebrød lige så sundt som et 100-procents fuldkornsrugbrød?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Fuldkornsbrød af både hvede og rug er sunde kostvalg på grund af højt indhold af kostfibre, B-vitaminer og mineraler. Rug indeholder op til dobbelt så mange kostfibre som hvede. Rugens kostfibre er mere vandbindende end hvedes kostfibre og forebygger forstoppelse, der er en udbredt skavank, når man lever af forarbejdede fødevarer. Rug indeholder også mere af andre stoffer med positiv effekt på helbredet som lignaner, der i tyktarmen af bakterier omdannes til stoffer, der forebygger tarmkræft. Rug indeholder også mere alkylresorcinol end hvede, en plantephenol og samtidig antioxidant, der også synes at forebygge tarmkræft, der er en af de hyppigste kræftsygdomme i Danmark. Konklusionen er derfor klar: Fuldkornsrugbrød bør indgå i alles daglige kost.

Er det ferske brød sundere?

KRISTIN HERSOUG

? Er et vakuumpakket, færdigbagt brød med holdbarhed på 6 måneder, som er uden konserveringsmiddel, lige så sundt som et fersk brød? Bevares hele jernindholdet og alle antioxidanter i brødet, når brødet er vakuumpakket igennem længere tid?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Jernindholdet i bagt brød påvirkes ikke af vakuumpakning eller af lagring. Indholdet af antioxidanter i brødkrummen i hvedebrød bagt med fuldkornsmel pakket uden ilt blev i et lagringsforsøg fundet at være stort set det samme efter 5 ugers opbevaring, mens en tredjedel af antioxidanterne i brødets skorpe forsvandt. Antioxidanterne i krummen er vigtigere for næringsværdien end antioxidanterne i skorpen, så brødet bevarede stort set sin næringsværdi. Brødets fedtstof blev dog langsomt oxideret under lagringen selv i fravær af ilt, så brødet blev altså ældet.

Skal olien i warm wok?

PETER HASSING

? Jeg har læst, at hvis man laver wokmad, skal olien først i wokken, når den er meget varm, for at forhindre udvikling af giftstoffer. Andre steder anbefales det at varme olien langsomt op. Hvad er rigtigt, og hvilken olie er bedst til wok?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Undgå for høj temperatur ved stegning i wok, da for høj temperatur lokalt på wokkens overflade kan omdanne eller nedbryde olien og danne sundhedsskadelige stoffer. Ved langsom opvarmning af olien fordeles varmen bedre, og stegningen bliver mere ensartet, når det, der skal steges, tilsættes den varme olie i wokken. Olien må aldrig ryge. Friske planteolier har et rygepunkt mellem 220 og 240 C. De mere umættede planteolier som olivenolie har dog et rygepunkt allerede ved 175 C. Stærkt umættede planteolier egner sig ikke til wokstegning. Kokosolie og andre palmeolier er mere mættede og oxideres ikke ved stegning og danner stort set ikke transfedt. Ved stegning i wok er det vigtigt ikke at bruge for meget olie og straks at afdryppe stegeolien for at bevare den sprøde tekstur af det stegte og undgå et fedtet produkt.



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 fødevidenskaben på Københavns Universitet.



LEIF SKIBSTED

Professor emeritus ved Institut for Fødevidenskaben på Københavns Universitet.

MAIL OS DIT SPØRSMÅL
spoerg@samvirke.dk

Er der C-vitaminer i kartoflerne?

LINE JENSEN

? Man hører ofte, at C-vitamin ikke kan tåle opvarmning og derfor forsvinder fra frugt/grønt, når det varmebehandles. Samtidig hører man ofte, at det er vigtigt at spise kartofler om vinteren for at få C-vitamin, og de koges jo. Så hvad er egentlig op og ned i vitamindiskussionen?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Ascorbinsyre eller C-vitamin tåler ikke opvarmning i nærvær af luftens ilt, men nedbrydes ved oxidation. Kartoffler er traditionelt vigtige for dækning af vores behov for C-vitamin, men om vinteren forsvinder det meste af kartoffelens indhold af C-vitamin på grund af oxidation under lagring. Især om vinteren har vi derfor behov for grønt tilbehør til de kogte kartofler og for frisk frugt. Vores daglige behov for C-vitamin er 100 mg. Rygere har endda brug for noget mere end de 100 mg C-vitamin hver dag. 100 mg C-vitamin svarer til 500 g nyopgravede kartofler, før de bliver kogt eller bagt, og det er en stor portion. Efter kogning eller bagning er der kun 70 procent tilbage. Kartoffler, der er høstet om efteråret, vil hen på vinteren kun indeholde en tredjedel af den oprindelige mængde C-vitamin. Det betyder, at vi skal sikre os mod vitaminmangel ved at spise grønt tilbehør som rosenkål og grønkål til de kogte kartofler og frugt som appelsiner for at dække det daglige behov.



Kan man finde sukkersmagen?

KIRSTEN SIGH

? Kan man finde samme smag i danske økologiske sukkerprodukter som i økologisk rørsukker?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Det hvide sukker fremstillet på basis af sukkerroer har en ren, neutral smag og sødme, mens sukkerprodukter fremstillet af sukkerrør er langt mere komplekse i smagen og gyldne i farven, da der typisk er rester af melasse i. Derfor vil der være visse opskrifter, hvor det ene er at foretrække frem for det andet. Det tætteste, du kommer på smagen af det gyldne rørsukker, er nok ved at bruge lys sirup (hvor det er muligt i forhold til opskriften) eller en blanding af brun farin og hvidt sukker som alternativ.

Er bær af bukketorn giftige?

GITTE LÆRKESEN

? Det vokser en del bukketorn ved de kyster, hvor jeg går ture. Når jeg googler, får jeg modstridende oplysninger om, at bærrerne er de samme som de kinesiske gojibær (altså superfood), eller at de er meget giftige. Ved søgning på Levnedsmiddelstyrelsens hjemmeside ser det ud til, at de ikke er testet. Det fremgår ikke nogen steder der, at de er giftige. Jeg har spist dem i varm mad sidste år uden problemer, men er

nu kommet i tvivl om, hvorvidt det er en god idé. Har I det rigtige svar på dette?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Bær af bukketorn er ikke giftige, selvom planten tilhører natskyggefamilien og ikke må forveksles med den meget giftige bittersød natskygge. *Lycium barbarum* er bukketorns latinske navn, og de smukke røde bær kendes som gojibær. Planten breder sig voldsomt i disse år i Danmark langs kyster og veje. Gojibær har et højt indhold af C-vitamin og af flere forskellige carotenoider. Nogle af disse carotenoider virker som A-vitamin, mens et andet beskytter synsfunktionen uden at være et vitamin. Gojibær anses i mange asiatiske lande for at forebygge mange alvorlige sygdomme og forhale ældningsprocesser. Der er næppe belæg for de fleste af disse påstande, men bukketorns bær er sunde på grund af det høje indhold af vitaminer.



MÅNEDENS Ø-DEAL

Weekendophold på Ærø Hotel - Danmarks eneste voksenhotel -



Weekendophold med levende musik inkluderer:

2 x overnatning i standardværelse • 1 x færebillet t/r for bil og passagerer med ÆrøXpressen som sejler fra Langeland til Ærø.

Fredag: 2-retters menu efterfulgt af kaffe med Ærøpandekager

Lørdag: Morgenbuffet • 3-timers guidet bustur med besøg på Ærø Bryggeri • 3-retters menu m. husets øl/vand/vin ad libitum i 3 timer • Levende musik og dans • Underholdning med

”Syngepigen fra Rødby”

Søndag: Morgenbuffet

Pris pr. person ved 2 personer i dobbeltværelse dkk 1.995,-

Ankomstdatoer for weekendophold i 2021:

12/3, 26/3, 23/4, 3/9, 10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 29/10
(maj til september tillægges dkk 200,- pr. person)

Sommer-weekendophold i 2021

Som weekendophold + helstegt pattegris lørdag aften:
31/7, 6/7, 13/7, 20/7 (tillægges dkk 100,- pr. person)

Benyt annonsekoden S9 og book direkte på
www.aeroehotel.dk eller tlf. 6253 2406

Umami er en velkendt smag i kød, men den findes også mange andre steder



GRØNT RÅD

Sådan får du umamismag i dine (grønne) retter

Hvis du vil spise mere plante-baseret, er det godt at vide, hvor umamismagen bor i det grønne køkken. Samvirke har spurgt Ditte Ingemann, som står bag flere grønne kokebøger

Tekst Louise Hededam

Mennesket kan smage 5 forskellige grundsmage: surt, sødt, salt, bittert og umami. Umami-smagen kendes især fra kød, og det ligger lagret i vores gener, at vi kan lide og har brug for den smag. Umami blev første gang navngivet i begyndelsen af 1900-tallet af en japansk kemiprofessor, som smagte på tang. Det lykkedes ham at isolere smagen til aminosyren glutamat, som altså findes i tang, men også i en række andre fødevarer. Glutamat påvirker hjernen til at synes bedre om den fødevarer, man har i munden. Derfor er det godt at arbejde med umami i sin mad.

Det er ikke svært at få umami ind i det grønne køkken, og man kan sagtens lave vegetariske retter med saft, kraft og masser af smag. Der er blot nogle få ting, man skal have i tankerne, før man går i gang:

»Jeg sørger altid for, at mine vegetariske retter har dybde – forstået som umami – altså en rig smag med mundfylde, som tilfredsstill os, når vi spiser,« siger Dit-

te Ingemann, der er forfatter til flere grønne kokebøger. Hun forklarer: »Heldigvis kan vi godt opnå denne vel-smag uden kød ved i stedet at bruge produkter som

miso, tang, soja, ost, svampe, harissa, saltede citroner eller andre fermenterede elementer. Det kan være godt at investere i et par af produkterne, da de er drøje i brug og kan bruges til at pifte alverdens retter op med,« siger Ditte Ingemann.

INGREDIENSER, DER GIVER UMAMISMAG

- ▶ Parmesan og andre faste oste
- ▶ Surmælksprodukter
- ▶ Tomat – også tomat-puré, ketchup og soltørrede tomater
- ▶ Tang
- ▶ Soyasauce
- ▶ Fiskesauce
- ▶ Svampe – også de tørrede
- ▶ Fisk som ansjoser og sardiner
- ▶ Skaldyr som østers, muslinger, hummer, rejer og krabber

Konsistenser er vigtige. Man kan godt koge eller stege umami-smagen frem – især i gryderetter, som har stået og simret i lang tid. Hvis du laver en vegetarisk gryderet, er det vigtigt at tilføje produkter, som har dybde og umami.

»Det er vigtigt at tænke i elementer, smagskomponenter og konsistenser – madden skal smage af noget, have tekstur og dybde. Tænk i øvrigt i alle de 5 grundsmage: sødt, salt, surt, bittert og umami, som er med til regulere appetitten,« forklarer Ditte Ingemann. ☺

Delikate italienerere fra Veneto- området

6 flasker

199,-

Jairo

Fleire varianter.
Veneto, Italien.
6 x 75 cl.
Literpris 44,23.
Normalpris
pr. flaske 69,95.



coop

Super
Brugsen

Kvickly

Dagli'
Brugsen



NYHED!

750 kr.
i årlig bonus per
lånte million

Sat ind
løbende hver
måned

Nu har vi også **realkredit** på hylderne

Få finansieret din bolig hos Coop Bank

Vi arbejder for en billigere hverdag for dig, der er medlem af Coop. Derfor sætter vi nu realkredit på hylderne i samarbejde med Totalkredit.

God rådgivning, bonus og KundeKroner

Hos os får du hjælp af certificerede boligrådgivere. Du får bonus, du kan bruge i alle Coops butikker, helt præcist 750 kroner om året per lånte million. Bonussen er skattepligtig. Derudover får du endda også rabat fra Totalkredit i form af KundeKroner. Det kan mærkes på husholdningsbudgettet.

Ring til os på 43 86 11 11 eller se mere på coopbank.dk

coop bank

I samarbejde med



Totalkredit