



Danskernes Historie Online

Danske Slægtsforskeres Bibliotek

Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

Danskernes Historie Online er Danmarks største digitaliseringsprojekt af litteratur inden for emner som personalhistorie, lokalhistorie og slægtsforskning. Biblioteket hører under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere. Vi bevarer vores fælles kulturarv, digitaliserer den og stiller den til rådighed for alle interesserede.

Støt vores arbejde – Bliv sponsor

Som sponsor i biblioteket opnår du en række fordele. Læs mere om fordele og sponsorat her: <https://slaegtsbibliotek.dk/sponsorat>

Ophavsret

Biblioteket indeholder værker både med og uden ophavsret. For værker, som er omfattet af ophavsret, må PDF-filen kun benyttes til personligt brug.

Links

Slægtsforskeres Bibliotek: <https://slaegtsbibliotek.dk>

Danske Slægtsforskere: <https://slaegt.dk>

Fakta

Opfundet af Beto Perez i sit hjemland Columbia i 90'erne.

Zumba opstod en dag, hvor Beto havde glemt sin musik til sin aerobic time. Han var derfor nødt til at gå ud i bilen for at hente sin egen musik, som bestod af latinamerikanske og cubanske rytmer, og som var musik, han var vokset op med. Han improviserede til musikken, og det blev et hit som senere fik navnet Zumba.

Zumba er inspireret af latinamerikanske rytmer.

Zumba sang: Bumpy Ride af Mohombi. Zumba kom til Danmark i 2010.

Kalorieforbrænding: Meget forskelligt i forhold til egen indsats, men kan komme op omkring ca. 700 - 800 kalorier på 60 min.

Zumba er for alle også, hvis du ikke er den fødte danser.

Prøv Zumba på seminariet i hallen hver tirsdag fra 16.00 - 17.00



FOTO: Katrine Ellen Rasmussen

Hvorfor går jeg til Zumba



Line (tv) og Maria (th) glade og tilfredse.

Line

Selvom jeg ikke er god til at danse er Zumba stadig vildt sjovt. Man bliver gladere og kobler helt af fra hverdagens strabadser.

Maria

Jeg er helt vild med musikken. Det er glad musik med fede rytmer, og det er musik jeg normalt ikke hører. Både på grund af musikken og de fede danse bliver træningen aldrig monoton.

Mathilde (tv) og Clara (th) efter semi Zumba

Mathilde

Jeg er blevet bidt af Zumba fordi, jeg får motioneret og sved på panden. Første gang jeg var til Zumba, var jeg meget tilbageholdende, men efter et par gange lærte jeg at give slip.

Clara

Jeg bliver glad, når jeg danser Zumba. Det er hårdt både fysisk og psykisk, fordi der sker hele tiden noget nyt og det når aldrig at blive kedeligt.

Væk din røv

Zumba er en ny motionsform, hvor pulsen kommer op, og smilet kommer frem.

"I wanna boom bang bang with your body yo!" Rytmen hamres ud af højtaleren. Du står midt ude på dansegulvet og har netop tømt dit ølkrus og er klar til at danse igennem. Men i stedet for at tage den sædvanlige mikroovndans har du lyst til at boom bang bang med din krop, men problemet er bare, at røven ikke rigtig kan vækkes. Du kan simpelthen ikke få gang i hofterne og røven. Det sidder fast. Du er for stiv i kroppen og har ikke lyst til at ligne en klovn på dansegulvet. Så i stedet vælger du modvilligt den sædvanlige og sikre mikroovndans.

Find din nye dans

Hvis du gerne ville finde en erstatning for mikroovnen, indkøbskurven og plukke æble dansen, så finder du løsningen ved Zumba.

Fordomme om Zumba

"Til Zumba er alle tabere," siger Jan Gintberg. Og mange associerer da også til kedelig idrætshal med halvtukke damer, provinsby og dårlig erstatning for rigtig motion, når de hører om Zumba.

Hvad er Zumba?

Hvis man slår ordet Zumba op i den store danske, defineres Zumba som en fitnessdans, der blander dans og aerobic til latinamerikanske rytmer.

Dansetrinene har inspiration i latinamerikanske danse som salsa, samba og merengue. Denne definition passer godt til, hvad Zumba som begreb er, men hvorfor er Zumba blevet et kæmpe motionshit?

Man bliver så glad

Ved Zumba og mange andre motionsformer frigiver kroppen endorfiner. Endorfin er et smertestillende stof, der blandt andet udløses i hjernen og giver en følelse af energi. Det udskilles ved hård træning og arbejde, men også ved opnåelse af succes, forelskelse, sex og latter. Endorfin er kroppens egen form for morfin, og man bliver afhængig af det.

Endorfinerne bliver frigivet ved Zumbas høje tempo fra start til slut. Og at vække røven er en central del af Zumba, og når det er lært, opnås den mest optimale fedtforbrænding. Så en times Zumba med god musik inspireret fra det latinamerikanske, et mix af kendte energifyldte sange, høj puls, shacking

Zumba er en fitnessdans, der blander dans og aerobic til latinamerikanske

og fede bevægelser, frigives endorfinerne i hele kroppen. Efterfølgende står du med en dejlig og tilpas følelse i kroppen.

Drop fordommene, og væk sin røv

Zumba er for alle, og der er ingen forventninger om, at trinene skal udføres perfekt. Du får hørt musik, du normalt ikke hører, får pulsen op, du får danset, du får svedt, du får rystet røv og øget fedtforbrænding alle de ting på en gang, imens du har det sjovt. Kan det blive meget bedre.

På en time med høj puls og 15 danse kommer pulsuret op omkring 700 - 800 kalorier, og det sker, uden du opdager det. Og efter et par gange vågner røven helt selv op fra sit lange vinterhi og kan slet ikke stoppe igen

AF KATRINE ELLEN RASMUSSEN

Lærerstuderende med forklæde og skåneærmer

Hun studerer til lærer om dagen, men svinger knive og pander om aftenen

AF CHRISTINA BIDSTRUP

De fleste ville nok løbe skrigende bort, hvis de skulle deltage i et realityprogram, og tilmed hvis de blev bedt om at udfolde deres evner i et køkken på tv.

Men for den 23-årige lærerstuderende Sarah Derbali virker det ikke så skræmmende. Hun er nemlig deltager i dette års MasterChef, hvor en række danskere konkurrerer om titlen som Masterchef.

MasterChef er et tv-program, hvor der dystes i madlavning. Programmet er baseret på den origi-

nale britiske version. En ny sæson er ved at blive optaget, og én af sæsonens deltagere er Sarah Derbali, 23 år, fra Frederikssund, som til dagligt studerer til lærer.

Vi tog hjem i Sarahs eget køkken for at få en slud-

der og give hende en lille udfordring.

Opfordret af mor

Hvorfor meldte du dig til MasterChef?

Haha, jeg ved godt, at det lyder mega klichéagtigt, men det var min mor, som opfordrede mig til det. Men jeg meldte mig også til det, fordi jeg er god til at lave mad. Hvis ikke jeg var det, havde jeg ikke meldt mig.

Hvad sker der, hvis du vinder?

Uha, så vinder jeg en masse kasser med kaviar, haha. Ej, jeg ved det faktisk ikke, og hvis jeg vid-

Fakta

Denne sæsons dommere er:

- * Thomas Herman fra Restaurant Herman
- * Anders Aagaard fra Madklubben
- * Thomas Castberg fra Aarstiderne



Sarah Derbali, én af de nye deltagere i den kommende sæson af MasterChef
FOTO: Kristjan Olsen



Sarah Derbali, i sin ellers vante rolle som lærer-studerende FOTO: Kristjan Olsen

ste det, måtte jeg desværre heller ikke røbe det.

Hvor tosset er du da med kaviar, siden du gerne vil vinde det?

Jeg er sååå tosset med kaviar! Det er jo havets guld. Jeg spiser kaviar til morgenmad, hele tiden! Shy, det er faktisk den hemmelige ingrediens i al min mad. Haha, for fa'en da. Jeg har ingen anelse om, hvad man vinder.

Hjemkundskab som linjefag

Vil du gerne være hjemkundskabslærer?

Tanken har da helt sikkert strejft mig, men jeg ved det ikke endnu. Der er så mange ting, jeg gerne vil, så jeg har ikke rigtig

taget stilling til det, men det kunne da være spændende, når jeg nu elsker at lave mad. Og hvor kunne det være fedt at lære børnene at lave god og sund mad, som de snildt kunne servere derhjemme. Madlavning er for mig en hobby, så hvis jeg kan kombinere det med at undervise, er det vist, hvad man kan kalde for en win-win.

Al den snak om mad, man bliver jo helt sulten, gad vide om vi snart bliver budt på noget?!

Har du tænkt over, hvordan det ville være at blive genkendt i praktikken? Er der nogle minusser ved det?

Nej, det har jeg ikke rigtig tænkt over. Jeg har ikke meldt mig til programmet med en forhåbning eller forventning om at blive genkendt. Jeg har som sagt meldt mig, fordi jeg elsker at lave mad og er god til det. Jeg synes, MasterChef er et godt og seriøst program i forhold til Paradise Hotel og andre hjernedøde programmer, så jeg føler ikke, at jeg udstiller mig selv. Og skulle det vise sig, at elever eller forældre kan genkende mit ansigt, har jeg heller ikke tænkt mig at lægge skjul på det. Men det er vigtigt for mig at understrege, at madlavning er en hobby og ikke mit drømmejob. Ellers var jeg jo blevet

kok i stedet for lærer.

Fordele og ulemper

Hvilke fordele og ulemper er der ved at deltage i MasterChef?

Der er sgu begge dele! Fordelen er, at jeg kan få en fed oplevelse, som jeg nok ellers ikke ville få. Og ulempen er nok, at jeg ved at konkurrere med andre har en risiko for at tabe, og det hader jeg! Jeg er en mæg dårlig taber! Men er det tilfældet, må jeg jo tage det med.

Snik snak og bla bla...

Når Sarah kan snakke så meget om mad, kan hun så overhovedet lave det?! Se med på næste side, hvor vi stiller Sarah en udfordring.

KOLOFON

Ansvarshavende redaktør for denne avis er: Kenneth Reinecke Hansen. Ansvarer omfatter ethvert krav, som i forbindelse med medieansvarsloven kan eller skal rettes mod den ansvarshavende redaktør, herunder alle krav, som strafferetligt, medieretligt, ophavsretligt eller lignende måtte blive rettet imod udformningen og anvendelsen af tekst og illustrationer i såvel redaktionelle tekster som annoncer. Ekstra Bladets redaktør er uden ansvar for nærværende blads indhold.

Kultur - masterchef: Christina Bidstrup, Mette Søberg-Hansen. Livsstil: Katrine Cecilie Karstensen, Katrine Ellen Rasmussen, Lærke Arleth Thorsfelt, Sidsel Rotbøll Nielsen.

Sarah Spise med ~~Price~~

MasterChefens SU-venlige middag

AF CHRISTINA BIDSTRUP

Som studerende har man jo ikke mange penge at gøre godt med, og de fleste af os har nok prøvet at spise pasta med ketchup en enkelt gang eller to. Men hvem siger, at sund og lækker mad skal koste en krig? Ingen! - Og det vil vi have Sarah The MasterChef til at bevise for os!

Udfordringen

"Sarah, her har du 150 kr.. Du skal lave en vaskeægte MasterChef middag til en studiegruppe på seks personer, kan du bikse den sammen?"

Ja da! Så skal vi have laksestykker, hjemmelavet ravioli med spinat og ricottafyld og en tomat-salat med rødløg, frisk basilikum, hvidløg og rød balsamicoeddike.

Jeg smutter lige i Netto, vil I med?

Netto, here we come!

INDKØBSLISTE

Otte store tomater
Rødløg
Et bundt frisk basilikum
Hvidløg
Rød balsamico eddike
Italiensk pastamel/hvedemel
Seks æg
450 g spinatblade
300 g ricotta
50 g revet parmesan ost
Muskatnød
Seks laksestykker fra frost
Pris ialt = 148,35 kr

I Sarahs køkken

Tomatsalat:

Otte store tomater
Et stort rødløg
Et bundt frisk basilikum
Tre fed hvidløg
Balsamico eddike
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Skær tomaterne, rødløget og hvidløgene ud i tynde skiver og læg dem ud på et

fad, bland bladene fra den friske basilikum sammen med tomaterne og løget. Tilsæt salt og peber og balsamico eddiken efter smag. Sæt det så i køleskabet, og lad det stå at trække.

Pasta dejen:

500 g italiensk pastamel
Fem æg (tommelfinger regel: ét æg pr. 100 g mel.)
Fire spsk. olivenolie
Et nip salt.

Fremgangs måde:

Læg melet ud på bordet i en bunke og lav en fordybning i midten, så der er plads til æggene, olie og salt. Begynd så at arbejde melen ind i æggene med en gaffel, til dejen kan æltes med hænderne. Når dejen har fået en glat og smidig konsistens, læg den så ind i husholdningsfilm, og lad den hvile et køligt sted i 20 til 30 min. Imens dejen hviler, kan man begynde at lave ravioli-fyldet.



"God mad, kræver friske råvarer! Og det har netto" FOTO: Kristjan Olsen

Ravioli-fyld:

450 g spinatblade
300 g ricotta
50 g revet parmesan ost
Frisk revet muskatnød, ca. en tsk.
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Start med at skylde spinaten godt. Derefter steges spinaten på en pande med det overskydende vand, der er på spinatbladene. Det skal steges til spinaten er klasket sammen, og væden er væk. Spinaten tages af panden og over i en skål for at køle af. Når det er let afkølet, tilsættes ricottaen, den revet parmesanost, muskatnød, salt og peber, det skal røres godt sammen.

Sæt sammen

Herefter skal pastadejen rulles ud i to lige store stykker/plader, den skal være så tynd som muligt uden at revne. Fordel fyldet med fem centimeters mellemrum i små klatter. Pensl mellem klatterne i brede striber med et æg, der er rørt sammen med en spsk. vand, da det limer. Derefter lægges den anden plade pasta henover, så dejen lukker ned om fyldet, så det bliver helt tæt. Tag så en kniv og skær raviolierne ud. Raviolierne lader man tørre, inden de skal koges. Imens de tørre, koges letsaltet vand i en gryde. Læg raviolierne i det kogende vand, ca fem stk. af gangen i ca. tre - fire minutter. Det er en god

idé at lægge de færdigkogte raviolier i et fad, der er smurt ind i olie, da de ikke klistrer sammen.

Laksebøffer:

Seks laksestykker
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Nu er det på tide at få stegt laksestykkerne. Inden stegningen skal de krydres med salt og peber. Steg dem på en pande med olie. De skal ca. have fire min på hver side, men det afhænger meget af størrelsen på laksestykkerne

Nu er der kun tilbage at anrette det hele.

Velbekomme!

Frem med kniv og gaffel!



Den færdige ret, indbydende ser det ud!
FOTO: Christina Bidstrup

Det syder og bobler hos den måske kommende MasterChef 2012

"Frem med kniv og gaffel, I skal smage hvad kvinden her kan!"

Duften i køkkenet

Sammensætningen af alle råvarerne og deres tilberedning får munden til at løbe i vand. Sulden melder sin ankomst, og endelig står der en velanrettet middag foran én.

"Mmh. Tomatsalaten er lækker. De knasende rødløg og den bløde tomat harmonerer godt Raviolierne smager himmelsk, det er et lækkert



Pastadejen er ved at blive tilberedt .



Raviolierne er blandet sammen med basillikum og olie



cremet fyld! Jamen dog, det er en fest i min mund!

Slut prut finale

Tallerknen er tom, men ej min vom! Men høflig må man være, "Tak for mad min kære"

Nu vil jeg gå tilbage på redaktionen og give din mad de stjerner, den har fortjent.

Bedømmelse af SU-middag



Sarahs Master Chef-middag til en studiegruppe, vil jeg give fire ud af seks kokkehue . Det var lækker og sund mad, som så forholdsvis nemt ud at lave.

Vi håber, at I vil give jer i kast med denne middag derhjemme!

Bliv sommerklar! Hér forbrænder du mest

Er du træt af de ekstra kilo? Så se her hvilken sportsaktivitet der gør din krop strandklar

AF LÆRKE THORSFELT OG KATRINE KARSTENSEN

Redaktionen har undersøgt tre forskellige populære træningsformer - crossfit, s-linje og træning i motionsrum-met. Vi har ved brug af pulsur under de tre træningsformer, fundet frem til hvor meget man forbrænder, og hvilken der vil være mest brugbar, for at blive sommerklar.

Crossfit styrker

Konceptet Crossfit bygger på cirkeltræning, det vil sige flere øvelser ad gangen.

Det er en træningsform, der optimalt kombinerer styrketræning, kredsløbs-træning og smidighedstræning, og den udføres med høj intensitet, mange gentagelser og få pauser.

Fakta

Udstyr til crossfit kunne være

- Sippetov
- Kettlebells
- Stepbænk
- Træningsmåtter
- Vægte

S-linje gør dig frisk

S-linje er et tilbud til alle førsteårsstuderende. Der trænes hver tirsdag og torsdag fra 07.00-08.00. Træningen er meget varieret, der trænes blandt andet cubatest, cirkeltræning, stafetter, boldspil, løbetræning, dans med mere.

Knokl i motionsrummet

For 250 kroner om året kan man frit benytte motionsrummet på Institut for skole og læring. Her finder man løbebånd, romaskiner, crosstræner, diverse vægte og maskiner baseret til muskeltræning. Yderligere giver dit medlemskab dig mulighed for at træne med på alle de hold FredSif tilbyder.

Fakta

Sådan bliver du medlem af FredSif

Gå ind på <http://www.fredsif.dk/> og meld dig ind!
Der er ingen undskyldning, det er meget simpelt.

Bliv slank i motionsrummet

Hvilken motionsform er så bedst?

Motionsrummet er stedet, hvor der bliver blevet forbrændt mest i vores undersøgelse. Det er også kun her, det udelukkende er konditionstræning. En times crossfit er generelt hårdere end en time på crosstræneren, men forbrændingen er ikke ligeså høj, da det primært er styrketræning frem for konditionstræning, man udøver.

Ha' det sjovt til s-linje

S-linje træningen er aldrig den samme, så kalorieforbrændingen vil variere fra gang til gang. De 405 kalorier blev forbrændt ved partibold, forskellige opvarmningsøvelser og cirkeltræning.

Fakta

Så meget forbrænder du

-En time crossfit = 497 kalorier

-En time på crosstræneren i motionsrummet = 724 kalorier

-En times morgentræning (s-linje) = 405 kalorier.

Du kan også gøre begge dele

For at få en sommerklar krop vil det mest optimale være at kombinere både motions- og styrketræning. Så du både forbrænder en masse kalorier og bliver strammet op.

Ekstra
Bladet

SKOLE
MILJØ

Hvad er ligheden mellem et løg og en kvinde?

- Når man piller det yderste lag af, er resten lige til at tude over.

Hvorfor er det, at kvindelandsholdet har så svært ved, at finde ud af hvem der er anfører på holdet?

- Fordi der er altid flere af pigerne der har bind på.

Smag frem for sundhed

Kantinen på seminariet har ikke sundhed i fokus, når ugens menu sammensættes. Derimod er kvalitet og balancen mellem det sure, søde og grove i højsæde.

AF KATRINE KARSTENSEN OG SIDSEL NIELSEN

Kantinen på seminariet har ikke en sukkerfri politik eller et gennemgående tema som f.eks. sundhed. Man kan blandt andet finde usund mad og drikke, men det er op til de studerende selv at vælge, hvad de får indendørs.

Der er noget for enhver smag, om man er til salatbar og vand eller foretrækker sodavand og stegt flæsk med persillesovs. Vi har spurgt kokken Thorbjørn Maltesen fra kantinen, hvilke overvejelser og tanker, han har gjort sig i forbindelse med maden og ugens sammensætning.

Ugens sammensætning

Har du/I nogle overvejelser omkring sundhed, når ugens menu sammensættes?

"Ja, men egentlig ikke sundhed, mere en balance mellem det fede, sure, søde og grove."

Onsdags menu

Hvis der er en, der forslår noget usundt i konkurrencen til næste uges menu, ville du så overveje at vælge det fra til fordel for noget sundere?

"Nej, så falder hele idéen, med at det er de studerende, der bestemmer, til jorden."

Økologi og sundhed

Er det vigtigt, at det er sunde og økologiske råvarer, som bliver brugt i retterne?

"Der er stor forskel på sundt og økologisk. Økologisk smør er jo ikke særlig sundt. Vi gør alt for at bruge så mange økologiske varer som muligt. Desværre er det bare sådan, at i øjeblikket er de varer meget dyrere, og tit er det ikke det bedste. Men jeg ville bruge smør fremfor becel"

De usunde snacks

Er det bevidst, at alle de "usunde" varer, er sat lige der, hvor man skal betale?

"De varer står ved kassen af én eneste grund: Så vi kan holde øje med dem! Desværre er der nogle der stikker det i lommen hvis det står andre steder."

Sundhed i anden række

På baggrund af Thorbjørns udtalelse omkring madens kvalitet i kantinen fremgår det, at det er smagen og sammensætningen, der er vigtig, og sundhed kommer i anden række. Han prøver så vidt muligt at bruge økologiske varer, så han kan have en kvalitetskantine.



Manden bag Maltes Køkken - Thorbjørn Maltensen.
Fotograf Katrine Karstensen

Anmeldelse af dagens ret

AF THEIS PEDERSEN

Jeg fik i går nakkesteg med hvide bulgur, troede jeg!

Jeg var fuld af forundring over de skalotteløg, som gang på gang overraskede min gane. Kryddringen af orientalske krydderier var prikken over iet. Det gjorde virkelig grisen fra Thy lækker som i øvrigt var fuldstændig gennemført.

Den første bid af grisen fortæller noget om grisens

liv. Det er noget, som en madelsker sætter pris på. Jeg har ikke siden, jeg spiste i Århus Arkitekt-skoles kantine, smagt så fantastiske hvide bulgur. De smagte nærmest som vilde ris.

Alt i alt en gastronomisk oplevelse, som jeg uden tvivl vender tilbage til. Maltes køkken og co. får 5 ud 5 stjerner af mig.

LAV AVIS MED EKSTRA BLADETS AVISVÆRKTØJ 'REDAKTIONEN'

og modtag 1000 eksemplarer - gratis!

