

LØRDAGS LIV

MOD ØST



Stadig flere danskere vil lave retter som ramen og hot pot fra bunden. Derfor kommer der flere og flere asiatiske butikker i bybilledet.

Side 4

INDHOLD

10



12

Foto: Peter Hove Olesen, Claes Bech-Poulsen.

HVERDAGSANALYSEN Et drømmebadeværelse på bare 30 sekunder. Men det føles forkert

Min nye vane giver mig en virkelig underlig og utilfredsstillende følelse i maven.



SARA WILKINS

Vi har talt om det i næsten et år: Skal vi gøre noget ved vores trætte badeværelse, og kan vi gøre det, uden at det koster en formue?

Som ofte udmattede småbørnsforældre er overskuddet til 'nice to have'-

projekter ikke ligefrem en topprioritet i hverdagen. Vi har halvhjertet vendt mulige flise- og farvekombinationer, mens vi er faldet sammen på sofaen af træthed om aftenen, og er aldrig rigtig kommet videre med projektet.

Men nu er der pludselig sket noget. Nye ai-genererede vinde blæser i det lille hjem.

For denne sommer er ChatGPT for alvor kommet ind i mit liv, og det er stukket lidt af for mig.

Jeg uploader billeder af vores nuværende planløsning og skriver ordrer ala: »Opgrader mit badeværelse med grønne fliser, ny vask og bruseniche« og specificerer igen og igen: »Det skal være nemmere, billigere, mere hyggeligt«. Min nye ai-designer siger aldrig nej og lystrer velvilligt: »Skitserer ... laver det første udkast«

På 30 sekunder fik jeg designet mit drømmebadeværelse, og vi har nu sendt billedet til en murer til inspira-



Risikerer vi ikke, at vores hjem bliver super uautentisk, hvis chatten bliver hoveddesigneren bag flere af rummene?

tion. Samme historie gælder for vores stue: »Den vælter rundt i legetøj og ser ufærdig ud, kom med bud på gode skabs- og reolløsninger«, beordrede jeg forleden, og den ramte plet i første hug.

Nu overvejer jeg at bede den om at tage et kig på haven.

Men min nye vane giver mig også en virkelig underlig, utilfredsstillende fornemmelse i maven. Vi tager selvfølgelig selv stilling til de endelige detaljer, men risikerer vi ikke, at vores hjem bliver super uautentisk, hvis chatten bliver hoveddesigneren bag flere af rummene? Hvor uoriginalt kan det lige blive?

Jeg er splittet. For vi låner jo boliginspiration alle vegne i forvejen – på sociale medier, Google, blandt venner og familie – så hvorfor føles ChatGPT så ... forkert og snydeagtigt?

Bevares, et ligegyldigt badeværelse er langt fra det største etiske dilemma i det globale og potentielt katastrofale

ai-indtog, vi ser lige nu, og jeg anerkender, at mit dilemma er *first world problem*-agtigt. Men det hele minder mig om noget, min gamle professor sagde, da jeg i en periode studerede i USA, og vi i klassen skulle filosofere over, hvad det vil sige at være et autentisk menneske:

»At være autentisk er at leve, som om ingen kigger med«.

Altså når det ydre blik fra andre på ingen måde dominerer dit liv, og du tager ejerskab over dine egne valg.

Det er en sætning, jeg ofte tænker på, når jeg ser like-hungrende opslag fra kendte mennesker på Instagram, hvor kameraet konstant er tændt, og alle netop kan følge med: Jeg dømmes dem for at leve ekstremt uautentisk.

Og samtidig har jeg så valgt konstant at spørge et ydre blik, chatbotten, til råds om noget så helligt som mit eget hjem. Jeg tror måske, jeg venter lidt med haven.

sara.wilkins@pol.dk

tænk elselskaber, der ikke mørklægger prisen

Vi afslører skjulte gebyrer og urimelige priser.
Selvom vi har fået reglerne strammet, holder vi øje med
elselskaberne, så du ikke bliver snydt.



tænk mere tryghed

Hak, svits, slurp – den ASIATISKE madbølge skyller ind over os



Asiatiske supermarkeder åbner i en lind strøm, og discountbutikkerne har fået et stort udvalg af asiatiske varer. Mange er nemlig kommet på fornavn med ramen og hotpot og vil lave retterne selv.

BARBARA HILTON

Hylterne er fyldt til randen med nydeligt opstillede pakker med nudler i strålende farver. Rød, orange, neongrøn, gul, sort.

På den anden side af reolen er den

lange hylde med forskellige sojaer, fiske- og chilisaucer.

Feifei Ding, der er produktmanager i det asiatiske supermarked Ume, tager et mørkt glas med rødt låg ned. Det indeholder chilisaucen med fermenterede bønner.

»Jeg tror, vi sælger en hel bakke om dagen af den her«, siger hun.

Hun viser mig rundt i Umes butik i Kødbyen til tonerne af k-pop, der strømmer fra højttalerne.

Når man står i Ume, føles det lidt som at stå i et land på den anden side af jorden.

Ume åbnede deres første butik på Amagerbrogade i 2022 med en klar mission: De ville skabe et moderne asiatisk supermarked. I begyndelsen var de fleste af deres kunder asiater, der købte produkter, de kendte hjemmefra, forklarer Feifei Ding, mens jeg tager en slurk af min yuzu-

sodavand, der er en af butikkens bestsellere. Men i 2024 var der noget, der ændrede sig. Der kom flere og flere kunder, hvilket betød penge i kassen, og Ume begyndte at ekspandere. Fra 2024 til 2025 mere end fordoblede de deres bruttofortjeneste og åbnede butikker i Kødbyen, men også langt fra centrum af København – i Lyngby og Vanløse. Og i august i år åbnede konceptbutikken Ume Konbini i Tivolis nye japanske gade.

»I dag er mange af vores kunder etniske danskere, og der er virkelig sket en udvikling i, hvad de efterspørger. I begyndelsen vidste de ikke ret meget om de forskellige produkter. I dag er de langt mere nysgerrige og eksperimenterende. De vil lave ramen fra bunden. De vil lave hotpot og kimchi«, siger Feifei Ding.

Og når skolen på hjørnet får fri-kvarter, fyldes butikken af sultne

Varer som koji, kimchi og katsuobushi var engang fremmedord for de fleste. I dag er flere velbevandret i den asiatiske madkultur og opsøger specialiteterne.
Foto: Thomas Borberg

teenagere, der køber snacks og nudler. Feifei Ding smiler:

»Det er meget tydeligt, at der er et marked for vores produkter«.

Fra kinagrill til specialbutikker

Den høje efterspørgsel er ikke kun noget, Ume mærker. Den asiatiske madbølge har i flere år skyllet ind over Danmark og store dele af verden. Asiatiske madtrends som ramenhack, milkbread og mad og drikke med matchasmag er alle vegne på de sociale medier. Salling Group skriver i en mail, at de oplever en stigende interesse for asiatiske madvarer i deres butikker. Den Kinesiske Købmand, der startede med en lille butik på Nørre Voldgade i København i 1990, har i dag seks butikker spredt over Storkøbenhavn.

Men hvad driver egentlig vores madvaner? ►



■ I 2022 åbnede Ume på Amager. Nu har det asiatiske supermarked bredt sig til Kødbyen, Vanløse og Lyngby. For stadig flere danskere vil lave asiatisk mad med de helt rigtige ingredienser. Foto: Thomas Borberg

»Der var engang, hvor asiatisk mad var noget, du købte på den lokale kinagrill, og soja, chili og fiskesauce var sjældne ingredienser. I dag er det noget, mange af os har i køkkenet«, siger Garbi Schmidt, der er professor i Kulturmødestudier på Roskilde Universitet og har bl.a. skrevet om danskernes møde med kinesisk mad i bogen 'Den første ghetto'.

Den asiatiske mad kom for alvor til Danmark sammen med de første kinesiske indvandrere i slutningen af 1940'erne og de vietnamesiske bådflygtninge, der kom til landet efter Vietnamkrigen.

»Samme udvikling har man set med udbredelsen af de mellemøstlige grøntsager og shawarmabarar, som der også kom flere af i takt med indvandring fra de regioner. Før det kom den nye mad, de nye råvarer og krydderier via handelsruter og endnu tidligere via kolonisering«, uddyber Garbi Schmidt.

Siden 2015 er der bl.a. i hovedstadsområdet ifølge Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering 42 procent flere personer med en lønindkomst fra Thailand, Kina og Vietnam. Noget, der også kan være med til at forklare stigningen i efterspørgslen af asiatiske madvarer og udbredelsen af butikkerne. Derudover handler udviklingen også om en ændring i vores madvaner og ideen om autentisk asiatisk mad, forklarer Garbi Schmidt.

»Kinagrillen var ofte en blandet landhandel. Dengang var de danske smagsløg hverken vant til chili eller andre stærke krydderier, så maden blev tilpasset de danske maver«, siger hun.

I dag er vi langt mere globaliserede, og mange har rejst i store dele af Asien. Og en måde at vise vores kulturelle kapital på, er ved at servere autentisk asiatisk mad.

Johanne Næsby Fick er en af dem, der bl.a. køber ind i Ume og laver meget asiatisk mad derhjemme. For hende har det også især været i en professionel sammenhæng. Hun driver virksomheden Seoulmade, hvor hun laver kimchi, chiliolie og ssamjang.

»Jeg har ventet på, at den asiatiske madbølge skulle tage fart og skylle især koreanske madvarer til Danmark. Jeg er selv adopteret fra Korea, og det at lave mad har klart været en måde at lære mine rødder bedre at kende. Jeg har ikke en mor eller en bedstemor, der har serveret kimchi for mig og ladet opskriften gå i arv. Jeg har selv skullet prøve mig frem og udforske smagene«, siger hun.

Og det kan man i de asiatiske supermarkeder, hvor sortimentet er flerfacetteret og afgørende mere autentisk, forklarer hun.

»Her kan du købe de ting, det kræver for at lave retterne selv og lave dem godt«, siger Johanne Næsby Fick, der gerne vil udbrede den autentiske kimchi til danskerne og ikke den forsimplede udgave, som mange kender fra et dansk supermarked.

Chili-challenge og ramenhack

Lige for tiden er der især gang i japanske madtrends, forklarer Feifei Ding, mens vi står ved frysedisken, der bugner af dumplings og mochi-is.

»Der er så mange turister, der hvert år besøger Japan. Også danskere. Så



■ **Trends på sociale medier sætter ild under salget. Lige nu er det produkter med yuzu og matcha samt japansk brød, der hitter.**
Foto: Thomas Borberg

kommer de hjem og vil genskabe noget af oplevelsen herhjemme, og så kommer de ned til os«, siger Feifei Ding.

Men ud over turisme er den asiatiske madbølge og udbredelsen af de asiatiske supermarkeder utvivlsomt drevet frem af sociale medier.

»Vores kunder kommer ofte ind og viser os en TikTok-video af en nudelret og siger: Jeg vil lave det her, kan I hjælpe mig? Vi følger jo også selv med i de store trends og sørger for at købe det ind, der bliver populært på de sociale medier. Engang skulle alt smage af ingefær. Nu er det yuzu og matcha. De stærke Buldak-nudler har længe været populære, og lige nu er det især japansk brød, der hitter«, siger hun.

Asiatisk mad har længe været populært på sociale medier. Allerede i 2014 fik manden bag profilen Korean Englishman sin far til at spise en stærk nudelsuppe med chilismag og lagde det på YouTube.

Videoen fik 11 millioner visninger og blev startskuddet til internetfænomenet 'Fire noodle challenge', der efter sigende reddede nudelfirmaet Buldaks økonomi.

I dag er det især TikTok og Instagram, der driver madtendenserne, og i løbet af de sidste par år har der været utallige af dem. Fra ramen-hacks, hvor madinfluencere opgraderer en japansk instant ramensuppe med grøntsager, kimchi og æg, til madinfluencere, der laver hjemmelavede nudler og spiser matcha-is.

»Vi har altid ladet os inspirere af andre kulturer, når det kommer til mad. Men det er nyt, hvor hurtigt de forskellige madtrends spredt sig«, siger forsker i mediebrug og madkultur på Aalborg Universitet, Stinne Gunder Strøm Krogager, over telefonen fra Aarhus, der også har fået flere asiatiske supermarkeder.

»En influencer i Seoul kan lægge en video op af en nudelret, og to dage senere har den spredt sig til resten af verden. Det, der engang var et niche-marked, bliver lynhurtigt mainstream«, uddyber hun.

Mange af de asiatiske influencere har fra starten været gode til at bruge de sociale medier, hvilket har givet deres køkkener en forlomme på den globale madscene, forklarer Stinne Gunder Strøm Krogager.

»Derudover er det især nemt at få det japanske og vietnamesiske køkken til at se æstetisk flot ud med mange friske råvarer i skarpe og appellerende farver, hvilket er vigtigt, når det handler om sociale medier. De er gode til at vække sanserne«, siger hun.

Der er f.eks. en af de store asiatiske

madinfluencere, der hedder Bayashi og har 5,9 millioner følgere på Instagram og 54 millioner på TikTok, som dyrker det sanselige, når han lægger videoer op af sin madlavning. Der bliver skruet godt op for det sydende, det hakkende og det sprøde, når der tages en bid.

Mange af de asiatiske madinfluencere dyrker også et nemt step-by-step-format, en form for koreografi, som gør det overskueligt at lave maden, tilføjer hun:

»Noget, der jo også taler ind i vores behov for, at det skal være nemt at lave mad i hverdagen«.

Desuden virker de mange influencere som ambassadører for deres land og madkultur.

»Mad er helt sikkert med til at udbrede kendskabet til et land og på den måde opnå kulturel indflydelse og kulturel kapital på tværs af landegrænser. Dertil kan det at handle i Ume og være med på de nyeste madtrends være en identitetsmarkør og måde at generere kulturel og kulinarisk kapital for forbrugerne selv«, siger Stinne Gunder Strøm Krogager.

Tilbage i Ume er vi endt foran køleskabet bagerst i butikken, hvor de gemmer nogle af deres mere aparte madvarer som andetunger og hønsefodder. Vi har også passeret et glas med den såkaldte stinky tofu, som smager godt, men lugter frygteligt, siger Feifei Ding, og vifter sig for næsen.

»De her ting bliver sjældent købt af de danske kunder«, forklarer Feifei Ding.

Så selv om danskerne er nogle vidende kunder, der godt kan lide at brygge og fermentere hjemme i køkkenet, er der alligevel grænser for jagten på den autentiske kulinariske oplevelse.

»Men hvem ved, måske med tiden, hvis denne udvikling fortsætter«, siger Feifei Ding med et smil.

SUNDHED

Lige nu grænser min frustration til paranoia

Jeg begynder at frygte, at der er rigtig mange penge i, at vi som ældre har brug for tech-giganternes lappeløsninger



BENTE KLARLUND PEDERSEN

For nylig var jeg til et arrangement i Aarhus om 'vilde teknologier'. På sundhedsområdet var visionerne i sandhed vilde. Er du stresset? Få en aiven! Er der kold luft hen over spisebordet derhjemme? Hop ind i et virtuelt ai-samtalerum, som fikser parforholdet eller tager teenage-konflikten for dig.

Og kronen på værket: et ai-værktøj, der aflæser din ansigtsmimik, så chefen på en skærm kan se præcis, hvornår du knækker med stress. Det lyder som en dystopisk Netflix-serie, men det var faktisk superspændende. En repræsentant fra kommunen var i svime over fremtiden. Logikken var simpel: Vi bliver flere gamle, der er færre varme hænder, så robotterne må redde os.

Men der sad jeg så og fik de sædvanlige tics. For ville det ikke være mere revolutionerende at forebygge, at ældre mennesker får brug for så megen pleje? Så vi hverken fik brug for robotter eller overarbejdende varme hænder?

Det er sund fornuft

Ja, I har hørt mig råbe det før: Sund kost, nul rygning, søvn og gode venner kan udskyde skrantteårene. Det giver færre lidelser, flere raske leveår og en gigantisk samfundsbesparelse. Det er ikke raketvidenskab. Det er bare sund fornuft.

En tandlæge i salen ramte hovedet på sømmet: I stedet for at gøre tandlægen gratis, når skaden er sket, burde vi så ikke bruge ressourcerne på at lære folk at børste bisserne ordentligt fra starten?

Jeg har brugt en stor del af mit liv på at råbe politikerne op om forebyggelse. Men lige nu grænser min frustration til paranoia.

For hvis det kommercielle tech-tog buldrer afsted i det her tempo, begynder jeg at frygte, at der er rigtig mange penge i, at vi som ældre forbliver skrantende og har brug for tech-giganternes dyre lappeløsninger.

Jeg vil ikke være den sure, gamle kone, der ryster en knyttet næve ad de robotter, vi helt sikkert får brug for. Men jeg vil så utrolig gerne have, at vi husker de basale, lavteknologiske værktøjer: Gå en tur, drop smøgen, spis grønt, sov godt – og ikke mindst: Snak med hinanden.

Spørg Bente Klarlund Pedersen. Hun er overlæge på Rigshospitalet, professor ved Københavns Universitet og leder af TrygFondens Center for Aktiv Sundhed. Indlæg bringes på nettet med angivelse af relevante kilder. **Skriv til:** bente.klarlund@pol.dk

Brevkassen



Det kolde gys i bruseren kan påvirke slimhinderne, skriver Bente Klarlund Pedersen. Arkivfoto: Per Folkver

Er der risici ved vægttabsmedicin, eller er alternativet værre?

Sisse: Der er skrevet så meget om vægttabsmedicin. Derfor kan man undre sig over, at veloplyste personer ikke tager pillerne. Der er jo stor risiko for helbredet for overvægtige personer, lige fra de indre organer til konsekvenserne for fysisk mobilitet. Derfor vil jeg spørge, om der er alvorlige risici ved at tage sådan en kur? Og alternativt ved at leve med svær overvægtig?

Bente Klarlund Pedersen: Det er et komplekst spørgsmål. Beslutningen om at fravælge vægttabsmedicin handler sjældent om mangel på oplysning. Det skyldes ofte en velovervejede afvejning af risici, livskvalitet, kropssyn og økonomi.

Selv om medicinen er effektiv for mange, er der også bivirkninger. Nogle oplever mave-tarm-problemer som kvalme, opkastning, diarré eller slem forstoppelse. Der er en lille, men reel risiko for betændelse i bugspytkirtlen, galdeblæreproblemer og tab af muskelmasse i stedet for fedtmasse. For de fleste er medicinen en permanent løsning. Stopper man, tager man typisk på igen, hvilket kan skabe en usund 'elevatorvægt'.

Vægttabsmedicinens massive succes risikerer at forstærke et urealistisk skønhedsideal, hvor kun den slanke krop accepteres. Det kan skabe et pres, hvor naturlige forskelle i kroppens form og størrelse sygeliggøres. Omvendt er de helbredsmæssige risici ved langvarig, svær overvægt veldokumenterede: Stor belastning af led, ryg og knæ kan føre til slidgigt og nedsat bevægelighed i hverdagen. Der er øget risiko for mange sygdom-

me, f.eks. type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, forhøjet blodtryk, cancer og demens.

Prisen på vægttabsmedicin er en væsentlig årsag til, at nogle fravælger den eller stopper behandlingen. Medicinen koster ofte mellem 1.300 og 2.500 kroner om måneden, og da der som udgangspunkt ikke gives offentligt tilskud, skal man betale alt selv.

At takke nej til medicinen kan være et aktivt valg om at beskytte sig mod bivirkninger, undgå livslang medicinering eller et ønske om at slutte fred med sin krop i et samfund, der er besat af vægttab. Sundhed findes i mange størrelser, og det vigtigste er den enkeltes samlede livskvalitet.

Er der en sammenhæng mellem kolde bade og bihulebetændelse?

Henrik: Jeg er en aktiv mand på 66 år, der spiser sund kost og har stort fokus på sundhed. Jeg oplever tilbagevendende bihulebetændelse. Jeg har for halvandet år siden fået en næseoperation for at give plads her. På trods af dette oplever jeg stort set alle morgener løbende næse, hoste, væske i højre øre og let betændelse i øjnene. Indimellem også let feber om natten. Jeg slutter altid mit bad om morgenen af med en kold douche. Og jeg elsker at bade både sommer og vinter, men har fået den fornemmelse, at det måske er det, der giver tilbagefald gang på gang. Jeg elsker det mentale kick, det giver, men måske er det ikke prisen værd?

Bente Klarlund Pedersen: Der er ingen direkte, videnskabelig dokumentation for, at kolde bade i sig selv forårsager bihulebetændelse, men det kolde vand kan i dit specifikke til-

fælde måske fungere som en kraftig 'trigger', der forværrer dine eksisterende symptomer.

Da du for nylig er opereret og oplever symptomer fra både næse, ører, øjne og let natlig feber, bør du kontakte en øre-næse-hals-læge for at få en vurdering.

Selv om det kolde vand styrker kredsløbet og giver et mentalt kick, kan det påvirke dine slimhinder direkte. Det kolde chok får blodkarrene i næsen til at trække sig lynhurtigt sammen for bagefter at udvide sig markant, hvilket kan udløse kraftigt, vandigt næseflåd ('løbende næse') og hævelse i slimhinderne. Hvis dine slimhinder hæver op på grund af kuldereaktionen, lukker de af for de snævre gange til bihulerne. Selv om du er opereret for at skabe plads, kan en kraftig hævelse stoppe systemet til, så slim ophober sig og danner grobund for bakterier. Kulde kan midlertidigt lamme de små fimrehår (cilier) i næsen, som normalt transporterer slim og partikler væk.

Du behøver ikke at opgive det kolde gys for altid, men du bør teste sammenhængen systematisk. Jeg foreslår, at du holder en pause på et par uger, hvor du dropper den kolde douche og det kolde bad. Før en dagbog over dine morgensymptomer (næse, øre, øjne, feber). Hvis symptomerne svinder ind, har du dit svar.

Hvis du bader udendørs om vinteren, så dyk ikke hovedet under vand, og tag en tør, varm hue på med det samme efter badet for at mindske temperaturchokket i ansigtet. Skyl næsen med en saltvandsopløsning før eller efter badet for at rense slimhinderne og mindske hævelsen mekanisk.



HASSEL & TEUDT®
K J Ø B E N H A V N

Hassel&Teudt HBR800 S01
Brusestangssæt m/Ø21 cm
Rain DeLuxe m/EasyClean
Poleret Messing Natur
Før 25.095,- **SALE 10.799,-**

DESIGNED BY OUR NORDIC HERITAGE

DANSK DESIGN, STOLTE HÅNDVÆRKSTRADITIONER

Hassel & Teudt har sine rødder tilbage til 1857 i København og har i mere end 160 år markeret sig inden for innovative kvalitetsprodukter og krævende håndværk. Allerede i 1886 blev virksomheden udnævnt til kgl. hofleverandør – et tegn på den høje standard, som har fulgt navnet gennem generationer og gjort det til en foretrukket aktør i herskabelige hjem.

Gennem tiden har Hassel & Teudt sat sit præg på byrum og ikoniske bygninger, med alt fra den klassiske

Københavnrbænk til elegante installationer på Amalienborg Slot. Allerede i 1888 begyndte man at arbejde med armaturer, og denne historiske designarv videreføres i dag i København 1888-serien, hvor klassisk dansk formsprog møder moderne teknologi. Serien udmærker sig ved et stramt, tidløst udtryk, der fungerer i både moderne og klassiske indretninger og har fundet særlig genklang hos arkitekter og designentusiaster. Produkterne udføres i massiv messing og bærer KIWA-, VA-

og SINTEF-typegodkendelser til drikkevand i Norden dokumentation på, at armaturerne lever op til nogle af de strengeste standarder i Norden. De leveres med 5 års garanti og livsvarig reservedelsgaranti, som sikrer holdbarhed, funktion og æstetik i særklasse. Serien fås i poleret messing, bruneret messing, PVD-børstet messing, PVD-børstet stål og forkromet. Tilbud og andre gode priser gælder i en tidsbegrænset periode – kun så længe lager haves, frem til d. 30. september 2026.



Hassel&Teudt HBK701
Kar & brusebatteri
Poleret Messing Natur
Før 16.275,- **SALE 6.999,-**



Hassel&Teudt HBR800 S02
Brusestangssæt m/Ø31 cm
Rain DeLuxe m/EasyClean
Poleret Messing Natur
Før 27.405,- **SALE 11.999,-**



Hassel&Teudt HBT900
SmartTerm stang-brusesæt m/Ø21 cm
Rain DeLuxe m/EasyClean
Poleret Messing Natur
Før 30.135,- **SALE 12.995,-**



Hassel&Teudt HHV202
Håndvaskarmatur
Poleret Messing Natur
Før 11.445,- **SALE 4.895,-**



Hassel&Teudt HHV402
Håndvaskarmatur
Poleret Messing Natur
Før 11.320,- **SALE 4.855,-**



Hassel&Teudt HHV401
bl.batt., Krom, PVD Børstet Stål, Poleret,
PVD Børstet- el. Bruneret Messing
SALE fra 3.499,-



Hassel&Teudt HKV202
Køkkenarmatur
Poleret Messing
Natur
Før 9.955,-
SALE 4.495,-



Hassel&Teudt HHV102
Håndvaskarmatur
Poleret Messing Natur
Før 9.765,-
SALE 4.185,-



Hassel&Teudt HHV605 S06
3-huls Køkkenblander m/ U200 svingtud,
Poleret Messing Natur
Før 11.720,- **SALE 5.275,-**



Hassel&Teudt HBR704 S03
Brusesæt m/Ø31 cm
Rain DeLuxe m/EasyClean, Væg,
Poleret Messing Natur
Før 31.685,- **SALE 14.199,-**



Hassel&Teudt HBR801 S01
Brusesæt m/Ø21 cm
Rain DeLuxe m/EasyClean
Væg, Poleret Messing Natur
Før 29.285,- **SALE 13.638,-**



Hassel&Teudt HBR704 S02
Brusesæt m/Ø21 cm
Rain DeLuxe m/EasyClean
Loft, Poleret Messing Natur
Før 29.248,- **SALE 12.899,-**

TEST

Sjældent har dommerne smagt så dårligt et produkt

Det er næsten umuligt at koge frosne broccolibuketter godt. Værst står det til med testens taber, som dommerne er rystede over.



Rema 1000

Købt i: Rema 1000
Pris: 13,95 kr.
Mængde: 400 g
Pris pr. kg: 34,88 kr.



Michael René: Mørkegrønne, flotte buketter. Sødme og underspillet syre. Dejlig smag af krydderurter nærmest. Knasende broccoli med lyd på, når man tygger.

Christine Bille Nielsen: Fin mørkegrøn farve. Ser ikke udkogt ud. Fin, sart broccoliduft. Har lidt bid. Mild og relativt frisk broccolismag. Dog også noget vandet. Lille bismag af gummi.



Salling Øko

Købt i: Føtex
Pris: 14,95 kr.
Mængde: 400 g
Pris pr. kg: 37,38 kr.



Michael René: Lille smule vandig, kogt for meget. Men dejlig sød og har også lidt 'jordet' smag på den gode måde, måske kålsmag. Den stikker ud på den gode måde.

Christine Bille Nielsen: Smuk mørkegrøn. Store og små. Også noget stok, som ikke tæller ned i min bog. Nogenlunde frisk duft og ren broccolismag. Let bid.



Grøn Balance

Købt i: Meny
Pris: 18,98 kr.
Mængde: 400 g
Pris pr. kg: 47,45 kr.



Michael René: Store mørkegrønne buketter. 'Svampet' smag. Ikke en smag, jeg forbinder med broccoli. Men egentlig en delikat smag.

Christine Bille Nielsen: Meget flot mørkegrønne. Også meget vandede og udkogte. Overrasker med en lille smule umami. Men broccolismagen er noget udvandet. Er kogt for længe.

Wauw», lyder det lettere chokeret fra testdommer, sensoriker og fødevareekspert Michael René.

»Hold op, hvor vildt«, lyder det fra meddommer, kok, madformidler og grøntsagsekspert Christine Bille Nielsen.

De er begge rystede over testens taber.

En pose med frosne broccolibuketter, som selv ved første øjekast er uappetitlig. Nede i posen ligger blege og beige broccolibuketter med sparsomme grønne toppe på. Efter at de er kogt, er blegheden ikke bedre, og det sparsomme grønne er kogt endnu mere af.

»Det ser meget uappetitligt ud og meget sjusket. Et klamt og udvandet produkt. Jeg siger bare: Nej tak«, lyder dommen fra Christine Bille Nielsen.

Meddommer Michael René er mildest talt heller ikke imponeret.

»Er det kun stokken, man har købt? Det er ekstremt vandet og moset og smager ikke af ret meget«, lyder hans dom.

Vantroen over produktets lave kva-

litet trumfes dog hurtigt. Testtaberen af mærket Gestus købt i Meny er nemlig højdespringer prismæssigt.

Nemt og bedre frisk

Generelt lider frosne broccolibuketter af ét fælles problem: stor variation i poserne. I bunden små buketter og over dem store. Indimellem finder man også stykker af stok. Problemet med det uensartede indhold er, at det gør det svært at koge frossen broccoli godt. For hvis de små er velkogte, er de store underkogte. Og er de store buketter velkogte, er de små udkogte, påpeger dommerne.

De støder på problemet i samtlige poser med frosne broccolibuketter, selv om Politiken har kogt de seks testede produkter efter anvisning på emballagerne. Endda til den korte side af de kogeintervaller, som poserne foreslår.

Blandt andet af dén grund køber Christine Bille Nielsen aldrig broccoli på frost. For det er nemt at skære

meget mere ensartede buketter fra et frisk broccolihoved, forklarer hun.

»Frisk broccoli er simpelthen så nemt. Du tager en kniv, skærer den op, og så bum. Du kan styre det fuldstændig selv«, siger hun.

Der kan godt være andre grøntsager, som giver mening at købe på frost, fordi det er nemt at gå til, men Christine Bille Nielsens erfaring er, at netop broccoli ikke tåler den hårdhændede proces med at blive forkogt, nedfrosset og derefter tilberedt igen.

Ingen af de seks testede poser med frosne broccolibuketter får dommerne helt op at ringe. Fem tjektegn er topkarakteren, og derfra ryger der stødt tjektegn ud af bunden på poserne med testtaberen som »det rene 1 tjektegn«, Michael René længe er stødt på.

»Det er en meget blandet oplevelse. Nogle af dem er fuldstændig udkogte og nogle af dem smager af ingenting«, lyder opsummeringen fra Michael René.

Dommerne peger dog på, at man som forbruger kan glæde sig over, at skal man absolut købe frossen broccoli i stedet for frisk, er det trods alt testens billigste produkt, et økologisk fra Rema 1000, som vinder.

FAKTA

Sådan gjorde vi

Politiken bad to testdommere om at bedømme seks mærker af frosne broccolibuketter.

Den ene dommer er Christine Bille Nielsen, der er kok og PB i ernæring og sundhed, opskriftudvikler for bl.a. Aarstiderne og formidler om smag, madkvalitet og grøn mad i professionelle køkkener.

Den anden testdommer er lektor i fødevarevidenskab og sensoriker Michael René, der blogger om mad på michaelrene.com.

Dommerne bedømte broccolibuketter med fokus på smag, konsistens og kvalitet. Dommerne gav hver variant en samlet bedømmelse mellem 1 og 6 tjektegn, hvor 6 er bedst.

Antallet af tjektegn er oprundede gennemsnit af dommernes karakterer. I de tilfælde, hvor to produkter har fået samme karakter, er det billigste produkt placeret bedst i testen.



Harvest Best

Købt i: Netto
Pris: 19,25 kr.
Mængde: 450 g
Pris pr. kg: 42,78 kr.



Michael René: Fra meget små til meget store buketter og derfor også fra knasende til overkogte og vandede. En 'landlig' smag, som jeg godt kan lide, men overkogt.

Christine Bille Nielsen: Store buketter blandet med små. Sjusket udtryk. Fin broccoliduft. Nogle med meget lille bid og vandede, andre mere sprøde. Vinder lidt på smagen.



Änglamark (økologisk)

Købt i: SuperBrugsen
Pris: 15,95 kr.
Mængde: 400 g
Pris pr. kg: 39,88 kr.



Michael René: Flot mørkegrøn udenpå men helt moset indeni. Enormt vandet, går i opløsning i munden. Men tager sig meget flot grøn ud, er bare ekstra vandet.

Christine Bille Nielsen: Pæn grøn farve. Meget stilk, hvilket er godt, så det ikke går til spilde. Lidt indelukket duft og ufrisk smag. Let bid i de store buketter, men de små er udkogte.



Foto: Miriam Dalsgaard

Gestus

Købt i: Meny
Pris: 21,95 kr.
Mængde: 450 g
Pris pr. kg: 48,78 kr.



Michael René: Det reneste '1 tjektegn' overhovedet. Er der kun stok i posen? Virkelig meget stok. Og virkelig moset. Ekstremt vandet. Smager ikke af meget.

Christine Bille Nielsen: Ser meget uappetitlig ud. Sjusket. Meget lidt blomst. Virkelig mærkelig smag. Klamt og udvandet produkt. Jeg siger bare: Nej tak.

MAD

Det her er så nemt, at det næsten er for banalt

Jeg havde næsten glemt 90'ernes store madtrend, indtil en støvet wok mindede mig om, hvor nemt det er at spise bunker af grønt.



METTE MØLBAK

For et stykke tid siden afslørede en undersøgelse, at kun halvdel af danskerne siger, at de spiser grøntsager hver dag. Undersøgelsen, der er foretaget af Voxmeter i forbindelse med Den Nationale Grøntuge, siger ikke noget om, hvorvidt løgene i frikadellerne eller tomatsoffen på pizzaen tæller med i det regnestykke, for det virker næsten umuligt helt at undgå at spise grøntsager.

Men lige meget hvordan undersøgelsen opgør indtaget af grøntsager, er det i hvert fald endnu et bevis på, at vi spiser alt for få grøntsager.

Så hvad gør vi? En pakke nudler og en rest kød mindede mig i denne uge om dengang, jeg lige var flyttet hjemmefra, og wokken havde sin storhedstid. Så hvorfor ikke gøre som i 90'erne og wokstege en masse grøntsager sammen med nogle kødrester?

Det er så nemt, at det næsten er for banalt, men jeg tror, det er en af de nemmeste måder at få hele familien til at spise bunker af grønt på. Kål svinder kraftigt ind, når det får en tur mod varmen, og selv om der kan ske et tab af de vigtige plantestoffer, er

det mere skånsomt end for eksempel kogning i vand. Fibrene i grøntsagerne forbliver intakte, og det er meget nemmere at spise en stor portion grønt, når varmen har blødgjort kål og gulerødder.

Snit derfor løs. For det skal nok blive spist.

Frosne eller friske grøntsager

Et af de spørgsmål jeg oftest får, når jeg holder foredrag, er, om det er o.k. at spise frosne grøntsager. Det er det! Selvfølgelig smager friske grøntsager bedre, men vi lever i en virkelighed, hvor altså kun hver anden svarer, at de spiser grøntsager hver dag.

Derfor vil jeg gerne tale for, at det grønne skal være så nemt og tilgængeligt som muligt. Og her kan en wokblanding fra fryseren gøre en forskel i en travl hverdag.

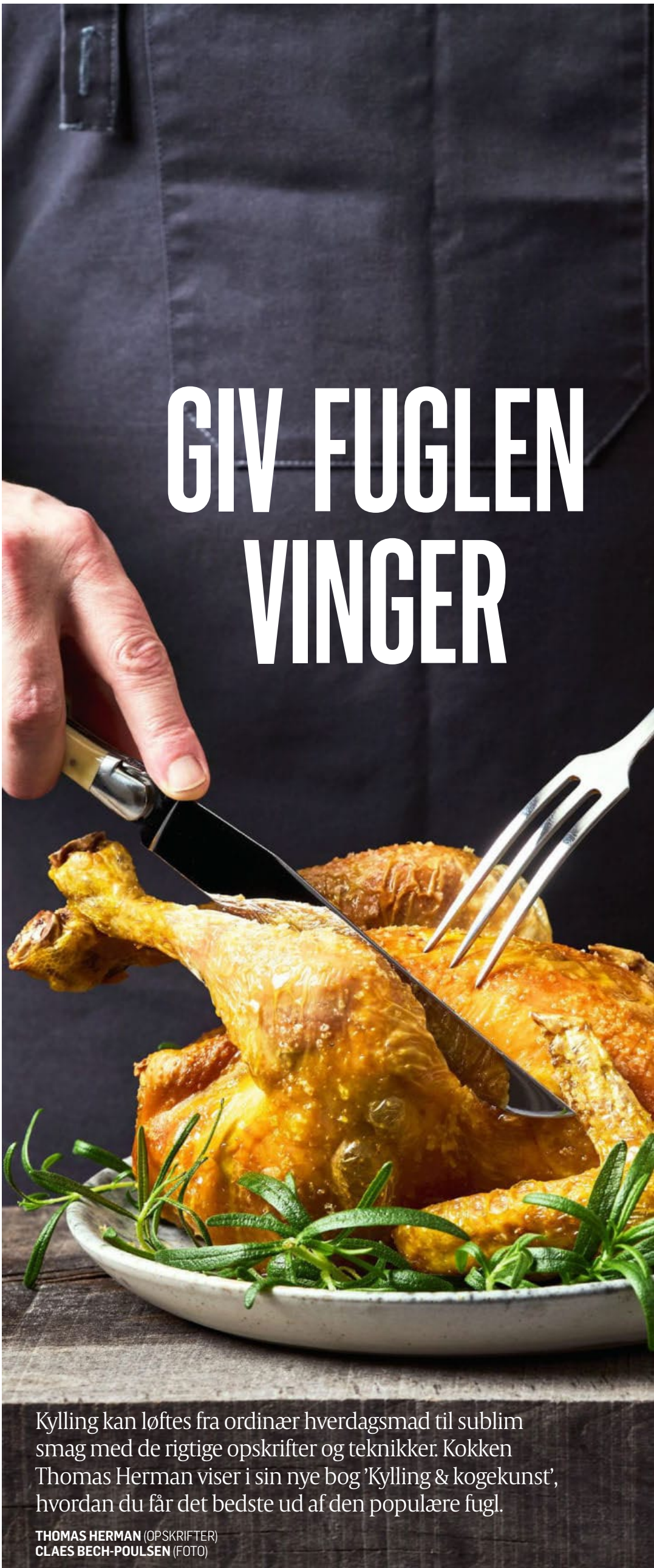
Vitaminindholdet kan ofte være højere i frosne grøntsager, da de bliver indfrosset straks efter høsten, og medmindre der er tilsat al mulig kunstig kemi i form af smagsforstærkere og marineringsvæsker, er det sundhedsmæssigt en udmærket måde at spise grøntsager på.

»Husk denne ret, når I flytter hjemmefra. Det er en god og billig måde at få mad på«, prøvede jeg at indprente mine børn, mens jeg klargjorde det egentlige trick til at gøre retten velsmagende.

1/2 dl peanutt butter, 1/2 dl soja, 2 spsk. hoisinsauce, saften af en 1/2 lime og et revet fed hvidløg røres sammen til en cremet blanding og vendes rundt i nudlerne. Top med grøntsagsblandingen og gerne en krydderurt og nogle sprøde peanuts.

Alt i alt kan sådan et måltid nemt trylles frem ud af en kedelig grøntsagsskuffe og med et par ting fra køkkenskabet. Det koster ikke meget, og der er nærmest ingen opvask. God og sund mad er hverken indviklet, dyr eller besværlig.

mette.molbak@pol.dk



GIV FUGLEN VINGER

Kylling kan løftes fra ordinær hverdagsmad til sublim smag med de rigtige opskrifter og teknikker. Kokken Thomas Herman viser i sin nye bog 'Kylling & kogekunst', hvordan du får det bedste ud af den populære fugl.

THOMAS HERMAN (OPSKRIFTER)
CLAES BECH-POULSEN (FOTO)



Sprængt kylling med peberrodssovs

Tanken om denne ret giver mig næsten tårer i øjnene. Jeg serverer den helst med nænsomt dampet grønt i sæson, kartofler vendt i persille og med masser af peberrod til.

Hovedret til 4 personer

Sprængning af kyllingen (2 dage)

- 1 kylling på 1.300-1.400 g
- 4 liter vand
- 240 g salt
- 20 g sukker

Kogning af kyllingen

- den sprængte kylling
- 1 gulerod, skåret i mindre stykker
- ½ porre, skåret i mindre stykker
- 1 løg, hakket groft
- ¼ knoldselleri, skåret i mindre stykker
- 5 kviste timian
- 1 laurbærblad
- ½ bundt persille
- 10 peberkorn

- 1** Kog vand, salt og sukker op i en gryde og lad det køle af.
- 2** Hæld herefter saltlagen i en beholder med plads til kyllingen, læg kyllingen i – sørg for, at den er dækket helt af lagen, eventuelt ved at lægge noget tungt oven på den. Lad kyllingen trække i saltlagen i 24 timer på køl.
- 3** Tag den derefter op af lagen, og læg den i koldt vand i ca. 30 minutter – skift vandet efter ca. 15 minutter. Tør kyllingen grundigt af.
- 4** Læg kyllingen i en gryde med koldt vand, så det dækker. Kog forsigtigt op, og skum vandet for urenheder.
- 5** Tilsæt grøntsagerne sammen med krydderier og krydderurter.
- 6** Lad kyllingen simrekoge under låg i ca. 40 minutter, alt efter størrelsen – pas på, den ikke får for meget. Stik en lille kniv ind ved låret. Er saften klar, er kyllingen færdig.
- 7** Tag kyllingen op, læg den i et fad, og dæk den tæt til med husholdningsfilm for at skabe kondens, så kyllinge kødet forbliver saftigt. Lad den hvile i mindst 30 minutter.

- 8** Sigt imens suppen gennem en fin sigte, og kog den ind til en fond med den ønskede smagskoncentration eller ca. 5 dl.

Peberrodssovs

- 5 dl kyllingefond
- 2 dl piskefløde
- smørbolle (se herunder)
- ½ spsk. fintrevet peberrod, eller efter smag
- 1 knsp. sukker
- citronsaft
- salt og peber

Smørbolle

- 50 g smør
- 50 g hvedemel

- 1 Smørbolle:** Smelt smørret i en gryde, og drys melet i under omrøring.
- 2** Rist smør og mel igennem i et par minutter, ligeledes under omrøring. Herefter er smørbollen klar til brug. Denne portion jævner 6-8 dl væske i form af sky, mælk eller fløde, som skal anvendes til en stuvning. Det er altid en god idé at tilsætte smørbollen lidt efter lidt, så du har kontrol over konsistensen på saucen.
- 3 Sauce:** Kog fonden og piskefløden op i en mindre gryde. Jævn den med smørbollen lidt efter lidt, imens du pisker, til sovsen er tyk og cremet a la en persillesovs.
- 4** Smag herefter sovsen til med peberrod, lidt sukker, citronsaft samt salt og peber. Vær opmærksom på, at peberrodssmag bliver kraftigere, efterhånden som sovsen står, så vær forsigtig.
- 5 Servering:** Skær kyllingen ud i over- og underlår samt bryst, skær eventuelt brystet i to stykker, og anret kyllingen på et fad. Server sovsen i en skål eller kande ved siden af og med kogte kartofler til.

TIP: Når saucen har den ønskede konsistens, koges den godt igennem et par minutter for at fjerne eventuel smag af mel. Hvis du ikke skal bruge hele smørbollen, kan resten gemmes på køl.



Urchina
Design: Jette Scheib

Nyt design
LE KLINT
Made in Odense, Denmark



Kyllingefrikadeller

Jeg har aldrig rigtig fundet den helt perfekte opskrift på frikadeller. Lige indtil min kollega Umut rådede mig til at prøve at tilsætte kartoffelmel, hvilket åbnede nye døre i min søgen efter den perfekte deller.

Hovedret 4 personer

Frikadeller

- 400 g hakket kylling
- 1 tsk. salt
- 1 løg
- 1 æg
- ½ dl sødmælk eller, endnu bedre, piskefløde
- 1 lille spsk. kartoffelmel
- 1 knsp revet muskatnød
- sort peber
- smør
- olie eller klaret smør

- 1 Rør kødet grundigt sejt med salt i en skål i 3-4 minutter. Riv herefter løget fint på et rivejern direkte ned i farsen.
- 2 Kom æg, sødmælk og kartoffelmel i en skål, blend det grundigt sammen med en stavblender, og rør det herefter i farsen lidt efter lidt.
- 3 Krydr med muskatnød og sort peber og lad farsen hvile på køl i 1 time.
- 4 Varm en pande op med rigeligt olie eller klaret smør. Form farsen til frikadeller med en ske dyppet i varmt vand, da farsen så slipper bedre, og steg dem gyldne og sprøde i olien i 3-4 minutter på hver side ved middel varme.
- 5 Når frikadellerne er næsten færdigstegte, kommer du 1 meget stor spsk. smør på panden, lader smørret bruse op og bader frikadellerne heri med en ske.
- 6 **Servering:** Servér evt. frikadellerne med for eksempel kartoffelsalat med rygeost, agurk og radiser.



Efterårskylling – lidt som forloren hare

Her er virkelig smag af efterår med svampe og valnødder, der sammen med kylling og bacon bliver til et dejligt farsbrød.

Hovedret 4 personer

Kylling som forloren hare

- 40 g valnøddekerner
- 80 g røget bacon, skåret i små tern
- 400 g hakket kylling
- 2 æg
- 1 dl sødmælk
- 30 g rasp
- 1 løg, hakket fint
- 1 lille spsk. syltede grønne madagaskarpeberkorn, hakket groft
- 5 salvieblade, snittet i fine strimler
- 2 pakker røget bacon i skiver
- 5 dl piskefløde
- 1 dl vand
- 1 tsk. ribsgelé
- æbleeddike
- smør
- salt og peber

Stegte svampe

- 150 g blandede svampe, f.eks. champignoner, østershatte, morkler, kantareller, skåret i mindre stykker
- 1 spsk. smør
- 1 fed hvidløg
- 1 stilk rosmarin
- salt og peber

- 1 Blanchér valnødderne kort i kogende vand, skyl dem herefter under den kolde hane, afdryp dem grundigt, og hak dem groft.
- 2 Steg baconternene let gyldne i lidt olie på en pande, og lad dem dryppe af på fedtsugende papir.
- 3 Rør kyllingekødet sejt med 1 tsk. salt i en skål i 3-4 minutter.
- 4 Tilsæt herefter æg, mælk og rasp, og rør det sammen til en fars.
- 5 Tilsæt nu bacontern, løg, valnødder, grønne peberkorn og salvie, og krydr farsen yderligere med lidt salt. Lad farsen hvile på køl i 1 time.
- 6 Form den herefter til et aflangt farsbrød i et smurt ovnfast fad, og læg tynde skiver bacon på tværs taglagt – tryk baconskivernes ender ind under bunden af farsen, så de holder på den.

- 7 Sæt fadet i en forvarmet ovn ved 225 grader i ca. 15 minutter, hæld herefter piskefløden ved, sænk temperaturen til 160 grader, og lad farsbrødet stege videre i yderligere ca. 30 minutter.
 - 8 Tag stegen ud af ovnen, og sigt piskefløden over i en kasserolle. Hvis sovsen virker for tynd, koges piskefløden ind til ønsket konsistens.
 - 9 Smag sovsen til med salt, peber, lidt ribsgelé og et par dråber æbleeddike.
 - 10 **Stegte svampe:** Brus smørret op på en pande, tilsæt hvidløg og rosmarin, og rist svampene gyldne heri. Krydr med salt og peber.
 - 11 **Servering:** Skær farsbrødet i skiver, og anret dem pænt på et fad. Drys de stegte svampe over, og anret radicchiosalaten omkring. Varm sovsen igennem, og servér den til stegen, eventuelt med kartofler eller et godt brød til.
- ### Radicchiosalat
- 2 små radicchiosalat
 - 100 g valnøddekerner
 - 1 lille rødløg
 - 100 g syltede rødløg
- ### Valnøddevinaigrette
- 1½ dl valnøddeolie
 - ½ dl balsamico
 - 1 spsk. ahornsirup
 - 1 spsk. citronsaft
 - 1 spsk. vand, salt og friskkværnet peber
- 1 Fjern de yderste blade på salaten, og kassér dem. Skær stokken ud, og bræk salaten i rustikke blade.
 - 2 Rengør bladene grundigt i koldt vand, og slyng dem i en salatslynge, eller afdryp dem på et tørt stykke.
 - 3 Kom valnødderne i en kasserolle, dæk dem med vand, og kog op.
 - 4 Sigt vandet fra, og skyl nødderne for at fjerne eventuelle bitterheder. Afdryp dem herefter grundigt på et tørt stykke, og halvér dem.
 - 5 Flæk rødløget på langs, og snit det i tynde skiver fra top til bund.
 - 6 Pisk vinaigretten sammen, og smag til med salt og peber. Vend radicchiosalat, valnødder, rødløg og syltede løg sammen i en skål med en passende mængde valnøddevinaigrette.

LYT TIL Turen går til

Rejs med, når Politikens Forlags ikoniske rejsebøger går i luften som podcast.

Et nyt format, hvor mennesker, historier og minder danner rammen om rejser, der blev hængende længe efter hjemkomsten.



Siden 1952 har **Turen går til** inspireret danskere til at rejse ud i verden – med destinationer, historier og oplevelser lige ved hånden.



Få inspiration til din næste rejse. Find **Turen går til** dér, hvor du lytter til podcasts.
En podcast produceret af JP/Politikens Hus i kommercielt samarbejde med Norwegian.

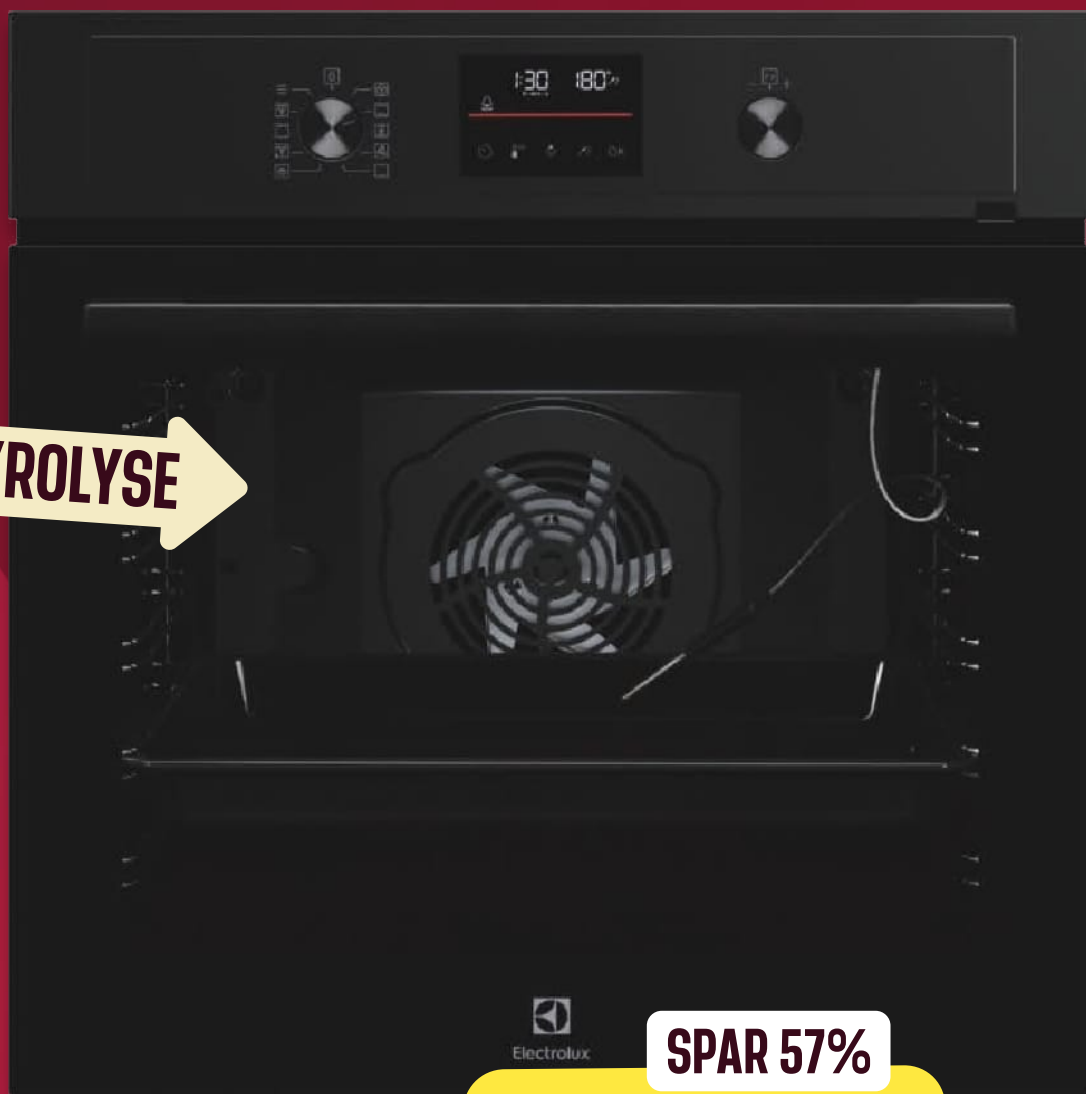
norwegian 



Scan og lyt

NÅR MASKINEN GÅR I STÅ

Er der råd at få hos Skousen



PYROLYSE

A+

ELECTROLUX

OVN
COP802B

- Teleskopudtræk
- Stegetermometer

Før 7699,-

SPAR 57%

3333,-



SPAR 40%

599,-

NILFISK

STØVSUGER
NF-128390112

- Perfekt til mindre hjem
- God sugeevne

Før 999,-



SPAR 43%

1999,-

DE'LONGHI

ESPRESSOMASKINE
ECAM21117B

- Fuldautomatisk
- Lav to kopper på én gang

Før 3499,-

Skousen
Råd til det rigtige

Gælder fra den 7. september t.o.m. den 27. september.

→ **SE FLERE**
gode priser

Alle varer findes i begrænset antal, i hver enkelt Skousen butik. Vi tager forbehold for eventuelle trykfejl og udsolgte eller ikke fremkomne varer.