

“

Hun kunne leve med sin hemmelighed, men hun kunne ikke dø med den.

Kirsten om sin mor Signe Gondrup, i romanen »Signes hjemkomst«
Side 21

De sunde kål

For Tove Kjær Beck fra Flensborg er der ingen tvivl. Kål og rodfrugter kan holde sygdomme som kræft, hjerte-karsygdomme og sukkersyge fra døren - og man kan sagtens vænne sig til smagen, mener hun.

Side 22-23



Foto: Gertrud Sabroe Termansen



Der er brug for begynderkurser i dansk for grønlandere, mener den grønlandske minister for familieanliggender.
(Foto: Leiff Josefsen, Polfoto)

Sprogligt i klemme

Skærbæk. Mange grønlandere, der kommer til Danmark, har svært ved at klare sig på grund af manglende kendskab til sproget. Derfor er der brug for et egentligt integrationsprogram med blandt andet begynderkurser i dansk og danske forhold, mener den grønlandske minister for familieanliggender. Dansk er nemlig fjernet som obligatorisk fag i de grønlandske skoler, men det var et fejlagtigt opgør med kolonitiden, mener forfatteren H.E. Sørensen.

Side 18



Strudsene i nationalparken har udsigt til den hastigt voksende hovedstad.
(Foto: Karel Prinsloo, AP Photo, Polfoto)

Trængt nationalpark

Nairobi. Den kenyanske hovedstad, Nairobi, er en af Afrikas hurtigst voksende byer, og forstæderne æder sig længere og længere ud på savannen, hvor vilde dyr som løver, giraffer, strudse og zebraer lever. Det går blandt andet ud over dyrene i nationalparken lige uden for byen. Parken blev grundlagt i 1946, men nu giver en ekspert den ikke mere end 20 års levetid tilbage, før den er spist op af storbyen.

Side 26



Udbruddet af Ebola er en af de store årsager til bistandens himmelflugt.
(Foto: Tanya Bindra, AP Photo, Pollfoto)

Nødhjælpsrekord

København. 2014 blev det år, som har tæret mest på den danske konto for udviklingsbistand. Især hjælpen til de Ebola-ramte områder i Afrika har kostet dyrt.

Bagsiden

Louises Køkken

Kulinarisk kalender

Volkshochschule Flensburg

Også i det nye år tilbyder Volkshochschule Flensburg mange spændende madkurser.

Man kan blandt andet lære, hvordan man laver sushi, laver vegetarisk og vegant mad.

Ved sushi-kurset laves der forskellige variationer af maden, som i Japan tilberedes uden alt for mange krydderier for at bevare den rene smag.

I VHS Flensburg kan man desuden lære at lave finger food - altså hurtig mad lavet af gode ingredienser.

Er man blevet vegetar i det nye år, kan man lære, hvordan man tilbereder hurtig vegetarisk mad. Og også for veganere tilbyder Volkshochschule et kursus - her lærer man, hvordan man kan erstatte æg, fisk, kød eller mælkeprodukter ved madlavningen.

Flere informationer og tilmelding til kurserne på www.vhs-flensburg.de.



Madlavningskursus

FOF Sønderborg starter den 21. januar med et madlavningskursus. Her vil kursisterne sammen med underviseren forsøge at ramme stilen i det bedre køkken fra Italien, Spanien og Frankrig. Den første aften er der fokus på italiensk mad, hvor der laves fem forskellige pastaretter og en risotto, den anden aften bliver spansk med tapas fra Andalusien, mens den tredje aften er fransk, hvor der prøves kræfter med en traditionel festmiddag fra Bourgogne. Udgifterne til maden (150 kr. pr. aften) afregnes med underviseren.

Lær at lave lagkage

Aftenskolen LOF Allsund underviser i, hvordan man laver den perfekte lagkage.

Man lærer at lægge en lagkage sammen med forskellig masser, lærer om opsprøjtningen af en lagkage og afpyntningen af en lagkage og man lærer at lave lækre kagemasser med husblas.

Det hel foregår mandag den 2. februar i Migges bageri (Kegnæsvej 39, Sydals).



(Fotos: freeimages.com)

Grøntsager er kun sunde,

Jeg har i årevis været kålforkæmper. Måske er det kun noget, min nærmeste familie har lagt mærke til, men de ved det, for vi spiser meget kål. Nu har jeg fået mig en noget mere professionel medspiller på kålbanen. Min Flensborgveninde Tove Kjær Beck har skrevet en PhD om forholdet mellem smag og sundhed af kål og rodfrugter, specielt de bittersmagende.

- Det er videnskabelig bevist, at hvis man spiser kål og rodfrugter, så mindsker man risikoen for at få kræft, hjerte-karsygdomme og diabetes type 2, fortæller Tove Kjær Beck og fortsætter:

- Nogle af sundhedseffekterne i kål og grove grøntsager tilskrives indholdet af glukosinolater, som smager bittert.

Så måske er det derfor, vi ikke

spiser kål og grove grøntsager? For det er jo så billigt, det bliver dyrket i vores nærområde, det bliver solgt overalt, og man kan bruge og tilberede det på utallige måder.

For at få svar på det og meget andet har Tove Kjær Beck i forbindelse med sin PhD spurgt over 1000 danskere om deres forhold til grøntsager og kål. Hun viser dem 17 forskellige grøntsager - blandt andet grønkål, rosenkål og persillerod. Og det viser sig, at kun 45 procent af de adspurgte kender dem alle sammen.

- Og det er en selvfølge, at hvis man ikke kender et produkt, så spiser man det ikke, siger Tove Kjær Beck.

- Det er især de unge, der ikke spiser grøntsager, siger hun og forklarer, at selvom man kan finde inspiration og opskrifter på mange forskellige plaformer, ved de unge ikke, hvad de

skal bruge grøntsagerne til.

- De unge kan i øvrigt godt tænke sig, at grøntsagerne skal være lettere at gå til, forklarer hun.

- Så hvis man skal få den yngre generation til at spise mere og forskellige slags grøntsager, kunne man rense dem, skære dem ud og sætte opskrifterne direkte på emballagen, siger Tove Kjær Beck.

Tove Kjær Beck har i samarbejde med statens forsøgsgartneri Årslev på Fyn, ladet en række forsøgspersoner smage på forskellige typer grønkål. Det viser sig, at hvis man dyrker en grønkål der er en anelse mere sød, er den meget lettere at sluge for forbrugeren.

- Den søde smag dæmper den bitre smag i grøntsagerne, men den fjerner ikke de sunde stoffer, der stadig sidder i det bitre indholdsstoffer,

siger Tove Kjær Beck. Og det lader ikke til, at det er så svært at dyrke en grønkål, som forbrugerne bryder sig om.

- Der er ikke tale om genmodifisering, men blot om hvor meget eller hvor lidt gødning de får, og om de får den rette mængde vand, siger Tove Kjær Beck.

Og der er ingen vej udenom grøntsagerne, for nu viser det sig også, at selvom du, kære læser, ikke kan lide kål, så kan du vænne dig til det.

- Der skal blot ni gange til, så er du vænnet til smagen, og du kan komme i gang med kålen, siger Tove Kjær Beck, for grøntsagerne er kun sunde, hvis vi spiser dem.

Louises Dandanell Ørsted



Rosenkål med røget ost

Ingredienser:

- 500 g rosenkål
- 1 bundt persille
- 1 spsk citronsaft
- salt, peber
- 2 spsk olivenolie
- 75 g røget ost

Tilberedning:

Røget ost kan erstattes med 50 g emmentaler og 50 g stegt bacon. Rosenkål må endelig ikke koges for meget, så stinker de, og smager grimt, (grimmere vil nogen nok sige).

Rens rosenkålen og halver dem. Kog dem ca. 4 minutter i saltet vand. Hæld dem i en sigte og dup dem tørre. Pluk persillen og hak den groft. Rør citronsaft, salt, peber og olie sammen og vend rosenkål og persille i. Riv ostene og drys den over salaten.



15 minutter



som tilbehør til 4 personer



sund



nem

Hverdags hvidkålssalat

Ingredienser:

- ¼ hvidkål
- 3 spsk lys eddike
- 1-2 spsk sukker
- 1 spsk olie
- salt, peber
- 1 håndfuld mandler
- 2 håndfulde rosiner
- persille til pynt

Tilberedning:

Hemmeligheden ved en god kålsalat er, at du skal skære kålen meget tyndt ud. Så du SKAL bruge en mandolin eller en skarp kniv.

Skær kålen i meget tynde strimler. Rør eddike, sukker og olie sammen i en skål og smag til med salt og peber. Vend kålen i dressingen. Rist mandlerne på en tør pande, til de begynder at dufte. Pynt salaten med mandler og rosiner. Hvis du har persille, ser det også pænt som pynt.



15 minutter



som tilbehør til 4 personer



billig og sund



nem



hvis de bliver spist

Børnehavehaver

Ifølge Tove Kjær Beck spiser forbrugere, der selv dyrker grøntsager, betydelig flere grøntsager, end dem der ikke dyrker grøntsager. Det lyder måske indlysende, og det er det også. Det man kan bruge denne viden til er, at få flere til at dyrke deres grøntsager selv, og ikke mindst få børn og unge til at interessere sig for det. Der er for eksempel mange børnehaver, der har haver, og det er måske en af vejene frem for at få den yngre generation til at spise mere grønt.

Vi bruger 10,5 procent på fødevarer

Lige gyldigt hvor mange penge man tjener, hvor gammel man er, hvilken uddannelse man har, og hvor i landet man bor, så bruger alle danskere 10,5 procent af deres indkomst på mad. Men den bruges på mange forskellige måder. De unge, arbejdsløse mænd spiser få grøntsager og laver sjældent mad, men bruger deres madbudget til fastfood eller færdigretter.

Hvad er en PhD?

Phd er en lønnet treårig forskeruddannelse, hvor den PhD-studerende er tilknyttet universitetet. Uddannelsen kræver, at den studerende i løbet af de tre år tager en del kurser, har 180 timers undervisning af for eksempel studerende, og er minimum tre måneder i udlandet. Herudover skal den PhD-studerende skrive tre papers, der skal sendes til internationale videnskabelige tidsskrifter, hvor de bliver vurderet og gennemlæst og herefter trykt i det pågældende tidsskrift.



Tove Kjær Beck

Tove Kjær Beck er født og opvokset i Heager ved Ringkøbing. Hun er uddannet levnedsmiddelkandidat/mejeriingeniør fra Den Kongelige Veterinær og Landbohøjskole, nu Københavns Universitet. Fra 2005 til 2010 var hun ansat på Lactosan A/S, Ringe, Fyn i afdelingen for produktudvikling og fra 2010 - 2015 er hun ansat på Aarhus Universitet, Årsløv, Fyn som PhD studerende og som Research Scientist i MAXVEG-projektet.

Den 13. november 2014 forsvarede hun sin PhD i Sensorik og Forbrugervidenskab.

Fra den 1. februar er Tove Kjær Beck ansat som produktspecialist

på Arla Høgelund Mejeri i Vojens hvor hun skal arbejde med proces- og smagsforbedringer på Danablu oste.

Siden februar 2013 har Tove Kjær Beck boet i Flensborg med sin mand Robert Beck og deres tre børn Frederik, Anna og Elise.

Rødkålssalat med fennikel og feta

Ingredienser:

- ¼ rødkål
- 1 fennikel
- 2 appelsiner
- 1 håndfuld valnødder
- 3 spsk æbleeddike
- 1 spsk sukker
- 2 spsk olie
- salt, peber
- 50 g fetaost

Tilberedning:

Skær rødkål og fennikel i tynde skiver. Skær skrællen af appelsinen og skær appelsinen i både uden de hvide hinder. Rist valnødderne på en pande, til de begynder at dufte. Rør eddike, sukker og olie sammen og smag til med salt og peber. Vend kål, fennikel og appelsiner i dressing og pynt med valnødder og smuldret feta.



15 minutter



tilhører til 4 personer



sund, også som vegetarret



nem



»Hvis vi skal have danskerne til at spise mere kål og flere grove grøntsager, skal de på hyldeerne i discountsupermarkeder, for det er her vi køber vores grøntsager«, siger Tove Kjær Beck.

(Fotos: Gertrud Sabroe Termansen)

RESÜMEE

Grünes ist nur gesund, wenn es auch gegessen wird

Louises Freundin Tove Kjær Beck hat eine Abhandlung über den Zusammenhang zwischen Geschmack und Wirkung von Kohl und Wurzelgemüse geschrieben. Sie erzählt, dass Kohl und Wurzelgemüse das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes Typ 2 mindern. Doch warum essen wir dann so wenig davon, wo es doch auch noch sehr billig ist? Laut Tove ist die Antwort, dass wir es einfach nicht kennen – und was wir nicht kennen, können wir auch nicht essen.

Darum hat Tove gemeinsam mit der experimentellen Gärtnerei in Årsløv Grünkohl an den Verbrauchern getestet. Hierbei zeigte sich, dass ein süßlich gezüchteter Grünkohl besser angenommen wird. Außerdem gewöhnt man sich nach nur neun Mal Probieren an den Geschmack von Kohl – jeder kann also lernen, Kohl zu mögen.



Louise Dandanell Ørsted

Louise Dandanell Ørsted er uddannet ernærings- og husholdningsøkonom og er i øjeblikket i gang med at læse journalistik og kommunikation. Hun har de seneste 15 år udviklet opskrifter og skrevet artikler om mad og livsstil i danske aviser. Louise er fra København, men bor i Flensborg, Hun er gift med præsten Jacob Ørsted, og de har tre børn.

Louises Køkken
ønsker en god start i 2015!

Ugens råvare



Grønkål

Der har været en del snak om, at grønkålen skal have frost, inden den kan spises. Det viser sig nu, at hvis grønkålen står på marken til frosten kommer, sender den sukkerstoffer ud i bladene. Her virker sukkeret som kølervæske og planten undgår at blive skadet, og samtidig bliver kålen en anelse sødere. Men man kan altså sagtens spise grønkål, der ikke har fået frost.

Hvis du ikke bryder dig om lugten af kål, så spis den rå! Hak kålen fint i blender, tilbered en lidt sødlig dressing, drys nødder over og spis til frikadeller og hakkebøf.

Louises Dandanell Ørsted



(Foto: Gertrud Sabroe Termansen)

Ugens tip

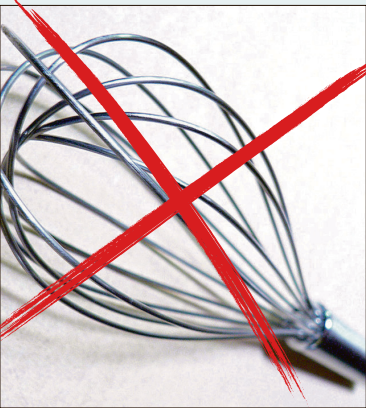


Kom ikke aluminium i opvaskemaskinen

Du må ikke komme aluminium i din opvaskemaskine, da det går i forbindelse med metaller i opvaskemaskinen. En almindelig æggedeler og en osteskærer er lavet af aluminium og det kan også være en del af andre køkkenredskaber, piskeris, knive og gaffler.

Hvis ulykken er sket, og dit porcelæn og opvaskemaskine er blevet »mælket« at se på, kan du køre en vask med citronsyre. Du kan også prøve at »vaske« dit porcelæn i almindelig citronsaft, så kan du være heldig, at det mælkede udseende går væk.

Louises Dandanell Ørsted



(Foto: freeimages.com)