

Forældre skal tage førerrollen

Efter længere tids sygdom er familieterapeuten Jesper Juul på banen med en ny bog, "Førerulve - Det livsvigtige lederskab i familien", hvor han tager fat i det, han ser som en af de største udfordringer for forældre i dag.

Jesper Juul mener, det er tvungende nødvendigt for børn at have forældre, der kærligt varetager deres førerrolle i familien, og som tager ansvar for relationen, skaber tillid og træffer beslutninger på familiens vegne - både de populære og de upopulære.

Bogen kan gøre forældre klo-

gere på, hvad der skal til for at blive mere autentiske forældre, som ikke krænker børnenes personlige integritet, men som samtidig tager bestik af egne følelser og personlige grænser.

Vejledende udsalgspris fra Akademisk Forlag: 249,95 kroner. (LAI)



Bedstemødre har store numser, fordi de har haft så mange siddende på skødet, at underkroppen er blevet mast udad.

HENRIK, 8 ÅR. FRA BOGEN "HUMOR PÅ ARBEJDSPLADSEN" AF KAREN-MARIE LILLELUND

Cykelhelmen er en usynlig airbag

Det svenske firma Hövding har haft stor succes med en krave, der erstatter den traditionelle cykelhellem. I kraven er en skjult airbag, som ved ulykker blæses op til en hjelm, der beskytter cyklisten mod hovedskader og nakkeskader.

Hövding har indtil nu haft 60 forhandlere i Danmark, men fordobler nu salgsstederne, så endnu flere danskere får mulighed for at erhverve airbaggen.

Hövding har opnået topresultater i test af cykelhelme og bliver rost i et forskningsstudie fra Stanford University. I rapporten fra Stanford, der udkom i 2016,



PR-foto

konstaterer forskerne, at Hövdings airbag nedsætter risikoen for hjerneskader med op til otte gange sammenlignet med traditionelle helme.

Set hos www.fribikeshop.dk til 2295 kroner. (LAI)

God energi til hjernen

Fødevarerindustrien jonglerer ivrigt med begreber som "hjerne-mad" og "Einstein-mælk", der lover at give din hjerne og intelligens de bedste betingelser. Men de videnskabelige beviser for, at visse madvarer smører din hjernefunktion bedre end andre, er stadig få.

Der er dog flere simple ting, du selv kan gøre for at give din hjerne de bedste muligheder for at præstere, skriver magasinet Illustreret Videnskab, som har fundet tre hjernevenlige kosttænder med hold i videnskaben.

Spis mange grøntsager: Din hjerne er et grådigt organ, der bruger langt mere energi end andre celler i din krop. Den udgør kun to-tre procent af din samlede kropsvægt, men sluger en femtedel af hele dit kalorieindtag på en dag. Den er også lidt af en kræsenpind, der hovedsageligt kører på ren glukose og kun i helt særlige nødstilfælde henter brændstof fra andre kilder. Derfor er det vigtigt at holde dit blodsukker stabilt hele dagen ved at indtage rigeligt af de

langsomme kulhydrater gennem frugt, grøntsager og kornprodukter.

Spis hver tredje eller fjerde time: Et stabilt blodsukker er essentielt for, at din sultne hjerne har brændstof nok til at tænke klart og løse problemer. Ifølge ernæringsforskere arbejder hjernen bedst med omkring 25 gram glukose i blodbanerne - det svarer cirka til mængden i en banan. Derfor er det en god idé at skifte de store, tunge hovedmåltider ud med flere små, så du cirka spiser hver tredje til fjerde time.

Spis det gode fedt: Fedt er vigtigt for din hjerne. Men det er ikke ligegyldigt, hvilken type fedt du byder den. Undersøgelser har vist, at rotter, der gennem flere uger mæsker sig i såkaldt mættet fedtsyrer - der ofte findes i smør, kød og ost - har fået store skader på hjernens hippocampus. En region, der blandt andet knytter sig til vores hukommelse. Derfor skal du gå efter umættet fedt, som blandt andet findes i olivenolie, rapsolie, nødder og mandler. (LAI)

Samiras bolsjedrøm

Sødt. Allerede som barn elskede Samira Lahlali at lave bolsjer med sin bedstemor i køkkenet. Siden har hun eksperimenteret og forfinet både smagen og teknikken. Nu har hun realiseret sin drøm om at leve af passionen.

Laila Tøttrup, loit@jlfmedier.dk

Hele køkkenet dufter sødt og lækkert, for Samira Lahlali har sat sukker, glukose og vand over ved høj varme på komfuret, mens hun omhyggeligt følger med i, hvornår temperaturen når op på 162 grader, så hun kan tage massen af og hælde den ud på silikonematten på bordet ved siden af.

Lige siden barndommen har Samira Lahlali elsket at lave sine egne bolsjer - en hyggelig og kreativ hobby, som hun dyrkede sammen med sin bedstemor hos den danske plejefamilie, hvor hun voksede op. - Min bedstemor lavede alt fra bunden. Hun syltede selv, lavede blandt andet stegt flæsk med persillesovs, finker, hjemmelavet leverpostej, slik og bolsjer, så der duftede altid af dejlig hjemmelavet mad i

hendes køkken. Jeg var med til det hele og havde mit eget lille forklæde. Bedstemor var også lidt gammeldags, så hun vaskede stadig tøj med vaskebræt i kælderen, selv om der var en vaskemaskine. Så var jeg med og vaskede mine dukkers tøj, fortæller Samira Lahlali.

I dag har hun for længst etableret sin egen familie og bor på Frederiksberg sammen med sin mand Jesper Petersen og parrets to børn - Noah på ni år og Kenza på to et halvt.

Fra hobby til virksomhed

Samira Lahlali er uddannet sygeplejerske, men drømmen om at gøre bolsjerne til en levevej har ligget og ulmet et stykke tid.

- I mange år har jeg lavet bolsjer hjemme i køkkenet og foræret dem til vinder





SAMIRA LAHLALI

Født i 1982 i Marokko.

Som femårig kom hun til Danmark, hvor hun er vokset op hos en plejefamilie.

Samira Lahlali er uddannet sygeplejerske og tager stadig en vagt indimellem.

Siden efteråret har hun dog viet sit liv til at lave bolsjer i virksomheden Drops by Samira, som hun driver sammen med sin mand, Jesper Petersen.

Parret har børnene Noah på ni år og Kenza på to et halvt år og bor på Frederiksberg.

og familie som gave. For det har ligesom været den del fra min bedstemors køkken, som jeg har taget med mig, fortæller Samira Lahlali.

Flere og flere har dog prikket til hende undervejs, for når hun lavede så lækre bolsjer, hvorfor så ikke sælge dem.

- Men hvis man skal sætte bolsjer i produktion, skal det jo gøres på den rigtige måde. Jeg havde en masse tanker og drømme om, hvordan det skulle være, hvis jeg skulle gøre det. Både rent visuelt og i forhold til råvarerne - begge dele skulle være lækre og luksus, forklarer Samira Lahlali. Hun har derfor også valgt at kalde sine bolsjer for drops, så det er en moderne genopfindelse af det klassiske bolsje.

Det har taget fire år at eksperimentere og udvikle de fire bolsjevarianter, der

i slutningen af 2016 kom på hylderne for første gang ude i butikkerne.

- Det har taget lang tid, for vi skulle også lige have sparet nogle penge sammen til at starte virksomheden for. Min mand er politibetjent, og jeg er sygeplejerske, så det er jo ikke store lønninger. Samtidig koster det også lidt at have børn, smiler Samira Lahlali.

Varmt og ægte

Bolsjemassen har nået den rigtige temperatur, og Samira Lahlali hælder forsigtigt den varme, flydende masse ud på silikonemåtten, hvor hun lader den dampe lidt af, inden hun tilsætter frysetørret hindbær med naturlig smag.

- Når jeg eksperimenterer og udvikler, står jeg stadig i mit eget køkken, men pro-

Når Samira Lahlali skal eksperimentere og udvikle, står hun i sit eget køkken og arbejder. Men selve produktionen foregår i et industrikøkken. Foto: Lasse Hansen

duktionen af bolsjer i virksomheden foregår i dag i et industrikøkken, hvor det er store portioner på 36 kilo ad gangen, vi arbejder med, fortæller hun.

I dag laver hun to af de drops, hun har udviklet - den ene portion med hindbær og den anden med passionsfrugt.

- Jeg vil gerne have, at smag og udtryk er



LÆS MERE
NÆSTE SIDE



◀ FORTSAT FRA
FOREGÅENDE SIDE

ægte og autentisk hver gang. Derfor bruger jeg ikke syntetisk aroma og farve. Så i vores hindbærdrops er kornene faktisk med. Det giver et lidt grovere bolsje, men det kan jeg bedre lide, siger Samira Lahlali og fordeler det frysetørrede hindbærpulver hen over bolsjemassen på silikonepladen. Nu skal det æltes ind i massen og fordeles jævnt.

Det kan være en fordel at bruge handsker, for bolsjemassen skal æltes og formes, inden den bliver alt for afkølet, for så stivner den og bliver vanskelig at arbejde med.

- Man kan dog også bruge silikonemåten til at ælte og forme med, for den be-



Samira Lahlali bruger ingen kunstige smagsstoffer. Her er det aromapulver med hindbær, som er lavet på rigtige bær.

Foto: Lasse Hansen

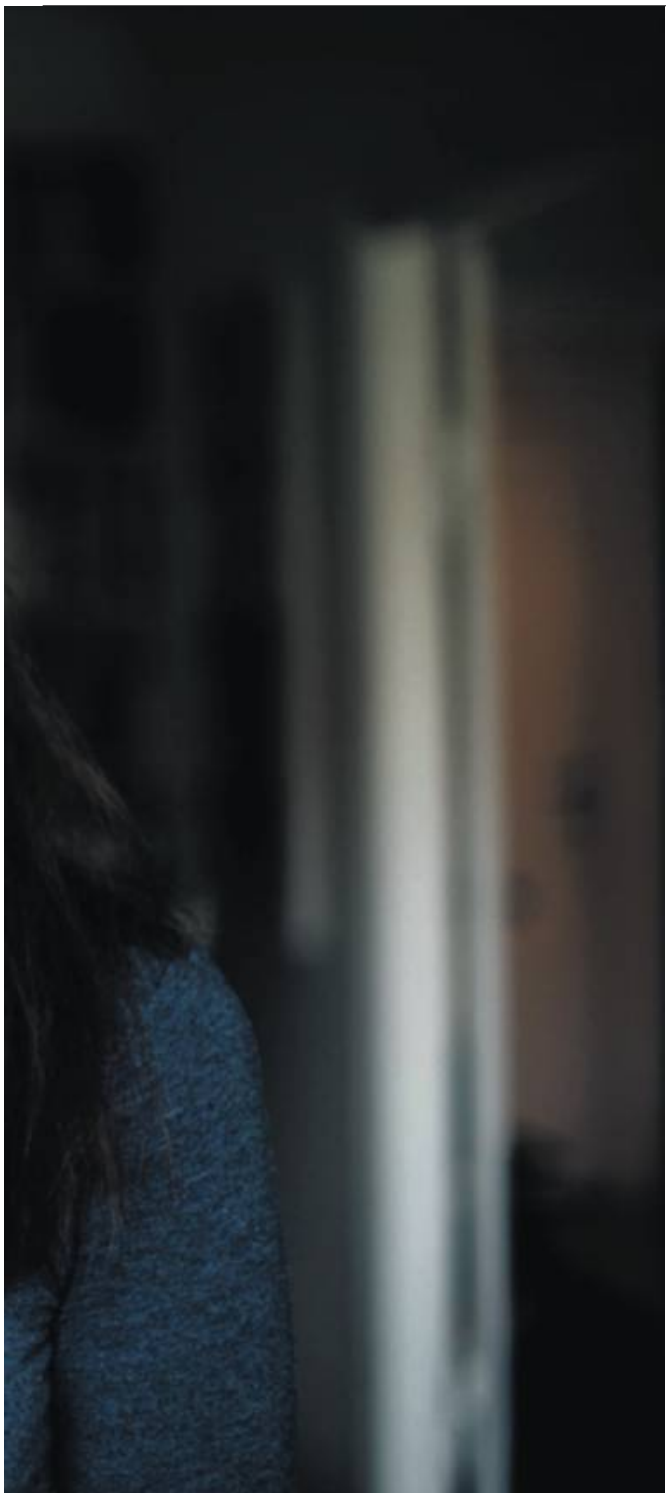
skytter hænderne lidt mod varmen, siger Samira Lahlali.

Knas uden skarpe kanter

Den anden portion får samme omgang, men her tilsætter Samira Lahlali et gyldent pulver med frysetørret passionsfrugt. Stadig ælter hun det hele i hånden.

- Jeg har altid æltet min bolsjemasse i hånden, og det gør jeg stadig, for på den måde kommer der ikke så mange luftbobler i bolsjerne som ved industriel produktion, hvor man ilter mere. Det giver den fordel, at mine bolsjer ikke får så skarpe kanter, når man knaser dem i munden, fortæller hun.

De drops, som nu kan købes i butikkerne, har en ekstra finesse, for her har Samira Lahlali til slut tilsat titandioxid, som giver bolsjerne en perlemorsagtig overflade.



- Det har jeg valgt, fordi det giver en visuel overraskelse. Og jeg ville gerne have, at min drops skulle have noget ekstra luksus, som andre ikke har, forklarer Samira Lahlali.

Mens det er Samira Lahlali, der står for udvikling og bolsjeproduktion i virksomheden, er hendes mand, Jesper Petersen, også blevet en del af bolsjedrømmen. Da det er gået meget stærkt i virksomheden, har der været plads til, at Jesper har taget orlov fra sit job som polititbetjent. Han varetager forskellige funktioner og cykler blandt andet rundt i Københavns-området og sælger og leverer drops til forhandlerne.

- Jeg tager stadig nogle vagter ind imellem som sygeplejerske, men drømmen er da, at vi begge kan leve af at lave bolsjer på et tidspunkt, siger Samira Lahlali.

Samira Lahlali har forfulgt sin drøm om at lave luksusbolsjer fra bunden med virksomheden Drops by Samira.

Foto: Lasse Hansen



Lav bolsjer fra bunden

Hvis du har lyst til at kaste dig ud i hjemmelavede bolsjer, er det nemmeste at købe et bolsjekit hos for eksempel bolsjehuset.dk.

Nødvendigt grej: decilitermål, gryde, termometer, silikonemåtte og en dejskraber.

Ingredienser til bolsjemasse:

5 dl sukker - gerne økologisk
1 1/2 dl glukose
1 1/2 dl vand
Aroma, ekstrakter eller frysetørret frugt - der er mange smagsvarianter at vælge imellem

Fremgangsmåde:

Bland vand, sukker og glukose godt sammen i en gryde og sæt det over ved høj varme - helst med låg de første fem minutter.

Så tages låget af, og termometeret sættes i. Når massen når 140 grader, skal du jævnligt røre i den med termometeret for at fordele varmen.

Når massen når 162 grader, tager du termometeret op og sætter det i et glas lunkent vand. Tag så gryden af og hæld forsigtigt massen ud på silikonemåtten. Pas på, for det er meget varmt. Det er en fordel at bruge handsker.

Fordel massen ud over silikonemåtten med en skraber og tilsæt den ønskede farve og smag, som fordeles jævnt ud over bolsjemassen og æltes ind med skraber og derefter ved hjælp af silikonemåtten. Fold måtten ind over bolsjemassen hele vejen rundt, så du får en ensartet masse.

Når massen er jævn og ensartet i farve, skal den klippes i mindre portioner med en saks. Derefter hiver og ruller du stænger ud i passende tykkelse, så de kan klippes til de endelige bolsjestykker.

Lad bolsjerne køle af på et stykke bagepapir, inden du kommer dem på glas.



Sukker, glukose og vand koger op i gryden.



Når bolsjemassen er hældt ud på silikonemåtten og har dampet lidt af, tilsættes aromapulver.



Bolsjemassen rulles eller trækkes ud i passende stænger, som klippes til bolsjer med en saks.

Se Samira lave bolsjer på video. Scan QR-koden med din smartphone eller tablet. Du kan også gå på nettet med dette link: kortlink.dk/q2xd

