

TIL DEN NYSGERRIGE FORBRUGER

FEBRUAR 2023 PRIS 49 KR.

# samvirke

**23%**  
vil gerne nedsætte  
deres forbrug af  
alkohol

BARNEMAD

**Kan de mindste  
være vegetarer?**

Side 10

LYSET ER PÅ VEJ

**Sådan finder du  
D-vitaminerne**

Side 30

FÆLLESSKABER

**Løbeklubben  
handler ikke kun  
om motion**

Side 50

## FEST MED FÆRRE PROMILLER

Danskerne er kendt for at drikke tit og tæt. Nu spirer en mere sober bevægelse frem, der ikke handler om afholdenhed, men om at den næste drink sagtens kan være alkoholfri **Side 18**



Pris 49 kr.  
Gratis for  
medlemmer af  
**coop**

# Kom i gang med en varmepumpe for kun 10.000 kr.

Ring og  
hør mere på  
**89 32 23 95**

Nu kan du få varmepumpens fordele uden at skulle investere alle dine penge i en dyr løsning. Vi har installeret tusindvis af varmepumper og derfor ved vi, at den bedste løsning starter med personlig rådgivning hjemme hos dig.



Scan QR-koden  
her og læs mere

**OK**



## S. 10

»Det er meget betryggende, når så stor en myndighed som Sundhedsstyrelsen kan melde klart ud, at vegetarmad til børn kan dække deres behov«



## S. 52

### Kyllingesuppe med kokos og grønt

Og 3 andre fyldige supper



## S. 18

### FOKUS

#### Skål – uden alkohol

Danskerne er kendt for at drikke, men flere er begyndt at overveje, om det behøver være sådan

# INDHOLD

## Februar 2023

- 04 Noter om vores forbrug
- 06 Noter om vores sundhed
- 08 Noter om vores mad
- 10 Kan børn være vegetarer?
- 14 Quiz og vind
- 16 Værd at vide om pålægschokolade
- 18 **Fest med færre promiller**
- 28 Glem de dårlige spareråd
- 30 På jagt efter D-vitaminer
- 32 Indonesisk hverdagsmad til danskerne
- 38 Åndehuller i hovedstaden
- 40 Pas på varer, der praler for meget
- 42 Lær af tøjaktivisten
- 44 Lap tøjjet med fint broderi
- 46 Spørg om din forening og butik
- 48 Kvikly er klog på klimavejen
- 50 Fællesskab: Løbeklub er mere end motion
- 52 Supper at varme sig på
- 58 Hjernegymnastik

1.977.986

MEMLEMMER  
AF COOP  
1/1/2023

### Samvirke

Roskildevej 45  
2620 Albertslund

T: 43 86 43 86  
samvirke@samvirke.dk

**Chefredaktør** Pia Funch Braskhøj  
**Redaktionschef** Pia Thorsen Jacobsen  
**Layoutchef** Line Holtegaard Madsen  
**Layout** Christel Frydkjær, Louise Rosenkilde Larsen, Malene Langholz  
**Redaktion** Kristian Herlufsen, Christian Garde, Nina Ausum Agergaard, Eva Guld Boesen, Lotte Malmgren, Mikkel Egebjerg, Winnie Holst-Sørensen

**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: 148,50 kr.  
**Tryk** Quad/ Graphics Europe.  
Udgives af Coop. ISSN 0036-3944

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse

Samvirke omdeles i Coops butikker i ugen op til udgivelsesdagen



EU Ecolabel : PL/053/003

Garanti for slurppe miljøkrav til produktet.



## VORES FORBRUG

# 90%

af familier med børn råder over mindst én bil



# 40%

af husstandene med én person råder over en bil

## DANSKERNE ER GODT KØRENDE

62,3% af de danske husstande havde sidste år mindst én bil til rådighed, men der er stor forskel på, hvor bilerne er: I København har 30% af husstandene adgang til en bil, mens tallet er lige over 80% for indbyggerne i kommuner som Skanderborg og Rebild.



## FARVEL TIL DE SMÅ SHAMPOO-FLASKER

Snart skal du måske vinke farvel til de små flasker med sæbe, shampoo og balsam, når du overnatter på et hotel. EU-landene overvejer en række tiltag for at mindske forbruget af plastik. Blandt forslagene er også et forbud mod engangskopper, ligesom landene skal finde løsninger for indsamling og genanvendelse af plastikflasker og metaldåser.

## COOP ER UKRAINES VEN

Siden Ruslands invasion af Ukraine har Coop hjulpet det krigsramte land i form af: Nødhjælp, indsamling fra kunderne, jobs til ukrainske flygtninge, aktivitetspulje i Coop amba og salg af ukrainske varer. Den ukrainske ambassadør, Vydoinyk Mykhailo, kalder på den baggrund Coop for en sand ven af Ukraine. Ambassadøren mødes med den ukrainske premierminister Denys Sjmyhal og Ukraines præsident Volodymyr Zelenskyj, og ambassadøren vil benytte lejligheden til at fortælle om, hvordan Coops indsats kan bruges til inspiration for andre aktører i detailhandlen i hele Europa.



## FLERE DYR OG PLANTER I HELE VERDEN

196 lande har indgået en aftale om at beskytte naturen bedre for at sikre biodiversitet. Ud over at bruge flere penge på naturen forpligter landene sig også til samlet at nedbringe forbruget af pesticider og næringsstoffer samt beskytte mindst 30 procent af verdens land-, kyst- og havområder. I dag er 17 procent af verdens natur beskyttet.

# 30%

af de unge har inden for det seneste år kørt beruset på cykel

Kilde: Rådet for Sikker Trafik

ICELANDAIR



# Flyv til Island, USA og Canada



[icelandair.dk](http://icelandair.dk)

## Tag en eventyrlig pause

Du kan tage den korte vej til USA og Canada, når du vælger Icelandair – men vil du gøre din rejse endnu mere eventyrlig, kan du tilføje et Stopover i Island i op til 7 dage uden yderligere billetomkostninger.

Der er kortere til eventyr, end du måske tror.



## VORES SUNDHED

Tekst Nina Ausum Agergaard Illustration Rikke Bisgaard



# GÆT, HVEM DER HAR FØRSTEPLADSEN I AT SPISE SLIK ...

Det har danskerne. Vi elsker at hygge os med slik og sætter verdensrekord, når det gælder indkøb af chokolade, kage og andre søde sager. Faktisk spiser hver dansker i gennemsnit, hvad der svarer til knap 100 gram hyggebenzin hver eneste dag, og oven i dét kommer søde drikke. Det svarer til, at vi får omkring 20% af kalorieindtaget fra søde sager, og det er alt for meget i en sund og varieret kost. Hvis vi skar ned på det søde og kun fik den anbefalede mængde, så ville vi ikke kun spise sundere, men også mindske kostens klimaaftryk med op til 14%.

Kilde: DTU



## DRUKKULTUREN ER GAMMEL

En god brandert var der engang prestige i. I renæssancetidens Danmark var det faktisk allerbedst, hvis man blev så fuld, at man skulle bæres i seng. Det fortæller forfatterne i bogen *Fest – Fejring, rus & ritualer*, der tager de historiske briller på, når de sætter Danmarks fest- og drukkultur under luppen.

Den har nemlig – og har altid haft – et ekstremt forhold til alkohol. Om det en dag bliver ved historien, må tiden vise.

## SÅDAN FÅR DU ET GODT INDEKLIMA

- ▶ **Luft ud.** Lav gennemtræk i 5-10 minutter flere gange om dagen.
- ▶ **Undgå fugt.** Tør for eksempel ikke vasketøjet indenfor.
- ▶ **Hold hjemmet varmt og tørt.** Skru ned for radiatorerne, når du lufter ud, men husk at åbne for dem igen bagefter.
- ▶ **Gør rent.** Sørg for jævnligt at fjerne støv. Farlige partikler fra blandt andet trafik og fyringsanlæg eller brændeovne sætter sig i støvet.
- ▶ **Fyld huset med grønne planter,** de hjælper med at rense luften.



## DIJN HJERNE FOKUSERER, NÅR DU BLIVER MOR

Det kan godt være, der står 5 kolde kopper kaffe rundt om i hjemmet, og du har to forskellige strømper på, men det betyder formentlig bare, at hjernen er blevet strømlinet til kun at bekymre sig om det allervigtigste: At tage sig af det nyfødte barn. Ammehjerne kaldes det lidt for sjov, men scanner man hjernen, er der tale om en helt reel forandring i hjernens måde at netværke på.

Kilde: videnskab.dk

 Kræftens Bekæmpelse

Selv en lille  
del af din arv  
gør en stor  
forskel.



1 ud af 3 danskere får kræft. Når du testamenterer til Kræftens Bekæmpelse, giver du håb for fremtiden. Arvedonationer går til forskning, oplysning og støtte til patienter og pårørende. Og selv en lille del af din arv gør en stor forskel.

**Få arveguden gratis på [cancer.dk/arv](https://cancer.dk/arv)  
eller ring til vores arverådgivere på 35 25 77 70.**





## VORES MAD

Tekst Christian Garde Foto Line Falck Opskrift Pernille Skjødt

Brug en silikoneform, hvis du har, og ellers kan papirforme penslet med lidt olie også bruges



### OPSKRIFT

# MORGENMADSMUFFINS

12 stk.

Det skal du bruge:

12 æg

1 bæger hytteost, 400 g

Salt & peber

Olivenerolie

Bud på fyld:

Hakket dild, løg, squash, feta.

Purløg, kartofler, revet

parmesan, vesterhavssost eller

anden ost

Bacon, timian, soltørrede tomater

Tilberedning:

Bacon, løg, kartofler og squash

skal kort steges på panden eller i

ovn, inden de anvendes

Tænd ovnen på 180 grader. 2 spsk. af det foretrukne fyld kommes i hver muffinform. Pisk æggene sammen og bland med hytteost og krydder med salt og peber. Fordel æggemassen i muffinformene og bag ca. 15 minutter, indtil ægget er fast. Tag dem ud og nyd dem lune eller kolde. De kan holde sig fint på køl.



### FLERE GRØNTSAGS-DELLER

Planteslagterne, som laver bøffer og deller på rene hakkede grøntsager, har for nylig lanceret to nye varianter: Spinatdellen og svampedellen med østershatte. Dellerne, som er økologiske, fri for tilsætningsstoffer, konserveringsmidler og soja, kan fås på coop.dk og i Kvickly, SuperBrugsen og Irma landet over. Svampedellen kan desuden fås i 365discount.



### BILLIG MAD, DER SMAGER

Krise og stigende priser rammer mange af os og giver mindre luft i madbudgettet. Med Budgetkokebogen får du inspiration til at lave velsmagende, billig og nem mad med velkendte ingredienser – og uden at det kræver meget mere end 15-30 minutters arbejde i køkkenet. Vil du gøre mere ud af retterne, giver bogen nemme og billige ekstra tips til grundopskrifterne. Budgetkokebogen koster 180 kroner.

## VI UNDGÅR AT LAVE MAD, HVIS VI KAN

Jo flere penge vi får mellem hænderne, jo mindre energi bruger vi på hjemmelavet mad og skruer i stedet op for takeaway og retter, der bare skal varmes op. Det viser et studie fra Københavns Universitet, der bygger på data fra 28 lande. Ud over økonomi er faktorer som flere udearbejdende kvinder, flere singler og teknologi, der gør det nemt at bestille mad, med til at drive trenden.

# 56%

af danskerne har købt hummus før og mener, at det er sandsynligt, at de vil købe det igen. For falafel er andelen 48%

Kilde: Coop Analyse



# Winter FAVORITTER



I FLASKE  
KR. 109,-  
70cl  
Literpris Kr.155,71

I FLASKE  
KR. 109,-  
70cl  
Literpris Kr.155,71

I FLASKE  
KR. 109,-  
70cl  
Literpris Kr.155,71

I FLASKE  
KR. 109,-  
70cl  
Literpris Kr.155,71

I FLASKE  
KR. 109,-  
70cl  
Literpris Kr.155,71

I FLASKE  
KR. 199,-  
70cl  
Literpris Kr. 284,29

I FLASKE  
KR. 199,-  
70cl  
Literpris Kr. 284,29

coop

Kvickly

coop

Super  
Brugsen



# Kan børn være vegetarer?

Flere og flere skærer ned på kødet ligesom Camilla Skov, og en stigende bevidsthed om kødets klimabelastning rejser spørgsmålet hos mange småbørnsfamilier: Kan mit barn klare sig uden kød?

Tekst Nina Ausum Agergaard Foto Lisbeth Holten

**D**et startede som et hensyn til dyrevelfærd, at Camilla Skov højst spiser kød et par gange om måneden. Men senere kom det til at handle lige så meget om klima og en følelse af velvære ved en mindre kødtung kost.

Hun er dog ikke meget for at anbringe sig selv i en kategori, selvom man godt kunne kalde hende flexitar – altså en person som hovedsageligt spiser vegetarisk, men ind imellem spiser kød og fisk. Men det med at dele maden op passer dårligt ind i hendes filosofi.

»Jeg spiser bare mad,« som hun selv siger det, og missionen er at lære andre, hvordan man kan lave af dejlig mad uden kød, uden at gøre et stort nummer ud af, at kødet mangler.

»Det er ret demotiverende at tale om, hvad man ikke får. I stedet vil jeg gerne fokusere på, hvad man får: Tilfredsstillende og gode måltider,« siger den 35-årige kogeboogsforfatter og madblogger, hvis mission må siges at være en succes med knap 75.000 følgere på Instagram-profilen Vegetarisk Hverdag og to populære udgivelser *Vegetarisk i aften?* og *Billig mad på dyre tallerkener* i bagagen.

**Datteren spiser samme mad.** Da Camilla for halvandet år siden blev mor til datteren Sonja, var der ikke den store tvivl om, at hun skulle spise det samme som sine forældre og derfor langt fra ville få kød hver dag. Camilla og hendes mand gjorde sig samtidig mange tanker om, hvordan de kunne lære datteren at spise varieret mad og undgå kræsenhed. Det lykkes bedre nogle dage end andre.

»Min mand kan godt blive bekymret for, om hun får den rigtige næring. Men jeg synes faktisk, at hun får en rimelig god allround-kost,« fortæller Camilla, der har udviklet nogle tricks til at liste ekstra variation ind i kosten, selv i perioder, hvor datteren kun vil have pasta. For eksempel at blende hvide bønner eller kikærter ind i forskellige sovser, som kan hænge fast på risene, rive ost ud over pastaretten eller hakke grøntsager meget fint ned i en omgang fried rice med røræg.

**Bekymrede forældre i indbakken.** Men samtidig med at Camilla selv har ro i maven, når hun styrer uden om de fleste kødmåltider, er hun heller ikke i tvivl om, at det giver anledning til bekymring hos mange forældre at skulle skære ned på kød i små børns mad.

»Jeg får ofte spørgsmål i min indbakke på Instagram som: Hvordan gør du i forhold til dit barn og ernæring, får hun tilskud, osv. Der er en forestilling om, at man ikke kan få nok næring uden at spise kød i store mængder. Men jeg synes jo, det er meget betryggende, når så stor en myndighed som Sundhedsstyrelsen kan melde klart ud, at vegetarmad til børn kan dække deres behov.«

Som udgangspunkt anbefaler Sundhedsstyrelsen, at børn får fisk og kød allerede fra 6-måneders alderen. Men samtidig kan små børn ifølge myndig-

heden også tilbydes en vegetarisk kost, hvis maden er varieret, og forældrene har omfattende kendskab til den rette sammensætning af en vegetarisk kost.

»Jeg synes, det er en god idé, at vi

skærer ned på mængderne af animalske produkter, og det er fint at have kødfri dage. Det er først, hvis man skærer kød og fisk helt væk, at man skal være opmærksom,« nuancerer Kim Fleischer Michaelsen. Han er professor emeritus ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, og har tidligere rådgivet Sundhedsstyrelsen om ernæring til småbørn.

Fisk og kød er rigt på en række nødvendige næringsstoffer, blandt andet jern i kødet og vigtige fedtsyrer i fisk, samt vigtige mineraler og vitaminer, og derfor er det en god idé at spise det i små mængder allerede tidligt i livet. Men det betyder ikke, at små børn ikke også kan klare det med vegetarisk kost.

»Forældrene skal bare huske at kompensere for den variation, man mister fra kød og fisk,« forklarer professoren.

**Vegetarbørn skal spise mere varieret.**

Når professoren siger, at man skal huske at kompensere, er det, fordi fisk og kød ►

## Vegetariske hovedmåltider til små børn

Hvis du gerne vil servere mindre kød og fisk for dit barn under 2 år, er der ifølge ernæringseksperter Kirsten Mikkelsen Ravnbøl 5 fødevarergrupper, som et måltid til frokost og aften bør indeholde:

- Fuldkornsprodukter og/eller kartofler
- Grøntsager. Helst varmetilberedte og i forskellige farver, f.eks. mørkegrønne (spinat, broccoli, grønkål) og orange-røde (gulerod, tomat, peberfrugt) samt lidt frugt/bær til maden eller til dessert
- Bælgfrugter (bønner, linser) og/eller æg. På en uge bør der spises flere bælgfrugter end æg
- Fedtstof. F.eks. rapsolie, valnøddolie, mayonnaise eller pesto samt lidt nødder og frø (gerne chiafrø – begræns solsikkekerner og hørfrø)
- Et lille glas mælk eller yoghurt sammen med vand

## »Der er en forestilling om, at man ikke kan få nok næring uden at spise kød i store mængder«

Camilla Skov, kogeboogsforfatter og madblogger



Når Sonja er i vuggestue, spiser hun det samme som de andre børn



har en højere koncentration af visse vigtige næringsstoffer end plantemad, og fordi kroppen optager nogle af disse næringsstoffer såsom jern bedre fra animalske kilder. Derfor skal børn spise mere varieret for at få de samme næringsstoffer fra en vegetarisk kost. Noget, der i sig selv kan være en udfordring med den svingende appetit og kræsenhed, der ofte følger med i barnets første tid. Men når det er sagt, kan en kombination af æg, bælgfrugter, mælkeprodukter, nødder, frø og kornprodukter sagtens dække barnets behov for forskellige proteiner.

»Det samme kan man sige for voksne vegetarer, men det er bare allermost vigtigt de første 2 leveår, som er meget sårbare med hensyn til barnets vækst og kognitive udvikling. Det kan få uoprettelige konsekvenser, hvis man får en meget ensidig ernæring i de første leveår,« forklarer Kim Fleischer Michaelsen.

**Husk æg og bælgfrugter.** For nogle forældre er det ny viden, at kød og fisk ikke bare kan erstattes med flere

rødbeder, svampe, avocadoer og gulerødder eller æggene i vegetarfarsen til hele familien.

Det oplever Kirsten Mikkelsen Ravnbøl, der er selvstændig ernæringseksperter i mad til de mindste og tidligere samarbejdet med Sundhedsstyrelsen og Fødevarerstyrelsen som medforfatter til *Mad til spædbørn og småbørn*.

### **»Kombinationen af små maver og høj vækst betyder, at det er vigtigt, hvad der kommer ned i mavesækken hver eneste gang«**

Kirsten Mikkelsen Ravnbøl, ernæringseksperter

»Jeg møder tit forældre, som ikke er klar over, at kød og fisk skal erstattes lige over med proteinrige kilder,« siger Kirsten Mikkelsen Ravnbøl og deler en vigtig tommelfingerregel til at sammensætte et nærende vegetarmåltid til børn:

»Noget af det vigtigste, når vegetariske hovedmåltider som frokost og aftensmad skal

sammensættes, er at måltidet også indeholder bælgfrugter og/eller æg som erstatning for kød eller fisk – og det i nogenlunde samme mængde som kød og fisk.«

**Vær opmærksom på kalorierne.** Noget andet man skal være opmærksom på, når man fjerner kød og fisk i små børns kost, er energitætheden.

»En almindelig kost fylder allerede meget i et lille barns mave. Hvis man gør den mindre energirig, kan man komme i en situation, hvor barnets mave ikke kan rumme nok næring, selvom det spiser sig mæt,« forklarer Kim Fleischer Michaelsen.

Animalske madvarer er generelt mere energitætte end vegetabiliske, og derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen også, at man tilsætter forskellige plantefedtstoffer til maden de første 2 år, hvis et barn spiser vegetarisk.

»Kombinationen af små maver og høj vækst betyder, at det er vigtigt, hvad der kommer ned i mavesækken hver eneste gang,« forklarer Kirsten Mikkelsen Ravnbøl, og tilføjer:

»Og grøntsager kan være meget voluminøse, så man skal som forælder til et vegetarisk barn tænke meget over, om man serverer noget mad, det ikke bliver for hurtigt træt af at tygge på.«

Som eksempel på noget, der er kalorietæt og nemt at spise for små børn, nævner Kirsten Mikkelsen Ravnbøl tykke supper og gryderetter med f.eks. kartofler, fintsnittede grøntsager og linsler, men også tærter og grøntsagsgratin er gode for de mindste.

**Svært at være med i fællesskaber.** Men det er ikke kun ernæringen, man skal være opmærksom på, hvis man vælger, at barnet skal være vegetar.

»Når der er ting, du ikke må, kan man fra barnets synspunkt blive lidt speciel af at skulle have taget særlige hensyn, når man er andre steder end hjemme, for eksempel i dagtilbudet,« mener Kirsten Mikkelsen Ravnbøl, der i stedet anbefaler, at man er vegetar derhjemme, men er til det hele i dagtilbudet.

Kim Fleischer Michaelsen deler bekymringen.

»Især hvis børnene kun spiser vegansk mad, kan de i mange situationer blive socialt isolerede, fordi der er meget af de andre børns mad, man ikke kan smage på,« siger professoren.

**Vegansk kost anbefales ikke.** I det hele taget anbefaler Sundhedsstyrelsen ikke vegansk kost til børn under 2 år, fordi det kan være meget svært at dække næringsbehovet i den tidlige alder med en ren plantekost.

»Jeg vil faktisk fraråde det,« siger Kim Fleischer Michaelsen endda, »men samtidig vil jeg også sige, at det godt kan lade sig gøre, hvis man planlægger det meget nøje, giver en række tilskud og søger råd og vejledning.«

Hvis små børn mangler B12-vitamin,

som man får fra kød, æg og mælk, kan det gå ud over den kognitive udvikling. I dag er de fleste veganere ifølge Kim Fleischer Michaelsen opmærksomme på at give tilskud af B12-vitamin.

»Men i takt med, at flere gerne vil spise en vegansk kost, kan jeg godt være bekymret for, at ikke alle vil have godt nok styr på detaljerne,« siger professoren.



### Hvis dit barn under 2 år kun spiser sparsomt med kød og fisk

Det er vigtigt, at barnet tilbydes en bred vifte af andre proteinkilder.

Æg og bælgfrugter skal erstatte kød og fisk, og derudover bør mælkeprodukter, nødder, frø og kornprodukter også tilbydes i løbet af dagens måltider. For at sikre en høj energitæthed i barnets mad, bør den tilsættes planteolie. Halvdelen bør være rapsolie, så barnet får nok omega-3 fedtsyrer. Hvis barnet kun spiser sparsomt med mælkeprodukter, skal det ammes eller have moder-mælkserstatning indtil det er mindst 2 år. Hvis barnet kun spiser sparsomt med æg og mælkeprodukter, skal det have tilskud af B12-vitamin. Ammes barnet i overgangsperioden uden tilskud af moder-mælkserstatning, bør det tilbydes 8 mg jerndråber dagligt, indtil det er cirka 9 måneder og spiser med af familiens mad

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen

**Utryk uden æg og mælk.** Camilla Skov har indimellem tænkt tanken om at spise mere vegansk og skære ned på mejeriprodukter og æg, men det har ikke rigtig bidt sig fast. Først og fremmest fordi hun ikke synes, erstatningsprodukter som havredrik og veganske oste smager lige så godt.

»Men jeg tror også, en del af det handler om, at jeg faktisk ville blive utryk, hvis æg og mælkeprodukter ikke var en del af vores kost, fordi min datter spiser med. Det er jo noget af det, der gør, at vi ikke behøver at tænke så meget på, om hun får nok næring,« siger hun, der til gengæld godt kunne overveje at blive fuld-tidsvegetar.

»Det tror jeg sagtens, jeg kunne. Men min mand er ret glad for at få noget kød ind imellem, og når man alligevel spiser mælkeprodukter, køber man jo i forvejen ind i den industri, som kødet kommer fra, og så gør det ikke så stor forskel for mig, om jeg køber en liter mælk eller et stykke kød en gang imellem.«

Så datteren Sonja spiser fortsat fisk og kød, når muligheden byder sig, for eksempel hvis hendes svenske far får mortadella på sin morgenbolle. ☺



# VIND!

Tilmeld dig Samvirkes opskriftsinspiration og få hurtige og grønne opskrifter og opskrifter på nem aftensmad. Vi trækker lod om 10 opskriftsbøger blandt alle tilmeldte.



## 10 x Grøntsager af Anders Kvorning, Malte Gaarde Meyenburg & Theis Bothmann fra Muusmann Forlag. Værdi 284,95 kr.

Forfatterne Malte Gaarde Meyenburg, Anders Kvorning og Theis Bothmann tager dig igennem mere end 100 forskellige grøntsager og over 80 forskellige nye og klassiske grøntsagsretter. Bogen indeholder desuden et helt nyt og udvidet sæsonindeks samt udførlige guides til indkøb af grøntsager, hvad der er godt at have i viktualieskabet og en gennemgang af dyrkningsmetoder og deres betydning for både smag og miljø.

Vær med i konkurrencen og tilmeld dig på [samvirke.dk/nemmad](https://samvirke.dk/nemmad)  
Konkurrencen slutter 28. februar



## SE OGSÅ PÅ SAMVIRKE.DK



### 7 særlige danske skove, du bør besøge



### 12 opskrifter på kylling i karry

Prøv den klassiske, en spicy suppe eller kylling med masser af grøntsager



### 5-apps-mod-madspild

## MEST LÆST PÅ SAMVIRKE.DK

1. 10 tips til rens og rengøring af din madras
2. Krisen lærer os, hvad der er vigtigt
3. 10 retter under 500 kalorier

HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:



SAMVIRKE.DK/  
NYHEDSBREV



SAMVIRKE.DK/  
PODCAST



INSTAGRAM.COM/  
SAMVIRKE



YOUTUBE.COM/  
SAMVIRKE1928

## HJÆLP TIL REJSNING OG UDHOLDENHED

# Fredrik fik styr på sexlivet

Udholdenheden i soveværelset manglede, og lysten var pist væk. Fredrik havde ikke forestillet sig, at det ville ramme ham. Vendepunktet kom, da han ved et tilfælde hørte om ginseng.

- Det føles normalt igen. Du ved, når man lige er vågnet om morgenen... Ja, en mand forstår nok præcist, hvad jeg mener, griner Fredrik.

Hverdagen er blevet sjov igen for Fredrik. Men skruer vi tiden tilbage, stod det helt anderledes til. En skade i skulderen gjorde bl.a., at han følte sig træt og energiforladt. Ikke mindst i soveværelset stod det skidt til.

- Min fysiske formåen var ikke, som den plejede at være. Jeg var utilfreds med den udholdenhed, jeg havde i sengen. Lysten var pist væk. Jeg følte mig helt ... tom.

Pudsigt nok var det, da Fredrik

søgte behandling for sin skulder, at han fik et råd, der hjalp ham med sine andre problemer. Her hørte han nemlig om ginsengs effekt på udholdenhed og energi, og den naturlige ingrediens vakte øjeblikkeligt Fredriks interesse.

- Jeg gik på jagt efter et plante-baseret præparat og fik øje på Wellvita Virizil med ginseng. Jeg var totalt hooked og bestilte en pakke.

- Energien og lysten vendte stille og roligt tilbage, uge efter uge. Det var en fed fornemmelse, siger Fredrik, som har fået nogle mere normale morgener, efter at han begyndte på Virizil.

## Ginseng kan fremme erektionen

Svært at nyde sex pga. alder, lyst eller manglende evne?

Mange mænd oplever med alderen gradvise forandringer af kroppen: mere fedt rundt omkring og mindre muskelmasse. Derudover træthed, nedsat energi og mindre lyst og evne til sex. Disse forandringer skyldes til dels et gradvist fald i mandens testosteronniveau.

Det mandlige kønshormon, testosteron, bidrager til udviklingen af mange maskuline kendetegn: F.eks. større muskler og



knogler samt mandlig behåring på krop og ansigt.

### Energi og udholdenhed

Virizil er et produkt til mænd. Tabletterne består bl.a. af ginseng, som kan fremme og forbedre erektionen, vedligeholde testosteronniveauet i blodet samt indvirke på energi og udholdenhed. Derudover har ginseng i Virizil indvirken på den mentale ydeevne.



## INGREDIENSERNE I VIRIZIL

Virizil er baseret på ekstrakt fra planten ginseng, mineralet zink samt på aminosyrene L-citrullin og L-arginin.

**Ginseng** er et gammelkendt middel, der kan hjælpe på en række områder. De aktive stoffer i ginseng kaldes ginsenosider og kan hjælpe med at fremme og forbedre erektionen. Derudover har ginseng i Virizil indvirken på den mentale ydeevne samt på energi og udholdenhed.

**Mineralet zink** er vigtigt for din produktion af det mandlige kønshormon testosteron. Zink bidrager til at vedligeholde et normalt testosteronniveau i blodet og bidrager endvidere til en normal frugtbarhed og reproduktion.



## Prøv til specialpris

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

**RING: 82 30 30 40**

Mandag-fredag kl. 8-16

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

**KR. 169,-** (inkl. fragt kr. 208,-)

for 90 tabletter

WEB: **WELLVITA.DK**

DISKRET  
LEVERING

★ Trustpilot



Ingen bindingstid.  
Kan betales efter varen er modtaget.

**wellvita**  
Energivej 4, 6700 Esbjerg



VÆRD  
AT  
VIDE

1

Pålægsschokolade er af dansk oprindelse. Galle & Jessen lavede cereale pålægget i 1963. Det er primært i Danmark, der spises pålægsschokolade. I andre lande er det Nutella, der hitter.

2

Pålægsschokolade holder sig bedst i mørke og tætsluttende emballage. Temperaturen må ikke overskride 20 grader. Opbevaring i køleskabet kan forringe smagsoplevelsen.

3

Unge danskere mellem 18 og 34 år spiser 5 gange så meget pålægsschokolade som danskere, der er 55+. Kvinder spiser dobbelt så meget som mænd.

4

Ca. 2 procent af danskerne spiser pålægsschokolade til morgenmad på hverdage. I weekenden slår vi os løs, her har 4 procent pålægsschokolade på morgenbordet.

# Mørk pålægsschokolade

Den tynde og knasende chokolade er populær hos både børn og voksne. I år er det 60 år siden, at vi begyndte at lægge chokolade på brødet

Tekst: Winnie Holst-Sørensen Foto: Line Falck

## PÅ RISTET RUGBRØD

Rist en skrived rugbrød, læg et stykke mørk pålægsschokolade på det lune brød sammen med skiver af en banan og hakkede nødder.





## JYSK MORGENMAD

Pålægsschokolade er oftest på morgenbordet hos østjyder og nordjyder. Kortet viser, hvor ofte der spises pålægsschokolade til morgenmad i de enkelte regioner, sammenlignet med gennemsnittet.

120	Østjylland
119	Vestjylland
117	Sønderjylland
116	Nordjylland
112	Sjælland og øerne
100	Fyn
98	København og omegn
88	Nordsjælland
87	Bornholm
79	København

# 70%

**kakaoindhold eller mere? Jo højere kakaoindholdet er, jo mere bittert vil chokoladen smage**

## ER DET SLIK?

Pålægsschokolade er populær i madpakken, men lektor i ernæring og sundhed Preben Vestergaard Hansen er ikke i tvivl: Efter min mening er der tale om slik, sagde han for et par år siden om chokoladen. Det fik forældre til at forsvare det søde punktum i madpakken, men lektoren holdt fast: Pålægsschokolade ansører ikke til en sund livsstil.

Kilde: Forbrugerrådet Coops Mad-0-meter/Coop Analyse, Tænk, Politiken



### Galle & Jessen

Indhold af chokolade: Mindst 47%

Pris: 34,95 kr.

Antal: 60 stk.

Pris pr. stk.: 0,58 kr.



### Coop 365 ØKOLOGI

Indhold af chokolade: Mindst 53%

Pris: 29 kr.

Antal: 30 stk.

Pris pr. stk.: 0,96 kr.



### Ånglamark Økologisk

Indhold af chokolade: Mindst 72%

Pris: 28,95 kr.

Antal: 27 stk.

Pris pr. stk.: 1,07 kr.



### Xtra Chokopålæg

Indhold af chokolade: Mindst 13%

Pris: 12,95 kr.

Antal: 30 stk.

Pris pr. stk.: 0,43 kr.



### Jakobsen

Indhold af chokolade: Mindst 73%

Pris: 37,50 kr.

Antal: 14 stk.

Pris pr. stk.: 2,68 kr.



**30%**  
i aldersgruppen  
15-25 år drikker  
mere alkohol, end  
de har lyst til, fordi  
de føler, at  
det forventes

Kilde: DBA



# Skål – uden alkohol

Længe har vi drukket tit og drukket tæt i Danmark. Nu spirer en ny og mere ædruelig bevægelse frem kaldet sober curious, hvor alkohol fylder mere i bevidstheden og mindre i glasset

Tekst Eva Guld Boesen Foto Getty Images og James Bates

I Danmark drikker vi – ofte og meget. Vi drikker aflyst, af vane, af høflighed, for fællesskabets skyld, for at blive fulde eller på grund af ubevidst gruppepres, og sådan har det været i adskillige år. Men nu er en ny bevægelse på fremmarch. En bevægelse, som hylder et mere reflekteret forhold til alkohol. Bevægelsen kaldes sober curious, der direkte kan oversættes til ædru-nysgerrig. Her handler det ikke nødvendigvis om fuldstændig afholdenhed, men om at stoppe op og tænke over sit alkoholforbrug frem for uovervejede at bunde drink efter drink ved enhver given lejlighed.

»Det kan sammenlignes med at være flexitar – bare med alkohol. Det handler om at være nysgerrig på et liv med mindre alkohol, hvad det kan give én, og hvad man kan undgå. Nogle er helt holdt op med at drikke alkohol, mens andre blot er begyndt at tænke mere over, hvornår og hvor meget de egentlig har lyst til at drikke,« siger Katrine Quorning, som er forfatter, foredragsholder og talskvinde for sober curious.

Bevægelsen udsprang i USA af en bog med samme titel, som blev udgivet i 2019. Sideløbende er andre lignende bevægelser blomstret op, for eksempel bevægelsen *Mindful Drinking* og *New Sobriety*. I Danmark er vi ifølge interesseorganisationen Alkohol & Samfund også blevet mere nysgerrige på vores alkoholforbrug. Organisationerne har blandt andet oplevet en stigende interesse for deres alkoholtest og appen AlkoLog, som gør det muligt at registrere antallet af genstande, man drikker.

»Noget tyder på, at vi generelt er blevet bedre til at mærke og tale om grænser, og nysgerrigheden på et liv med mindre alkohol kan meget vel være en del af det. Efterhånd- ▶



### COOL PINEAPPLE

Til 1 drink

½ tsk. vaniljesukker (af ægte vanilje)

1 tsk. citronsaft

1 dl ananasjuice

1 dl citronsodavand

2 spsk. ananastern

Is

Citronmelisse

Citrongræs

Pyntes med blade fra citronmelisse. Knus evt. enden af citrongræstilke, og stik dem i drikken til at give smag og røre rundt med.

### MOCKTAILS

Flere barer og restauranter sætter alkoholfri drinks på menukortet, også kendt som virgin drinks eller mocktails. Det dækker f.eks. over drinks med alkoholfri spiritus, men drinksene kan også være lavet af sodavand og sirup.

den ved vi også, hvad konsekvenserne er af et højt alkoholforbrug, og vi har et stigende fokus på sundhed, hvor alkohol ikke passer ind,« siger direktør i Alkohol & Samfund, Ida Fabricius Bruun.

**En mulighed for at sige »nej tak«.** Selvom vi har et tiltagende fokus på alkohol, er alkoholen stadig svær at komme uden om, hvis man lever i Danmark. Den findes i fredagsbaren, til lørdagsmiddagen og ved søndagsfrokosten. Vi har opfundet druklege og druksange, og drikker man ikke, kan det være vanskeligt at være en del af fællesskabet. Det danske drukfællesskab er nemlig så stærkt, at man risikerer at blive holdt helt uden for, hvis man siger »nej tak« til alkohol.

»Vi lever i en tid, hvor vi mener, der skal være plads til alle – bortset fra dem, der ikke drikker. Vores alkoholkultur er virkelig ekskluderende, og særligt når man er ung, kan man let blive sober shamet, hvis man ikke tager del i alkoholfællesskabet,« fortæller Katrine Quorning.

I begrebet sober shaming ligger, at de, der vælger alkohol fra, bevidst eller ubevidst udskammes for deres valg. Det kan være gennem et simpelt, ofte velmenende spørgsmål som »hvorfor drikker du ikke i dag?«, eller gennem en mere direkte kommentar som »hvor er du kedelig!«.

På den baggrund er sober curious-bevægelsen ifølge Ida Fabricius Bruun fra Alkohol & Samfund særlig kærkommen:

»At drikke alkohol er lidt en automatreaktion, og dét, at der er kommet et fællesskab, som handler om at være mere bevidst omkring, hvornår man indtager alkohol, kan gøre, at vi begynder at tale mere åbent om vores alkoholforbrug.«

Den åbne snak om alkohol kan gøre det mere acceptabelt og lettere at sige »nej tak« til alkohol uden risiko for at blive sober shamet eller ekskluderet fra fællesskabet.

### **»Vores alkoholkultur er virkelig ekskluderende, og særligt når man er ung, kan man let blive sober shamet«**

Katrine Quorning, talskvinde for sober curious

**Flere alkoholfri alternativer.** En måde at omgå drukfællesskabet er gennem alkoholfri drikkevarer. På supermarkedernes hylder fylder de mere og mere og vidner igen om, at vi i stigende grad er blevet opmærksomme på, hvor meget alkohol vi indtager. Særligt de alkoholfri øl er populære, og siden 2010 er salget af dem seksdoblet, viser tal fra Coop Analyse. Men også vin og spiritus uden alkohol, som i lang tid har haltet efter øllene, er i fremgang. De seneste år er salget af alkoholfri vin og spiritus steget og steget, og der er sket en stor udvikling, hvad angår både smag og udvalget af produkter. Ifølge Morten Sørensen, der er stifter af virksomheden ISH Spirits, som producerer alkoholfri drikkevarer, og bestyrelsesmedlem i verdens første organisationen for ikke-alkoho- ▶





liske drikke, ANBA, er de alkoholfri alternativer inkluderende:

»Nogle arrangementer taler til en sodavand, mens andre taler til øl, vin og spiritus. Med en alkoholfri drink kan man stadig være med i festen uden at drikke alkohol, hvor man kan føle sig mere udenfor ved at sidde med en cola. Det ligger i vores DNA, at vi skal skåle, drikke og hygge os, og det skal vi blive ved med – bare med mindre alkohol,« siger han.

Mentaliteten stemmer på mange måder overens med den, der er at finde i sober curious-bevægelsen. For Morten Sørensen handler det at drikke alkoholfri øl, drinks og vin nemlig ikke om fuldstændig afholdenhed, men om for eksempel at kunne supplere sine alkoholiske drikke med de ikke-alkoholiske, så man kan være med hele aftenen og samtidig være noget igen dagen efter.

»Det må nemlig ikke blive helligt,« understreger han og peger på, at 9 ud af 10 af ISH Spirits' kunder også drikker alkohol.

De alkoholfri drikkevarer fylder lige nu ca. 3,5 procent af markedet, men med den nuværende udvikling forudser Morten Sørensen, at de sagtens kan

komme op på 20-25 procent.

Selvom vi skal blive ved med at skåle, mener Ida Fabricius Bruun, at det også er vigtigt at dyrke nye fællesskaber, der handler om andet og mere end alkohol:

»Det smukke ville være at skabe fællesskaber, hvor sammenholdet eller det, man laver, er det vigtige, og hvor det betyder mindre, hvad man drikker,« siger Ida Fabricius Bruun, men pointerer, at de alkoholfri drikkevarer indtil da udgør en fin mulighed for at skære ned på alkoholen.

**Fællesskaber uden alkohol.** At en bevægelse som sober curious er ved at få fodfæste, tyder på, at flere ønsker at skubbe den danske alkoholkultur i en retning, hvor alkoholen fylder mindre i fællesskaberne. Men det er et langt, sejt træk, der i så fald skal til. Den danske alkoholkultur med stærke drukfællesskaber kan, ifølge Sidsel Eriksen, der er lektor i historie og ph.d. ved Københavns Universitet, dateres tilbage til 60'erne og 70'erne. Her steg salget af alkohol markant, og den største årsag til stigningen skal findes i de danske bryggeriers interesse i at øge ølforbruget. ►

## Alkohol er verdens værste hjælp

Vi drikker ofte alkohol i sammenhæng med, at vi gerne vil møde en potentiel ny partner. Men faktisk er alkohol nok den værste *wingman*, du kan finde i byen. Selvom du drikker dig mod til og bliver mere løssluppen af en genstand eller to, skal der ikke meget mere til, før du får øget svedproduktion, blussende hud, tissetrang og en forstyrret tarmfunktion, mens du famler og falder over både dine ord og dine ben. På grund af et svingende blodsukker får du lyst til at proppe munden med hotdogs og fritter. Ikke særligt sexet, og farligt i kombination med, at alkohol i blodet også giver dårligere selvindsigt og en større risikovillighed. Formår du alligevel at score, og når I hele vejen til de hvide lagner, gør alkohol endda også sexen dårligere, fordi den nedsætter følesansen og dine motoriske færdigheder.

Kilde: Katrine Quorning og SDU



# SOBRE DATA

## BEDRE OG MERE BÆREDYGTIGE ALKOHOLFRI ØL

- ▶ Forskere fra Københavns Universitet har fundet en måde at lave alkoholfri øl, der smager af rigtigt øl, og hvor produktionsmetoden samtidig er mere bæredygtig end de eksisterende bryggeteknikker.
- ▶ Normalt ødelægges stofferne fra humlen, når øllet varmes op for at fordampe alkoholen, og herved forsvinder den karakteristiske ølaroma. Efter flere års forskning har forskerne fra KU fundet ud af at producere en gruppe af små molekyler kaldet monoterpener, som er dem, der giver humlesmagen. De små molekyler dyrkes i celler fra surdejsgær i såkaldte mikrofabrikker og til sættes til sidst i bryggeprocessen.
- ▶ Med den nye produktionsmetode undgår man at hente aromahumle til Danmark, som primært dyrkes ved USA's vestkyst, og som derfor skal transporteres langt ved særlige temperaturer.
- ▶ Derudover går der 2,7 tons vand til at producere 1 kg aromahumle, som også kan spares. Alt i alt betyder det, at 1 kg aromahumle med den nye metode kan produceres med 10.000 gange mindre vand og 100 gange mindre CO<sub>2</sub>.

## ALKOHOLFRI = ALKOHOLFATTIG

Alkoholfri drikkevarer er ikke nødvendigvis helt uden alkohol. I Danmark må en drikkevare kaldes alkoholfri, når der er maks. 0,5 procent alkohol i.



**Næsten 1 ud af 4** ønsker at sænke sit alkoholforbrug. Ønsket er højest hos de 35-54-årige.

**MAKS. 10 OM UGEN**  
Sundhedsstyrelsen anbefaler maks. 10 genstande om ugen – uanset køn. Heraf højst 4 genstande på én dag.

**88%**

af de 15-25-årige er meget enige eller enige i, at vi skal have en alkoholkultur, hvor »nej tak« accepteres af alle





# 7,3 mio. liter

Så meget alkoholfrit øl solgte medlemmerne af Bryggeriforeningen i 2021, hvilket er en markant stigning fra ca. 1,9 mio. liter i 2014. I Coop er solget af alkoholfrit øl ligeledes seksdoblet siden 2010

## DANSKERNE DRIKKER MINDRE

De sidste 40 år er solget af alkohol i Danmark generelt faldet, og siden 2013 er antallet af danskere, der melder, at de har drukket alkohol inden for det seneste år, faldet fra 88% til 83%. Desuden er andelen af danskere, der ugentligt drikker 5 eller flere genstande på én gang, faldet fra 12,4% i 2013 til 9,1% i dag. Det er særligt de unge, der binge-drikker mindre, mens de ældre i højere grad bibeholder deres alkoholforbrug.

# 7.291.500

så mange liter alkoholfrit øl solgte medlemmerne af Bryggeriforeningen i 2021, hvilket er en markant stigning fra ca. 1,9 mio. liter i 2014. I Coop er solget af alkoholfrit øl ligeledes seksdoblet siden 2010

## INGEN ALKOHOL TIL UNGE

- ▶ Sidste forår ændrede Sundhedsstyrelsen deres faglige anbefalinger og frarådede unge under 18 år at drikke alkohol.
- ▶ Udmeldingen kom samtidig med, at den tidligere regering i deres sundhedsreform foreslog, at aldersgrænsen for salg af alkohol i detailhandlen skulle hæves til 18 år, hvilket Alkohol & Samfund og flere samfundsaktører, herunder Coop, bakkede op om.
- ▶ Den tidligere regering nåede dog ikke at forhandle en aftale på plads inden folketingsvalget i efteråret.

# 59%

af de 15-25 årige har oplevet, at nogle venner har forsøgt at få dem til at drikke mere alkohol, end de havde lyst til

## Oplev Jan Schou på Ærø Hotel

3 dage på skønne Ærø Hotel med bl.a. underholdning af Jan Schou

Opholdet inkluderer:

2 x Overnatning i standard dobbeltværelse, 2 x Stor morgenbuffet, 2 x 2-retters aftenmenu, 1 x Kaffe med Ærøpandekager, 1 x Underholdning med Jan Schou, 1 x Underholdning med Elsebeth Iver, 2 x Dinnermusik, 1 x 3-timers guidet bustur på Ærø, 1 x Øl-smagning på Ærø Bryggeri samt færgebillet t/r med ÆrøXpressen, som sejler mellem Langeland og Ærø.

Kun 1.995,- pr. person  
Tillæg for enkeltværelse

Datoer for ankomst i marts 2023:

1., 6., 8., 12., 14., 16., 18., 20., 22., 24., 26., 28. samt 30.



GRATIS FÆRGE TIL ÆRØ  
BIL OG PASSAGERER t/r  
med ÆrøXpressen

Benyt annonsekoden **V09**  
og book direkte på tlf.  
6253 2406 / [info@aeroehotel.dk](mailto:info@aeroehotel.dk) /  
[www.aeroehotel.dk](http://www.aeroehotel.dk)



Jane Faerber identificerer sig ikke som afholdskvinde, men vælger alkoholen til og fra, som hun har lyst

alkohol, men skar alligevel meget ned på det. Særligt fordi jeg kom i fertilitetsbehandling, og derfor var der i en årrække et ekstremt fokus på min krop og hvad den ikke formåede.

For 3-4 år siden holdt jeg pludselig op med at kunne lide rødvin, som jeg ellers altid har nydt. Det satte sig ligesom fast i halsen og følte ubehageligt at drikke. Nogle år efter skete det samme med hvidvin, og der begyndte det at spøge på radaren, at jeg måske ikke havde lyst til at drikke alkohol overhovedet. I starten ville jeg ikke stå frem med det. Jeg er i forvejen hende, der ikke spiser brød og helst ikke vil have sukker, og hvis jeg også stoppede med at drikke alkohol, var jeg bange for, at folk ville synes, det var for meget. Når jeg var ude, følte jeg også en social forventning om, at jeg skulle drikke. Derfor drak jeg tit et glas vin eller to, fordi selskabet indbød til det og for at være høflig. Næste dag tænkte jeg, at det egentlig var skørt, jeg havde drukket. Jeg kunne have grint, nydt musikken og fået det helt samme ud af arrangementet uden alkohol. Jeg kunne endda have fået bedre søvn og en bedre efterfølgende dag. Og så stødte jeg på sober curious på Instagram sidste forår. Jeg identificerer mig ikke som afholdskvinde, og derfor lød det rart, at man kunne være nysgerrig på at drikke mindre eller skære alkohol fra i perioder. Det var ikke så dramatisk som at stoppe helt. Jeg begyndte at følge bevægelsen, og i nogle måneder var mit instagramfeed fyldt med livsbekræftende historier fra folk, der ikke drak. Hen over sommeren drak jeg meget mindre, end jeg plejer. Lige nu er jeg i en periode, hvor jeg slet ikke drikker. Perioden varer, indtil jeg får lyst til at drikke alkohol igen. Det er altså ikke et spørgsmål om fuld afholdenhed, men om at være mere kræsen omkring, hvornår jeg vælger det til. Det kunne for eksempel være ved markeringen af noget helt særligt, på rejser, til bryllupper eller nytårsaften. For mig skal alkoholen give mere, end den tager.«

## »Fra autopilot til overvejelser«

**Jane Faerber, 45 år, mand og tvillinger på 17 år, bor i Valby er kokebogsforfatter og selvstændig med sitet madbanditten.dk**

»Jeg startede med at drikke alkohol tidligt. Jeg vil gætte på, jeg var 14 – det var i hvert fald, inden jeg blev konfirmeret. I min ungdom var mit alkoholforbrug tårnhøjt. Jeg var en del af en stor vennegruppe, hvor det, vi samledes om, var at drikke. Vi hørte musik, hyggede, festede og drak. Dét spor var dødnemt at fortsætte ad, da jeg startede i gymnasiet. Torsdag, fredag og lørdag gik vi i byen og drak, og der blev hurtigt dannet et skel mellem dem, der festede meget, og dem, der ikke festede så meget. Jeg kørte totalt på autopilot og tænkte slet ikke over mit alkoholforbrug,

men havde det bare skidesjovt. Efter gymnasiet havde jeg et år, hvor jeg arbejdede og derefter brugte alle mine penge på at gå i byen. Så flyttede jeg til Paris og fik job i restaurationsbranchen, og når mine kollegaer og jeg havde fri, drak og festede vi. Sådan gik der to år. Da jeg kom tilbage til Danmark, startede jeg på universitetet, hvor jeg mødte min mand. Selvom vi begge arbejdede i restaurationsbranchen, faldt vi efterhånden ind i en rytme, hvor vi var mere par og festede mindre. Det var også heromkring, tankerne om sundhed og børn begyndte at dukke op. Jeg stoppede blandt andet med at ryge – det havde jeg hele tiden vidst, jeg på et tidspunkt skulle. Jeg tænkte ikke på samme måde om



FIND MERE OM  
EMNET PÅ  
**SAMVIRKE.DK**



**Skal forældre øve alkohol  
med deres børn?**



**Må man blande penicillin  
og alkohol?**



**15 alkoholfri drinks**



**Hvad sker der i hjernen, når  
vi drikker alkohol?**

»Forbruget eskalerede, da bryggerierne indledte et samarbejde med DBU og begyndte at koble øl og fodbold. Nogle husker måske øllen Danish Dynamite dedikeret til fodboldlandsholdet i 80'erne. Herefter gik bryggerierne også ind i festivaler, folkemøder og koncerter, hvor øl blev massivt brandet som 'vores øl',« forklarer Sidsel Eriksen.

Koblingen mellem øllet og de store fællesskaber smittede af på de mere nære fællesskaber. Øl blev en god anledning til at mødes formelt eller uformelt, og der findes en masse fællesskaber, hvor alkoholen er det kit, der tømmer gruppen sammen. Det er formentlig forklaringen på, at de danske unge længe har været dem, der starter tidligst, drikker oftest og drikker mest i Europa, for det er i ungdommen, at vores alkoholvaner dannes, fortæller Sidsel Eriksen:

»Hvis vi vil skrive os ud af fortællingen om den danske alkoholkultur, så det bliver nemmere selv at

vælge alkohol til og fra, er det nødvendigt at fokusere på, hvem der ejer de fællesskaber, som er attraktive for de unge. Vi skal give dem mulighed for at udvikle agendaer, der ikke er finansieret af alkoholproducenter. Og så kunne man ønske, at arrangørerne af fællesskaber ville nedtone de kommercielle interesser i de unges alkoholforbrug.«

For forældre handler det om at vise sine børn, at man sagtens kan have et socialt liv uden at drikke sig fuld ved enhver sammenkomst, mener Ida Fabricius Bruun:

»Vi skal være gode rollemodeller for de unge. Og så skal vi tale med dem om grænser og lære dem, at det er o.k. at sige fra, hvis man ikke har lyst til at drikke eller drikke mere,« siger Ida Fabricius Bruun.

Det er netop, hvad en bevægelse som sober curious kan støtte op om. ☺

**»Det smukke ville  
være at skabe  
fællesskaber, hvor  
sammenholdet eller  
det, man laver, er  
det vigtige, og hvor  
det betyder mindre,  
hvad man drikker«**

Ida Fabricius Bruun, direktør i  
Alkohol & Samfund

# 6 SPARERÅD, DU **IKKE** SKAL FØLGE

Alle vil gerne spare på energien, men du kan støde på mange velmenende spareråd, der ikke virker – eller virker mod hensigten. Samvirke udpeger nogle af de energispareråd, du ikke skal følge

Tekst Kristian Herlufsen

## 1. NEJ, BRUG IKKE STEARINYS I STEDET FOR ELEKTRISK LYS

Strømpriserne er høje, og det kan være fristende at tænke i alternativer til elektrisk lys, hvis man vil spare på strømmen. Stearinlys er ikke et godt alternativ til elektrisk lys. Stearinlys giver et dårligere lys end en pære, og det bliver sværere at se og eksempelvis læse. Godt nok er stearinlys hyggelige, men det koster op mod 10 gange så meget at få lys fra stearinlys som fra en elpære, selvom prisen på strøm er høj. Ud over den 10-dobbelte pris forurener stearinlys rummet med mikropartikler. Du bør derfor lufte godt ud, efter at du har haft stearinlys tændt, da indeklimaet ellers påvirkes negativt.



## 2. NEJ, SLUK IKKE HVER ANDEN RADIATOR

Ud over elprisen er prisen på varme steget – især har danskere, der opvarmer hjemmet med gas, fået nogle store energiregninger. I offentlige bygninger har man sænket varmen til 19 grader mange steder, og mange danskere har også skruet ned for varmen derhjemme. Nogle steder kan man støde på et råd om at skruer ned for hver anden radiator, men det råd skal man holde sig fra, lyder det fra Energistyrelsen. Radiatorer bør varme jævnt og ensartet – især hvis de står i samme rum eller rum, der er tæt forbundne. Slukker man den ene radiator, kommer den anden radiator formentlig til at arbejde mere end dobbelt så hårdt.



## 3. NEJ, DROP IKKE ELTANDBØRSTEN

Har du allerede en eltandbørste, skal du ikke droppe at bruge den af økonomiske hensyn. Det er korrekt, at en eltandbørste bruger strøm, hvis man sammenligner med en gammeldags håndholdt tandbørste, men eltandbørsten bruger så lidt strøm, at der går lang tid, inden du har brugt strøm svarende til de 20 kroner, en almindelig tandbørste i gennemsnit koster. Og så har vi slet ikke set på mundhygiejnen: Et stort studie har vist, at det er bedre for mundhygiejnen at bruge eltandbørste end en almindelig tandbørste



#### 4. NEJ, SKRU IKKE NED FOR STØVSUGERENS SUGESTYRKE

En støvsuger har typisk en effekt på op til 900 watt. Det betyder, at hvis du bruger støvsugeren i en time, har du et elforbrug på 0,9 kWh. Skruer man ned for sugestyrken, bruger støvsugeren mindre strøm, men støvsugeren støvsuger dårligere og får mindre støv og skidt samlet op. Du bruger støvsugeren i så korte perioder i løbet af ugen/året, at det er minimalt, hvad du kan spare.

En ny støvsuger er mere effektiv end en ældre model, men her gælder samme argument: Du bruger din støvsuger så kort tid og så få gange om ugen, at udgiften ved at udskifte støvsugeren langt overstiger den lille besparelse, du får på elregningen. Et andet dårligt råd lyder, at man skal droppe robotstøvsugeren. Det råd bør du heller ikke følge. En robotstøvsuger er meget energieffektiv, så brug gerne den frem for en almindelig støvsuger.

#### 5. NEJ, OPVASK I HÅNDEN ER IKKE EN BESPARELSE

Opvaskemaskinen bruger strøm, mens det er gratis at vaske op i hånden. Sådan lyder et råd, men du bør ikke vaske op i hånden. Dit vandforbrug er langt større, når du vasker op i hånden – i en opvaskemaskine bruger man kun ganske få liter vand. Omkostningerne til at varme vandet op i opvaskemaskinen går på elregningen, men det er vigtigt at kigge på helheden og medregne vandforbruget. Samtidig skal du huske, at når du bruger varmt vand fra hanen, har det også en pris, der for de fleste afregnes over varmeregningen.



#### Eftervarmen forsvinder hurtigt

Et gammelt husmoderråd lyder, at man skal bruge eftervarmen på sin kogeplade. Eftervarmen kan bruges, når man eksempelvis opvarmer sovs eller kogekartofler og grøntsager. Tippet med at udnytte eftervarmen virker desværre kun, hvis man har et gammeldags komfur. Du kan ikke bruge eftervarmen, hvis du har en moderne induktionskogeplade, ligesom eftervarmen hurtigt er forduftet, hvis du har en keramisk kogeplade.



#### 6. NEJ, BRUG IKKE BATTERIDREVNE LYSKÆDER I STEDET FOR ELEKTRISKE

Lyskæder er dekorative og giver et flot lys, men du bør ikke lade en batteridrevet lyskæde erstatte det almindelige lys. Ja, bruger du en batteridrevet lyskæde, falder din elregning, men du har stadig udgifter til batterier – og ser du på mængden af lys, er det dyrere med et batteri end almindelig strøm. Batterier er på ingen måde bæredygtige. Batterier indeholder sjældne metaller, der ofte er udvundet under kritisable forhold, hvor der ikke tages hensyn til miljø eller de folk, der arbejder med produktionen. Batterier er også svære at genanvende. Det har derfor en stor miljøpåvirkning at bruge en batteridrevet lyskæde i forhold til almindelig strøm fra kontakten. I Danmark får vi nemlig en meget stor del af vores strøm fra vedvarende energikilder.



## HIT MED VITAMINERNE:

# Find de bedste kilder til D-vitamin

D-vitamin er nødvendigt for, at du kan optage kalk og holde dine knogler og tænder sunde, men det spiller også en rolle for både muskler og immunforsvar

Tekst Samvirke



## SOL STYRKER SKELETTET

D-vitamin dannes i din hud, når solens ultraviolette stråler rammer den. Solen er helt uden sammenligning vores vigtigste kilde, så det gælder bare om at komme ud i den. Om sommeren er 10-30 minutter nok. Noget af vitaminet lægges på lager i dit fedtvæv, så du har et forråd til vinteren. Det er smart, for selv de dage om ugen, hvor du måske får et glimt af blegt vinterlys, står solen fra oktober til april så lavt på himlen, at de langsomme stråler opsuges i atmosfæren, før de når at tanke dig op med D-vitamin. Sidst på vinteren er lageret for manges vedkommende ved at være tomt, og så er der ikke andet at gøre end at spise sig til det.

## FRÅS I FEDE FISK

Det er kun en lille skare af madvarer, der indeholder D-vitamin. Fede fisk er den bedste naturlige kilde her i vintermånederne, hvor solen er for sløv. D-vitaminet sidder i fiskens fedtdepoter, så du får mest, hvis du spiser fede fisk som laks, marinerede sild, hellefisk og makrel i tomat. Hvis du følger de officielle kostråd og spiser fisk et par gange om ugen til hovedret og flere gange ugentligt som pålæg, er du godt hjulpet på vej. Ud over D-vitamin tanker de fede fisk dig op med omega-3 fedtsyrer, selen og jod. D-vitamin nedbrydes ikke i nævneværdig grad, selvom du steger, koger eller bager fisken, ligesom det ellers sker for mange andre vitaminer. Til gengæld optages vitaminet bedst med en anelse fedtstof.

## SUPLÉR MED ÆG

Efter fisk er æg den bedste kilde til D-vitamin. Hvis du skulle have dækket hele dit dagsbehov for D-vitamin alene ved at spise æg, skulle du dog spise mere end 4 om dagen, hvilket ikke kan anbefales, da det er vigtigt at spise varieret. Men æg bidrager til det samlede indtag og kan især være en god kilde, hvis du er vegetar. D-vitaminet sidder i æggets blomme.

## ...OG LIDT KØD

Kød dækker hele 16 procent af vores D-vitaminindtag, viser undersøgelser over vores kostvaner. Det skyldes dog ikke, at kød er en specielt fremragende kilde til D-vitamin, men snarere at vi spiser en del af det. Da D-vitaminet sidder i fedtet, er der mest at hente i fede kødstykker og fjerkræ med skind. Du ville få ekstremt mange kalorier og alt for meget kød, hvis du skulle dækkes ind med D-vitamin alene ved at spise kød, så se på det som et supplement til sol, fisk og æg.

## HUSK OGSÅ PILLERNE

Sundhedsstyrelsen anbefaler voksne og børn over 4 år at tage et dagligt tilskud i vinterhalvåret. Udvalgte grupper, som er børn under 4 år, gravide og folk, der går tildækkede eller er mørke i huden, anbefales at tage et dagligt tilskud D-vitamin året rundt. Plejehjemsbeboere, personer over 70 år og personer i øget risiko for knogleskørhed anbefales også at tage et dagligt tilskud D-vitamin året rundt i kombination med calcium. **S**

**Vidste du at ...** mennesker og svampe har det til fælles, at vi begge danner D-vitamin, når vi udsættes for solens stråler? Svampe er derfor en af de få ikke-animalske madvarer, der kan indeholde D-vitamin. Det gælder dog kun for de svampe, der har vokset ude i naturen, og ikke de dyrkede, vi køber i supermarkedet. Forskere laver forsøg med at få de dyrkede champignoner belyst på en måde, så de også danner D-vitamin, men de kan indtil videre ikke købes i butikkerne.

# NEM AFTENSMAD

Samvirke giver dig inspiration  
til hverdagen



## KØDFRI MANDAG

Friske forårsruller  
med omelet



## NEM ONSDAG

Rød karry med rejer og  
aubergine



## HURTIG FREDAG

Grønne fiskedeller med  
knuste kartofler

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





Contempehrary leverer bl.a. tempeh til Københavns Madservice, som laver måltider til ældre i Københavns Kommune. »At tempeh med succes også er blevet introduceret i ældre-mad, styrker forhåbningen om, at det vil lykkes at udbrede det bredt i befolkningen,« siger Tobias Noe Harboe

# Indonesisk hverdagsmad oversættes til danskerne

Den indonesiske specialitet tempeh, der består af fermenterede sojabønner, er et oplagt alternativ til kød, mener den danske startup-virksomhed Contempehrary

Tekst Christian Garde Foto Lisbeth Holten og Anders Schönemann Opskrifter Mikkel Karstad

**H**vad er det her for noget?« Sabine Franciska Harboe rynker panden let, da hun fortæller om sine første møder med tempeh. Det var tilbage i 2018, hvor hun sammen med Tobias Noe Harboe og parrets 3 børn boede på Bali og næsten dagligt blev præsenteret for den indonesiske specialitet tempeh, der består af fermenterede sojabønner og har form som en blok. Det serveres typisk i skiver eller tern som del af forskellige varme retter. »Vi kendte det ikke, men fik det ofte serveret i gadekøkkener, og det smagte bare helt vildt godt,« siger Sabine.

Og så klipper vi til en råkold decemberdag i 2022 langt fra Bali, men i smukke omgivelser i det naturskønne Odsherred på Sjælland. Det er her, Samvirke møder Sabine og Tobias, der har lejet sig ind i køkkenlokalerne på det tidligere psykiatrihospital i Anneberg Kulturpark og startet virksomheden Contempehrary, som laver dansk økologisk





Tobias Noe Harboe og Sabine Franciska Harboe opdagede tempeh, da de boede på Bali

tempeh produceret på hestebønner, flækærter og korn.

Oplevelsen med den indonesiske hverdagsspisetændte nemlig en gnist hos parret, der blev optaget af tanken om at introducere tempeh til danskerne.

»For mig var det en aha-oplevelse. »Hvorfor kender vi ikke det her i Danmark?« Der er så meget fokus på flere gode grønne alternativer til kød, og folk vil gerne have noget, der er naturligt og rent med masser af proteiner og smag af umami. Tempeh har ligesom hele pakken,« siger Tobias, da vi er trukket i hvide kitler og hårnet for at overholde kravene til hygiejne i produktionen.

Sabine hælder gule og grønne flækærter fra store metalfade ned i en industri-gryde med vand og nogle særlige bakteriekulturer, mens Tobias fortæller videre. Parret har en baggrund i design- og livsstilsbranchen, så det lå ikke umiddelbart lige for at starte en grøn fødevarerproduktion. Men båret af begejstring og nysgerrighed og med hjælp fra en ung lokal indoneser, der gerne ville lære fra sig, kastede de sig ud i at eksperimentere med deres egen tempeh i familiens hus på Bali.

**Udfordring at skaffe råvarer.** For Tobias og Sabine var det ikke nok at tilbyde et nyt naturligt og velsmagende alternativ til kød, da de vendte hjem til Danmark. Det skulle også produceres af lokale danske råvarer. Det kan sådan set godt lade sig gøre at skifte sojabønner i traditionel tempeh ud med flækærter og hestebønner. Udfordringen var bare, at stort set alle bælgfrugter i Danmark dyrkes og



## Thai tempeh-salat med agurk, forårsløg, spirer og urter

4 personer

Tilberedningstid:

30 min. + marinering

400 g tempeh af

favabønner

½ dåse kokosmælk

2 spsk. tamari

1 hvidløg

1 tsk. chilipulver

2 spsk. soja

2 spsk. ristet sesamolie

1 lime

2 agurker

6 forårsløg

½ bundt koriander

½ bundt basilikum

4 håndfulde ærtespirer

2 lime

1 spsk. akaciehonning

3 spsk. ristet sesamolie

1 spsk. sesamfrø

Salt og friskkværnet

peber

### Sådan gør du:

- Skær tempeh ud i skiver og læg dem på et fad.
- Kom kokosmælk, tamari, soja, pillet hvidløg, chilipulver, limesaft og sesamolie op i en blender og blend til en tæt masse. Hæld marinaden ud over tempeh og vend det godt rundt, så tempehen er dækket af marinaden. Sæt det til side og lad det marinere i 1-2 timer.
- Tænd ovnen på 200 grader. Fordel dernæst tempehen ud på et stykke bagepapir på en bageplade, som sættes på midterste rille i den forvarmede ovn. Tempehen bages i 10-15 min., til den er gylden og let sprød, men pas på den ikke bliver for mørk, da den så godt kan blive lidt bitter.
- Tag tempehen ud af ovnen og hold den lun, mens salaten anrettes.
- Skræl agurkerne og flæk den på langs, skrab kernerne ud med en ske. Skær agurkerne i mundrette stykker og kom dem op i en skål. Skær den yderste top og rod af forårsløgene, skyl i koldt vand og snit dem herefter helt fint. Kom op i skålen med agurker. Skyl spirer og krydderurter. Afdryp dem grundigt og pluk ud i lidt mindre stykker. Kom urter og spirer i skålen til agurker og forårsløg.
- Saft og lidt skal fra lime hældes sammen med honning, sesamolie og sesamfrø i en skål og røres sammen til en dressing.
- Vend agurk, forårsløg og urter med dressingen og anret salaten i en stor skål eller 4 mindre skåle. Kom de bagte stykker tempeh på og server med det samme, så salaten er helt sprød og frisk.



Sabine hælder flækærter i den store gryde, hvor de skal ligge og syrne i et døgn

sælges til dyrefoder – og så må de ikke bruges til menneskeføde. Derudover skal ærter og bønner som udgangspunkt afskalles, inden de kan bruges til tempeh, men der fandtes ikke et egnet afskalkningsanlæg herhjemme på daværende tidspunkt.

Derfor gik Tobias og Sabine i gang med at undersøge muligheden for at oprette et andelsselskab sammen med ligesindede og derigennem anskaffe et sådan anlæg. Det endte imidlertid med, at den økologiske kornmølle Aurion meldte sig på banen.

»Vi delte vores research om det bedst egnede udstyr med dem. Det resulterede i, at de købte netop dét afskalkningsanlæg, som de integrerede i deres egen produktion. Vi var glade for, at de tog teten, så vi ikke skulle stå med alt det selv, og i dag har vi et godt samarbejde med Aurion,

som leverer alle råvarer til os,« siger Tobias.

Flækærterne, som Sabine har hældt i gryden, skal ligge i blød og syrne i et døgn, hvorefter de tilberedes i ovn, indtil de er møre. Dernæst bliver de blandet med den vigtigste ingrediens i tempeh, en såkaldt starterkultur, der består af en bestemt type svampesporer. Det er disse mikroorganismer, som »skaber magien«, når de begynder at gro og omdanner råvaren i en naturlig proces, der kaldes fermentering, og som skaber den unikke smag og tekstur. Det kan måske lyde lidt eksotisk, men fermentering kender vi i forvejen herhjemme fra en lang række almindelige fødevarer såsom ost, spegepølse, øl, vin og surdejsbrød.

I forhold til tempeh er man afhængig af en svamp kaldet rhizopus, som vi ik-

**»Vi har nogle  
forretnings-  
hemmeligheder, vi  
holder på. Det er  
vores styrke, at vi  
ved, præcis hvilke  
parametre der  
skal til, for at det  
bliver godt«**

Tobias Noe Harboe, Contempehrary



Contempehrary producerer 4 udgaver af tempeh med henholdsvis flækærter, hestebønner, korn og tang





## Krydret gulerods- suppe med stegt tempeh

4 personer

Tilberedningstid: 45 min.

200 g tempeh af gule ærter

500 g gulerødder

1 skalotteløg

1 fed hvidløg

2 spsk. ekstra jomfruolivenolie

1 tsk. tørret chili

1 hel stjerneanis

1 rosmarinkvist

1 appelsin

1 liter vand

½ dl fløde

Salt og friskkværnet peber

1 usprøjtet citron

2 dl græsk yoghurt

25 g hasselnødder

½ bundt estragon

### Sådan gør du:

► Skræl gulerødder, pil skalotteløg og hvidløg, og hak det hele i mindre stykker.

► Kom 2 spsk. olie i en gryde, tilsæt løg, hvidløg, chili og stjerneanis, og lad det sautere lidt. Tilsæt så gulerødder og rosmarin, og lad det sautere i 4-5 minutter, til gulerødderne begynder at tage lidt farve.

► Tilsæt appelsinsaft, fintrevet appelsinskal og 1 liter vand. Bring i kog, og lad suppen koge i 15-20 minutter, til gulerødderne er møre og stadig har lidt af deres friskhed i smagen tilbage.

► Tag rosmarinkvisten op af suppen, tilsæt fløden, og lad suppen koge i yderligere 2 minutter.

► Kom suppen i en blender, eller brug en stavblender, og blend til en helt glat suppe. Smag til med salt, friskkværnet peber og lidt citronsaft. Hæld suppen tilbage i gryden, hvis du har haft den i en blender, og hold den lun.

► Skær tempehen ud i tern på 1 x 1 cm og rist dem i lidt olie på en pande, så de bliver sprøde. Kom hakkede hasselnødder på panden, og rist dem med de sidste 30 sekunder. Krydres med salt og friskkværnet peber.

► Anret den varme suppe i skåle med en god klat yoghurt, ristet tempeh og hasselnødder, drys med hakket estragon på toppen. Dryp med lidt olivenolie og server.



Tempeh egner sig godt til krydring og marinering og kan både steges, grilles, koges og bages, så den kan indgå i mange sammenhænge. Den kan stort set anvendes på samme måde som kød, hvis man ønsker det



ke har tradition for at bruge i fødevarer herhjemme. Derfor importerer Contempehrary sin starterkultur fra Indonesien. Det drejer sig i praksis om meget små mængder, fordi der ikke skal bruges ret meget, men ideen om at kunne dyrke starterkulturen selv tiltaler Tobias og Sabine. Og rhizopus findes sådan set naturligt i Danmark – om end i en anden variant end i Indonesien. Desuden kunne man i princippet også godt tørre noget færdig tempeh og bruge den som starterkultur i en ny produktion – ligesom med surdej, fortæller Tobias. Det er bare ikke så ligetil.

»Det kunne være sjovt også at producere starterkultur i Danmark, men der ville ligge utrolig meget arbejde i at få det godkendt af fødevarmyndighederne. Og bruger man tørret tempeh, er der for stor en risiko for, at den ville blive kontamineret med dårlige mikroorganismer, så den metode ville vi ikke bruge.«

**Hemmeligheder giver anerkendelse.** Efter at der er blandet starterkultur i ærterne, kommes de i poser, der bliver lagt på stativer i et fermenteringsskab. Her vil rhizopus-kulturen i løbet af det næste døgn tid vokse frem og danne et tæt mycelium, som forvandler de løse ærter til en fast masse. I løbet af den 3 dage lange proces, fra ærterne kommer i gryden, til de er færdige i fermenteringsskabet, er temperatur, luftfugtighed og pH afgørende for smagen og konsistensen i det endelige produkt, forklarer Tobias, som dog ikke vil afsløre alt for mange detaljer.

»Det har taget rigtig lang tid og mange forsøg at blive gode til det her, så vi har nogle forretningshemmeligheder, vi holder på. Det er vores styrke, at vi ved, præcis hvilke parametre der skal til, for at det bliver godt og ikke går galt,« siger han.

At Contempehrary producerer produkter af høj kvalitet, har de fået bevis på ved flere lejligheder.

For eksempel vandt de i 2021 produktprisen i kategorien Innovation ved kokkekongressen Sol over Gudhjem. Og i 2022 blev de kåret som Best in Class ved Nordic Artisan Food Awards i Stockholm. De er desuden at finde på menukortet på en håndfuld michelin-restauranter og samarbejder med flere dygtige kokke, som har forelsket sig i den danske tempeh.

»Det er vi selvfølgelig utrolig glade for. Det er med til at understrege, at smagen er i top, og at dansk tempeh har sin berettigelse, når toneangivende folk, der ved, hvad der rører sig og kan se tendenserne, tror på vores produkt,« siger Sabine.

**Gode ting tager tid.** Sabine og Tobias er imidlertid helt bevidste om, at spisevaner ikke ændres ved et trylleslag, og at ideen om at gøre tempeh til hverdagskost i Danmark både er modig og kræver tålmodighed. Men parret, som begge har været selvstændige ad flere omgange, er ikke bange for at tage chancer.

»Vi er begge to, hvad man kan kalde hverdagsventyrlystne. Og så er vi gode til at leve på en sten. Mange



Contempeharys produkter kan bestilles fra virksomhedens webshop

i vores omgangskreds er meget etablerede med to biler og sommerhus, men det er ikke det, der giver os et kick,« siger Sabine.

Da familien valgte at flytte til Bali, hvor de boede halvandet år, skiftede de en lejlighed på Østerbro ud med et hus midt i en rismark. Det var et stort eventyr for hele familien, og efter at have gået i skole i junglen i halvandet år stillede Sabine og Tobias' børn det nærmest som en betingelse, at de skulle flytte på landet, når de kom hjem. Og børnene, som i dag er henholdsvis 8, 11 og 14, mere end bakker op om det nye tempeh-eventyr, siger Sabine.

»De er meget med. Børn og unge bekymrer sig jo enormt meget om klimaet i dag, så de synes, det er vildt sejt. Vi må bare ikke servere tempeh hver eneste gang, de har venner med hjem, for det er vildt pinligt,« griner hun.

**Fremtiden er grøn.** Selvom rigtig mange danskere stadig har til gode at stifte bekendtskab med tempeh, så er interessen som nævnt stor, når Contempehary i forskellige sammenhænge præsenterer produktet. Da virksomheden startede produktionen op tilbage i 2020, skete det som et projekt på Coop Crowdfunding, hvor alle kan støtte en pro-

ducent mod til gengæld at få prøver af produktet. Opbakningen var stor, og Sabine og Tobias lykkedes så godt og vel med at få finansieret deres projekt.

Den danske tempeh er derudover blevet solgt til danske familier i måltidskasser, og for nylig er Sabine og Tobias begyndt at sælge deres produkter gennem en grossist, hvilket betyder, at de kan luk-

ke nogle markant større aftaler med virksomheder og offentlige institutioner. Derfor er parret begyndt at se sig om efter større lokaler og investorer, der kan hjælpe med at indfri virksomhedens potentiale. Men det kan ikke være hvem som helst, understreger de.

»Vi taler meget om, hvem der skal ind i vores virksomhed. Det skal være nogle, der deler vores værdier og forstår vores produkt og vision, og som har forståelse for, at det kræver kræfter og tid

at præge folks vaner,« siger Tobias.

For selvom Tobias og Sabine selvsagt arbejder for en økonomisk sund forretning, handler det for dem om meget mere end at tjene penge.

»Det er jo dejligt at have en forretning, hvor jo mere vi producerer, jo større grøn forskel gør det,« siger Tobias. ☺

**»Vores børn er meget med. Vi må bare ikke servere tempeh hver eneste gang, de har venner med hjem, for det er vildt pinligt«**

Sabine Franciska Harboe, Contempehary

### Børnevenlig mad

Det var, da Sabine og Tobias' børn begyndte at efterspørge deres hjemmelavede tempeh på Bali, at parret tænkte: »Okay, så kan man godt få folk i Danmark med på vognen,« fortæller Sabine Franciska Harboe. Tempeh på en børnevenlig måde kan f.eks. være på spaggetti med tomatsovs eller i suppe. Steg det sprødt og krydr med timian, oregano og salt. På den måde kan det også bruges som knasende snack i strimler eller tern.



# 8 ÅNDEHULLER I KØBENHAVN

**Tekst** Winnie Holst-Sørensen **Foto** Martin Juul, Thomas Busk, Nicholas Ransome/Arkitekturbilleder.dk, By & Havn, Kbh. kommune og Visitcopenhagen



## VESTRE KIRKEGÅRD

### 1. Find den indre ro

Kender du trangen til at krybe ind i en osteklokke, hvor du kan lukke verden ude et kort øjeblik? Så findes der et sted: Terapihaven i den sydlige del af Vestre Kirkegård. Stedet, der også benyttes af stressramte i behandlingsforløb hos Københavns Kommune, er en oase af fred. Haven inviterer dine sanser til at skabe ro i krop og sind. Terapihaven er ikke egnet til leg, og børn må kun færdes i haven i selskab med voksne.

## INDRE BY

### 2. Leg med bobler og buer

Bag Kulturvet gemmer sig et sted, hvor du kan slippe byens travlhed. Midt på Hauser Plads findes en moderne og børnevenlig oase, der står i kontrast til de historiske huse. Hauser Plads er opkaldt efter den schweiziske købmand Conrad Casper Hauser, som efter at København var blevet bombarderet af englænderne i 1807, købte de ødelagte huse omkring pladsen og opbyggede dem på ny. Børnenes boblende legerum er indhegnet.



## NØRREBRO

### 3. Tag en klatretur i junglen

I et råt område med graffiti-kunst på husgavlene ligger BaNanna Park. Det store ubebyggede areal på Nørrebro var stemplet som giftgrund, efter at olieraffineriet L.C. Glad og Co. nedbrændte i 1980. Oprindeligt ville kommunen bygge boliger på pladsen. Men beboerne i nabolaget så et potentiale i at forvandle de 5000 kvadratmeter til et grønt fri- rum for børn og voksne. De tog kampen op og fik opbakning til idéen efter at have indsamlet 2300 underskrifter. I 2010 fik beboerne det grønne areal med masser af træer og planter. I parken er der nu etableret en frodig jungle til klatrelystne børn og voksne. Der er også boldbaner og en sti rundt om parken, der benyttes til rulleskøjteløb, cykling og løb. Hvis du har trang til at klatre op ad væggene, kan du benytte dig af en 14 meter høj klatreportal, og der er et legeunivers til både de små og store børn.



## VESTERBRO

### 4. Besøg vesterbroernes fælles baghave

Børn, der leger, og forældre med et vågent øje og en latte i hånden, unge, der sidder i solen, og ældre, der har slået sig ned på en bænk. Skydebanen er en fælles baghave for beboerne på Vesterbro. Rundt om parken rejser sig kulørte huse med små altaner. Bag den tunge låge i byporten ved indgangen fra Istedgade finder du en stor legeplads med svævebane, boldbane og god klatreplads til børnene. Legepladsen har også et stort bassin, som børnene pjasker i på varme sommerdage. Bag legepladsen findes et grønt område med græs, træer og bænke, der er placeret, så du altid kan fange eftermiddagssolen. Skydebanen blev anlagt tilbage i 1700-tallet, så de kongelige havde et sted, hvor de kunne more sig og gå på jagt. I takt med at befolkningen voksede i det omkringliggende område, blev byporten bygget i 1887 for at beskytte de lokale mod vildfarne projektiler.

## SYDHAVNSTIPPEN

### 7. Se isfugle og lamaer

Sydhavnstippen er et fredet område og et levn fra en tidligere losseplads for byggeaffald og overskudsjord. Gennem årene har naturen taget kontrol over området, og et rigt dyreliv er opstået. Om vinteren er stedet f.eks. kendt for sine isfugle. På de 40 hektar kan du også se fritgående får og alpakaer, samtidig med at du kan nyde havudsigten og få et kig til fuglereservatet på Kalveboderne i horisonten. Sydhavnstippen findes øst for Valbyarken og Haveforeningen Musikbyen.



## ØRESTAD

### 5. Få luft i byparken

Midt i et moderne boligområde med høje huse, hoteller, nationale og internationale virksomheder placeret tæt på Danmarks største storcenter ligger Ørestads bypark. Da Ørestad var på tegnebrættet tilbage i 1998, så arkitekterne bag byggeriet af de almene boliger muligheden for et grønt areal. Byparken, der er på størrelse med Ørstedsparken i det indre København, blev indviet i 2008. Området har udviklet sig til et af de tættest befolkede områder nær København, men igennem årene har parken også udviklet sig med en glaspavillon, en legeø, boldbaner og masser af stier og skulpturer. Vil du besøge Byparken i Ørestad City, tager det kun 7 minutter med toget fra Hovedbanegården.



## CARLSBERG BYEN

### 6. Gå på opdagelse i bryggerens have

J.C. Jacobsens Have er en lille park, men så godt gemt, at man skal begive sig på en opdagelsesrejse i Carlsberg Byen for at opdage den. Haven ligger cirka 2 minutters gang fra Humletorvet og Carlsberg Station. Bryggeren rejste meget i Europa og lod sig inspirere af tidens haveindretning. Han bragte mange sjældne planter, træer og vækster med hjem fra sine rejser, som er udplantet i haven sammen med frø og planter, som blev bestilt hjem fra hele Europa. I huset, der er tilknyttet haven, boede bryggeren indtil sin død. Efterfølgende boede nobelpristageren Niels Bohr i huset indtil sin død i 1962. Det er hyggeligt at gå på opdagelse i bryggerens gamle have, læse om de forskellige træsorter og sætte sig og lytte til det rislende springvand i den fint iscenesatte park.

## DAMHUSSØEN

### 8. Løb en tur om søen

Hvis du kan lide at sætte farten op i natur-skønne områder, indbyder Damhussøen til en rask løbetur på i alt 3,4 km omkring søen. Det er 84 år siden, at Damhussøen og Damhusengens blev til en offentlig park. Tilbage i 1891 var søen med til at forsyne københavnere med vand, men det stoppede, i takt med at idéen om en offentlig park blev født. I dag findes der en naturlegeplads mellem Damhussøen og -engen. Her kan børnene træne deres balance på bomme og linedansertov eller klatre, rutsje og gå på hængebro. Du kan også sejle i optimistjolle på søen i sommerhalvåret.



# Praler fødevaren lidt for meget?

Er et fødevarerprodukt omtalt som sundere, end der er dokumentation for, eller er der brugt meget generelle vendinger om sundheds- og ernæringsværdien, så er der tale om ulovlig anprisning af produktet. Se her, hvornår du bør være kritisk

Tekst Christian Garde



**S**uper næringsrig«, »styrker fordøjelsen« eller »reducerer muskelskader«. For eksempel sådan kunne ulovlig anprisning af et fødevarerprodukt se ud.

Når der ikke er dokumentation for de gavnlige virkninger, som fremhæves, eller hvis formuleringen er lige lovlig »fluffy«, er der tale om en overtrædelse af loven – og det udløser en indskærpelse til den ansvarlige virksomhed. Det siger kontorchef i Fødeva-

restyrelsen Henrik Dammand Nielsen og uddyber:

»Forbrugeren må ikke kunne misforstå anprisningen. Nogle gange er en formulering meget generel og giver ikke rigtig mening, men alligevel appellerer den måske til nogle forbrugere, der gerne vil være sunde. Sådan en form for vildledning er selvfølgelig problematisk,« siger han.

Som en del af en kampagne gennemførte Fødevarestyrelsen i første halvdel af 2022 en stikprøvekontrol



# 34%

af fødevarer-virkomhederne i en stikprøvekontrol brugte ulovlig omtale af ernæring og sundhed i reklamer for deres varer



blandt 253 fødevarer-virkomheder. Heraf havde 34 procent – altså en tredjedel – af de kontrollerede virkomsomheder brugt ulovlig omtale af ernæring og sundhed i reklame for deres varer. Det er for mange, understreger Henrik Dammand Nielsen.

**Det skal du være opmærksom på.** Som forbruger er der med andre ord en vis sandsynlighed for at møde fødevarer-produkter, der bliver anprist ulovligt. Men har du nedenstående opmærksomhedspunkter in mente, er du godt klædt på, når du handler i fysiske butikker og på nettet:

- ▶ **Når det bliver for fantastisk:** Hvis omtalen af et produkt lover beskyttelse mod alverdens dårlighed eller et langt og sundt liv, er det nok for godt til at være sandt.
- ▶ **Hvis omtalen er meget overordnet:** Er omtalen så ukonkret, så man ikke rigtig kan bruge den til noget, er det også et faresignal. Det kunne f.eks. være »super næringsrig«.
- ▶ **Hvis produktet omtales som gavnligt mod sygdom:** Det er forbudt at anprise en fødevarer i forhold til en specifik sygdom.

**Spis efter kostrådene.** Sundhedsanprisinger kan være et uoverskueligt område for forbrugeren, hvor der er risiko for at blive narret, konstaterer fødevarerpolitisk medarbejder i Forbrugerrådet Tænk, Camilla Udsen, som kalder det »meget problematisk«, at så mange fødevarer-virkomsomheder bryder reglerne. »Forbrugerne vil gerne leve både sundt

### Tjek EU's liste med tilladte anprisninger

For at undgå vildledning af forbrugeren har EU faktisk udfærdiget en liste med de sundhedsanprisninger, som er tilladte for virksomheder at bruge, hvis produktet vel at mærke lever op til betingelserne beskrevet i listen. Tilsvarende findes en liste med omkring 30 forhold relateret til ernæring, som en fødevarer-virkomsomhed lovligt må anprise i markedsføringen af et produkt – hvis produktet lever op til betingelserne beskrevet i listen.

og klimavenligt. Og derfor er der jo salg og penge i at anprise og markedsføre sine produkter som sunde og klimavenlige. Men det skal selvfølgelig være ordentligt og korrekt, det der står om varerne,« siger hun.

Hun anbefaler forbrugerne at finde bullshitdetektoren frem og følge deres sunde fornuft. Og så henviser hun i øvrigt til de generelle kostråd. Langt de fleste vil få dækket deres ernæringsbehov ved at følge dem – og så behøver man ikke lade sig forføre af produkter, som giver udtryk for at have særlige egenskaber og ekstra gavnlige effekter på sundheden, siger hun.

»Grundlæggende handler det om at have fokus på den rigtige mad i stedet for på særlige produkter. Ofte ses de her anprisninger jo på produkter, som f.eks. er tilsat ekstra vitaminer eller mineraler – og som også tit kan være meget hypede. Det er jo ikke på gulerødder og havregryn, som er eksempler på anbefalede fødevarer, der indgår i en sund og varieret kost,« siger hun. ☺



### Hvem er Tina Werborg?

Tina Werborg er 50 år, forfatter og tøjaktivist. Hun er oprindeligt uddannet cand. comm. og har i mange år arbejdet med sociale bevægelser og adfærd, men har senere suppleret med en stylistuddannelse og lever nu af at være konsulent, underviser og lave podcast om grøn omstilling og bæredygtig tøjkultur.



## 5 TING, VI KAN LÆRE AF, AT TINA HOLDT OP MED AT SKIFTE TØJ

Da Tina Werborg besluttede sig for at gå i det samme tøj en uge ad gangen, voksede tøjglæden, mens vasketøjsbunken krympede

Tekst Nina Ausum Agergaard Foto Lisbeth Holten

Med en jakke eller en trøje og et skoskift kan det samme tøj gentages uden problemer

**D**et startede for 8 år siden, hvor Tina Werborg efterhånden havde fået en dårlig smag i munden. Over sit eget tøjforbrug og over tøjindustrien i det hele taget.

»Jeg kunne se, hvor stor en klimabelastning tøjproduktion er, og jeg købte selv for meget tøj af alle mulige forkerte grunde,« forklarer Tina Werborg.

Sådan opstod idéen om at gå i det samme tøj en hel uge som et eksperiment.

Hun vidste ikke, om det ville blive fedt eller forfærdeligt, men hun var tilpas nysgerrig efter at finde ud af det. Og en søndag aften valgte hun så det tøj, hun skulle have på de kommende 5 arbejdsdage.

»Jeg synes jo ikke, man skal gå i beskidt tøj. Så jeg lavede den regel, at jeg måtte skifte undertøj og strøm-

**»Nu står jeg ofte og kigger ned i en vasketøjskurv, der ikke er vasketøj i. Jeg har nok nedsat min tøjvask med omkring to tredjedele«**

Tina Werborg, tøjaktivist

per og ellers klatvaske tøjet, hvis det blev plettet eller lugtede.«

Da hun om fredagen spurgte kollegerne, om de havde lagt mærke til noget, vidste de slet ikke, hvad hun snakkede om. Én påstod endda hårdnakket, at Tina havde haft noget andet tøj på i mandags. Det leder os til den første ting, vi kan lære af Tinas eksperiment:

**1 Andre tænker ikke over dit tøj.** På Tina Werborgs Instagram-profil involverede hun sine følgere i eksperimen-

### Tag bare tøjet på igen

Det er okay at slække lidt på renheden. Hvor ofte vi vasker os selv og tøjet er nok i sidste ende en meget individuel sag. Men budskabet fra Rådet for Bedre Hygiejne er, at der ikke er nogen fare ved at tage T-shirten på i flere dage. Der er et stort ressourceforbrug forbundet med at skifte og vaske tøj hver dag.

tet, og flere end 100 kvinder og mænd tog selv udfordringen op. Ligesom Tina erfarede følgerne, at ingen andre end de selv tilsyneladende lagde mærke til det genbrugte outfit.

**2 Du sparer tid hver morgen.** Da Tina var færdig med sit tøjeksperiment, blev tankegangen hængende som en fast del af hendes rutine, og hun går i dag i det samme tøj 3 eller 4 dage i streg. Hun har blandt andet opdaget, hvor meget dyrebar tid hun sparer hver morgen, fordi hun ikke skal vælge nyt tøj hele tiden. Noget, der førhen var et stress-element og kilde til masser af fejlfinder i spejlet.

### 3 Du opdager, hvilket tøj i garderoben du er glad for.

Samtidig blev Tina klogere på, hvilket tøj hun virkelig er glad for. Hvis noget tøj strammer lidt, kvaliteten er dårlig, eller uldtrøjen kradser, gider man nemlig ikke have det på i flere dage. Kun det tøj, der består testen, elsker du virkelig. Tina lærer også, hvilke materialer der fungerer bedst for hende, og at polyester for eksempel hurtigere begynder at lugte.



### 4 Du holder op med at smide næsten rent tøj til vask.

Mange af os har en kategori af tøj, der ikke er beskidt nok til vaskekurven, men heller ikke rent nok til skabet. Det havde Tina også, og hun hængte det på stole, kommoder, eller hvor hun nu lige tog det af. Resultatet var, at hun hver søndag ofte endte med at smide det hele til vask alligevel. Men under tøjeksperimentet var hun nødt til at tage stilling, om tøjet var rent nok til at tage på næste dag, og derfor afskaffede hun mellemkategorien, altså det halvrene tøj. Enten er tøj rent nok til at have på igen, og så kommer det ind i skabet. Eller også er det beskidt og skal til vask.

»Nu står jeg ofte og kigger ned i en vasketøjskurv, der ikke er vasketøj i. Jeg har nok nedsat min tøjvask med omkring to tredjedele,« skyder Tina på.

### 5 Du lærer at planlægge din tøj-uge.

Hvis man vil gå i Tinas fodspor, anbefaler hun, at man søndag aften kigger på ugens program og vejrudsigt. Derefter vælger man et godt sæt tøj fra basisgarderoben, som for eksempel kan til sættes en blazer den ene dag eller et par høje hæle den anden, så man kan klæde sig på til forskellige lejligheder.

»Det kræver, at man gider tage tid til at planlægge lidt. Men jeg tror, man får meget mere tøjglæde, i stedet for den der usikkerhed, skam og tøjstress, mange går rundt med.« ☺



### Brodér en citron

Det simple citronmotiv er et godt sted at starte, hvis du ikke har lappet med broderi før.

1. Læg et par sting over hullet uden at trække kanterne sammen
2. Lav kanten af citronen med forsting og bagsting.
3. Udfyld citronen med fladsting.
4. Voilà: En færdig citron



### GRØNT RÅD

# Lap med fint broderi

Anna Kjær Voss, også kendt som Klimamusen, giver tøjet nyt liv ved at lappe huller med fine, broderede motiver

Tekst Eva Guld Boesen Foto Anna Kjær Voss

**D**e sidste tre år har Anna Kjær Voss repareret tøj med finurligt broderi og vist det frem på Instagram under navnet Klimamusen. Hun omdanner blandt andet hullerne i datterens tøj til ispinde og bananer, og løberne i hendes uldtrøjer bliver til porrer eller blomster. Inspirationen til broderimotiverne kommer ofte fra emojier, som er simple i farver og udtryk. Interessen for de kreative lappeløsninger er blevet så stor, at Anna Kjær Voss nu også holder foredrag, laver workshops og deler ud af sin viden om broderi på sitet klimamusen.dk.

De broderede lapper er en del af trenden *visible mending*, som direkte oversat betyder synlige reparationer. Som navnet angiver, handler *visible mending* om at skabe kreative reparationer, der giver tøjet nyt liv, frem for at forsøge at gemme reparationerne væk. Begrebet inkluderer ikke kun broderi, men alverdens kunstneriske lappemetoder.

**Sådan kommer du i gang.** Ud over at have interesse og flair for at sy og strikke havde Anna Kjær Voss ingen forudsætninger for at kunne lappe med broderi, da

hun for tre år siden kastede sig over metoden. Ifølge hende kan alle, der har lysten, lære teknikken. Start med at indøve et par af de mest simple broderisting, f.eks. forsting, bagsting og fladsting, og øv dig eventuelt først på et aflagt stykke stof eller noget tøj, du ikke er øm over. Vær opmærksom på, at det er nemmere at brodere på vævet stof end stof, som lettere giver sig. Med et par stingteknikker og lidt øvelse kan du komme langt, og efterfølgende kan du bygge på med mere avancerede sting og motiver. Har du et hul, der er større end 1-2 cm i diameter, anbefaler Anna Kjær Voss, at du bruger en anden lappemetode end broderi.



### Klimamusen

Find Anna Kjær Voss på Instagram, hvor hun hedder Klimamusen og hjælper med at forlænge tøjets levetid.

**Det skal du bruge.** At lappe med broderi kræver ikke meget udstyr: Nogle nåle, gerne broderinåle. Broderigarn, som ofte kan fås i genbrugsbutikker og ellers i garn- eller hobbyforretninger. Og eventuelt en broderiramme (også kendt som broderiring eller syring). Til en start kan et syltetøjsglas eller lignende, der kan hjælpe med at strække stoffet ud, sagtens bruges. ☺

# BLIV LIDT KLOGERE I HVERDAGEN

## med Samvirkes nyhedsbrev

Få Samvirkes nyhedsbrev 1 gang om ugen, og glæd dig til gode råd og tips, opskrifter, de nyeste artikler og spændende konkurrencer



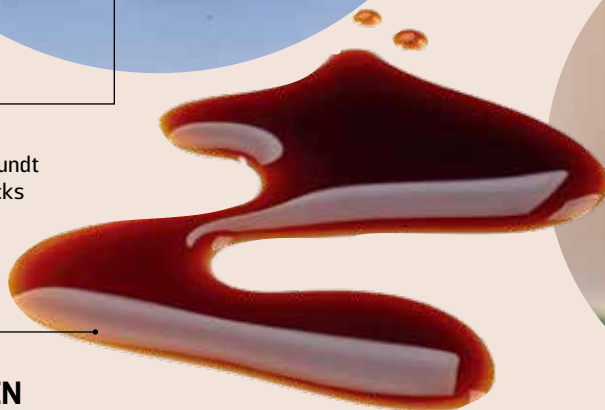
### SNACKTID

15 opskrifter på sundt slik og sunde snacks



### 7 TRICKS

til din opvaske-maskine



### FÅ STYR PÅ SOVSEN

Sådan jævner du sovsen på 5 forskellige måder



### PLANTELIV

10 stueplanter der giver godt indeklima

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



## 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](mailto:spoerg@samvirke.dk)



### Hvorfor sidder koden oppe under loftet?

JAN C. HANSEN

? Jeg har med fornøjelse benyttet Scan & Betal, siden det blev tilbudt i Fakta og Kvickly i Vejle. Men af en eller anden grund hænger QR-koden, som bruges til betaling, altid oppe under loftet. Jeg har spurgt butikslederne, om den ikke kunne flyttes ned i en betjeningsvenlig højde, 150-180 cm, men det er ikke lykkedes. Hvis I af hensyn til brugerne vil gøre det nemmere at bruge systemet, anbefaler jeg, at QR-koderne enten flyttes, eller at der opsættes ekstra i betjeningsvenlig højde. Håber at høre, om mit forslag kan godkendes.

#### SVAR FRA LARS AARUP, KOMMUNIKATIONS- OG ANALYSECHEF:

Det er gode forslag, og vi er i gang med at ændre skiltningen. Udfordringen er, at skilte skal hænge så højt, at selv høje kunder ikke får dem i hovedet. Så i første omgang bliver QR-koden på selve skiltet større, så den er nemmere at fange med mobiltelefonen. Og

så får butikkerne også et antal QR-koder i øjenhøjde, så der er flere muligheder for at tjekke ud.

### Kommer der også økologi fra Ukraine?

PER ALSTRUP

? Det er flot med de mange varer i Coop fra Ukraine. Men jeg køber kun økologiske varer, og dem savner jeg virkelig i Ukraine-sortimentet. Kan I gøre noget ved det?

#### SVAR FRA BRIAN KARSTENS, KATEGORICHEF, COOP:

Der findes også økologi i Ukraine – en del endda. Vi er i gang med forhandlinger med en række af leverandører, herunder nogle, der har økologi på hylderne også. Hvis alt går vel, så ser vi de første ukrainske økoprodukter på hylderne i 1. halvår 2023.

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

coop

Super  
Brugsen

Kvickly

Dagli'  
Brugsen

fakta Irma

coop.dk  
shopping

coop.dk  
MAD

coop  
365  
discount

## TO NYE POSER MOD MADSPILD

Handler du i Irma og vil gøre mere for at bekæmpe madspild? Så er der godt nyt til dig. Irma lancerer nemlig sammen med Too Good To Go to nye poser med Red maden-produkter: En økologipose, hvor alle varer, mad og drikke, er 100 procent økologiske. En grøntpose, hvor du finder både veganske og vegetariske produkter samt frugt og grøntsager. Samarbejdet med Too Good To Go går tilbage til 2017, hvor Irma var den første supermarkedskæde, der indgik partnerskab med den madspildsbekæmpende virksomhed. Begge poser vil have en udsalgspris på 39 kr. og en samlet værdi på minimum 120 kr.



## Kaffepriser virker ulogiske

KIRSTEN Ø.

? Hvorfor koster 400 g hele kaffebønner det samme som 500 g malet kaffe af samme mærke. Det virker ulogisk.

### SVAR FRA JESPER RINGE CHRISTENSEN, KATEGORICHEF I COOP:

Det kan være vanskeligt at udtale sig generelt om prisdannelsen på samme kaffe, som er produceret enten som formalet kaffe eller hele bønner. Nogle af processerne er forskellige, når man producerer de to typer kaffe. Generelt skal råkaffe og forarbejdningen af kaffe ske meget nænsomt og med stor respekt for råvaren, dette for at sikre den optimale kvalitet, når produktet nydes i hjemmet, på arbejdspladsen, eller hvor kaffen måtte indtages. Forbrugere til hele bønner stiller store krav om, at bønnerne er ensartede, store og flotte, og der er derfor brug for en udvælgelse af de bedste visuelle kvaliteter. Samtidig vil der uden tvivl være tale om en kolossal volumenforskel på hhv. formalet kaffe og hele bønner, som kan være med til at påvirke prisforskelle i produktionsprocessen, emballage, logistik m.v. Dette er en generel vurdering, da dette vil kunne variere fra produkt til produkt.

## Hvor er kalkunen?

ELLEN THORUP

? Jeg spiser kun fisk og fjerkræ! Ved meget sjældne lejligheder kan jeg

købe kalkunbryst i min SuperBrugs. Jeg har efterlyst det hos slagteren og fået svaret, at det ikke kan bestilles hjem. Da Coop hed FDB, var der en forstandig mand ved navn Okholm. Denne mand agiterede for kalkunkød, specielt fordi det er fedtfattigt. I dagens Danmark er der flere superlativer at føje til dette ... Bl.a. at der skal spise mindre kød. I en snæver vending kan kalkun bruges i mange retter, hvor svinekød ellers benyttes. Strukturen er fast, i forhold til kylling. Hvorfor føres der ikke kalkun mere?

### SVAR FRA LARS AARUP, KOMMUNIKATIONS- OG ANALYSECHEF:

Efterspørgslen på kalkun er siden Okholms tid gået støt nedad i Danmark. Vi forhandler af og til kalkun i butikkerne, men ikke så meget som for en generation siden. I dag er prisen på kalkun noget højere, end den er på kylling, og det er nok også med til at forklare den manglende efterspørgsel.



## COOPS FØRSTE UNGERÅD

Coop har fået sit første ungeråd, der skal give større indflydelse til de unge kolleger i Coop. Det er Coops ungeminister, som står bag initiativet. De 11 medlemmer af ungerådet skal rådgive ungeministeren om, hvilke temaer ministeren skal arbejde med. Alle ansatte i Coop, der er 15-25 år gamle, har haft mulighed for at blive en del af ungerådet.



## INTELLIGENT STRØM I KØLEDISKEN

Cirka halvdelen af energiforbruget i et supermarked går til at køle varerne. Men man kan godt regulere både op og ned i kortere tid, uden at det går ud over fødevarerens sikkerhed. Med en intelligent styring af butikkernes kølediske kan Coop bidrage til den grønne omstilling i Danmark. Derfor går Coop nu efter grundige tests ind på markedet for såkaldte systemydelsler. Systemydelsene er en del af Coops energistrategi for at blive klimapositiv i 2030.



# Klima Kvickly når Coops CO<sub>2</sub>-mål på 6 måneder

**D**e fleste danskere køber ikke ind for at redde klimaet, men for at få mad på bordet. Samtidig betyder klima og bæredygtighed rigtig meget for rigtig mange, og de behov har vi som dagligvarevirksomhed et ansvar for at forene. I maj 2022 blev vores Kvickly i Aarhus til Klima Kvickly – et såkaldt klimalaboratorium, hvor vi har afprøvet flere metoder, der skal hjælpe kunder og medlemmer til at træffe mere klimavenlige valg, når de er rundt med indkøbskurv i butikken.

På et halvt år har Klima Kvickly nået det lave niveau af CO<sub>2</sub>-udledning, som vi i Coop har sat som mål for alle butikker i 2030. På bare 6 måneder! Det har vi gjort alene ved at påvirke indkøbsvanerne.

Allerede inden butiksomdannelsen havde en meget aktiv og engageret bestyrelse sammen med varehusledelsen igangsat flere madspildsprojekter og samarbejdet med den aarhusianske forening KlimaX. Sammen udviklede de bl.a. tiltaget *Tag den forreste*, som går ud på at guide kunderne til at tage de forreste varer i kølerne og på brødhylderne. Det havde enorm positiv effekt og skabte et fald i spild af mælk og yoghurt på hele 80 procent.

Vi ser også, at kunder og medlemmer føler

sig bedre guidet til at vælge klimavenlige varer. Det oplever hele 43 procent nu. Inden butikken blev til Klima Kvickly, gjaldt det kun for 7 procent. Vi sælger mindre rødt kød, mere lyst kød og mere frugt og grønt. Butikken har solgt 50 procent flere salater og reduceret madspild i delikatesseafdelingen med 60 procent.

Det er selvfølgelig værd at bemærke, at vi med den aktuelle situation i samfundet ser lignende tendenser i den samlede dagligvarebranche, men Klima Kvickly ligger markant lunere i svinget. Derfor tør vi også godt tilskrive de positive klimaresultater de tiltag, vi har introduceret.

Klimaresultaterne er gode, men de står ikke alene. For mens CO<sub>2</sub>-udledning og madspild er mindre, og salg af frugt og grønt er vokset, er regnskaberne i butikken også blevet grønere. Omsætning, avance og indtjening er alle forbedret i forhold til sidste år. Det giver nogle rigtig spændende perspektiver for Coops fremtid, hvor god økonomi og sund forretning skal gå hånd i hånd med udviklingen af bæredygtige butikker og indkøbsvaner. Nu glæder jeg mig til, at vi i løbet af de nærmeste år skal føre mange af de gode tiltag ud i endnu flere butikker. 🌱



**AF JONAS ENGBERG**  
Coops klimachef

Kommentér  
indlægget på  
Coops Facebookside



Glemmer  
du at få  
Samvirke  
med, når du  
handler?



# FÅ SAMVIRKE LEVERET TIL DØREN

**for kun 13,50 kr. pr. magasin**

Hvis du er medlem af Coop, kan du få Samvirke leveret med posten - bestil abonnement (148,50 kr. årligt) på [samvirke.dk/abonnermagasin](https://samvirke.dk/abonnermagasin) eller ring på **tlf. 43 86 20 20**



# Løbeturene handler ikke kun om motion

De orange trøjer styrker sammenholdet og inviterer alle indenfor – også dem, der føler sig udenfor

Tekst Winnie Holst-Sørensen Foto Jacob Lerche



LONE FOESGAARD RASMUSSEN

Stifter af løbe- og gåklubben Vi løber i Randers. Hun er 42 år, sygeplejerske, gift og mor til 3 børn, der alle er en aktiv del af løbeholdet.

## Hvordan fik du ideen til Vi løber i Randers?

»Vi var tre venner, der var i samme fitnesscenter, som gerne ville lave et løbehold. Tidspunktet skulle passe ind i dagligdagen, og vi fandt ud af, at lørdag morgen var mest realistisk. I begyndelsen var det meningen, at det kun skulle være et hold i fitnesscentret, men der var ikke så stor tilslutning. Kammerater, der ikke kom i fitnesscentret, ville gerne være med. Derfor fik de lov til at tage med, og så voksede interessen. Herefter lavede vi en facebookgruppe, der gjorde opmærksom på, at vi løb i Randers hver lørdag klokken 9. Vi meldte os også til Fladbrøløbet og købte et restlager af orange trøjer og lavede et tryk, hvorpå der stod: Vi løber i Randers, lørdag klokken 9, og så blev gruppen større.«

## Hvad er konceptet?

»Folk skal vide, at de kan være sikre på at mødes i et fællesskab. Det skal være ukompliceret. Man ved, hvad man får. Løbetur, kaffe og hyg-

ge til sidst. Det skal være en legeplads og et frirum for voksne. Et sted, hvor man kan være sig selv. Mange dukker op, fordi de ikke har mod på at gå i fitnesscenter. Tilflyttere til byen, ensomme og for eksempel også tidligere alkoholmisbrugere, som bruger fællesskabet til at holde sig væk fra deres misbrug, er med. Men der er også supergode løbere, der bare kan lide fællesskabet. Vi har en, der træner til landsholdet i baneløb, det motiverer ham til at blive en god løber, fordi der ikke er samme pres på hans præsentationer her.«

## Hvad skal man gøre, hvis man gerne vil være en del af løbefællesskabet?

»Man dukker bare op, fordi du bliver spottet med det samme. Alle, der er tilmeldt, møder op i de orange trøjer. Der bliver taget hånd om dig, hvis du er ny. En af de 12 værter byder dig velkommen, og du får udleveret en T-shirt, og så taler man om, hvad man vil. Den orange



Løbeklubben i Randers med Lone Foesgaard Rasmussen (i midten) tilbyder også gåture. Her hedder holdet De vandrende pinde

trøje er vigtig, fordi den symboliserer, at man er en del af fællesskabet.»

### **Hvad får man ud af det som deltager, hvis man beslutter sig for at være en del af Vi løber i Randers?**

»Det kommer an på, hvad man bruger det til. Det, deltagerne sætter pris på, er, at der ikke er nogen forventninger til, at du har noget smart tøj på el.lign. Du kan være dig selv. Værterne er meget opmærksomme på, at alle kan være med og ikke står alene. Alle er velkomne.«

### **Hvad er årsagen til, at I er blevet en succes?**

»At det er ukompliceret. Der er så mange løbeklubber og fællesskaber, hvor der stilles krav til at være opdelt i A-B-C grupper. Det gør vi ikke. Vi løber. Dem, der er hurtige,

må tilbage og hente de andre. Der bliver ikke serveret kaffe, før alle er i mål. Deltagerne har også igangsat andre arrangementer. For eksempel gåholdet, De vandrende pinde, der er opstået på baggrund af nogle skadede løbere, som savnede fællesskabet. Derudover er der lavet et festudvalg, der tager initiativer til en masse sociale arrangementer.« ☺

### **Vi løber i Randers startede i 2016**

- ▶ Initiativet støttes af sponsorer fra det lokale forretningsliv i Randers.
- ▶ Stifter Lone Foesgaard Rasmussen og værterne arbejder på frivillig basis.
- ▶ Det er gratis at deltage.
- ▶ Sæson: Hele året.

Se facebookgruppen Vi løber i Randers for mere information





## Kyllingesuppe med kokos og grønt

4 personer

Tilberedningstid: 25 min.

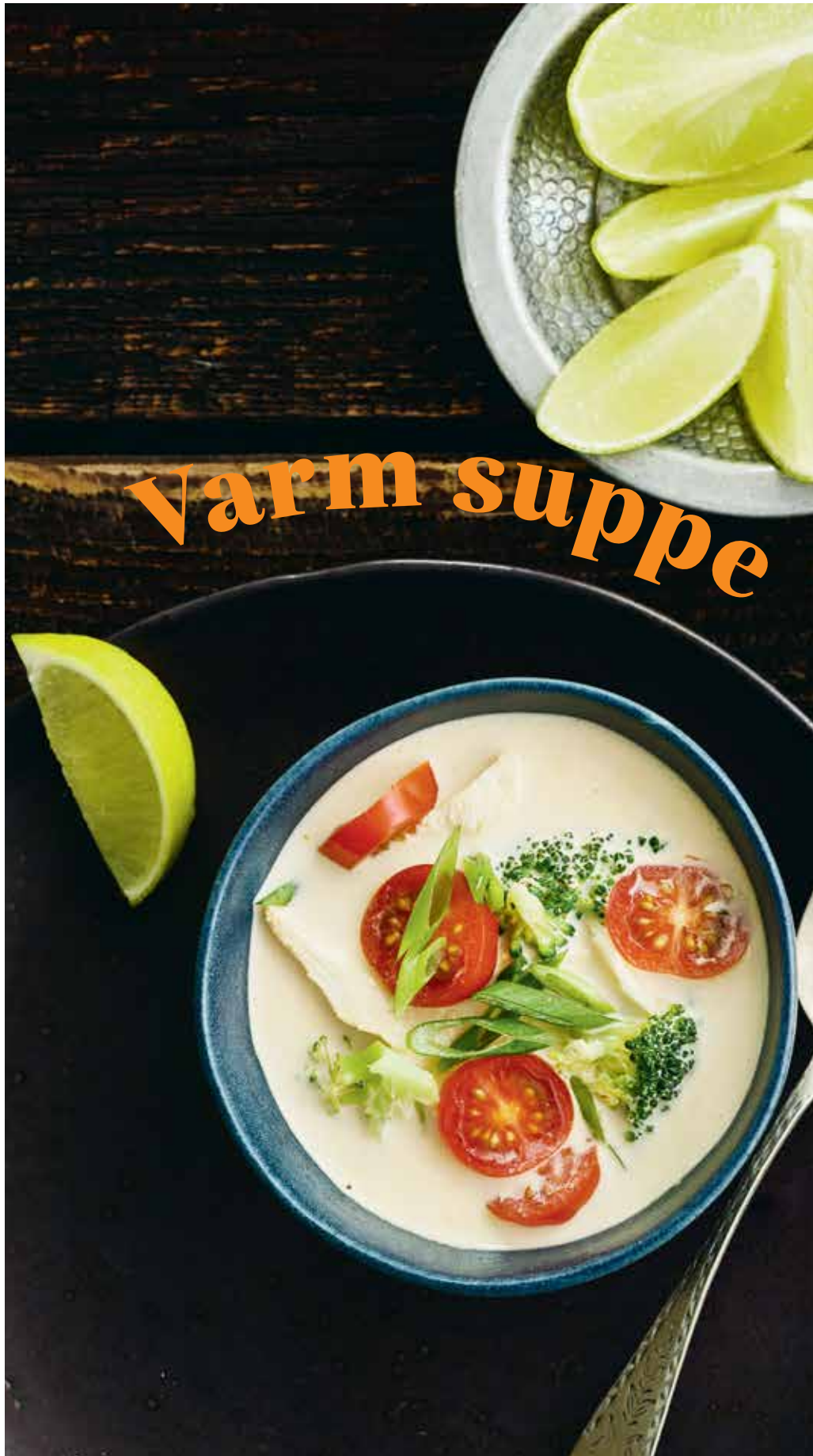
3 kyllingbrystfileter  
1 broccoli  
1 bundt forårsløg  
1 bakke cherrytomater  
2 cm frisk ingefær  
½-1 stængel citrongræs  
½-1 rød chili

1,2 l hønsebouillon  
1 dåse kokosmælk  
Lidt fiskesauce, limesaft og soja

**Tilbehør:** limebåde og f.eks. kogte jasminris

### Sådan gør du:

- Skær kyllingen i strimler.
- Skær broccoli i små buketter og skræl og skær også stokken i mindre stykker.
- Snit forårsløgene i tynde skiver på skrå. Halver cherrytomaterne og skræl og riv ingefær fint. Snit citrongræs og chili fint.
- Kog broccoli i vand med salt i 3-4 min. og hæld vandet fra.
- Opvarm hønsebouillon i en gryde og tilsæt ingefær, citrongræs og kylling, og kog det i 4-5 min. Tilsæt kokosmælk, broccoli, cherrytomater, chili og halvdelen af forårsløgene og kog i 2-3 min. Smag til med fiskesauce, lidt limesaft og lidt soja eller salt.
- **Servering:** Anret kyllingesuppen med kokosmælk og grønt i skåle, og top med resten af forårsløgene og lidt ekstra chili.



# Varm suppe



# i en kold tid

Hvad skal vi varme os på i aften? Suppe er altid et godt svar. Skal det være med kylling, linser eller champignon?

Opskrifter Pernille Skjødt  
Foto Line Falck



## Indisk linsesuppe med stegt aubergine og squash

4 personer

Tilberedningstid: 30 min.

200 g røde linser

2 løg

1 peberfrugt

3 fed hvidløg

2½ tsk. garam masala

½ tsk. gurkemeje

1 tsk. stødt koriander

5 dl tomatsauce

2½ dl vand

1 tsk. revet ingefær (kan undlades)

1 dåse kokosmælk

**Topping:**

1 aubergine

1 squash

2 fed hvidløg

1½ spsk. olivenolie

**Tilbehør:** Brød, f.eks. naanbrød, og lidt yoghurt

### Sådan gør du:

► Skyl linserne under koldt vand og kog dem møre i rigeligt vand med lidt salt ca. 15 min. Hæld overskydende vand fra.

► Pil og skær løg, hvidløg og peberfrugt i mindre tern.

► Steg løg, hvidløg og peberfrugt i en gryde med lidt olivenolie i 3–4 min. Tilsæt krydderier, tomatsauce, kogte linser og 2½ dl vand og kog det i ca. 12 min. Rør i det undervejs, så det ikke sætter sig i bunden.

Tilsæt kokosmælken og ingefær og kog i yderligere ca. 2 min. Smag til med salt, peber og evt. lidt mere garam masala.

► **Topping:** Skær auberginen i mindre tern. Pil og hak eller pres hvidløg. Skær squashen i strimler. Steg aubergineternene gyldne og møre på en pande med rigelig olivenolie i 4–5 min. Krydr med hvidløg, salt, peber og vend med squashstrimler.

► **Servering:** Anret linsesuppen i skåle og top med stegt aubergine og squash. Spis brød til, f.eks. naanbrød.

OG GIV F.eks. en skefuld yoghurt i suppen.



## Gulerodssuppe med sprøde croutoner

**4 personer**

**Tilberedningstid: 30 min.**

2 løg  
3 fed hvidløg  
800 g gulerødder  
1 bagekartoffel  
½ tsk. revet ingefær  
2 spsk. olivenolie  
1 tsk. karry  
1 tsk. stødt spidskommen  
1,2 l grøntsagsbouillon eller  
hønsbouillon  
1½ dl fløde  
Lidt citronsaft  
Salt og peber

### Topping og croutoner:

2 gulerødder  
½ bundt forårsløg  
½ citron  
½ tsk. nigellafrø  
4 skiver brød  
Olivenolie og lidt smør til stegning

### Sådan gør du:

► Pil og hak løg og hvidløg. Skræl gulerødder og bagekartoffel og skær dem i grove tern. Riv en lille smule ingefær.  
► Steg løg og hvidløg i 3–4 min. – tilsæt gulerødder og kartofler og steg fortsat i 2 min. Tilsæt krydderierne og bouillon – læg låg på og kog, til det er mørt, ca.

20 min. Tag låget af og tilsæt lidt frisk ingefær og lidt fløde. Blend suppen til jævn konsistens og smag til med salt og peber

► **Croutoner:** Skær brødet i grove tern. Opvarm en pande med olivenolie og lidt smør og steg croutonerne let gyldne og sprøde. Drys med salt.

► **Topping:** Skræl og skær gulerødderne i strimler. Snit forårsløgene fint og vend gulerødderne med forårsløg, citronsaft, olivenolie og salt.

► **Servering:** Anret gulerodssuppen i dybe tallerkener og top med sprød gulerod, croutoner og forårsløg. Drys suppen med lidt nigellafrø.







## ***Cremet champignon- suppe med porre og timian***

**4 personer**

**Tilberedningstid: 25 min.**

**1 løg**

**2 fed hvidløg**

**400 g champignon**

**3-4 kviste timian**

**1 porre**

**Lidt smør og mel**

**8 dl hønebouillon eller**

**grøntsagsbouillon**

**2 dl fløde**

**Topping: 200 g champignon eller**

**portobellosvampe**

**2 fed hvidløg**

**1 bundt persille**

**Tilbehør: Brød**

### **Sådan gør du:**

► Pil og skær løget i små tern. Pil og hak hvidløg fint. Skær champignon i grove tern eller i kvarte. Pluk timian fra kvistene. Skær porren i ringe.

► Steg løg og champignon i en gryde med lidt olie i 3-4 min. Tilsæt 1½ spsk. mel og 2 spsk. smør og lad det smelte og vend det godt rundt. Hæld hønebouillon herved og timian og lad det koge i 12 min. Tilsæt porre og fløde og kog fortsat 4-5 min. Smag til med salt og peber.

► **Topping:** Klargør champignonerne og skær dem groft. Pil og hak hvidløg og pluk og hak persillen. Steg champignonerne gyldne på en pande med lidt smør. Tilsæt hvidløg det sidste minut af stegetiden og krydr med salt og peber.

► **Servering:** Anret champignonsuppen i dybe tallerkener med porre og top med stegte champignon og persille. Spis brød hertil.

			OTTO-?	MOTORSKIB	VÆREI SIT-?	LANGT BRØD	GÆTTEDE	HAPPE- NINGS	AFGIFTEN	VINDERE
	GLØDE					MALE				
						-? JORN				
	DANSK FORFAT- TER						ERFA- RENT BE- HOLDER			
	GIFT INDIANER- KVINDE				ELEV					
					HAV					
			FAMILIE- MEDLEM					1-? POTENS		
			FRANSK BY ASIATISK SPIL				BEMÆRK- NINGER			
MENINGS- LØSE ORD		GLOSER	SKAM- LØSE					DRYSSE		
RUMSKIB			HØVED- PULSÅRE TILBEDER							
POLSK FLOD				FARE	TALORD SPANSK BY					
FORK. FOR GRUND- LAGT				PADLER					VINDE	
BØF		TAL- PRÆFIKS	AMERI- KANSK KOM- PONIST							
			STEDORD							
			BØVS							
BLODKAR						PASSE				
SMAGS- PRØVE										
			KANEN PC							

**FIND ORD**

E	D	L	U	K	Æ	L	K	E
D	O	D	N	O	R	E	E	B
O	V	S	E	L	G	T	R	R
S	E	N	Ø	O	R	O	T	E
E	R	U	V	M	E	M	I	V
R	M	D	E	Æ	Y	E	G	A
I	A	E	N	E	D	R	E	N
N	L	S	S	E	R	D	D	T
G	E	M	I	S	T	E	E	E

DOSERING DRESS EBREV GITRE KULDE KÆLKE MISTE MOLOK MYRDE NEDRE NEVØEN OVERMALE REMOTE RONDO SNUDE VANTE VÆDDE ÆRGRE

SE LØSNINGER OG FLERE SPÆNDENDE OPGAVER HER: [SAMVIRKE.DK/KRYDSORD](http://SAMVIRKE.DK/KRYDSORD)

FIND 5 FEJL



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

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

Super  
**Brugsen** **Kvickly**

# OPLEV ITALIENSK KAFFE I ALLE DENS FORMER

VÆLG IMELLEM HELE BØNNER, FILTERKAFFE OG ALUMINIUMS-KAFFEKAPSLER

Italienske Lavazza har mere end 125 års erfaring og passion for kaffe. Qualità ORO er det originale Luigi Lavazza-blend og en helt særlig smagsoplevelse – aromatisk og smagfuld kaffe med noter af søde blomster. Lavazza har udvidet ORO-familien med den karakterfulde højlandskaffe Qualità ORO Mountain Grown. Bønnerne er dyrket i op til 2000 meters højde, hvor modningen sker langsommere, hvilket giver bønnerne masser af intensitet og karakter kombineret med søde chokolade- og frugtagtige noter.

Find endnu mere inspiration på  
[www.Lavazza.dk](http://www.Lavazza.dk)

# LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

# Togrejse til Prag

6 DAGE | DANSK REJSELEDER

## Inkluderet i prisen

Togrejse til Prag inkl. pladsbillet  
5 nætter på centralt 4\* hotel ved Wenceslas-plads inkl. 5 x morgenmad og 2 x aftensmad  
Erfaren dansk rejseleder, byvandring i Prag, besøg på borgen, udflugt til Karlstejn-slottet, sejltur på Moldau

Priser fra kr. 6.595 | [www.besttravel.dk/prag](http://www.besttravel.dk/prag)

# Togrejse til Dresden

5 DAGE | DANSK REJSELEDER

## Inkluderet i prisen

Togrejse til Dresden inkl. pladsbillet  
4 nætter på centralt 4\* hotel  
4 x morgenmad, 1 x frokost og 1 x aftensmad  
Erfaren dansk rejseleder, byvandring i Dresden, udflugt til Spreewald, sejltur på Elben

Priser fra kr. 5.495 | [www.besttravel.dk/dresden](http://www.besttravel.dk/dresden)

# Togrejse til Wien

6 DAGE | DANSK REJSELEDER

## Inkluderet i prisen

Togrejse til Wien inkl. sovekupé Hamborg-Wien t/r  
3 nætter på 4\* hotel tæt ved banegården i Wien  
5 x morgenmad og 1 x aftensmad  
Erfaren dansk rejseleder, byrundtur i Wien, udflugt til Schönbrunn, Mozart-koncert i Musikverein

Priser fra kr. 8.495 | [www.besttravel.dk/wien](http://www.besttravel.dk/wien)

Priser pr. person i delt dobbeltværelse/kahyt.

Forbehold for udsolgte datoer, prisændringer og trykfejl.

Tlf. 70 20 98 99 | [www.besttravel.dk](http://www.besttravel.dk)

Ved bestilling, oplys annonsekode for rabat: **SAMVIRKE**

**SPAR 500 kr.** pr. bestilling.  
Oplys annonsekode: **SAMVIRKE**



**Best Travel**  
Rejs dig rig