



- Erstat Mars-baren med to æbler, opfordrede kokken Rasmus Bredahl de tilhørende medarbejdere fra Stiftelsen Sorø Akademi og deres familier.



- Både medarbejdere og deres familier skal introduceres for de sunde madpakker, så de kan drøfte videre derhjemme, forklarer Jens Thomsen, direktør for Stiftelsen Sorø Akademi (tv.) om årsagen til, at Stiftelsen deltager i Mad til Mere-kampagnen. Til højre i billedet står Jørgen Jensen, Stenlille, som er tillidsrepræsentant i Stiftelsen Sorø Akademi

TEKST/FOTO: SØREN DAM NIELSEN

OPSKRIFT

Rasmus' Rugbrøds-sandwich

Skinken: Rugbrød smøres med honningsennep. Herpå lægges 1 skive skinke, 1-2 skiver 30+ ost samt frisk agurk i skiver og eventuelt salatblade.

Kyllingen: Brødet smøres med friskost. Herpå lægges kyllingepølse eller kyllingen fra gårdsdagens aftensmad og evt. salatblade. Ovenpå lægges mango chutney og der drysses med karry til sidst.

Laksen: Brødet smøres med friskost. Herpå lægges 2-3 skiver røget laks (Norsk eller Østersølaks). Ovenpå dild og peberfrugt i skiver.

Roast beef'en: Brødet smøres med friskost. Salat og 2-4 skiver roast beef kommes på. Der drysses med peberrod.

Bøf i weekenden

MAD TIL MERE

3F Slagelse og Landbrugsrådet vil lære medlemmer af 3F at spise sundt, uden det gør ondt

Omgivet af blomstrende fuchsiaer sad ialt 40-50 personer og tyggede rugbrødshapsere. Medarbejdere fra Stiftelsen Sorø Akademi og deres familier havde fået tilbud om et foredrag af kokken Rasmus Bredahl og en prøvesmagning af hans bud på sunde madpakker. Det var tirsdag den 26. august om aftenen i drivhuset i Fuchsihaven ved Sorø Akademi.

Arrangementet var led i kampagnen Mad til Mere, som 3F Slagelse og Landbrugsrådet

står bag: Set over en bred kam, fortalte Hans-Jacob Mortensen, næstformand i 3F Slagelse, dør medlemmer af 3F tidligere end andre og må trækkes med overvægt, forhøjet blodtryk og andre livsstilssygdomme. Søndere mad vil også betyde mere energi i hverdagen.- Men sund mad er altså andet end kinaradiser og græskarkerner, fortalte kokken Rasmus Bredahl til hørerne, inden de fik lov at afprøve hans bud på en sund madpakke.- Det her er heller ikke en slankekur. Det er en kostændring med ganske almindelig mad. At spise skal ikke være en sur pligt. Man skal ikke piske sig selv. Og der skal i virkeligheden så lidt til for at leve sundere, forklarede Rasmus



- Jeg står og skæver misundeligt til konen om morgenen, når vi smører madpakker. Hun er noget bedre til det, end jeg er, synes Henrik Nielsen, der er fra Borød

Bredahl. Det handler om at købe gode råvarer, spise frugt i stedet for Mars, drikke vand i stedet for cola - og generelt spise sundt i hverdagen - for dermed er der også plads til en stor bøf i weekenden.

11 lokale virksomheder

I alt 11 virksomheder i Sorø-Slagelse-området indgår i Mad til

Mere, der blev lanceret den 21. august. Senere er det planen at udvide Mad til Mere til hele landet. Kampagnen indeholder fire elementer: Besøg af en frokostkok, indførelse af en frugtordning, SMS-quiz og 'vis-mig-dit-køleskab', hvor medarbejdere, hvis de ønsker det, kan få besøg derhjemme af en ernæringssekspert.

Salonen holder lukket fra fredag d. 12/9 - tirsdag d. 16/9
Begge dage inkl., da vi er på kursus i Paris

Paris 1287 km

AcaPella frisør
 Holberg Arkaden 3, 4180 Sorø
57 83 07 08
 Online booking på: www.aca-pella.dk

SPIS DIG SUND

Kom til åbent hus
 Tab et kilo om ugen

Kom til et uforpligtende inspirationsmøde i uge 37 og få gratis rådgivning, smagsprøver og opskrifter. Vi måler gratis din BMI, og meget mere.

SORØ
 Sorø Husholdningsskole
 Holbergsvej 7

Lørdag 13/9 kl. 09.15-10.45



GRATIS MÅLING

Vægttab 30 kilo på 30 uger



70 23 73 93 - vaegtkonsulenterne.dk

Regen Sørensen Teater foretager

Bryllupsarrangement i Victoria Teatret
 Der er mulighed for at blive borgerligt viet på scenen torsdag d. 4. september kl. ca. 17.30. Interesserede brudepar skal henvende sig på borgmesterkontoret.

Anja Viktor
I medgang og modgang

MM Design udstiller brudekjoler på scenen.
Sejers Konditori leverer og sponsorer bryllups-kage i 2 etager og vil selv stå for udskaeringen.
Dalmose Limousine Service viser en af sine limousiner foran Teatret.
Showtec viser hvorledes et bord kan være dækket til bryllup.

Victoria Teatret