

Samvirke

 LÆS FØR DU HANDLER

{ GRATIS FOR FDB-MEDLEMMER }

MILJØ

**Tang og alger/
Havets grønne guld**

Side 12

SUNDHED

**På med flyverdragten/
I skovbørnehave**

Side 8

MAD

**Gør-det-selv ravioli/
Med spinat**

Side 54

+ cigaretter | køkkenudstyr
mælk | krydsord
rekrutter | grønne linser



ISSN: 0036394-4



9770036 394008

Mit elskede køkkenredskab

Hushjælp. Vi har alle vores favoritter, når arbejdet i køkkenet skal lykkes. Her erklærer fem hverdagskokke deres kærlighed til den lille hjælper

{ TEKST: LISE BLOM | FOTO: SØREN ZEUTH }

.....

Studerende er bedste ven med wok

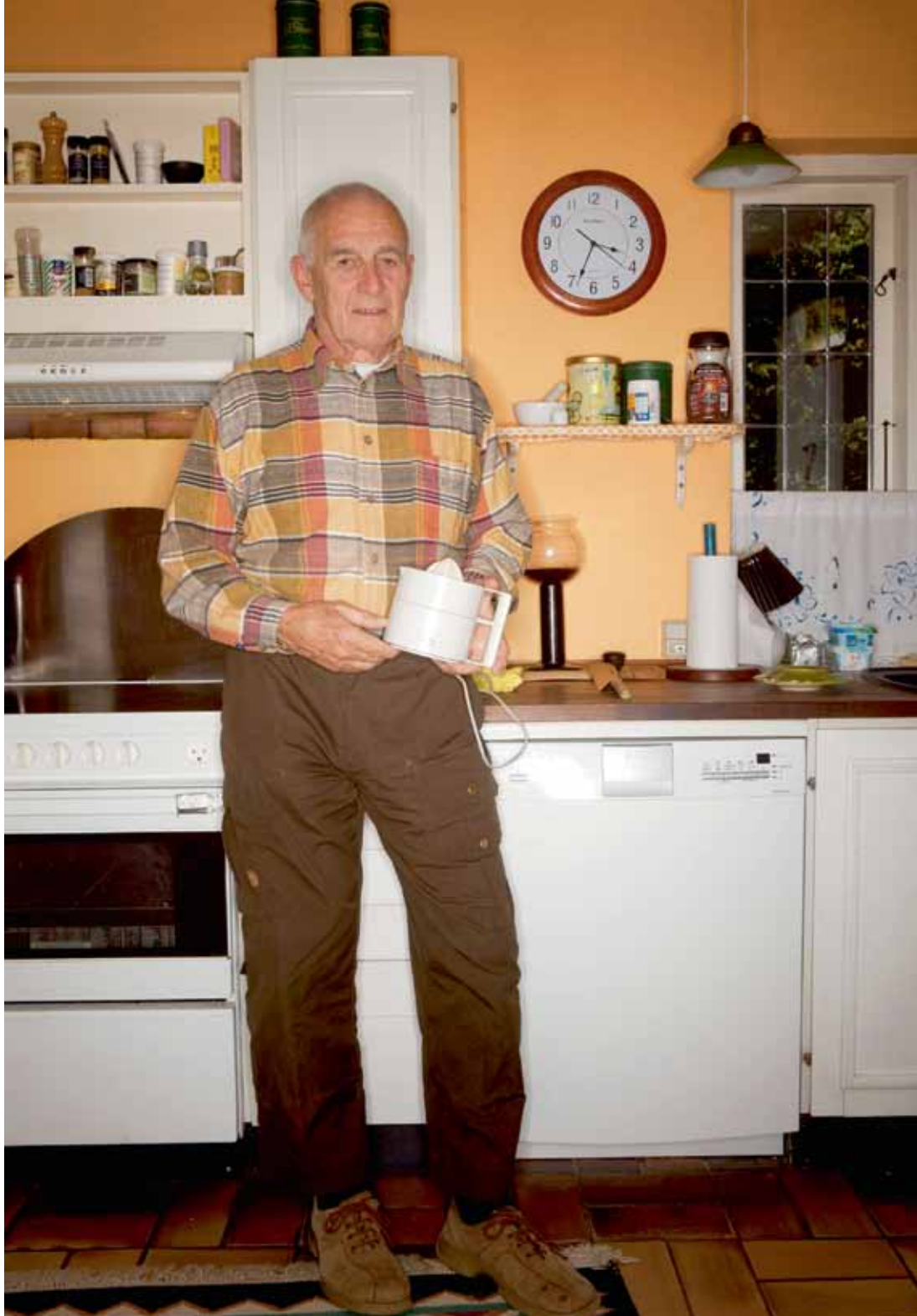
Iben Agerbæk Henriksen, 22 år, København
Førsteårsstuderende i geografi og geoinformatik på Københavns Universitet med studiejob som bagerassistent

Ejer en wok købt i Kvickly på tilbud til 50 kroner i marts 2011

»Min wok er mit bedste køkkenredskab, fordi den gør det nemt og hurtigt at lave god mad. Jeg har været på et madlavningskursus i Thailand, der lærte jeg at lave red curry. Det smager fantastisk, så det laver jeg rigtigt meget,« siger Iben Agerbæk Henriksen.

Den minimale ungdomsbolig har ikke noget køkken. Men varm mad er vigtigt for Iben, så hun har installeret et hjørne med kogeplader, kombiovn og køleskab. Til red curry snitter hun grøntsager som bønner, squash og løg og steger det med hvidløg og chilipasta og blander kokosmælk i. Som studerende bruger hun sjældent penge på kød.





Brandmand presser citronen

Finn Olsen, 78 år, Nykøbing Falster
Sikkerhedskonsulent og pensioneret brandmand og dykker i Pionertjenesten

Ejer en Braun Citromatic citronpresser fået som gave i 1996, nypris cirka 350 kroner

»Citronpresseren er effektiv, og der går ikke en dråbe til spilde. Jeg presser citron til te og laver citronsovs. Hver onsdag i 47 år har jeg lavet fiskefrikadeller med citronsovs,« siger Finn Olsen.

Finn har selv fundet på sovsen, som består af en klat smør bagt op med mel, mælk, salt og saften af en halv citron og en smule sukker. Stille og roligt har Finn overtaget madlavningen, siden han i 1960 blev ansat i Københavns Brandvæsen. På 24-timers vagter fungerede brandmændene som en familie og lavede mad sammen. Det var traditionel dansk mad, det skulle være billigt og kunne tåle at stå i gryden, hvis de skulle rykke ud. Hofretten var gæller og læber, som er rester fra klipfisk serveret med hakkede løg, rødbeder og sennepssovs.



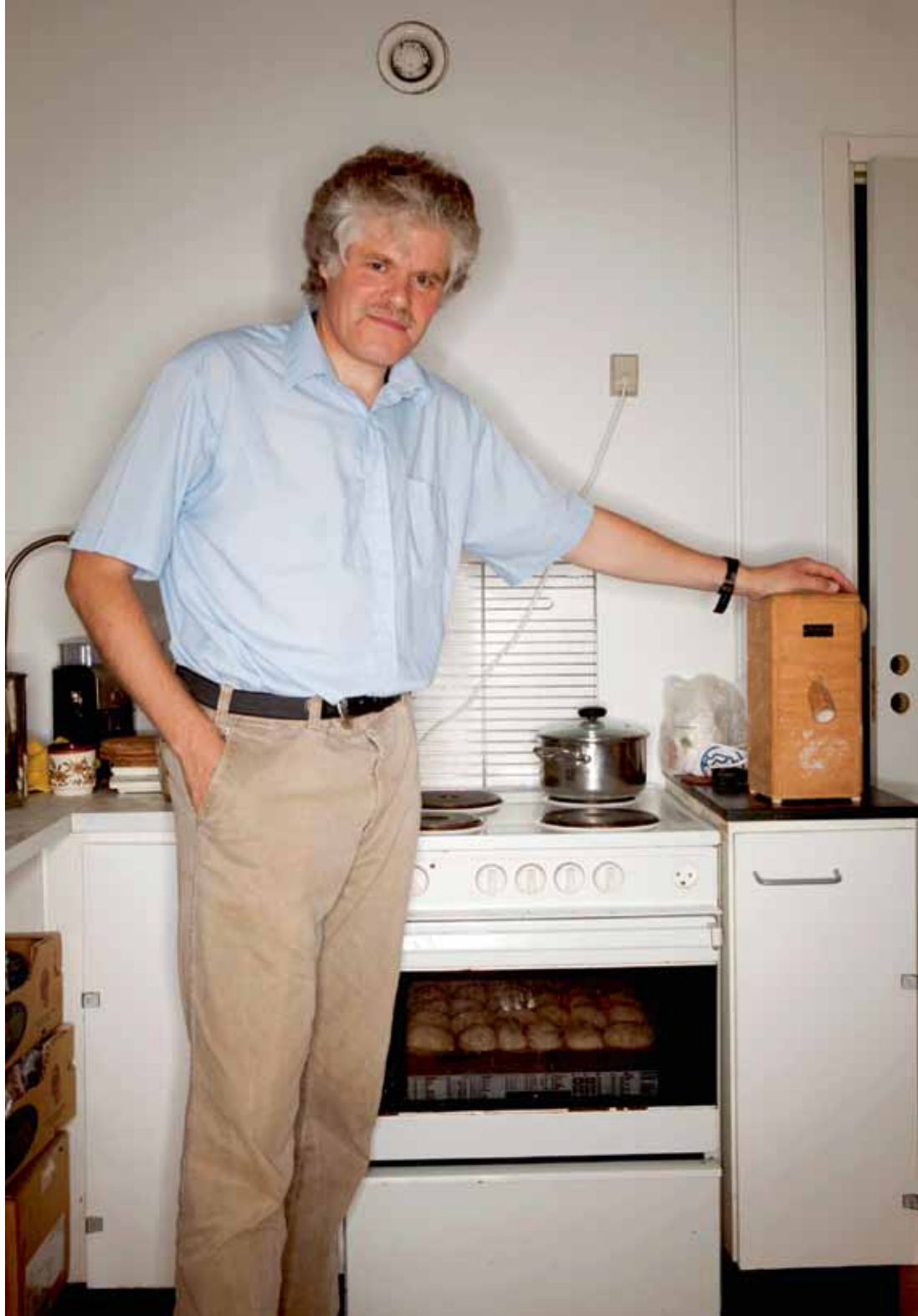
Mor skjuler grøntsager med blender

Berit Sandberg Jarmin, 38 år,
Buddinge
Freelancejournalist, uddannet
journalist i England

**Ejer en Braun stavblender købt i
2004, nypris cirka 600 kroner**

»Jeg blander grøntsagerne, når jeg laver gryderetter, for så spiser børnene mere. Det er måske en dårlig vane, men det virker. Vi undgår, at børnene brokker sig og piller de ting ud af maden, som de ikke kan lide. Jeg tror, at det er konsistensen af tilberedte grøntsager, de ikke kan lide, for de vil gerne spise rå grøntsager,« siger Berit Sandberg Jarmin, der er mor til Dylan på syv år og Isabelle på 11 år.

Først brugte hun blenderen til babymad, men siden inspirerede en engelsk kogebog hende til at skjule grøntsagerne i maden. Til spaghetti bolognese blander hun et løg, en halv courgette, tomat, hvidløg og nogle gulerødder og blander det i kødsovsen.



Vegetar maler sit eget mel

Ole Hansen, 48 år, Gentofte
Amanuensis ved
Ingeniørhøjskolen i København
Underviser i fysik og matematik.
Er uddannet kemiingeniør

Ejer en Hawos Easy kværn til at male mel. Nypris hos Aurion 2170 kroner

»Fordelen ved at male sit eget mel er, at melet bevarer sine naturlige kim og enzymer. Jeg bruger altid friskmalet mel, for allerede efter 12 timer begynder mel at ændre karakter. Jeg maler spelt, rug og gamle kornsorter som emmer og kæmpedurum. Jeg kan male finere mel end det, der sælges i butikkerne. Det fine mel suger vandet bedre og hjælper på hævnningen,« forklarer Ole Hansen. Kemiingeniøren anskaffede sin første kværn i 1980'erne og købte den nuværende i 2004. Med sit friskmalede korn kan Ole Hansen bage helt uden gær og surdej. Bollerne i ovnen består af speltmel, vand, salt og lidt anis. Først blander han en fordej af mel og 30 grader varmt vand. Hævningen går i gang af sig selv, og dejen hæver i 12 timer, inden der kommer mere mel, vand og salt i.



Ingeniør laver mad i riskoger

Fofana N'gokoualé, 50 år, Vangede Materialekoordinator i logistikafdelingen i DONG, er uddannet civilingeniør i stærkstrøm i Danmark og elektronikmekanikingeniør i Guinea

Ejer en Hugin Safir riskoger købt i 2009, nypris 250 kroner på Nettorvet.dk

»Det bedste ved riskogeren er, at risen bliver perfekt. Jeg skal ikke røre rundt i risen, og det tager 20 minutter,« siger Fofana N'gokoualé. Først steger Fofana en kylling med krydderier og løg. Resten foregår i riskogeren. Nederst blander han ris med kyllingen, og i dampindsatsen damper han gulerødder, broccoli, grønne bønner og majs. Sundhed er vigtigt for Fofana, og derfor tilbereder han kun sjældent de traditionelle – og ret fede – afrikanske sovse med jordnød og palmeolie fra sit hjemland Elfenbenskysten. Da han voksede op i Elfenbenskysten, var madlavning forbeholdt kvinder, så han spillede fodbold i stedet for at lære at lave mad. Han lærte derfor først at lave mad, da han studerede i Guinea.