

Folkeuniversitetet

Aarhus og Midtjylland

HEARTS & MINDS

Vidensfestival om

MAD

22-24/9 2017

Anne Cathrine Thorup
Ph.d., Aarhus Universitet



NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Fredag 22/9 – søndag 24/9 2017

HEARTS & MINDS VIDENSFESTIVAL

Maven er med os hele livet! Når noget giver os appetit på tilværelsen, eller vi bliver mætte af dage. Når vores tænder løber i vand, eller vi spiser med øjnene. Men hvad er det egentlig, vi spiser, og hvad betyder maden for vores krop, identitet og kultur?

Mad er kroppens byggesten. Den kan gøre os syge, sunde og sure, mens det velkomponerede måltid kan sende os til en anden dimension af nydelse og gøre mad sjov, sexet og social.

Vi bruger maden til at regulere os selv, når vi trøstespiser eller skal hygge, og vi spiser bryllups-kage eller drikker gravøl, når vi sammen fejrer noget godt eller mødes om noget svært. For mad er mere end smag og behag!

Hearts & Minds er en vidensfestival om det gode liv, og i dette program kan du læse mere om de godt 70 arrangementer i mere end 15 byer i Region Midtjylland i september. Festivalen kulminerer i Aarhus 22-24/9.

Folkeuniversitetet i Aarhus indbyder, med støtte fra Nordea-fonden, for tredje gang til festival med en buffet af vidensarrangementer. Årets tema er mad, og der er noget for enhver smag, hvad end du er til innovative måltider, litteratursaloner og mindfulness, morgendans, øl-yoga eller intelligente cocktails.

Rigtig god festival!
Folkeuniversitetet

PRAKTISKE OPLYSNINGER

FESTIVALSEKRETARIAT

Folkeuniversitetet i Aarhus, Emdrup og Herning
står bag Hearts & Minds

Folkeuniversitetet i Aarhus
Inge Lehmanns Gade 10, 5. sal, 8000 Aarhus C
88438000 | info@fuau.dk | fuau.dk
hearts-minds.dk

FESTIVALSEKRETARIAT

Rektor: Sten Tiedemann

Festivalchef: Hanne Lundgren Nielsen

Kommunikationschef: Marie Kruse Larsen

Projektledere: Anne Marie Støvring Sørensen (barsel til 1/8-17) og Johanne Greibe Andersen

Medarbejdere: Anne Engedal, Henriette Pagh Mathiasen, Julie Meldgaard Harboe, Lea Hansen Damgaard, Marie Kjølhed og programmedarbejdere ved Folkeuniversitetet i Aarhus

GRAFIK OG LAYOUT

Grafik og layout: OddFischlein

Forsidefoto: Søren Gammelmark

Forsidemodel: Anne Cathrine Thorup, ph.d.,
Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

HEARTS & MINDS ER STØTTET AF

**NORDEA
FONDEN**

Vi støtter gode liv

INDHOLDSFORTEGNELSE

- s. 02 Forord
- s. 03 Praktiske oplysninger og indholdsfortegnelse
- s. 04 Programoversigt
- s. 06 10 myter om mad
- s. 08 Før festivalen i Aarhus
- s. 10 Program i Aarhus fredag 22/9
- s. 12 Åbning: How Can We Feed The World?
- s. 14 Mad på recept
- s. 16 Program i Aarhus lørdag 23/9
- s. 20 Mental Health Conference
- s. 22 Program i Aarhus lørdag 23/9
- s. 26 Spild af ordentlig mad
- s. 28 Program i Aarhus søndag 24/9
- s. 34 Den komplekse nydelse
- s. 36 Program i Herning
- s. 40 Program i Midtjylland
- s. 42 Forskershow
- s. 44 Folkeuniversitetet i Aarhus
- s. 49 Folkeuniversitetet i Herning
- s. 50 Fra tand til tarm

SAMARBEJDSPARTNERE

Aroma, ARoS, BierYoga.de, BKI Foods A/S, Bohème Vin, Bora Bora, Dansk Center for Mindfulness, Dansk Landbrugs-museum, Den bæredygtige bønne, Den Jyske Sangskole, Det Grænseløse Køkken, Dokk1, Dome of Visions, Eat a Plate, ENORM, Ensemble Midtvest, Food Festival, Foodfein, Gedulgt, Godsbanen, Hantwerk, Harrevig-egnens Folkeuniversitet, Herning Bibliotekerne, Hotel Carmel, Højskolen Skærgården, Kaptajn Jespersen Instituttet, KaserneScenen, Klods-Hans for viderekomme, Kvindemuseet, Lemvig Folkeuniversitet, Medietan-ken ved TV MIDTVEST, More Creative, Nordea-fonden, Nordisk Sprogkoordination, NorthSide, Norddjurs Folkeuniversitet, Nørre-bro Teater, Ovaraci Fields, Pecha Kucha Aarhus, Performing Arts Platform, Radar, Reformation 1517-2017, Region Midtjylland, Restaurant Navigator, Rougsø Folkeuniversitet, REUSE, Raasted Folkeuniversitet, Sangens Hus, Secret Hotel, Slagter Mortensen, Smag for livet, Social Foodies, Spiselauget, Spiselige Stauder, SPOT, Statens Kunstfond, Studenterhus Aarhus, Syddjurs Folkeuniversitet, Teater Katapult, Testrup Højskole, To Good To Go, Turbinehallen, WWF Verdensnaturfonden, Øst for Paradis, Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017, Aarhus Kommune, Aarhus Kommunes Biblioteker, Aarhus Universitet

BILLETTER

Bestil eller køb billetter til festivalens
arrangementer via hearts-minds.dk

Bemærk, at redaktionen af festivalprogrammet
blev afsluttet 8/8. Vi tager forbehold for fejl,
ændringer og aflysninger. Du kan altid tjekke
hearts-minds.dk for opdateret program.

NYHEDER

Tilmeld dig Folkeuniversitetets nyhedsbrev på
hearts-minds.dk, og følg os på de sociale medier:

facebook.com/fuauheartsminds
[@heartsminds](https://twitter.com/heartsminds)
[#heartsminds](https://hashtag.hearts-minds)

Programoversigt AARHUS

FØR FESTIVALEN

Walking Lecture on Ants *(In English)*

27/8 kl. 16-17.30, Botanisk Have, s. 8

Feed The Future – viden til bords

1/9 og 2/9 kl. 17.45-21, Tangkrogen, s. 9

Vidensbrunch

13/9 kl. 10-12, Dokk1, s. 8

Pecha Kucha

13/9 kl. 19.30-21.30, Stakladen, s. 8

Seminar – How Can We Feed The World Sustainably?

14/9 kl. 10.30-15, Clausholm Slot, s. 9

Forskershow – alt hvad du bør opleve om mad

15/9 kl. 20-21.30 og 16/9 kl. 16-17.30, Bora Bora, s. 42

FREDAG 22/9

Beats 'n' Breakfast – i regnbuens farver

7-9, ARoS, s. 10

Mental Health Conference

– Mindfulness Workshop *(In English)*

9-15, Aulaen, s. 10

Åbningsevent: How Can We Feed The World?

17.30-23.30, Godsbanen, s. 12

Men Only

18.30-22, Kvindemuseet, s. 10

LØRDAG 23/9

Solopgangsløb – en god morgen

6-8, Restaurant Navigator, s. 16

Mental Health Conference *(In English)*

9-15, Aulaen, s. 20

Det rør' sig

10-15, Aarhus C, s. 24

Ser jeg tyk ud i de her bukser?

10.30-12.30 og 13.30-15.30, Dokk1, s. 17

Beer Yoga *(In English)*

11-13 og 15-17, KaserneScenen, s. 17

Yoga: religion eller motion?

13-14, Dome of Visions, s. 16

Spiselig biograf

13.30-16, Øst for Paradis, s. 18

Det indre liv – bakterier, væsker og psyke

14-16, Aarhus Universitetshospital Skejby, s. 19

Er kost den nye religion?

15-17, Studiecaféen, s. 18

Vandringsforelæsning om myrer

16-17.30, Botanisk Have, s. 19

Gut Feelings *(In English)*

18-21, Godsbanen, s. 22

Spis med hele verden

18.30-22, Auktionshuset, s. 23

Intelligente cocktails – nydelse

19.30-22, Gedulgt, s. 22

SØNDAG 24/9

Madspilds-workshop

9-13, Testrup Højskole, s. 28

Mental Health Conference *(In English)*

9-16, Aulaen, s. 20

Cravings! Nydelse og afhængighed

10.30-12.15, Dokk1, s. 28

The Fat Controller *(In English)*

14-15.30, Dokk1, s. 29

Om lidt er kaffen klar – kaffeskole

14-16.30, BKI, s. 30

Litterære smagsprøver

14-16, Åby Bibliotek, s. 30

Klog kogebog – bitterhed

14-16, Studiecaféen, s. 31

Svampenes verden – ude og inde

14-16, AU og Silkeborg Sønderkov, s. 31

Det gode fedt

15-17, Dome of Visions, s. 31

Smagen af øl

15.30-17, Hantwerk, s. 32

Vandringsforelæsning om myrer

16-17.30, Botanisk Have, s. 32

Litteratursalon – sult og nydelse

20-22, Hotel Carmel, s. 33

EFTER FESTIVALEN

Mental Health Conference

– Compassion Workshop *(In English)*

9-15, Aulaen, s. 20

Forskershow i København

25/9 kl. 20-21.30, Nørrebro Teater, s. 42

Folkeuniversitetet i Aarhus

I efteråret, Ny Munkegade 118, AU, s. 44

Folkeuniversitetet i Herning

I efteråret, Birk Centerpark 15, AU Herning, s. 49

Programoversigt HERNING

Svampenes verden – ude og inde

12-13/9 kl. 17-19, Silkeborg Sønderkov og AU Herning, s. 36

Kaptajn Jespersens Stavgymnastik

14/9 kl. 17-18.30, Højskolen Skærgården, s. 36

Suppe, sang og is

21/9 kl. 18-21, Højskolen Skærgården, s. 37

Smag på musikken

22/9 kl. 17-18.30, Aroma på Biblioteket, s. 37

Gastrofysisk vinsmagning

23/9 kl. 13.30-15.30, Bohème Vin, s. 39

Cravings! Nydelse og afhængighed

24/9 kl. 14.30-16.15, Biblioteket i Herning, s. 39

Programoversigt MIDTJYLLAND

Rethink – det selvforsynende ildstedskøkken

9/9 kl. 10-14, Auning, s. 40

Forsamlingshuset

12/9 kl. 18.30-21.15, Hjerl, s. 40

Spis dig sund

12/9 kl. 19-21, Grenaa, s. 40

Forestillingen om det gode liv

14/9 kl. 19-21.30, Ebeltoft, s. 40

Sagen er bøf!

14/9 kl. 19-22, Lemvig, s. 41

Fra mad til ernæring – i det offentlige

19/9 kl. 19-21, Grenaa, s. 41

Fra mad til ernæring – i det offentlige

20/9 kl. 19.30-21.15, Skærum Mølle, s. 41

Forsamlingshuset

22/9 kl. 18.30-21.15, Voer, s. 41

Forskershow i Holstebro

27/9 kl. 19-20, Medietanken, s. 42

10 MYTER

– om mad

1 CHOKOLADE SLANKER

FALSKI! Øv! Du taber dig ikke af at spise chokolade. Til gengæld er det sandt, at mørk chokolade er sundt for hjertet. Ved at spise chokolade nedsættes risikoen for blodpropper. Det er kun den mørke chokolade med mindst 70 procent kakao, der er sund i moderate mængder.

DU SKAL UNDGÅ FEDT FOR AT TAGE DIG

SANDT og **FALSKI!** Hvis du tager fedtet ud af kosten, vil det ofte blive erstattet af noget andet. Hvis det andet er sukker og hvidt brød, skal der indtages store mængder for at blive mæt, og du vil derfor ikke opnå vægttab.

2 KAFFE ØGER PRÆSTATIONSEVNEN

SANDT! Koffein i små mængder har en, om end begrænset, præstationsfremmende effekt. Desuden nedsætter et dagligt kaffeindtag på 3-4 kopper risikoen for sygdomme som kræft og Alzheimers, og sidst – men ikke mindst – lever kaffedrikkere længere.

3 DU BLIVER TYK AF AT SPISE HURTIGT

SANDT! Undersøgelser af befolkningens spisehastigheder tyder på, at der blandt dem, der spiser hurtigt, er flere overvægtige mennesker. Historisk har der været en overlevelsesmæssig fordel i at kunne spise hurtigt, men i dag har vores livsstil ændret sig drastisk. Derfor har mennesker med grådige spisevaner en større risiko for at udvikle fedme.

4 DET, DU SPISER OM AFTENEN, FEDER MEST

FALSKI! Du forbrænder også energi, når du sover. Det handler om at være i energibalance hele døgnet. Den mængde kalorier, man indtager om morgenen, vil have den samme effekt på vægten, hvis den indtages om aftenen.

6 DU SPISER MERE, HVIS PORTIONERNE ER STORE

SANDT! Tilgængelighed og synlighed er vigtige faktorer, når det gælder den mængde mad, vi indtager. Pakke- og portionsstørrelser har større indflydelse på, hvor meget vi spiser, end smag, kalorieindhold og vores sult.

SEKS SMÅ MÅLTIDER OM DAGEN ER BEDRE END TRE STORE

FALSKI! Seks måltider fremfor tre vil ikke øge forbrændingen, hvis mængden af kalorier og fordelingen mellem protein, kulhydrat og fedt er den samme.

9 DET HJÆLPER AT SPISE EN ENERGIBAR, NÅR DU ER TRÆT

SANDT og **FALSKI!** Hvis du har opbrugt dine energidpoter, og blodsukkeret er lavt – eksempelvis efter en lang cykeltur – vil sukkeret i en energibar få blodsukkeret op på normalt niveau. Nervesystemet og hjernen er afhængige af blodsukkeret, og du vil derfor straks føle, at du har fået mere energi. Hvis du derimod har sovet for lidt, vil energibaren ikke gøre dig frisk.

DET ER USUNDT AT SPRINGE MORGENMADEN OVER

FALSKI! Det er ikke dokumenteret, at en tom mave om morgenen betyder en større sandsynlighed for, at du kaster dig over usund mad senere på dagen. Der er heller ikke dokumentation for, at du samlet får et større energiindtag i løbet af dagen, når du dropper morgenmaden.

7 HVIS DU TRÆNER, KAN DU SPISE UDEN AT TAGE PÅ

FALSKI! Den mængde energi, du forbrænder ved hård træning, kan nemt overgås af et energirigt måltid. Det er nemt at spise mere, end træningen berettiger til, og du kan ikke slippe af sted med at spise, hvad du har lyst til uden at tage på.

10

Program Aarhus

FØR FESTIVALEN

WALKING LECTURE ON ANTS

An ant experience with sensory inputs, taste experiences, talks, walking and soundscapes created and presented by Secret Hotel, led by Christine Fentz. Together with ant scientist Hans Joachim Offenbergh and brain researcher and anthropologist Andreas Roepstorff, Secret Hotel creates a unique walking lecture about one of the tiniest, oldest creatures on earth – the ant. How are the social structures of ants established? What do their world sound, smell, and taste like? The questions are examined and interpreted through staged actions, experiences, tastes and smells!

DATE: 27/8, sunday

TIME: 4:00 p.m.-5:30 p.m.

PRICE: 150 kr., students 75 kr. (incl. tastings)

PLACE: Botanical Garden, Meeting point: The bicycle parking at Væksthusene

PARTNER: Secret Hotel (see full cast online)

VIDENSBRUNCH

De grøntsager, vi køber i supermarkedet i dag, har gennem forædling mistet meget af den bitre og stærke smag, hvis de sammenlignes med grøntsager, som vores bedsteforældre spiste. Avlerne har nemlig arbejdet henimod sødere og mere modstandsdygtige afgrøder, og det har indflydelse på deres sundhedsværdi. I afslappede rammer kan du møde Anne Cathrine Thorup, ph.d. i klinisk medicin, til en samtale om forskningen i, hvordan kosten kan spille ind i forhold til forskellige sygdomme, og hvorfor bitre grøntsager er sundere end de søde.

DATO: 13/9, onsdag

TID: 10.00-12.00

PRIS: 175 kr. (inkl. brunch, kaffe/te og saft/juice)

STED: Dokki, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2, Aarhus

PECHA KUCHA

Kan man blive klogere på 6 minutter og 40 sekunder og 20 powerpoint-slides? Ja – med det japanske præsentationsformat Pecha Kucha! Pecha Kucha er japansk for "sniksnak", og konceptet er meget enkelt: Oplægsholderen præsenterer sit arbejde, sin forskning, idé, visioner, eller hvad end vedkommende nu har på hjerte. Til det har man 20 powerpoint-slides, der vises i præcis 20 sekunder hver. Aftenens omdrejningspunkt for præsentationerne er: hjerte, hjerte og mad!

DATO: 13/9, onsdag

TID: 19.30-21.30

PRIS: Gratis, men tilmeld dig!

STED: Stakladen, Nordre Ringgade 3, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNERE: Pecha Kucha Aarhus og Studenterhus Aarhus

FEED THE FUTURE – VIDEN TIL BORDS

Bliv klogere på, hvad vi fremover skal leve af og putte i munden. Få serveret sprøde vitaminbomber af viden under middagen, når forskerne kommer til en bæk nær dig og tager dig og dine bordfæller med på en tur rundt i maden, klimaet og kloden med seneste nyt fra forskningens verden, så vi kan dufte og smage på bæredygtigheden. Middagen indledes med en velkomstdrink, og derefter serverer Spiselaugets dygtige kokke en lækker salat bestående af ukrudt med friterede insekter og tang-chips. Hovedretten er Gumbo med aioli og urter. Arrangementet er en del af Aarhus 2017-projektet Det Gode Bord, der aspirerer til at blive Danmarks længste langbord.

DATO: 1/9, fredag, og 2/9, lørdag

TID: 17.45-21.00

PRIS: 170 kr. (inkl. to retter og velkomstdrink). Vegetarmenu mulig. Drikkevarer kan tilkøbes.

STED: Tangkrogen, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNERE: Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017, Food Festival og Spiselaug

SEMINAR – HOW CAN WE FEED THE WORLD SUSTAINABLY?

Bliv klædt på til fremtiden til seminar om fødevarer og bæredygtighed. Dagen byder på oplæg og debat fra fødevareeksperter, forskere og branchefolk om de udfordringer, fødevaresektoren står over for. Få ny inspiration, og udvid dit netværk, når vi serverer konkrete eksempler og løsninger på, hvordan vi sammen kan påvirke og motivere til et reelt skift mod et mere bæredygtigt forbrug.

DATO: 14/9, torsdag

TID: 10.30-15.00

PRIS: 450 kr. (inkl. forplejning)

STED: Selskabslokalet, Clausholm Slot, Voldum, Hadsten

SAMARBEJDSPARTNERE: WWF Verdensnaturfonden, Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017, Region Midtjylland, More Creative og Spiselaug



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**

Program Aarhus

FREDAG 22/9

BEATS 'N' BREAKFAST – I REGNBuens FARVER

Dans solen op under regnbuen på ARoS med DJ Master Fatman, og oplev den smukke udsigt fra taget. Se morgenlyset bryde frem, og mærk rytmerne og energien strømme ind i kroppen. Vend fredagen om, og gå til weekend med fornyet glæde. Efter dansen byder kokkene fra ARoS FOOD HALL på en lækker morgenmad komponeret efter regnbuens farver, og du får serveret den nyeste forskning om mad og farver.

NB! Vi danser udenfor på taget af ARoS, under regnbuen. Der er adgang til regnbuen, men der spilles kun musik udendørs. I tilfælde af dårligt vejr, rykkes dansen indenfor på ARoS.

DATO: 22/9, fredag

TID: 07.00-09.00 (dørene åbner kl. 6.45)

PRIS: 150 kr. (inkl. morgenmad til en værdi af 100 kr. og entré til ARoS)

STED: ARoS Aarhus Kunstmuseum, Aros Allé 2, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNERE: Performing Arts Platform og ARoS

MENTAL HEALTH CONFERENCE – MINDFULNESS WORKSHOP

Join this all-day workshop on bringing mindfulness into society and cultivating mindfulness through practice, lectures and inquiry. We are experiencing extraordinary technological advances in the diagnosis and treatment of illness while at the same time learning to take more responsibility for our own health and well-being. Saki Santorelli explores the ancient roots of medicine, and shows us how to introduce mindfulness into the crucible of the healing relationship.

DATE: 22/9, Friday (read more on page 20-21)

TIME: 9:00 a.m.-15:00 p.m.

PRICE: 1.000 kr. Students 800 kr. (incl. lunch and coffee)

PLACE: The Aula, Aarhus University, Nordre Ringgade 4, Aarhus

PARTNER: Danish Center for Mindfulness, Institute of Clinical Medicine, Aarhus University

MEN ONLY

Kom med til fænomenal mandeaften på Kvindemuseet. Denne aften træder vi et skridt ind i historien og skaber en stemning som taget ud af Frk. Jensens Kogebog. Foredrag, husmodertips og mandehørn vil gøre dig til den perfekte husfader og mand – og du får selv fingrene i bolledejen! Nyd male bonding, cerutrykning og meget andet!

DATO: 22/9, fredag

TID: 18.30-22.00

PRIS: 270 kr. (inkl. øl, middag og cerut)

STED: Kvindemuseet, Domkirkepladsen 5, Aarhus

ARRANGØR: Kvindemuseet



6 FUN FACTS om mad

Homing har en holdbarhed på 3.000 år

Ost er den madvare, der bliver stjålet mest af i verden

Brystmælk indeholder, som det eneste levnedsmiddel, al den næring, som et menneske har behov for

Wasabi i Vesten er farvet peberrod, fordi wasabi-planten kun kan vokse tre steder i Japan

Fersken på dåse var den første frugt, der blev spist på Månen

Megget store mængder muskatnød kan give hallucinationer



Åbningsevent

HOW CAN WE FEED THE WORLD?

Få udfordret både hjerne og smagsløg, når Hearts & Minds festivalen skydes i gang med en storstilet åbning på Godsbanen, som for en aften omdannes til et tankelaboratorium, hvor vi kaster et kærligt og konstruktivt blik på vores klode.



ÅRHUS—2017
EUROPÆISK
KULTURHOVEDSTAD

midt
regionmidtjylland

Sæt dig til bords i Godsbanens Rå Hal, hvor Spiselaugets kokke serverer en klimavenlig middag, og forskerne byder på koncentrerede smagsprøver på aftenens program. Middagen krydres med klimalitteratur og sang. Når maven er mæt, forkæler vi hjernen, og hele Godsbanen fyldes med forskere, skuespillere, forfattere og fagpersoner, som vil gøre dig klogere på, hvordan vi skal brødføde verdens voksende befolkning. Du sammensætter selv dit program, og du kan frit vælge mellem diskussioner om kød, talks om insekter, teater, quiz, musik, poetry slam og meget mere.

BEMÆRK! Der er begrænset kapacitet på de forskellige scener, og pladserne fordeles efter først til mølle-princippet. Der er ikke varme på i Den Rå Hal under middagen.

PROGRAM

Aftenens PROGRAM



Selvforsyning: Bonderøven/Frank Erichsen (DR-vært og landmand)

Eating Ourselves to Death: Identity and Sustainability: Richard Jenkins (professor emeritus in sociology, The University of Sheffield)

Insekter på menuen: Hans Joachim Offenberg (seniorforsker i Plante- og insektøkologi, Aarhus Universitet) og Lasse Hinrichsen (stifter af ENORM)

Er sagen bøf?: Jørgen Eivind Olesen (professor og sektionsleder ved Institut for Agroøkologi, Aarhus Universitet) og Mickey Gjerris (cand.theol., lektor i bioetik, Københavns Universitet)

At spise genmodificerede organismer: Per Pinstrup-Andersen (professor ved Cornell University og Københavns Universitets Biovidenskabelige Fakultet)

Er fremtiden økologisk?: Birthe Linddal (master i sociologi og fremtidsforsker)

Forbrugerquiz: Andreas de Neergaard (professor MSO ved Institut for Plante- og Jordvidenskab, Københavns Universitet)

INFO

DATO: 22/9, fredag

TID: 17.30-23.30

PRIS: 200 kr., studerende 150 kr. (inkl. torettersmenu, én øl/saft samt kaffe/te). Vegetarmenu mulig.

STED: Godsbanen, Skovgaardsgade 3, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNERE: Spiselaug, SPOT Festival, REUSE, Too Good To Go, ENORM, Social Foodies, Den bæredygtige bønne, Eat a Plate, Spiselige Stauder og BK1 Foods

MED STØTTE FRA: Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017, Region Midtjylland, Nordea-Fonden, More Creative og Statens Kunstfond

Smag på fremtiden – marked: Too Good To Go, ENORM, Social Foodies, Den bæredygtige bønne, Spiselige Stauder og Eat a Plate

Teaterforestillingen HUMAN NATURE: HUMAN NATURE (Teater Katapult), introduktion til stykket af Rune Engelbreth Larsen (idéhistoriker og forfatter)

Poetry slam og digtoplæsning: Lasse Nyholm Jensen (Danmarks mester i poetry slam) og Theis Ørntoft (forfatter)

Det Levende Bord: Walk-in performance: Tina Andersen (kunstner og iscenesætter)

Koncert: Kidmo Laran (multikulturelt band)

Klog på 6,4 min. – Pecha Kucha: Annette Bruhn (seniorforsker, Institut for Bioscience), Jesper Malling Schmidt (videnskabelig assistent, Institut for Fødevarer), Thomas Dyrmann Winkel (ph.d.-studerende ved InDiMedia), Nikolaj Voldum Ahlburg (Natur Retur) og Johan Mejnicke Nielsen (Natur Retur)

MENU

Hovedret

Fisketallerken med dagens fisk med kålsalat, dild, strandurter, æble, blomme og krabbebisque

Dessert

Æbletrifli med dansk fløde

Drikkevarer

Lokalt producerede øl, saft m.m.

Menuen serveres af Spiselaug

MAD PÅ RECEPT

ANNE CATHRINE THORUP

Ph.d., Institut for Klinisk Medicin

– Medicinsk Endokrinologisk afd. MEA, Aarhus Universitet

"Lad din medicin være din mad og din mad være din medicin". Sådan lyder et gammelt råd fra den græske læge Hippokrates (460-370 f.Kr.), der allerede i oldtiden havde blik for kostindtagets betydning for den generelle sundhedstilstand. Dengang blev sygdomme behandlet med planter, fisk og andre naturlige fødevarer, der mentes at have medicinske egenskaber.

Selvom det er cirka 2.500 år siden, Hippokrates udtalte sine berømte ord, har de stadig gyldighed. Forskere har gang på gang påvist, at kosten er en risikofaktor, når det kommer til udvikling af fedme

og de sygdomme, der ofte følger med. Det anslås, at cirka halvdelen af den voksne befolkning i Danmark er overvægtig, og de mange ekstra kilo på sidebenene betyder, at overvægtige – og i særdeleshed svært overvægtige – har en oversygelighed og overdødelighed i forhold til normalvægtige. Typiske følgesygdomme til fedme er hjerte-kar-sygdomme, højt blodtryk, forhøjet kolesterolindhold i blodet og type 2-diabetes, og de udgør et kæmpestort samfundsmæssigt problem.

Spørgsmålet er, hvordan vi får vendt udviklingen? Fedme og tilhørende følgesygdomme er det, man kalder livsstilssygdomme. Den høje hyppighed af dem skyldes vores moderne, vestlige levevis med stillesiddende arbejde, inaktivitet og ubegrænset adgang til kalorierige fødevarer og drikke, og det kræver en livsstilsændring at komme dem til livs.

I populære tv-programmer kan vi se danskere med type 2-diabetes, der via en ekstrem kost- og motionsomlægning taber sig så meget, at de ikke længere har behov for deres medicin og ligefrem bliver erklæret symptomfri. Det samme kan dokumente-

res gennem forskning, hvor adskillige studier har vist, at behandling ved hjælp af ændret kost har en positiv effekt på svær overvægt og følgesygdomme hos voksne.

Desværre ses det ofte, at patienter, der har deltaget i intensive forsøg med kostomlægning, efterfølgende tager de de tabte kilo på igen. De kommer tilbage til udgangspunktet og får igen brug for medicin. Det største problem er altså ikke at få folk ned i vægt ved hjælp af en kostomlægning, men at få dem til at forblive normalvægtige og fastholde den sunde livsstil. Alle vægttabsmetoder bør derfor følges op af en fastholdelsesfase, da effekten af en ernæringsbehandling går tabt, hvis patienten efterfølgende falder tilbage til sin gamle livsstil. I stedet for et snævert fokus på kost og motion bør man udvide perspektivet og undersøge, hvilken adfærd der er årsag til patientens livsstilsproblemer, så patienten kan få den rigtige livsstilsbehandling.

En sund og varieret kost er et af de vigtigste parametre i både forebyggelse og sygdomsbehandling af livsstilssygdomme og med den store fokus, der er på sundhed og kost i medierne, virker det paradoksalt, at danskerne fortsat bliver tykkere og tykkere. Det er en besnærende tanke at lade de praktiserende læger udskrive kost på recept, men effekten heraf er tvivlsom. Det er nemlig ikke uvidenhed om kost og motion, der gør, at mange fravælger den sunde livsstil. I hovedtræk er vi udmærket klar over, hvad der er sundt og usundt, og alle har hørt det med, at vi skal spise masser af grøntsager.

I stedet for mad på recept burde man fokusere mere på selvforvaltning med udgangspunkt i den enkelte persons forudsætninger i form af information og uddannelse. Patienter skal have tilrettelagt behandlings- og opfølgingsforløb målrettet den enkeltes behov, og her kan sundhedsvæsenet være behjælpeligt. Vi kan kalde det 'hjælp til selvhjælp', for vi har også alle et personligt ansvar for, at 'projekt livsstilsbehandling' lykkes.

Bliv klogere til 'Vidensbrunch' (s. 8) og 'Klog kokebog – bitterhed' (s. 31), hvor du kan møde forfatteren til artiklen, Anne Cathrine Thorup – hun er også på forsiden af dette festivalprogram.

Program Aarhus

LØRDAG 23/9

SOLOPGANGSLØB – EN GOD MORGEN

Når efteråret melder sig, og de lyse timer bliver færre, oplever mange, at energien daler, og det bliver sværere at komme op og i gang en mørk morgen. Få inspiration til, hvordan morgenløb kan blive lige så vanedannende som morgenkaffen, og se nat blive til dag på en guidet løbetur fra Marselisborg Havn og ind i den gryende, dugfriske morgen. Efter løbeturen serveres morgenmad, mens lektor i idræt Mette Hansen fortæller om kost og de helbredsmæssige gevinster ved en morgenløbetur. Der løbes ca. 5 km i lavt til moderat tempo.

DATO: 23/9, lørdag

TID: 06.00-08.00

PRIS: 175 kr. (inkl. morgenmad)

STED: Restaurant Navigator,
Marselisborg Havnevej 46D, Aarhus

VIGTIGT: Mød op iklædt træningstøj. Der er ikke mulighed for at skifte tøj undervejs.



YOGA: RELIGION ELLER MOTION?

Den vestlige kultur har i sin dyrkelse af yoga hentet inspiration fra den østlige filosofi, mystik og religion, men har samtidig ændret måden, hvorpå yoga dyrkes. I dag ses yoga ofte som en motionsform i fitnesscentre, men betyder det, at vi har glemt yogaens oprindelige filosofi og religiøse karakter? Hør om den spirende interesse for østlig spiritualitet, når Marianne Qvortrup Fibiger, lektor i religionsvidenskab, tager os med på rejse fra Øst til Vest.

DATO: 23/9, lørdag

TID: 13.00-14.00

PRIS: 60 kr., studerende 30 kr.

STED: Dome of Visions

SER JEG TYK UD I DE HER BUKSER?

Blævrer de lår ikke afskyeligt meget, hver eneste gang jeg tager et skridt? Og hvad med numsen, den ser da godt nok stor ud i de jeans? Ville jeg ikke blive både flottere og lykkeligere, hvis jeg uden problemer kunne lukke et par jeans i str. 36 om min veltrænede numse og slanke lår? Sammen med DR-vært og journalist Petra Nagel og speciallæge i psykiatri Birgit Petersson sætter vi denne eftermiddag spot på kropsaccept, selvværd, forholdet til mad – og ikke mindst på, om tallet på vægten skal være den afgørende faktor for, om vi kan elske os selv?

DATO: 23/9, lørdag

TID: 10.30-12.30 og 13.30-15.30

PRIS: 120 kr., studerende 60 kr.

STED: Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2, Aarhus



BEER YOGA

Beer Yoga is the marriage of two great loves – beer and yoga. The joy of drinking beer and the mindfulness of yoga complement each other and make for an energizing experience. Yoga nurtures a balance between the body and the mind, and while practicing it and having a relaxed time, we would like to awaken your senses with a specially chosen refreshment that is not commonly paired with this eastern-borne practice: Beer! Before the yoga class psychologist Rune Kappel tells us about control of the body and mind.

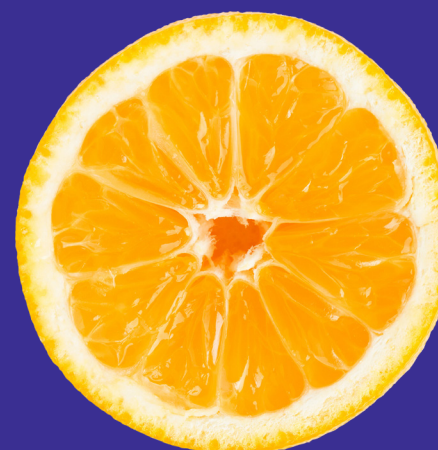
DATE: 23/9, Saturday

TIME: 11:00 a.m.-1:00 p.m. and 3:00 p.m.-5:00 p.m.

PRICE: 150 kr. (incl. two beers)

PLACE: KaserneScenen, Langelandsgade 143, Aarhus

PARTNER: BierYoga.de





SPISELIG BIOGRAF

Velkommen til en unik og spiselig biografoplevelse, hvor du kommer helt tæt på filmen og får pirret alle sanser. Vi viser Peter Greenaways 'Kokken, tyven, hans kone og hendes elsker' og serverer undervejs en nøje tilrettelagt sanseoplevelse: filmtapas udviklet specielt til filmens scener af Turbinehallens kokke. Oplevelsen er ikke for sarte sjæle og vil passe til stemningen i filmen, der er meget kropslig, så gør dig klar til at spise med fingrene. Kulturformidler Katharina Thordis Raagaard guider den spiselige biografoplevelse, der løfter filmen på både uventede og spændende måder.

DATO: 23/9, lørdag

TID: 13.30-16.00

PRIS: 250 kr. (inkl. filmtapas)

STED: Øst for Paradis, Paradisgade 7-9, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNER: Øst for Paradis og Turbinehallen

ER KOST DEN NYE RELIGION?

Vi bombarderes af kostråd og påbud om, hvordan vi skal leve og spise sundt. Men er det godt for alle at spise glutenfrit, fedtfrit eller sukkerfrit? Har kroppen brug for at blive renset? Budskabet om, at den ultimative sundhed kan opnås gennem gode spisevaner, skaber nye fællesskaber, og kosten kan få en nærmest religiøs karakter i jagten på den 'rene' krop. Kom med til en hyggelig eftermiddag i Studenterhusets café, når ph.d.-studerende ved Æstetik og Kultur Lea Muldtofte Olsen sammen med professor i klinisk ernæring Bjørn Richelsen dykker ned i madbesættelsen og den ekstreme sundheds religiøse karakter.

DATO: 23/9, lørdag

TID: 15.00-17.00

PRIS: 120 kr., studerende 60 kr.

STED: Studiecaféen, Nordre Ringgade 3, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNER: Studenterhus Aarhus



DET INDRE LIV – BAKTERIER, VÆSKER OG PSYKE

Er du melankolsk, kolerisk, flegmatisk eller sangvinsk? Fra antikken og næsten 2.000 år frem troede man, at fire kardinalvæsker – blod, slim, gul og sort galde – havde afgørende betydning for individets temperament. Den nyeste forskning viser nu, at der er noget om snakken og koblingen mellem følelser og fordøjelse, psyke og krop: nemlig tarmbakterien! Mærker du noget i maven? Sommerfugle, uro, nervøsitet eller forelskelse? Måske er det de trillioner af bakterier, der kommunikerer med din krop og dit humør. Kom med til en anderledes forelæsning, med Adam Bencard fra Medicinsk Museion, der efterfølgende fortolkes i en kunstnerisk performance af kunstneren Shi.

DATO: 23/9, lørdag

TID: 14.00-16.00

PRIS: 120 kr., studerende 60 kr.

STED: Aarhus Universitetshospital Skejby, Auditorium A, Palle Juul-Jensens Blvd. 99, Skejby

SAMARBEJDSPARTNER: Ovartaci Fields og Aarhus Universitetshospital

VANDRINGSFORELÆSNING OM MYRER

Oplev, hvordan myrernes verden ligner og adskiller sig fra menneskets, når vi sætter et af jordens mindste væsner i centrum og zoomer helt ind på deres liv, lyd og verden med både intellekt og sanser. Du inviteres til at stifte bekendtskab med myrernes verden gennem lyd, sanser og krop til denne premiere på Secret Hotels inddragende teaterværk, skabt under ledelse af Christine Fentz. Forestillingen er et mix af vandring, scenekunst, smagsprøver og lydlandskaber. Medvirkende: myreforsker Hans Joachim Offenborg, hjerneforsker og antropolog Andreas Roepstorff, scenekunstnerne Christine Fentz og Betina Birkjær samt lydkunstner og kemiker Maiken Vibe Bauer.

DATO: 23/9, lørdag (også søndag, se s. 32)

TID: 16.00-17.30

PRIS: 185 kr., studerende 100 kr. (inkl. smagsprøver)

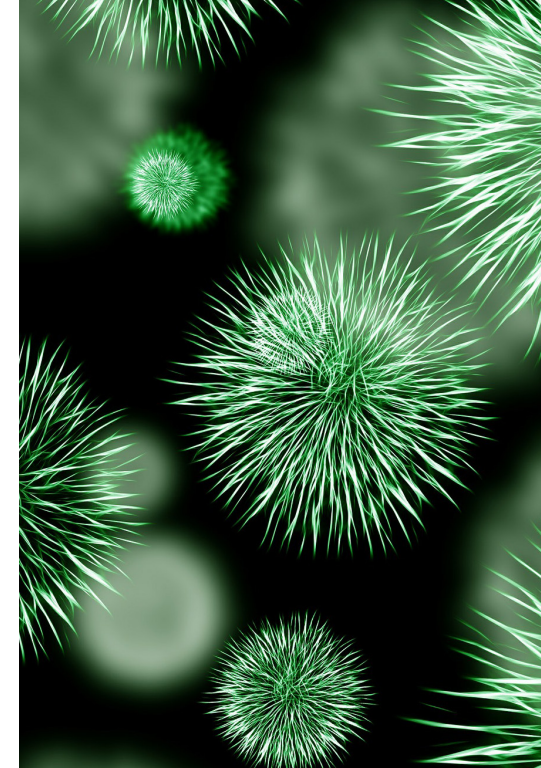
STED: Botanisk Have, Aarhus. Mødested: Cykelparke- ringspladsen ved Væksthusene

VIGTIGT: Kom i praktisk tøj tilpasset vejret. Medbring ikke større taske, der er ikke mulighed for opbevaring.

SAMARBEJDSPARTNER: Secret Hotel



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**





MENTAL HEALTH CONFERENCE

World leading experts on evidence-based programs for better mental health in individuals, organizations and society facilitate four days of learning, practice and discussion. Do we need to change our mindset on how we think about mental health? Is mental health, like physical health, calling for enhanced common responsibility and societal investment?

This conference is designed to bring together people who have a desire to rethink the choices we are currently making as a society to create “the good life”. We invite politicians, scientists, business leaders, educators, artists and everyone with an interest in mental health to participate in the discussion on the growing challenges of poor mental health, hindering individual and societal growth and well-being.

DATE: 22/9–25/9, Friday to Monday

PRICES: Full conference: 2.800 kr. (students 1.900), Friday or Monday workshop: 1.000 kr. (students 800), Saturday-Sunday main conference: 1.600 kr. (students 1.200). All prices include lunch and coffee

PLACE: The Aula, Aarhus University, Nordre Ringgade 4, Aarhus

PARTNER: Danish Center for Mindfulness (Institute of Clinical Medicine, Aarhus University)



AARHUS UNIVERSITET

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

The full PROGRAMME

FRIDAY, 22/9

9.00-15.00: Workshop – Cultivating Mindfulness through practice, lectures and inquiry. Saki Santorelli (USA)

SATURDAY, 23/9

9.00-10.00: Welcome. Why do we need Mindfulness and Compassion? The Danish Center for Mindfulness

10.00-12.00: Keynote. Mindfulness in Individuals, Organizations and Society. Saki Santorelli (USA)

13.00-15.00: Keynote. Compassion in Individuals, Organizations and Society. Leah Weiss (USA)

15.30-17.00: Panel discussion. Mindfulness and Compassion, Possibilities, Potential and Politics

SUNDAY, 24/9

9.00-10.00: Welcome. How to move forward? The Danish Center for Mindfulness

10.00-12.00: Keynote. Mindful Nation – UK and the World. Chris Ruane (UK)

13.00-14.00: Keynote. Mindfulness, Compassion and System Thinking in Education. Mette Miriam Böll (DK)

14.00-16.00: Panel discussion. Mental Health Politics for Individuals, Organizations and Society

MONDAY, 25/9

9.00-15.00: Workshop – Cultivating Compassion through practice, lectures and discussions. Leah Weiss (USA) & Nanja H. Hansen (DK)

KEYNOTE SPEAKERS

Saki Santorelli (USA), EdD, MA, professor, director of the internationally acclaimed Stress Reduction Clinic and the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society at the University of Massachusetts Medical School.

Leah Weiss (USA), PhD, researcher, trainer, consultant and author. Specializes in the optimization of mindfulness at Stanford Graduate School of Business and Stanford's Compassion Cultivation Program, founded by Dalai Lama.

Chris Ruane (UK), International Parliamentary Liaison Officer and former member of the British Parliament. He has helped to establish mindfulness groups in the British and Dutch Parliaments, Welsh Assembly and is currently advising advocates in the political systems of over 25 countries.

Mette Miriam Böll (DK), biologist, PhD in organizational ethology, specializing in the evolution of complex social systems, play behavior and philosophy of nature.



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**

GUT FEELINGS

With four Syrian servings the creative chefs at "Ildstedet" toss you into a sensuous, visual and experimental universe with a number of various colour and taste compositions on the plates. After the dinner science broadcaster and expert in molecular biology Dr. Emily Grossman gives a talk on weird facts about food. How do our gut bacteria influence what we eat and how we feel, altering our moods and behaviour and making us crave certain foods? Could a poo transplant help us kick our chocolate addiction? Are the bugs in our belly controlling us? Did you know that we make better decisions when we need a wee? That coffee tastes better when excreted out of a certain creature? Or that the orientation of your plate might affect how much you eat?

DATE: 23/9, Saturday

TIME: 6:00 p.m.- 9:00 p.m.

PRICE: 175 kr. (incl. dinner and talk)

PLACE: Godsbanen, A-huset, Institut for (X), Skovgaardsgade 3, Aarhus

PARTNER: The Boundless Kitchen

INTELLIGENTE COCKTAILS – NYDELSE

Brug alle sanserne, når du smager fem kølige cocktails på en spændende rejse, der udforsker sansernes betydning for hjernens oplevelse af nydelse. For hvor meget bruger vi egentlig lugte- og synssansen, når vi smager noget lækkert eller oplever noget nydelsesfuldt? Hvordan arbejder hjernen, når der skabes en følelse af nydelse, og hvad er nydelse overhovedet for noget? Bag baren på Gedulgt står Alexander Fjældstad, læge og ph.d. i lugtesans, sammen med Hasse Bank Johansen, der har vundet DM i cocktails flere gange. De mixer cocktails og viden, og du bliver klogere for hver slurk.

DATO: 23/9, lørdag

TID: 19.30-22.00

PRIS: 350 kr. (inkl. 5 cocktails)

STED: Gedulgt, Fredensgade 41, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNER: Gedulgt



SPIS MED HELE VERDEN

Gastronationalisme

Spis dig gennem verdens lande, og smag på fortolkninger af de retter, der fortæller historien om nationen. Vi lever i en globaliseret verden, hvor grænserne mellem lande bliver mere og mere udviskede, og hvor vi med et tryk på en knap kan få mad fra alle verdens køkkener direkte til vores hoveddør. Har vi derfor mere brug for at definere os som kultur gennem maden?

Kom med på en kulinarisk rejse gennem Frankrig, Danmark, England, Korea og USA sammen med postdoc i madkultur Jonatan Leer, og hør om begrebet gastronationalisme. Med fem serveringer, tilberedt af Turbinehallens kokke, ser og smager vi på, hvordan mad kan bidrage til at skabe nationsfortællinger og styrke vores følelse af nationalidentitet i en globaliseret verden.

MENU

Frankrig: Grillet focaccia med røget foie gras-terriner, stikkelsbærkompost og cidersirup

Danmark: Svinebryst, æblechutney og rødbeder i cider og akaciehonning

England: Grillede bælgrugter i krydret masala med kokosmælk, naan, mangochutney og frisk koriander

Korea: Langtidsstegt oksebryst med hjemmefermenteret kål (kimchi)

USA: Kirsebær-vanille-iscreme med sprøde kræmmerhuse, kirsebærlikør og friske, marinerede kirsebær

DATO: 23/9, lørdag

TID: 18.30-22.00

PRIS: 700 kr. (inkl. fem serveringer, fire glas vin/øl og kaffe/te)

STED: Auktionshuset Mejlgade 45, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNER: Turbinehallen



Aarhus Kommunes Bevægelsesdag

DET RØR' SIG

Er du til naturtræning, sanketur eller kanotur på åen, og har du lyst til at prøve kræfter med kendte eller knap så kendte lege, danse, spil og sportsgrene? Så duk op, når Godsbanen, Folkesundhed Aarhus, Lokalcenter Carl Blochs Gade og Folkestedet byder op til bevægelsesdag for alle aldre.

Vi forvandler Folkesundhed Aarhus, Godsbanen, Lokalcenter Carl Blochs Gade og Folkestedet til én stor legeplads, hvor alle kan være med. Alle kan være med, når det handler om at bevæge sig og have det sjovt. Det giver livskvalitet og god motion – og det er hele ideen bag Det rør' sig.

Få vakt nysgerrigheden og skærpet lysten til at prøve kræfter med aktiviteter, som skaber mere bevægelse i hverdagen. Det er for små som store – og dem midt imellem. Og det er ganske gratis at være med!

Det kan du OPLEVE

AKTIVITETER

Dans og bevægelse

Dans, swing og rock'n'roll (Kom og Dans Aarhus), Dans og madkultur (Foreningen af Oromoer i Danmark), Ballroom Fitness (FOF), Fitness i det fri (Folkenetværket), Jumping Fitness (FOF), Selvtræning (FOF), Rygtræning (FOF), Senior bowling, Bevæg dig for Livet – Senior, SMART træning og Fysiopilates (FOF)

Gå- og sanketure

Traveture (SKAVANKEN), Gåture på 2 km, 5 km og flexirute: på opdagelse i byen (GoRun/Walk Aarhus) og Sanketur (Smag på Aarhus)

Kampsport og yoga

Kontaktimprovisation (Kimprou Aarhus), Kampkunst og helseøvelser (Practical Tai Chi Chuan), Wu Ji Gong, Tai Chi (FOF), Kinesisk motion (Qi Gong Klubben), MediYoga mod stress (FOF), Mindfulness (FOF) og Yoga for kontorkroppen (FOF)

Sejlads

Kajaksejlad (Marselisborg Kajak Club) og Kanoudlejning (GoPaddle)

Andet

Røgdykkerbane, brandsprøjte og førstehjælp (Aarhus Lystrup Børne og Junior Brandkorps), Koret Ørenlyd og bod m. pjecer og information (Hjernesagen)

DATO: 23/9, lørdag

TID: 10.00-15.00

PRIS: Gratis. Bare mød op!

STEDER:

Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, Aarhus
Godsbanen, Skovgaardsgade 3, Aarhus
Folkesundhed Aarhus, Ceres Allé 13, Aarhus
Lokalcenteret, Carl Blochs Gade 30, Aarhus

Se tider og steder for de forskellige aktiviteter på www.detrorsig.dk

SMAG PÅ GODSBANEN

Kom med Smag på Aarhus på en hyggelig sanketur i den bynære natur ved Godsbanen. Vi går på opdagelse og finder spændende og spiselige frugter, bær og planter, som vi tager med tilbage til det skulpturelle multikomfur, Burning Kitchen, der står ved Godsbanen. Her laver vi te og marmelade af dagens høst. Naturformidler Sofie Kvist er turguide og deler ud af sin viden undervejs. Arrangementet er en del af Aarhus Kommunes Bevægelsesdag Det rør' sig.

DATO: 23/9, lørdag

TID: 13.00-15.00

PRIS: Gratis. Bare mød op!

STED: Godsbanen (Burning Kitchen – keramisk udekøkken på P-pladsen ved indgang 3H), Skovgaardsgade 3, Aarhus

ARRANGØR: Godsbanen



**LÆS MERE PÅ
DETRORSIG.DK**

SPILD AF ORDENTLIG MAD

THOMAS DYRMANN WINKEL

Erhvervs-ph.d. ved Center for Interaktive Digitale Medier & Oplevelsesdesign, Aalborg Universitet

Den er en uomtvistelig del af vores hverdag: maden, vi spiser. Den kan være rå eller tilberedt. Den kan være et udtryk for kreativitet eller et udtryk for travlhed, hvor få ingredienser bixes sammen til et kortvarigt måltid, inden vi skal videre med dagligdagens øvrige gøremål. Men maden, der ikke bliver spist, er i lige så høj grad en del af vores hverdag. Selvom vi helst undgår det, ender den uspiste mad som spild. Årsagerne til madspild er mange og komplekse, og en af de komplekse størrelser, der både forårsager og reducerer spild, er 'ordentlig mad'.

Idéen om 'ordentlig mad' fungerer som en rettesnor i den proces, der leder op til det gode måltid. Den bliver vores guide på indkøbsturen, når vi vurderer, hvor sundt noget er, om smagen lever op til alles forvent-

ninger, og om råvarerne i køleskabet kan spises eller bør kasseres. 'Ordentlig mad' er summen af holdninger, sundhedstrends og smag, og det hele har indflydelse på, hvilken mad familien finder ønskværdig at servere. Måltider tilberedt fra bunden er mere acceptabel og opfattes af mange forbrugere som bedre end forarbejdede fødevarer, der blot skal opvarmes. Desuden skal den 'ordentlige mad' også sikre, at det gode måltid bliver en hyggelig og god oplevelse.

Et måltid er mere end maden, der serveres. Er der indkøbt de rette råvarer og kælet for tilberedningen, smitter den positive måltidsoplevelse af på madresterne. De får større værdi, og det øger sandsynligheden for, at de gemmes og spises. Er resterne for få til at udgøre et måltid eller tjene som ingredienser, indskrives de sig i en gråzone, hvor de ikke længe er 'ordentlig mad'. Risikoen for, at de ender i skraldespanden, er større, og den 'ordentlige mad' bliver til madspild. Der sker ganske enkelt en hierarkisering af maden, hvor den del, der forbindes med en oplevet høj værdi, spises, og resten spildes.



Langt de fleste er enige om, at madspild bør undgås. Men de gode intentioner går tabt i misforholdet mellem hverdagens organisering og idealet om 'ordentlig mad'. For fremstillingen af det ordentlige måltid tilgodeser netop ikke alle hverdagens hensyn, såsom smag, sundhedstrends og økonomi. Vores prioritering af hensyn indvirker på, hvordan idéen om 'ordentlig mad' guider vores opfattelse og håndtering af mad.

Skal børnene nå til svømning og aftensmaden derfor tilberedes hurtigt, har kokken måske ikke samme overblik over, hvilke råvarer i køleskabet der nærmer sig sidste anvendelsesdato. Maden glemmes og bliver for gammel. Desuden har resterne af det hurtige måltid en lavere værdi og kasseres oftere. Jo mindre acceptabel maden er, jo mindre er den dårlige samvittighed ved at smide den ud.

Gør det så madspild acceptabelt? Sat på spidsen kan madspild være meningsfuldt i situationen. Den løftede pegefinger fra politikere og i medierne, der gennem formaninger og påbud om øget planlægning og opmærksomhed placerer skylden for madspildet hos den enkelte forbruger, glemmer – eller ignorerer – at madspild er en utilsigtet konsekvens af en meget kompleks hverdag, der omfatter arbejdstider, transport, skoleskemaer, fritidsinteresser, indkøb og tid til afslapning.

Den samfundsmæssige udfordring med at reducere madspild bør derfor angribes på flere fronter og med forskellige virkemidler, så løsningerne bliver så lette som mulige at efterleve for den enkelte forbruger i hverdagen. Borgermøder med fokus på, hvad 'ordentlig mad' også kan være, er en vej at gå.

Supermarkeder kan markedsføre frosne varer og udskårne grøntsager som værende lige så acceptable som friske. Den enkelte forbruger kan lave madplaner og en 'rød hylde' i køleskabet til mad, der snart skal spises. Skal madspild reduceres, kræver det, at tolerancetærsklen for 'ordentlig mad' hæves.

MADSPILD I TAL

I 2015 smed hver dansker 47 kg mad ud.

Der kasseres 260.942 tons mad om året alene fra danske husholdninger.

14 % af det totale madspild er rester fra middagsmaden.

Kilde: Landbrug & Fødevarer, 'Madspild i Danmark', 2015

Program Aarhus

SØNDAG 24/9

MADSPILDS-WORKSHOP

Madrester er en vigtig ressource, men også en daglig udfordring for de fleste. Hvordan knækker vi koden og holder fast i de gode intentioner? Testrup Højskoles køkkenleder, Nina Lind Balslev, har arbejdet med rester og madspild i over 10 år, og nu kan du komme med hende i køkkenet på en lille eksklusiv workshop. Lyt, snak, reflektér, få fingrene i resterne, roden, toppen eller skrællen – og undgå madspild.

DATO: 24/9, søndag

TID: 09.00-13.00

PRIS: 200 kr. (inkl. frokost, opskrifter, rugbrød og surdej)

STED: Testrup Højskole, Testrupvej 110, Testrup

SAMARBEJDSPARTNER: Testrup Højskole

CRAVINGS! NYDELSE OG AFHÆNGIGHED

De fleste kender følelsen af at have ekstremt stærk trang til en bestemt madvare – måske er trangen endda så stærk, at den føles ukontrollerbar: "Jeg kan ikke lade være!" Nogle oplever det endda, som om de ligefrem er blevet afhængige. Cand.scient. i human ernæring Marianne Zangenberg Lynggaard fortæller, sammen med psykolog og ph.d. Anette Schnieber, om den ernæringsmæssige og psykologiske forskning, der beskæftiger sig med nydelse, overspisning og afhængighed af madvarer.

DATO: 24/9, søndag

TID: 10.30-12.15

PRIS: 120 kr., studerende 60 kr.

STED: Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2, Aarhus

BEMÆRK! Dette arrangement afholdes også i Herning samme dag kl. 14.30-16.15

THE FAT *controller*

According to new research we might soon be taking drugs to stop ourselves from over-eating, or flicking a biological switch to effortlessly burn off our fat.

Join science broadcaster Dr. Emily Grossman, and her father Ashley Grossman, Professor of Endocrinology at the University of Oxford, for an informative afternoon. Learn about potential new groundbreaking medical techniques to lose weight effortlessly – and what these may mean for our future.

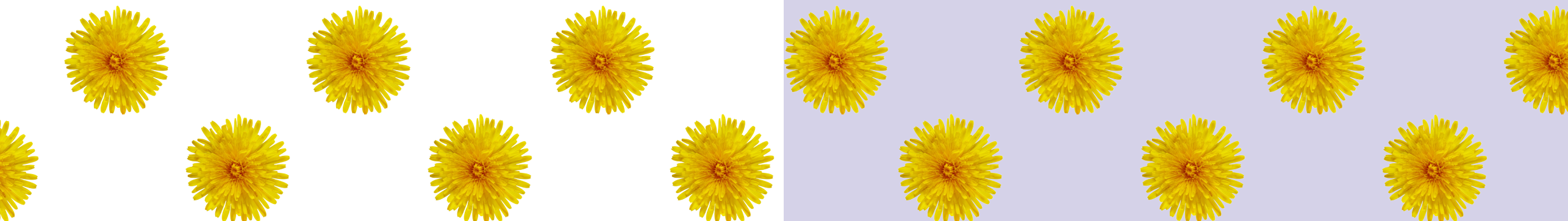
With more than 1 in 3 adults in England now being considered obese, the problem 'diabesity' is increasing: diabetes, brought on by obesity, which in turn causes brain, heart, nerve and kidney damage. But could we prevent it?

DATE: 24/9, Sunday

TIME: 2:00 p.m.-3:30 p.m.

PRICE: 120 kr., students 60 kr.

PLACE: Dokk1, Store sal, Hack Kampmanns Plads 2, Aarhus



OM LIDT ER KAFFEN KLAR – KAFFESKOLE



Få et intensivt indblik i kaffe, når BKI slår dørene op til rundtur i deres store fabrik, hvor der ristes og pakkes kaffe til danskerne. Kom på fabriksomvisning og se maskinerne, der forbereder bønnerne, smag forskellen i ristningsgraden på kaffeskolen, og hør madhistoriker Dorthe Chakravarty fortælle om kaffebordet som samlingspunkt. Læn dig tilbage med en dejlig kop Aarhuskaffe, mens du bliver klogere på den sorte drik, som mange af os ikke kan leve uden.

DATO: 24/9, søndag

TID: 14.00-16.30

PRIS: 75 kr. (inkl. kaffe)

STED: BKI Foods A/S, Søren Nymarks Vej 7, Højbjerg

SAMARBEJDSPARTNER: BKI Foods

LITTERÆRE SMAGSPRØVER

Spis dig gennem bøger og digte, når vi serverer litterære smagsprøver fra Foodfein og fortæller om madens betydning i skønlitteraturen. Hvordan smager et jordbær, når vi hører det beskrevet i litteraturen? Og kan det egentlig lade sig gøre at skrive en skønlitterær tekst om mad, som også er en opskrift på livsnydelse? Kan en forfatter bruge maden og smagen som motiv til at få sine tekster til at fremstå som et stykke glasklar virkelighed for læseren? Få svarene og mere til, når vi med Casper Thrane, cand.mag. i dansk, sætter fokus på madens betydning i teksten. Under oplæsningen spiser vi nogle af de madvarer, som beskrives i de litterære eksempler.

DATO: 24/9, søndag

TID: 14.00-16.00

PRIS: 150 kr., studerende 75 kr. (inkl. smagsprøver fra Foodfein)

STED: Åby Bibliotek, Ludvig Feilbergs Vej 7, Åbyhøj

SAMARBEJDSPARTNERE: Aarhus Kommunes Biblioteker og Foodfein

KLOG KOGEBOG – BITTERHED

Vi ved godt, at motion og grøntsagsholdig kost er vejen frem i kampen mod livstilssygdommene. Men er der forskel på, om vi spiser agurk eller kål? Den nyeste forskning viser, at indtagelsen af bitre grøntsager som kål og rodfrugter har en positiv effekt på helbredet. Ulempen ved de sunde, men også bitre og stærktsmagende grøntsager, er, at mange fravælger dem netop på grund af smagen. Sammen med lektor i endokrinologi Per Bendix Jeppesen, ph.d. Anne Cathrine Thorup og deres kolleger fra forskningsprojektet MaxVeg sætter vi fokus på de gode, grove grøntsager. Få en status på, hvordan det går med at dyrke grøntsager med bitter eller mild smag, som samtidig bibeholder de gode og sunde stoffer. Undervejs smager vi på gamle og nye sorter – på retter med bitre kål og rodfrugter.

DATO: 24/9, søndag

TID: 14.00-16.00

PRIS: 120 kr., studerende 60 kr.

STED: Studiecaféen, Studenterhus Aarhus, Nordre Ringgade 3, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNER: Studenterhus Aarhus

DET GODE FEDT

Fedt i maden har i mange år været udkældt som noget, der nærmest burde forbydes. Men glemmer vi i fedtforskrækkelsen alle de gavnlige effekter, som de forskellige typer fedt har på kroppens velbefindende og hjernecellernes evne til at holde sig unge? Kom med og opdag fedtets potentiale med professor i molekylær medicin Niels Gregersen, der undersøger fedtets positive værdi og forklarer, hvordan det tyder på, at bestemte typer fedt i kosten kan være gavnlige i behandlingen af Alzheimers og Parkinsons. Samtalen modereres af journalist Julie Krog Vistisen.

DATO: 24/9, søndag

TID: 15.00-17.00

PRIS: 60 kr., studerende 30 kr.

STED: Dome of Visions, Pier 2, Aarhus Havn

SAMARBEJDSPARTNER: Dome of Visions

SVAMPENES VERDEN – UDE OG INDE

Svampe har altid fascineret mennesker. De dukker op de mærkeligste steder, nogle er spiselige, og andre har ry for at være dødsens giftige. Vi har tusinder af svampearter herhjemme. Op mod 100 er gode spisesvampe, og ca. 10 er alvorligt giftige – men aldrig så giftige, at de er farlige at røre ved. Tag med naturvejleder Jan Kjærgaard på svampetur i skoven, og hør om svampenes særlige kendetegn. Se, mærk og duft til svampene, som du herefter medbringer til forløbets anden del indendørs. Forløbets anden del består af forelæsning om svampekendetegn, svampenes forunderlige liv og deres store betydning i naturens husholdning.

DATO: 24/9-25/9, søndag-mandag

TID: 14.00-16.00 (søndag) og 17.15-21.15 (mandag)

PRIS: 400 kr., studerende 250 kr.

STED: Svampetur i Silkeborg Sønderkov og forelæsning på AU, bygning 1530, mat-lab, Ny Munkegade 118, Aarhus

BEMÆRK: Deltagerne står selv for egen transport. Medbring fornuftigt fodtøj og en kurv



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**

SMAGEN AF ØL

Øl har været et nydelsesmiddel, siden mennesket lærte at dyrke kornet tilbage i Mesopotamien. I middelalderen var det mere normalt at drikke den gyldne drik, end det var at drikke vand. En ny renæssance er i gang for øllet, og der dukker mange nye typer op, med nye ingredienser, som kan bruges til at frembringe andre smagsoplevelser i øllet – både i specialøl og de almindelige, man kan købe i supermarkedet. Få slukket din videnstørst, når vi dykker ned i øllets verden, smager på forskellige typer, forstår de smagsgivende ingredienser, lærer om produktionsprocessen og bliver vist rundt på et vaskeægte mikrobryggeri. Nyd en herlig eftermiddag i øllets tegn, når Anders Thidemann, der er civilingeniør i bioteknologi fra Aarhus Universitet, stiller skarpt på øl og brygning.

DATO: 24/9, søndag

TID: 15.30-17.00

PRIS: 250 kr. (inkl. ølsmagning)

STED: Hantwerk, Fiskerivej 2D, Aarhus Havn

SAMARBEJDSPARTNER: Hantwerk



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**

VANDRINGSFORELÆSNING OM MYRER

Oplev, hvordan myrernes verden ligner og adskiller sig fra menneskets, når vi sætter et af jordens mindste væsner i centrum og zoomer helt ind på deres liv, lyd og verden med både intellekt og sanser. Du inviteres til at stifte bekendtskab med myrernes verden gennem lyd, sanser og krop til denne premiere på Secret Hotels inddragende teaterværk, skabt under ledelse af Christine Fentz. Forestillingen er et mix af vandring, scenekunst, smagsprøver og lydlandskaber. Medvirkende: myreforsker Hans Joachim Offenbergh, hjerneforsker og antropolog Andreas Roepstorff, scenekunstnerne Christine Fentz og Betina Birkjær samt lydkunstner og kemiker Maiken Vibe Bauer.

DATO: 24/9, søndag (også lørdag, se s. 19)

TID: 16.00-17.30

PRIS: 185 kr., studerende 100 kr. (inkl. smagsprøver)

STED: Botanisk Have, Aarhus. Mødested: cykelparkeringspladsen ved Væksthusene

VIGTIGT: Kom i praktisk tøj tilpasset vejret. Medbring ikke større taske, der er ikke mulighed for opbevaring.

SAMARBEJDSPARTNER: Secret Hotel



LITTERATURSALON

Sult og nydelse

Du kan slubre bøger i dig. En roman kan være lige til at spise, eller et digt være svært at tygge sig igennem. Madmetaforer er yndede inden for litteraturen, når det kommer til at beskrive begejstring og skuffelse.

Men mad har spillet og spiller ofte også en stor rolle i selve litteraturen, hvor især kontrasten mellem det sygelige og det dionysiske forhold til mad har vakt opsigt.

Emner som mådehold, altoverskyggende sult og mad i en æstetisk nydelsesoptik ses i mange forfatterskaber. Fra Knut Hamsuns sulte-odyssé i Kristianias gader, over Jeppe Aakjærs landbrugsdigte i 1906 samt Kafkas sultekunstner i 1922, og til Kristian Ditlevs sørgende madanmelder fra 2005.

Bliv klogere på sult og nydelse i litteraturen, når vi inviterer professor emeritus i nordisk sprog og litteratur Peer E. Sørensen til at tale om Hamsuns 'Sult' og forfatter Kristian Ditlev Jensen til at fortælle om sin roman 'Livret' til litteratursalon på Hotel Carmel.

DATO: 24/9, søndag

TID: 20.00-22.00

PRIS: 160 kr., studerende 110 kr.

STED: Hotel Carmel, Nørre Allé 23c/ Klosterport 6, Aarhus

SAMARBEJDSPARTNER: Hotel Carmel

DEN KOMPLEKSE NYDELSE

RASMUS UGILT

Ekstern lektor i pædagogisk filosofi, DPU, Aarhus Universitet

Måske er den bedste måde at nærme sig forholdet mellem mad og nydelse at se brødrene Price. Det, der sker, når brødrene James (f. 1959) og Adam Price (f. 1967) i slutningen af disse madprogrammer smager på dagens ret, er interessant. Her får vi nydelse at se og høre. De smasker højlydt og priser deres eget værk med iver: "Uhm, det smager godt!"

Selvom det virker naturligt, når vi ser det ske udsendelse efter udsendelse, er der alligevel grund til at undre sig. Det er nemlig sjældent, at vi tåler at se nydelse komme til udtryk så tydeligt. Hvis et barn ved middagsbordet skulle finde på at nyde lige så uhæmmet som de to gange Price, ville det blive irettesat af en voksen. At være vidne til andres uhæmmede nydelse er noget, som mange af os reagerer negativt på. Men hvordan kan det så være, at vi med glæde tåler at se brødrene Price nyde, når det i andre sammenhænge er så vanskeligt at have med andre menneskers nydelse at gøre?

Hvis man spørger den slovenske filosof Slavoj Žižek (f. 1949), der har beskæftiget sig indgående med nydelsen som begreb, vil svaret være, at tv-skærmen fungerer som det, han kalder 'fantasiens skærm'. Inspireret af den franske psykoanalytiker Jacques Lacan (1901-1981) forstår Žižek ikke fantasi som noget, vi giver os hen til for at kunne drømme om uhæmmet nydelse, men derimod som noget, vi bruger for at holde denne nydelse på afstand. Vi bevarer uhæmmet nydelse i fantasien eller på sikker afstand bag en tv-skærm, fordi vi slet ikke kan holde den ud, hvis vi kommer til at opleve den i virkeligheden.

Denne opfattelse af nydelse og fantasi vender måske op og ned på mange vante forestillinger (for eksempel at nydelse er noget, vi alle sammen gerne vil have, og at vi fantasierer om ting, vi gerne vil opleve), men den er ikke desto mindre yderst oplysende, når vi analyserer, hvordan vi i øvrigt forholder os til nydelse og mad.

Selvom vi gerne forestiller os, at vi lever i en fri og åben kultur, hersker der stadig en mængde tabuer, når det gælder vores nydelse af mad. Tænk blot på, hvor socialt stigmatiserende det kan være at spise så meget, at man bliver overvægtig. Vi søger konstant at disciplinere os selv og hinanden.

Endnu mere interessant findes der en ubredt disciplin knyttet til det, som vi putter i munden, når vi en sjælden gang tillader os selv at nyde. Mange berømte delikatesser er noget, som kræver tilvænnning og træning at lære at holde af. For eksempel er kaffe og østers svære at nyde, når man smager det første gang. Så når vi efterfølgende nyder disse ting, kan vi finde ro i den let moraliserende tanke, at vi ikke blot nyder dem som hæmningsløse dyr, men at det derimod er noget, som kræver en vis dygtighed og vedholdenhed.

Men hvorfor klynger vi mennesker os til forskellige former for kontrol i stedet for bare at give os hen til nydelse? Den østrigske filosof Robert Pfaller (f. 1962) har, inspireret af Nietzsche (1844-1900), argumenteret for, at grunden skal findes i den asketiske fornuftskultur, som vi i den vestlige verden især har arvet fra kristendommen. I den er der en intens mistro til sanselighed og nydelse, som vi har taget til os som noget naturligt. Spørger man fornævnte Žižek, er årsagen mere fundamental. Ifølge ham er det et grundlæggende træk ved det at være menneske, at vi ikke kan finde ud af at nyde. Mennesket

er ikke evolutionens eller skabningens højdepunkt, men snarere en slags verdenshistorisk katastrofe, som end ikke kan finde ud af at være egoistisk nok til at nyde livet.

Helt overordnet er pointen, at nydelsen ikke – som man måske kunne fristes til at tro – er noget meget simpelt og enkelt. Det er tværtimod et uhyre komplekst fænomen. At nyde chokolade er aldrig bare at nyde chokolade.

NYDELSESSYGE

'Nydelsessyge' (Luxuria) er en af de syv dødssynder i den katolske tro.

Ifølge den østrigske filosof Robert Pfaller (f. 1962) har vi i den vestlige verden arvet den asketiske fornuftskultur fra kristendommen, og det har givet os en intens mistro til sanselighed og nydelse.



Program

HERNING

SVAMPENES VERDEN – UDE OG INDE

Svampe har altid fascineret mennesker. De dukker op de mærkeligste steder, nogle er spiselige, og andre har ry for at være dødsens giftige. Vi har tusinder af svampearter herhjemme. Op mod 100 er gode spisesvampe, og ca. 10 er alvorligt giftige – men aldrig så giftige, at de er farlige at røre ved. Tag med naturvejleder Jan Kjærgaard på svampetur i skoven, og hør om svampenes særlige kendetegn. Se, mærk og duft til svampe, som du herefter medbringer til forløbets anden del indendørs. Forløbets anden del består af forelæsning om svampe-kendetegn, svampenes forunderlige liv og deres store betydning i naturens husholdning.

DATO: 12/9-13/9, tirsdag-onsdag

TID: 17.00-19.00 (tirsdag) og 17.15-21.15 (onsdag)

PRIS: 400 kr., studerende 250 kr.

STED: Svampetur i Silkeborg Sønderkov og forelæsning på AU Herning, lokale 2036, Birk Centerpark 15, Herning

BEMÆRK: Deltagerne står selv for egen transport. Medbring fornuftigt fodtøj og en kurv

KAPTAJN JESPERSENS STAVGYMNASTIK

Hvad har Niels Bohr, A.P. Møller og Storm P. til fælles? De var alle elever hos den navnkundige Kaptajn Jespersen, der, ud over at undervise i stavgymnastik i mere end 25 år, formidlede sin morgengymnastik til danskerne igennem radioen. Margrethe Neergaard, kaptajnens barnebarn, er uddannet sygeplejerske og efterlever mange af sin berømte bedstefars gode råd og underviser stadig i stavgymnastik. Nu kommer hun til Herningegnen, hvor Højskolen Skærgården lægger plæne til en omgang stavgymnastik. Bliv klogere på Kaptajn Jespersens opfattelse af kost og sundhed, og prøv selv principperne bag stavgymnastikken. Efter strabadserne er du velkommen til at blive og nyde et måltid mad på højskolen.

DATO: 14/9, torsdag

TID: 17.00-18.30

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig! Spisning kan tilkøbes for 100 kr. i forbindelse med tilmelding.

STED: Højskolen Skærgården, Skærgårdvej 23, Herning

SAMARBEJDSPARTNER: Højskolen Skærgården



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**



SUPPE, SANG OG IS

Lejlighedssangene er et unikt træk ved den danske sangtradition og findes ikke magen til i resten af verden. Traditionen stammer helt tilbage fra senmiddelalderen, hvor man både hos adelen og kongehuset sang hjemmeskrevne sange baseret på kendte melodier. Højskolen Skærgården inviterer til middag, hvor journalist Lotte Printz mellem retterne serverer lejlighedssangens baggrund og betydning i små appetitlige portioner. Du får selvfølgelig også lov til at synge med! Sangprogrammet er tilrettelagt i samarbejde med Sangens Hus, og musikken leveres af en rutineret suppe-steg-og-is-musiker.

DATO: 21/9, torsdag

TID: 18.00-21.00

PRIS: 200 kr. (inkl. trerettersmenu)

STED: Højskolen Skærgården, Skærgårdvej 23, Herning

SAMARBEJDSPARTNERE: Sangens Hus og Højskolen Skærgården

SMAG PÅ MUSIKKEN

Velkommen til en appetitlig fyraftenskoncert. Syv musikere, otte musiksatser, to kokke og kulturformidler Katharina Thordis Raagaard står bag en usædvanlig koncert, hvor du bogstavelig talt kan smage musikken. Ensemble MidtVest spiller otte satser, og undervejs serveres små appetizere, særligt komponeret af Aromas dygtige kokke, så de understøtter og forstærker stemninger i de musikstykker, der bliver spillet. Lyt og smag på det romantiske og sødmefulde, på det lette og luftige, men også det charmerende, overraskende, vilde og kraftfulde.

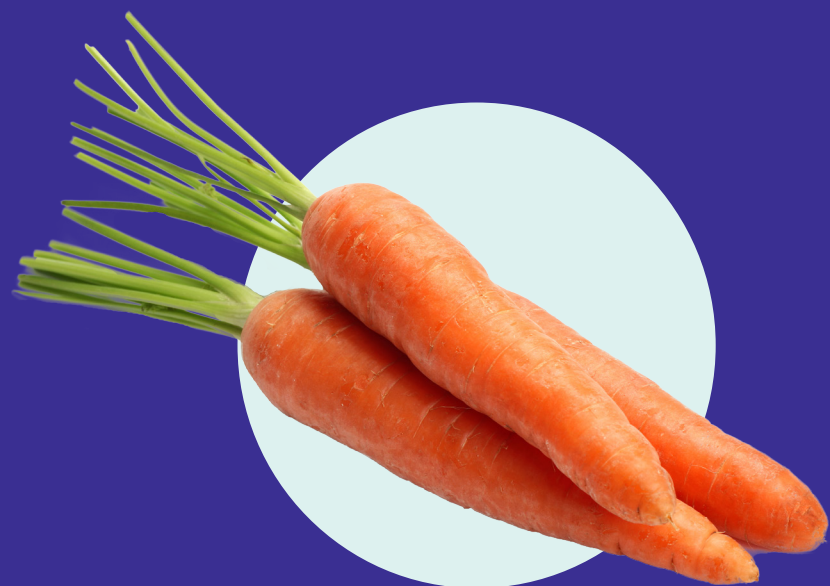
DATO: 22/9, fredag

TID: 17.00-18.30

PRIS: 200 kr. (inkl. små smagsprøver)

STED: Aroma på Biblioteket, Østergade 8, Herning

SAMARBEJDSPARTNERE: Ensemble MidtVest og Aroma



OPSKRIFT

Årstidens grøntsagssuppe

Det mest klimavenlige, du kan gøre, er at spise vegetabilsk og efter årstiderne. Her får du opskriften på en grøntsagssuppe efter de principper.

1 løg
1-3 fed hvidløg
Olie
Vand
Bouillonterning
Salt og peber
Et par håndfulde grøntsager efter årstiden (alt kan bruges)

Hak først løg, hvidløg og dine årstidsbestemte grøntsager. Jo mindre stykker, jo kortere kogetid, før de er møre. Steg dem af i olie, så de fedtopløselige smagsstoffer trækkes ud.

Hæld derefter vand på, til det dækker, tilsæt din bouillonterning og kog, til grøntsagerne er møre. Blend suppen til en ensartet masse, og smag til med salt og peber.

Serveres i skåle drysset med brød bagt på lokalt korn. Husk også at få protein f.eks. ved at servere suppen med et smilende æg eller strøet med knasende, tørrede melorme. Den knasende topping kan også laves af ristede kerner eller ukrudtschips.



GASTROFYSISK VINSMAGNING

Bliv klog på lækre vine hos den hyggelige vinbar Bohème Vin i Herning. Med postdoc i gastrofysik Mathias Porsmose Clausen dykker vi ned i smagen og sansernes verden. Glas for glas bliver vi klogere på, hvordan alle vores sanser påvirker vores samlede oplevelse af vinen, hvad vin egentlig er for en størrelse, og hvilke kemiske stoffer, der danner de liflige dråber. Efter tredje glas åbner vi op for hjernens hemmeligheder og ser på, hvordan vores hjerne bruger både egne oplevelser og erfaringer og andres meninger og bedømmelser, når vi danner os et indtryk af en god vin.

DATO: 23/9, lørdag

TID: 13.30-15.30

PRIS: 250 kr. (inkl. tre glas vin og snacks)

STED: Bohème Vin, Østergade 29, Herning

SAMARBEJDSPARTNER: Bohème Vin

CRAVINGS! NYDELSE OG AFHÆNGIGHED

De fleste mennesker kender følelsen af at have ekstremt stærk trang til en bestemt madvare – måske er trangen endda så stærk, at den føles ukontrollerbar: "Jeg kan ikke lade være!" Nogle mennesker oplever det, som om de ligefrem er blevet afhængige af fx sukker. Lektor og cand.scient. i human ernæring Marianne Zangenberg Lynggaard og psykolog og ph.d. Anette Schnieber fortæller om den ernæringsmæssige og psykologiske forskning, der beskæftiger sig med nydelse, overspisning og afhængighed af madvarer. Kan man reelt være afhængig af en madvare, og hvilke strategier kan man anvende, hvis man har svært ved at holde sig fra noget helt bestemt og ekstra lækkert?

DATO: 24/9, søndag

TID: 14.30-16.15

PRIS: 120 kr., studerende 60 kr

STED: Biblioteket i Herning, Østergade 8, Herning

SAMARBEJDSPARTNER: Herning Bibliotekerne

Hearts & Minds på turné i

MIDTJYLLAND

RETHINK – DET SELVFORSYNENDE ILDSTEDSKØKKEN *(Auning)*

Vi høster og indsamler fra mark og skov med naturvejleder Niels Frost. Bagefter går vi i det gode gamle ildstedskøkken, hvor vi tænder op, arbejder med de gamle køkkenredskaber, tilbereder vores mad og spiser i varmen fra ildstedet. Undervejs vil museumsinspektør og madhistoriker Bettina Buhl fortælle om ildstedskøkkenets historiske madepoke.

DATO: 9/9, lørdag

TID: 10.00-14.00

PRIS: 250 kr. (inkl. mad)

STED: Dansk Landbrugsmuseum, Randersvej 4, Auning

ARRANGØR: Dansk Landbrugsmuseum

FORSAMLINGSHUSET – FRA POLITISK SPIL TIL FÆLLESSPISNING *(Hjerk)*

Forsamlingshusene rummer en bunke fortællinger om det gode liv, og de har gennem tiden haft en kolossal betydning for lokalsamfundet. Hør om forsamlingshusene som en grundsten for fællesskab, folkeoplysning, mad og det gode demokratiske liv i den danske landbefolkning. Kom med til en hyggelig aften med fællesspisning efterfulgt af foredrag med journalist Lotte Printz.

DATO: 12/9, tirsdag

TID: 18.30-21.15

PRIS: 30 kr. for foredrag (inkl. kaffe) + 70 kr. for fællesspisning

STED: Harrevig-egnens forsamlingshus, Skelsgårdsvej 2, Hjerk

ARRANGØR: Harrevig-egnens Folkeuniversitet

SPIS DIG SUND *(Grenaa)*

"Spis og lev sundt og bliv 130 år", lød det fra sundhedsapostle i begyndelsen af 1900-tallet. Op gennem tiden har de forsøgt at overbevise danskerne om, at det gode liv opnås gennem alt fra vegetarisk kost, kødfyldte eller ukrydrede retter til fødevarer, der ikke er industrielt forarbejdede. Madhistoriker Dorthe Chakravarty tager os med gennem århundredets sundhedstrends og fører historien op til i dag.

DATO: 12/9, tirsdag

TID: 19.00-21.00

PRIS: Gratis

STED: Grenaa Gymnasium, N. P. Josiassensvej 21, Grenaa

ARRANGØR: Norddjurs Folkeuniversitet

FORESTILLINGEN OM DET GODE LIV *(Ebeltoft)*

Sundhed bliver heftigt debatteret i vores tid. Med bombardementer af viden bliver vi nødt til at forholde os til emnet. Er det overhovedet muligt at tage 'mindre sunde valg', men stadig nyde sin beslutning? Skal man have dårlig samvittighed over at drikke rødvin og spise kage, eller skal hyggen og det sociale samvær prioriteres? Søren Bach, cand.scient.pol., gør os klogere på os selv og det gode liv.

DATO: 14/9, torsdag

TID: 19.00-21.30

PRIS: Gratis

STED: Aktivitetshuset, Festpladsen, Nørre Allé 4, Ebeltoft

ARRANGØR: Syddjurs Folkeuniversitet



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**

SAGEN ER BØF! *(Lemvig)*

Hvordan har kødspisning spillet en afgørende rolle for menneskekroppens udvikling? Få lyst til et saftigt stykke kød, når lektor i human genetik Peter K.A. Jensen fortæller, hvorfor sagen – rent evolutionært – er bøf! Med slagter Mortensen nyder vi derefter alle en saftig bøf.

DATO: 14/9, torsdag

TID: 19.00-22.00

PRIS: 100 kr. (inkl. bøf og tilbehør)

STED: Lemvig Gymnasium, Romvej 30, Lemvig

ARRANGØR: Lemvig Folkeuniversitet & Slagter Mortensen

FRA MAD TIL ERNÆRING – I DET OFFENTLIGE *(Grenaa)*

Hvornår blev 'mad' til 'ernæring'? Vi er gået fra måltidet som socialt fællesskab til affodring med fokus på næringsstoffers biokemiske egenskaber. Fra social værdi til videnskabelig værdi. Fra menneske til maskine. Fra sociologi til økonomi. Hør om fortidens madkultur og nutidens fokus på ernæring i de offentlige 'folkekøkkener' sammen med Michael Ejstrup, forskningschef i sprog, Danmarks Medie- og Journalisthøjskole og tidl. økonoma.

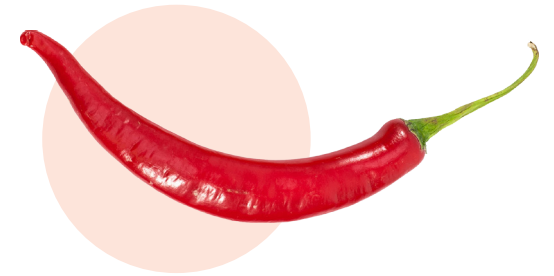
DATO: 19/9, tirsdag

TID: 19.00-21.00

PRIS: Gratis

STED: Grenaa Gymnasium, N. P. Josiassensvej 21, Grenaa

ARRANGØR: Norddjurs Folkeuniversitet



FRA MAD TIL ERNÆRING – I DET OFFENTLIGE *(Skærum Mølle)*

Hvornår blev 'mad' til 'ernæring'? Vi er gået fra måltidet som socialt fællesskab til affodring med fokus på næringsstoffers biokemiske egenskaber. Fra social værdi til videnskabelig værdi. Fra menneske til maskine. Fra sociologi til økonomi. Hør om fortidens madkultur og nutidens fokus på ernæring i de offentlige 'folkekøkkener' sammen med Michael Ejstrup, forskningschef i sprog på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole og tidl. økonoma. NB! Man kan også tilmelde sig middag med lokale råvarer, som serveres før foredraget.

DATO: 20/9, onsdag

TID: 19.30-21.15

PRIS: 75 kr. (foredrag) + 150 kr. (middag)

STED: Skærum Møllevej 4, Vemb

ARRANGØR: Raasted Folkeuniversitet

FORSAMLINGSHUSET – FRA POLITISK SPIL TIL FÆLLESSPISNING *(Voer)*

Forsamlingshusene rummer en bunke fortællinger om det gode liv, og de har gennem tiden haft en kolossal betydning for lokalsamfundet. Hør om forsamlingshusene som en grundsten for fællesskab, folkeoplysning, mad og det gode demokratiske liv i den danske landbefolkning. Kom med til en hyggelig aften med fællesspisning efterfulgt af foredrag med journalist Lotte Printz.

DATO: 22/9, fredag

TID: 18.30-21.15

PRIS: 100 kr. (inkl. to retter, kaffe og foredrag)

STED: Voer Forsamlingshus, Voer Færgevej 92, Voer, Ørsted

ARRANGØR: Rougsø Folkeuniversitet



FORSKERSHOW

Alt hvad du bør vide om mad

Dagens ret: åndelig føde. Forestil dig en over-dådig menu af nysgerrig og kritisk forskning, der kan mærkes. Tilsæt nu en ordentlig sjat kunstneriske indslag – velkommen til forskershow! Vi sætter blus under følelserne og tænkningen i kog, når showet zoomer ind på én af livets absolutte nødvendigheder: at spise mad.

En flok forskere med forskellige fagligheder giver os udfordrende og nye vinkler på mad, og vi skal høre om smag, sundhedssyge, myrespisning, nydelse og meget mere.

Forskerne har ladet sig træne i teatrets kunst og giver os en oplevelse, der hylder madglæden. Samtidig stilles der kritiske spørgsmål til, om turen til køledisken er så uskyldig, som den ser ud til.

Med indslag fra musikkens, gastronomiens og kunstens verden går forskerne på scenen for at give dig hver sit perspektiv på, hvad det vil sige at spise, smage og leve med maden. Det hele danner et samlet show med alt, hvad du bør vide om mad.



Det kan du OPLEVE

NÅR MYRER LAVER MAD

Hans Joachim Offenbergh,
seniorforsker i bioscience

IDENTITET PÅ GAFLEN

Søren Hein Rasmussen,
ph.d. i historie og forfatter, MegaNørd

FORBRUG, BEGÆR & NYDELSE

Brian Benjamin Hansen,
ph.d. i filosofi

MAD I MIKROSKOPET

Mathias Porsmose Clausen,
postdoc i gastrofysik

MONOLOG OM MAD

Susanne Bonde,
skuespillerinde

SMAGSOPLEVELSE

Kokkene på STYRBÆKS

PRIS: 150 kr., studerende 100 kr.
(inkl. tema-magasin med endnu flere
vinkler på, hvad maden betyder, skal,
bør og kan)

SAMARBEJDSPARTNER: Klods-Hans
for viderekomne

STØTTET AF: Louis-Hansens Fond og
Uddannelses- og Forskningsministeriets
udlodningsmidler



TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK



SMAG SOM ÅBENBARING

Lilian Munk Rösing,
lektor i litteraturvidenskab

SYGELIG SUNDHED

Lea Muldtofte Olsen,
ph.d.-studerende ved Æstetik og Kultur

MUSIKALSK INDSLAG

Sangerinde Ane Monsrud og
musiker Torben Jensen

TURNÉPLAN

AARHUS

Bora Bora
Fredag 15/9 kl. 20-21.30
Lørdag 16/9 kl. 16-17.30

KØBENHAVN

Nørrebro Teater
Mandag 25/9 kl. 20-21.30

HOLSTEBRO

Medietanken
Onsdag 27/9 kl. 19-20

Forskershowet spiller yderligere
fem forestillinger for gymnasieklasser.

Få mere viden om krop, sind, mad og det gode liv

GODE VANER

Vi ved det jo godt. Det er godt for os at motionere, få vores nattesøvn og spise varieret. Men ofte havner vi alligevel i sofaen i stedet for at snøre løbeskoene, eller vi kommer for sent i seng. Hvorfor er det nemt at få dårlige vaner, og hvorfor kan det være så svært at skabe gode? Kom og få forskningens svar på spørgsmålene, og bliv klogere på, hvad der skal til for at skabe nye gode vaner.

DATO OG TID: 4/9, 3 mandage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 360 kr., studerende 210 kr.

STED: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118, Aarhus

EN GOD MAVEFORNEMELSE

Tarmen har en utrolig kompleks fysiologi. Den har bl.a. sit helt eget nervesystem, opsuger næringsstoffer og producerer hormoner, der er afgørende for vores daglige liv. Vi kan ikke lide at tænke på, at vi bærer rundt på en tarm fyldt med bakterier, men foruden ville vi være fortabte. Bliv klogere på tarmsystemets fabelagtige opbygning og funktioner på et forståeligt og samtidig vidensbaseret niveau.

DATO OG TID: 5/9, 6 tirsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU, bygning 1530, auditorium E, Ny Munkegade 118, Aarhus

PÅ VEJ TIL JAPAN

Japan er rykket tættere på, og det er blevet lettere at tage dertil. Men en rejse kan ændre karakter, hvis man ved noget på forhånd. Hvad er japanerne for et folk, og hvilken historie bærer de med sig? Hvordan oplever man bedst deres byer, haver og huse, og hvad er egentlig baggrunden for deres særegne arkitektur? Uden mad og drikke dur helten ikke, så hør også om de mange forskellige typer af mad, spisesteder og ikke mindst om de små barer, hvor man kan smage på forskellige slags sake.

DATO OG TID: 6/9, 5 onsdage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 560 kr., studerende 310 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118, Aarhus

ALT HVAD DU BØR VIDE OM ANTI-INFLAMMATORISK LEVEVIS

Anti-inflammatorisk levevis er et af de nye buzzwords inden for sundhed. Inflammation er en betændelsestilstand i kroppen, som på længere sigt kan påvirke fx din hud, forværre småskader og øge træthed og hovedpine. Ved at omlægge til anti-inflammatorisk levevis kan du modvirke disse symptomer. Læge og forfatter Jerk W. Langer adskiller fup fra fakta.

DATO OG TID: 14/9, 1 torsdag, kl. 17.30-21.30

PRIS: 260 kr., studerende 160 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118, Aarhus

På Folkeuniversitetet får du viden, der holder hele året rundt. Hør om tarmens betydning i dagligdagen, bliv klogere på immunsystemets fortræffeligheder, eller kom de dårlige vaner til livs. Vi tager dig også med på en rejse til Japan og med ind i din egen stue. Dyk ned i ny viden om de store folkesygdomme, eller tag en dag med sex – kun for kvinder. Lad dig forføre af landets dygtigste forskere.

MIG OG MIT IMMUNSYSTEM

Immunsystemet er afgørende for vores overlevelse. Det kan bekæmpe nye influenzytyper, malaria, borrelia fra skovflåten eller cancer. Men hvorfor er det sommetider vanskeligt for immunsystemet at fungere? Forelæsningserne giver en basal introduktion til immunsystemet.

DATO OG TID: 8/10, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 360 kr., studerende 210 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118, Aarhus

SEX – KUN FOR KVINDER

Sex kan være en kilde til glæde, velvære, afslapning, nærvær og samhørighed, men også til smerte, sorg og bekymring. Denne aften sætter vi fokus på kvinder og sex og dykker ned i en række relevante spørgsmål. Kom og hør Ditte Trolle og Lillian Kempf, der begge er gynækologer og sexologer, fortælle om kvinders seksuelle længsler, lyster og problemer i alle aldre.

DATO OG TID: 16/11, 1 torsdag, kl. 17.15-21.15

PRIS: 300 kr., studerende 200 kr. (inkl. Tænkepausen 'Sex')

STED: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118, Aarhus

RUM TIL DET GODE LIV

Hvordan skaber vi et hjem, der passer til vores liv, og som er rart at være i? Forløbet undersøger, hvordan indretningen af vores bolig har udviklet sig gennem historien, og med afsæt i de metoder, arkitekter og designere bruger til at skabe gode boliger, sætter forelæsningserne fokus på, hvordan man kommer i gang med det vigtigste i boligindretning: at få klarlagt sine behov og drømme og finde ud af, hvordan de kan imødekommes inden for hjemmets rammer.

DATO OG TID: 18/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

PRIS: 400 kr., studerende 250 kr., inkl. sandwich og drikkevarer

STED: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118, Aarhus

DEPRESSION – EN FOLKESYGDOM

Depression er en alvorlig psykisk lidelse, der karakteriseres ved gennemgribende nedtrykthed og manglende evne til at føle glæde, lyst og interesse for livet. Ca. 125.000 danskere lider netop nu af en behandlingskrævende depression. Hvem rammes af depression? Hvordan stilles diagnosen? Vær med, når vi stiller skarpt på folkesygdommen.

DATO OG TID: 22/11, 2 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 260 kr., studerende 160 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale D219, Ny Munkegade 118, Aarhus

Tilmeld dig på
www.fuau.dk



Folkeuniversitetet

– en verden af viden

Sæt dig til rette i universitetets auditorier og nyd efteråret på Folkeuniversitetet. Her starter mange nye forelæsningsrækker, der giver dig en grundigere forståelse af verden omkring dig. Tag dine interesser med på Folkeuniversitetet og få udvidet din horisont med den nyeste viden.



VIDE VERDEN – AARHUS

'Smilets by', 'verdens mindste storby' og 'Danish for progress'. Kært barn har mange navne. Hvor godt kender du egentlig Aarhus? Opdag byen med fem Aarhus-eksperter og -elskere, og bliv inspireret til nye oplevelser i den jyske hovedstad.

DATO OG TID: 4/9, 5 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 560 kr., studerende 310 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118, Aarhus

VÆRDIER I FORANDRING?

Værdikampen har raset i politik de seneste mange år. Men spørgsmålet er, om værdierne faktisk har ændret sig som følge af den øgede opmærksomhed, eller om de er, hvad de altid har været? Vær med, når eksperterne tager pulsen på udviklingen af værdier i forskellige dele af det danske og europæiske samfund over de seneste 30 år.

DATO OG TID: 5/9, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 560 kr., studerende 310 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale D219, Ny Munkegade 118, Aarhus

LIVET, UNIVERSET OG ALTING

Science fiction har givet os mange gode spørgsmål: Er kunstig intelligens en trussel mod menneskeheden? Hvordan ser livet i universet ud, og hvorfor har vi ikke fået besøg endnu? Det er nemmere at spørge end at svare, men selv hvis vi ikke kan besvare alle spørgsmål, kan vi dog efterhånden komme med nogle kvalificerede gæt.

DATO OG TID: 24/10, 5 tirsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 560 kr., studerende 310 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118, Aarhus

FORSVUNDNE BYER

Oldtiden og middelalderens byer er arkæologiens vinduer ind til forsvundne verdener. Byerne er de steder, hvor sporene efter fortidens samfund kommer mest til live. Mød forskerne, som står i spidsen for udgravninger i Afrika, middelhavslandene og i Europa, og hør deres beretninger om byernes dramatiske historie, overraskende kultur og vidtstrakte netværk.

DATO OG TID: 25/10, 7 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 760 kr., studerende 410 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118, Aarhus

KRÆFTENS GÅDER

Mere end en kvart million danskere lever med diagnosen, og hver tredje dansker skønnes at få sygdommen på et tidspunkt i livet. Kræft er en af de helt store dræbere, og årsagerne til sygdommen er mange. I denne forelæsningsrække giver forskerne svarene på en lang række kræftrelaterede spørgsmål.

DATO OG TID: 26/10, 6 torsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118, Aarhus

USA BAG FACADEN

Den massive dækning af præsidentvalget i 2016 bekræfter USA's vedvarende fascination og dominans, og da valget faldt på Donald Trump, sendte det chokbølger gennem verden. En række af landets førende eksperter sætter landet "over there" i perspektiv.

DATO OG TID: 26/10, 7 torsdage, kl. 17.30-19.15

PRIS: 760 kr., studerende 410 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118, Aarhus

VERDENS STORE RELIGIONER

Religion giver os svar på spørgsmål om verdens skabelse, menneskets liv og død samt meningen med livet. I religionerne finder vi også en fælles historie, og vi skaber fælles traditioner. Men religionerne er ganske forskellige, og det kan nogle gange være vanskeligt at begribe fremmede religioner og deres praksisser. Få indblik i fem religioners basale overbevisninger og værdier.

DATO OG TID: 26/10, 6 torsdage, kl. 19.45-21.30

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118, Aarhus

MUSIKALSKE MESTERVÆRKER

Få mere ud af musikken! Forelæsningsrækken dykker ned i udvalgte berømte musikværker, og du får lejlighed til at fordybe dig i ét værk ad gangen. Samtidig får du en introduktion til almene musikbegreber, musikgenrer, instrumenter og musikhistorie.

DATO OG TID: 30/10, 6 mandage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale D113, Ny Munkegade 118, Aarhus

Tilmeld dig på
www.fuau.dk

EN TÆNKEPAUSE – humor

Få præsenteret den nyeste forskning i både bog- og teaterform, når Folkeuniversitetet i samarbejde med Nørrebro Teater og Aarhus Universitetsforlag byder videnskaben velkommen indenfor til EN TÆNKEPAUSE. Mandag d. 2. oktober kan du møde lektor i nordisk sprog og litteratur, Stefan Kjerkegaard, der er forfatter til Tænkepausen 'Humor'.

DATO OG TID: 2/10, 1 mandag, kl. 19.00-21.00

PRIS: 150 kr. (inkl. Tænkepausen 'Humor')

STED: Stakladen, Studenterhus Aarhus, Aarhus Universitet, Nordre Ringgade 3



Viden til hjerne og hjerte

TAI CHI OG KINESISK KULTUR

Igennem tusinder af år har kineserne praktiseret Taijiquan – eller Tai Chi, som det populært kaldes. Bliv præsenteret for de tanker og idéer, som har formet den populære sport, og som fortæller så meget om kinesisk kultur og religion. Og prøv selv kræfter med Tai Chi denne lørdag.

DATO OG TID: 2/9, 1 lørdag, kl. 11.00-14.30

PRIS: 260 kr., studerende 160 kr.

STED: AU, bygning 1530, mat-lab, Ny Munkegade 118. Aarhus

PÅ TIDSREJSE I DANMARKSHISTORIEN

Tag med på en tidsrejse tilbage i Danmarks historie, og få indblik i et udvalg af afgørende øjeblikke. Første stop er, da 1893 blev til 1894, og tiden blev revolutioneret. Historiker Poul Duedahl fortæller om indførelsen af universaltiden, og hvordan vi fra da af fik samme klokkeslæt i hele landet.

DATO OG TID: 6/9, 1 onsdag, kl. 17.30-20.00

PRIS: 120 kr. inkl. bog (værdi 100 kr.)

STED: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118, Aarhus



LITTERATURSALON PÅ CARMEL – GALS KAB

Kom med ind i sindets krinkelkroge, når vi sætter fokus på galskab i litteraturen og i psykiatrien. Hør om forfattere, som tematiserer galskab, og bliv klogere på forholdet mellem kreativitet og psykisk sygdom. Vi slutter aftenen af med oplæsning ved forfatter Christel Wiinblad, som behandler galskab i sit forfatterskab.

DATO OG TID: 29/10, 1 søndag, kl. 19.00-20.30

PRIS: 160 kr., studerende 110 kr.

STED: Hotel Carmel, Nørre Allé 23c/Klosterport 6, Aarhus

Forelæsninger i Herning

Historie, kunst, samfund og naturvidenskab. På Folkeuniversitetet i Herning finder du viden for enhver. Vi præsenterer hvert semester et bredt udsnit af emner, så du kan få de store linjer i historien, tage på rejse ud i universet eller helt ind i sindet og blive opdateret på den nyeste viden inden for ledelse. Se et udpluk af forløb her, og find hele programmet på www.fuau.dk.

DEN FANTASTISKE HJERNE

Den udgør 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi og indeholder op mod en billion nerveceller, der er forbundet i et uhyre kompliceret netværk. Kom og få mest muligt ud af din hjerne.

DATO OG TID: 6/9, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU Herning, Birk Centerpark 15, Herning

LEDELSESPSYKOLOGI

De konkrete udfordringer, som organisationer står over for i en stadig mere globaliseret verden, kalder på nye forståelser af ledelse. Den nyeste forskning inden for ledelsespsykologi handler om processer og opgaver, snarere end frontfigurer og kontrol.

DATO OG TID: 25/10, 5 onsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU Herning, Birk Centerpark 15, Herning

HISTORIEN OM EUROPA

Gennem seks forelæsninger fortæller fem historikere og en statskundskaber om blodige slag, udslettede byer og idéhistoriske nybrud. Alt sammen for at komme nærmere en forståelse af, hvem europæerne er.

DATO OG TID: 25/10, 6 onsdage, kl. 19.30-21.15

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU Herning, Birk Centerpark 15, Herning

UNIVERSETS GÅDER

Bliv klogere på alt fra gammaglimt og mørkt stof til kvantemekanik og kosmiske stråler. Vi garanterer, at du får noget at tænke over.

DATO OG TID: 26/10, 6 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU Herning, Birk Centerpark 15, Herning

DET' DANSK

Tag med på en rejse gennem det danske kulturlandskab og kunstarterne fra det moderne gennembrud og op gennem det 20. århundrede. Få seks fageksperters bud på, hvad der er værd at lægge mærke til – og hvad der får deres kulturelskende hjerter til at banke ekstra hurtigt.

DATO OG TID: 26/10, 6 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU Herning, Birk Centerpark 15, Herning

ALT HVAD DU BØR VIDE OM SAMFUNDET

Vil du vide mere om, hvordan samfundet ser ud i dag og vil udvikle sig i fremtiden? Hør bl.a. om Danmarks økonomi, velfærdssystem, parlamentariske system og retsvæsen. Mød centrale danske samfundsforskere, og bliv klædt på til at deltage i samfundsdebatten.

DATO OG TID: 26/10, 6 torsdage, kl. 17.15-19.00

PRIS: 660 kr., studerende 360 kr.

STED: AU Herning, Birk Centerpark 15, Herning



FRA TAND TIL TARM

1. MUNDEN

Fordøjelsen starter allerede i munden. Tænderne findeler maden til små bidder, som blandes med spyt. Spyttet fungerer som et smøremiddel og indeholder et enzym, der nedbryder stivelse. Et menneske producerer 1-2 liter spyt i løbet af et døgn.

I forhold til sin størrelse er tungen kroppens stærkeste muskel. Tungen bevæger maden rundt i munden, samtidig med at den tygges. Maden bliver en kugle, hvilket gør den nem at synke.

2. SPISERØR OG MAVESÆK

Den næste del af fordøjelseskanaalen er spiserøret. Når man synker, glider maden gennem dette 30-40 cm lange muskulære rør og passerer en muskelring ved overgangen til mavesækken. Muskler i mavesækkens væg sørger for, at den blandes med de safter, som bliver udskilt her. Mavesyren indeholder enzymer og saltsyre, der dræber bakterier i maden og lader enzymerne arbejde med nedbrydelse af stivelse og proteiner.

3. TOLVFINGERTARM

Den halvfordøjede mad passerer gennem en ny muskelring – maveporten – og fortsætter gennem tolvfingertarmen, som er en forholdsvis kort kanal. Den har kirtler, der via et stof neutraliserer mavesyren, så tarmen ikke skades. Tolvfingertarmen er første del af tyndtarmen, hvor den videre nedbrydning af føden fortsætter med hjælp fra andre fordøjelsesorganer.

4. LEVER, GALDEVEJE, BUGSPYTKIRTEL

Under leveren ligger galdeblæren, der er en pæreformet sæk med en længde på cirka 9 cm. Leveren producerer dagligt ca. 1 liter galde, som bliver lagret og koncentreret i galdeblæren. Galde bidrager til at nedbryde fedt.

Bugspytkirtlen frigør fordøjelsesenzymer gennem en kanal, som tømmer sig i galdegangen, hvor galden og enzymerne sammen kommer ud i tarmen. Fordøjelsesenzymer laves og udskilles i tarmen samt af celler i tarmvæggen.

Kilde: sundhed.dk og Den Store Danske

5. TYNDTARMEN

Ved hjælp af musklerne i tarmvæggen skubbes maden gennem tarmen. Her nedbrydes enzymer og kemikalier i maden til stadig mindre enheder, der kan trænge gennem tarmvæggen og optages i blodstrømmen.

6. TYKTARMEN

Den sidste del af fordøjelseskanaalen er tyktarmen. Her optages væsken fra tarmindeholdet. De mineralsalte, som ikke kunne optages i tyndtarmen, optages også her. De ufordøjelige reststoffer bliver efterhånden en halvfast masse. Dette udskilles som afføring gennem endetarmsåbningen.

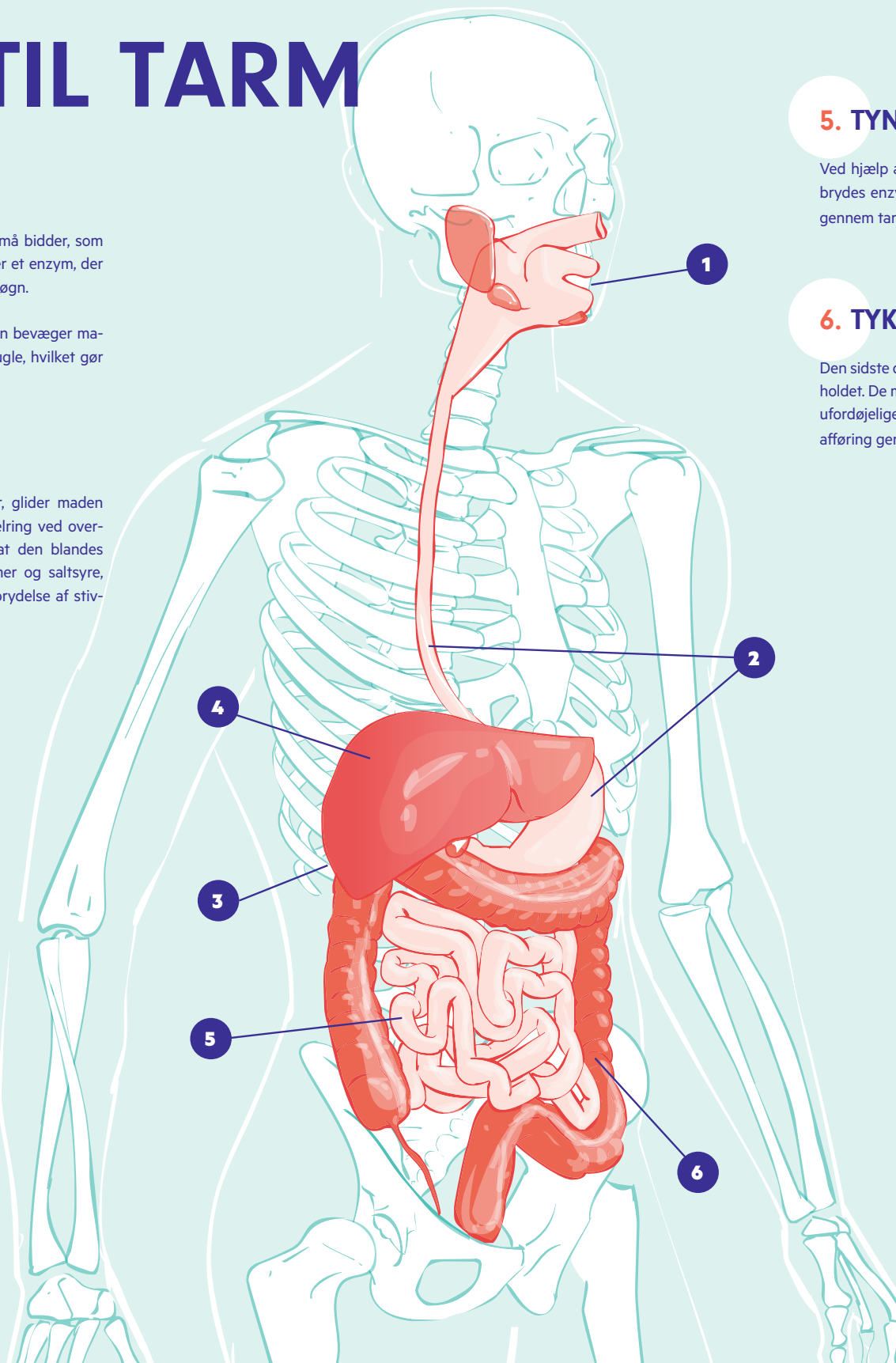


OMSÆTNING AF NÆRINGSSTOFFER PÅ CELLENIVEAU

Gennem blodet føres næringsstofferne til leveren, hvor nogle lagres, mens andre bygges ind i mere komplekse forbindelser og transporteres til andre dele af kroppen. Til slut ender disse næringsstoffer i væsken omkring cellerne.

Cellerne bruger næringsstofferne efter behov og trækker dem da ind i selve cellen. Her bliver næringsstofferne sorteret og yderligere nedbrudt. Nogle af næringsstofferne bruges til at skaffe energi, og andre anvendes til at producere nyt væv eller andre biologiske stoffer som for eksempel enzymer.

Under tarmindeholdets transport gennem tyndtarmen opses langt det meste af væsken, og maden er derfor temmelig koncentreret, inden den når tyktarmen. Maden kommer gennem en lukkemuskel til første del af tyktarmen: blindtarmen, som ligger i nedre højre del af bughulen. Herfra er der et ormeformet vedhæng, der ender blindt. Det er det, som vi kalder blindtarmen. Hos børn er blindtarmen fyldt med lymfevæv, og man mener, at det har betydning for tarmens immunforsvar i voksenlivet. Blindtarmen er derfor ikke så ubetydelig, som man tidligere har troet.





Festival *program*

AARHUS

13/9	Vidensbrunch	s. 8
13/9	Pecha Kucha	s. 8
14/9	Seminar	s. 9
15/9	Forskershow	s. 42
27/8	Walking Lecture on Ants*	s. 8
1-2/9	Feed the Future	s. 9
22/9	Beats 'n' Breakfast	s. 10
22/9	Mindfulness Workshop*	s. 10
22/9	Men Only	s. 10
22/9	How Can We Feed The World?	s. 12
23/9	Solopgangsløb	s. 16
23/9	Yoga: religion eller motion?	s. 16
23/9	Ser jeg tyk ud i de her bukser?	s. 17
23/9	Beer Yoga*	s. 17
23/9	Spiselig biograf	s. 18
23/9	Er kost den nye religion?	s. 18
23/9	Det indre liv	s. 19
23/9	Mental Health Conference*	s. 20
23/9	Gut Feelings*	s. 22
23/9	Intelligente cocktails	s. 22
23/9	Spis med hele verden	s. 23
24/9	Madspilds-workshop	s. 28
24/9	Cravings!	s. 28
24/9	The Fat Controller*	s. 29
24/9	Kaffeskole	s. 30
24/9	Litterære smagsprøver	s. 30
24/9	Klog kgebog	s. 31
24/9	Det gode fedt	s. 31
24/9	Svampenes verden	s. 31
24/9	Smagen af øl	s. 32
24/9	Litteratursalon	s. 33

HERNING

12/9	Svampenes verden	s. 36
14/9	Stavgymnastik	s. 36
21/9	Suppe, sang og is	s. 37
22/9	Smag på musikken	s. 37
23/9	Gastrofysisk vinsmagning	s. 39
24/9	Cravings!	s. 39

REGION MIDTJYLLAND

9/9	Det selvforsynende ildstedskøkken <i>Auning</i>	s. 40
12/9	Forsamlingshuset <i>Hjerk</i>	s. 40
12/9	Spis dig sund <i>Grenaa</i>	s. 40
14/9	Forestillingen om det gode liv <i>Ebeltoft</i>	s. 40
14/9	Sagen er bøf! <i>Lemvig</i>	s. 41
19/9	Fra mad til ernæring <i>Grenaa</i>	s. 41
20/9	Fra mad til ernæring <i>Skærum Mølle</i>	s. 41
22/9	Forsamlingshuset <i>Voer</i>	s. 41
27/9	Forskershow <i>Holstebro</i>	s. 42

*The event is in English