



O&O - www.o-o.dk

Køb på nettet - nemt og sikkert!

BEDSTBILLIGST PRINTERPATRONER

Hos MCS Data finder du Danmarks bedste bud på billige kontor-
artikler samt printerpatroner og toner til alle printere - også din!

30 DAGES BYTTEGARANTI: Vi bytter med et smil

KÆMPE UDVALG OG HURTIG LEVERING: BESTIL I DAG - SÅ LEVERER VI HOS DIG ALLEREDE I MORGEN!

BLÆKPATRON

75,-

HP

Billige blækpatroner til HP:
Få fx C8771 til HP PhotoSmart
C5140 til kun kr. 75,-

LASERTONER

10%

Samsung

Lige nu får du 10% rabat på
alle lasertonere til Samsung.
Indtast "Samsung" i rabatfeltet i hjemme-
sidens indkøbskurv. Gælder 10 dage.

LASERTONER

10%

OKI

Lige nu får du 10% rabat på
alle lasertonere til din OKI.
Indtast "OKI" i rabatfeltet i hjemme-
sidens indkøbskurv. Gælder 10 dage.

BLÆKPATRON

72,-

Brother

Super billigt blæk til Brother:
Få fx LC900 til Brother DCP
115 C til kun kr. 72,-

KONTORARTIKEL

1,-

Kuglepen

Klassisk kuglepen i god
kvalitet. Vælg blå eller sort.
Normalpris kr. 5,95
Spar 4,95



KONTORARTIKEL

3,75

Memoblok

Smart memoblok med klæb til
alle hverdagens beskeder.
Normalpris kr. 9,95
Spar 6,20



Bestil på nettet eller ring til kundeservice

www.mcs-data.dk



Kundeservice: man-fre. kl. 9.30-17.00 på
75 45 79 00

Danmarks største
- og bedste

UGE 11 NR01 2009

MED RUNDT



KVINDELIV
hver mandag/
tirsdag

SÅDAN UNDGÅR DU AT MADEN HAVNER I SKRALDESPANDEN

Få madekspertens råd til at få
mere ud af dine råvarer

Læs mere på indersiderne

OPSKRIFT

Dadler med
blåskimmelost
og serranoskinke

Læs mere på side 3

FORÅR PÅ
MIDDAGS-
BORDET

Det er til dig

Telia fordel
Få to biobilletter
til én billets pris
- hver tirsdag



Velkomstilbud

Nokia 5310
inkl. fri SMS:

Nokia 5310
med Xpress 1.0
Min. pris for
6 mdr. 1.198 kr.

199 kr.

TELIA TELIA TeliaKæden

Dit abonnement starter på 120 kr./md. og falder hvert halve år med 20 kr., indtil du ender på kun 60 kr. efter 18 mdr. 1 kr./min. 0 kr./SMS. 3 kr./MMS. 0,29 kr./opkaldsgebyr. Data 10 kr./MB. 199 kr./oprettelse. Tilmeld dig BS og spar 39 kr./md. i faktureringsgebyr. Bindingsperiode 6 mdr. SIM-unlock 500 kr. Prisen gælder normalt privat brug til danske numre i Danmark og inkluderer ikke indholdstjenester. Telia Tirsdag gælder i udvalgte biografer kl.18-20.30. Se telia.dk/tirsdag

TELIA

TIPS TIL HVORDAN MADEN ENDER I MAVEN I STEDET FOR SKRALDESPANDEN

- Frys de rester ned, som kan fryses
- Lidt halvkedelige grøntsager og frugt får nyt liv i en wok
- Er æblet blevet rynket, så skræl det
- Lav salatbord i stedet for en skål hvor salaten er blandet (børn kan bedre lide det på den måde, og det kan bedre gemmes). Server altid dressingen "on the side"
- Hold orden i dit køleskab, spisekammer, skabe, brødkurv osv., så det ældste altid står først for

Få flere tips på madspild.dk



FORÅR PÅ MIDDAGSBORDET

I dag gør import fra udlandet det muligt at købe det meste frugt og grønt hele året i butikkerne. Alligevel er der mange gode grunde til at gå efter frugt og grønt fra den danske sæson, da frugter og grøntsager smager bedst, når de høstes i sæsonen. Prisen følges heldigvis ad med smagen, så ved at købe årstidens frugt og grønt kan man spare penge. Årstidens udbud giver også en naturlig variation i det man spiser. Følger man årstiden, vil man automatisk komme til at spise forskellige slags grøntsager i løbet af året. På altomkost.dk kan man downloade en oversigt af sæsonens friske frugt og grønt.

Udgives af Post Danmark A/S, CVR-nr. 26 66 39 03, Tietgensgade 37, 1566 København V. Ansvarshavende redaktør: Søren-Michael Pihl medrundt.dk, email: medrundt.red@post.dk Tryk: Berger Plus A/S på EMAS certificeret trykkeri. Annoncesalg: Mediabørs Danmark A/S, tlf. +45 33 91 11 11



HVER DANSKER SMIDER GENNEMSNITLIG 63 KG MAD UD OM ÅRET

Mød madeksperten, der deler ud af sine gode råd og ideer til hvordan man udnytter alle madrester. Til gavn for både miljø og pengepung – og måske byens hjemløse

Claus Lützhøft, som bl.a. er uddannet jurist og redningsdykker, har altid haft mange gryder i kog. Senest som faglig rådgiver for græsrodsbevægelsen Stop Spild Af Mad. En internetbaseret organisation, der gerne vil inspirere den danske befolkning til at komme madspild til livs.

EN DANSK FAMILIE KAN SPARE 4.000 KR. OM ÅRET
"Min interesse for madlavning startede allerede som ung knægt, når jeg sad på køkkenbordet og jagttog min mor løbe rundt i køkkenet", fortæller Claus.

"Hun afprøvede ofte nye spændende retter, og blev der noget tilovers, blev det til en ny spændende ret næste dag", smiler Claus. Fascinationen af, hvordan man kan udnytte en råvare helt til bunds har Claus stadig."Jeg synes, det er helt vanvittigt at vi gennemsnitlig smider 63 kg

mad i skraldespanden om året i Danmark. Til daglig er det ikke mere end, hvad der fx svarer til en bøf eller en banan. Men det løber jo op. Ja, faktisk så meget, at en gennemsnitsfamilie, ifølge landbrugsrådet, kan spare 4.000 kr. om året, hvis de brugte deres madrester", forklarer Claus.

DET ER IMPONERENDE, HVAD MAN KAN FÅ UD AF EN KARTOFFEL!
Claus har sideløbende arbejdet på restauranter, hvor man både af etiske årsager, men også økonomisk, satte en ære i at udnytte alle madrester. "Vi brugte alt ved råvarerne. Skrællede vi fx jordskokker, kogte vi en bouillon på de vaskede skræller. Et professionelt køkken overlever ved at holde nogle gode køkkenprocenter. Dvs. at jo mindre du smider ud, jo flere penge tjener du. Det samme eksempel kan overføres til en privat fami-

lies køkkenøkonomi. Jo mere du bruger af det kød/grøntsager/fjerkræ du køber til den hjemlige madlavning - jo mere kan du spare på husholdningsbudgettet", forklarer Claus begejstret og kommer med et eksempel: "Tager vi en kylling, kan en familie sagtens lave to forskellige middage af den. Første dag laver vi stegt kylling. Næste dag kan der så stå en pastaret med resten af kyllingekødet, som afpilles skroget, på menuen. Mange mennesker spiser kun bryst og lår og smider resten væk. Det mener jeg er synd, da der sidder masser af lækkert kød på hele skroget".

Claus mener, at madspildet først og fremmest skyldes uvidenhed om, at man rent faktisk kan gemme de gode madrester og genbruge dem i nye retter. Men også indgroede vaner spiller ind. Selv har han altid levet og åndet

for at få så meget ud af de enkelte råvarer i køkkenet, som overhovedet muligt. "Mine venner og familie omtaler ofte, at det er imponerende, så meget jeg kan få ud af en kartoffel", griner Claus og tilføjer, at det kun er fantasien, der sætter grænserne for, hvad man kan få ud af sine middagsrester.

DET ER IKKE PINLIGT AT GIVE MAD VÆK
Skulle man ikke have lige så meget fantasi i grydeskeen som Claus, er der heldigvis hjælp at hente på græsrodsbevægelsen Stop Spild af Mads hjemmeside. Her kan man hente hans og andre madeksperters råd og lækre opskrifter på, hvordan man udnytter sine madvarer. Der er også hjælp at hente, hvis man fx har mad tilovers fra et større arrangement.

"Hvis du får masser af god mad i overskud fra en familiefest, en selskabsmiddag - eller måske i forbindelse med et firmaarrangement, kan madresterne doneres til et folkekøkken i nærheden af, hvor du bor. Det er ikke pinligt at forære god mad, man har i overskud, til hjemløse og socialt udstødte. Det er en god gerning", slutter Claus Lützhøft og understreger, at det er et absolut must at madresterne er 100 % friske og korrekt nedkølede. På stopspildafmad.dk kan man downloade Fødevarestyrelsens vejledning og se en landsoversigt over, hvor man kan aflevere maden.

LR

OPSKRIFT

DADLER MED BLÅSKIMMELOST OG SERRANOSKINKE

Server dadlerne med en god rødvin eller en god fino til. Man kan også fylde dadlerne med en god gedeost og spise dem med en sprød grøn salat og friskbagt brød.

Åbn dadlerne forsigtigt og fjern stenen. Læg en lille teskefuld blåskimmelost ind i hver dadel og luk dem til igen. Skær serranoskinkesiverne i smalle strimler og vikl dem om dadlerne.

TIL 4 PERSONER
12-16 friske eller tørrede dadler
4-6 spsk blåskimmelost, gerne den spanske cabrales
6-8 skiver serranoskinke, skåret i papirtynde skiver

Find flere spændende opskrifter i "Vi skal Spise!" af Katrine Klinken. Bogen er udgivet på forlaget Thaning & Appel



Foto: R...