

# Midtjylland - Øst

## **Rema 1000, Muslingevej 10, 8250 Egå**

### **Begrundelser**

"Generelt mange økologiske varer. Lavt fedtindhold i kød & pålæg. Lokker ikke med usunde varer man skal nærmest lede efter slik & chokolade. Sjælende udsolgt af tilbudsvare. Meget sjælende fejl i boner, tydeligt mærkning af priser. Venlig personale & kompetent. Små kup til hjemmet. "

"Det er meget nemt at vælge sundere madvarer, når jeg handler hos Rema 1000 i Egå. For det første er butikken lige blevet renoveret og blevet meget større. Det er en helt anden butik nu. Der er godt med plads og det er nemt og overskueligt at handle der. Hvis der er noget, man ikke kan finde, så er der et sødt personale, som er synlige i butikken og som hjælper med et smil.

"Jeg har desværre allergi og er begyndt at spise sundere - kun økologiske madvarer - for at prøve at komme af med allergien. Når jeg handler i Rema 1000, Egå, så springer de økologiske varer en i øjnene inden man er kommet ind i butikken. Næsten ALT kan fås som økologisk. Og så en endnu positiv ting: jeg bliver altid positiv overrasket, når jeg skal betale. Det ER altså billigere at handle i Rema."

**Fotos fra forbrugerne:** Ingen

## **Kvickly, Øster Allé 16, 8400 Ebeltoft**

### **Begrundelser**

"Kvickly Ebletoft har med sin aktive deltagelse i DR 1's projekt 'By på skrump' været en væsentlig faktor i forståelsen af sunde kostvaner med fedtfattige produkter og masser af frugt"

"Der er bare Nøglehuller over det hele"

"Kvickly Ebeltoft har valgt at følge op på deres aktive deltagelse i By på skrump ved igen aktivt at gå ind i sundhedsskabende aktiviteter ... annoncering med Nøglehullet ... god skiltning med Nøglehullet ... har ansat én af superskrumpdeltagerne til at varetage den sunde profilering ... vi mødte hende ved en lille bod, hvor hun serverede sund mad ..."

**Fotos fra forbrugerne:** Ingen

## **SuperBrugsen, Bytorvet 30, 8722 Hedensted**

### **Begrundelser**

"Den lækre og indbydende grøntsagsafd. Er det første man kommer ind i med gode tilbud i skulderhøjde, bl.a. til børn "frugtfjølserne". Den lokale reklameavis er også med overvægt på 'grønne tilbud'"

"SuperBrugsen i Hedensted er blevet rigtig gode til at markere hvilke produkter, der er Nøglehulsmærket ... ofte ved siden af prisskiltet ... De har også løbende arrangementer med forskellige temaer ..."

"Altid venligt personale"

"Personalet er hjælpsomt og imødekommende ..."

**Fotos fra forbrugerne:** Ingen

## **Fakta, Lundevej, 8300 Odder**

### **Begrundelser**

"Det er altid dejlig at læse Faktas annoncer. Man får lyst til at købe ind i deres forretning, hvor der ikke mangler noget. Personalet er ovenud søde og hjælpsomme. Og de har altid gode tilbud. Dejlig forretning."

"Jeg holder meget af Faktas annoncer. Både på TV og i postomdelte reklamer. Man får bare lyst til at handle der. De har det sødeste personale, der er utroligt hjælpsomme. Hvis de ikke har varen, skaffer de den hjem."

"Faktas fine annoncering er bare super gode - og man får lyst til at handle der. Fakta har rigtig mange gode tilbud, som vi gerne går langt efter. Personalet er utrolig flinkt, smilende og venlige, og altid behjælpelige, hvis vi ikke kan finde en vare, eller skal have anden hjælp."

**Fotos fra forbrugerne:** Ingen

## **Føtex Food, Guldsmedgade, 8000 Århus C**

### **Begrundelser**

"Masser af skiltning i forbindelse med Nøglehullet. Varer præsenteres tydeligt på hylderne. Personale informeret om varerne"

"Det friske frugt og grønt er placeret lige indenfor døren og er præsenteret meget pænt og indbydende. Tæt ved kassen er frisk frugt, hvis man lige skulle have lyst eller glemt at tage noget på hylderne. Det vækker appetitten til frugt og gør mig glad :)"

"Føtex Food er selvfølgelig præget af netop mad, - og dermed er synligheden af de gode produkter naturligt mere markant end i andre supermarkeder, som også har nonfoodprodukter. God butik, når der skal handles sund mad!"

**Fotos fra forbrugerne:** Ingen

## **SuperBrugsen, Samsø**

### **Begrundelser**

"Jeg synes de gør noget for at vi skal spise sundere"

"De har et MEGET stort udvalg af sunde fødevarer og et rigtig stort udvalg af økologiske varer, de har simpelthen bare alt. Jeg går meget op i sund mad og er kritisk, men her er behovet virkelig dækket. Nu mangler vi bare at få sunde madvarer gjort billigere end usunde madvarer."

"Superbrugsen i Tranebjerg er nyombygget og der er tydelig skiltning og opdeling i f.eks. økologisk, ikke økologisk, der er stort udvalg og kølediske er i top. Ønskes kød i "andre" udskæringer er personalet altid klar. "Nøglehullet" er ligeledes på plads. Trods det at Samsø kun har ca. 4000 faste beboere kan vi også få de lidt nyere ting (perlespelt, quinoni, diverse nye melsorter etc). Om sommeren er der nye lokale grøntsager og frugt som ikke har været ude at rejse før vi kan købe det."

**Fotos fra forbrugerne:** Ingen

# Rema1000, Stenbækvej 1A, 8220 Brabrand

## Begrundelser:

"Det er super nemt at blive inspireret til at spise sund når man handler i Rema 1000, de har tit sunde og økologiske vare på tilbud og har altid frisk frugt og grønt på hylderne. Fiskemanden er der hver mandag og de har selv altid en god udvalg af fisk og magert kød til rimelige priser. Kvaliteten og smagen er i top og prisen i bund! De får også hele tiden nye varer og mere og mere økologi på hylderne til rigtig billige penge. På deres hjemmeside og deres reklamer er der altid god inspiration til opskrifter og deres medarbejder ved rigtig meget om hvad man skal vælge når man vil spise sundt og økologisk.

"Jeg holder rigtig meget af vores "nye" butik og handler der dagligt ligesom rigtig mange andre jeg kender. De fortjener at vinde og vide at de gør det rigtig godt."

"Brabrand er bare blevet bedre med Rema 1000"

"Vores REMA 1000 har altid lækre friske råvarer. De har både almindelige og økologiske varer med fokus på årstiden. De har desuden lige udvidet, så der er endnu mere plads til frugt- og grøntafdelingen. Vi kunne ikke være mere tilfredse :-)"

## Fotos fra forbrugerne: 1

### Opskrifter

Det fysiske og ikke mindst psykiske ubehag ved overvægt plager en stor del af os danskere. Og så er overvægt en af de hyppigste årsager til hjerte- og kredsløbssygdomme samt mangel på energi og livsglæde. Vi bliver mindet om det dagligt, og de læftede pegefingre og dyre råd er mange.

Slankekure og intensive motionsprogrammer, som alle i praksis er uforenelige med en fornuftig og afbalanceret dagligdag, ses og lovprises overalt af de moderne helser- og livsstilsekspert.



Men rent faktisk er det

dokumenteret, at vægtkontrol og velvære ikke behøver at være en kunst, hvor dyre kure, total afholdenhed og videnskabelige fitnessprogrammer er nødvendige. Vægtkontrol og kostplanlægning med udgangspunkt i god og velsmagende traditionel mad med kontrollerede fedtprocenter er vores udgangspunkt.

Velsmagende og lækker mad kan nemlig sagtens være både sund og slankende.

Grundstenen i princippet er fedtprocenten i vores mad. Kontrollerer man denne, via de korrigerede råvarer i de rigtige mængder, vil vægten selv forbedre sig uden følelsen af sult og træthed eller afholdenhed. »Mindre fedt, meget mad og god smag. Det er filosofien bag vægtkontrollen.

### Selve opskrifterne

Vi vil her på siden præsentere dig for nye, spændende opskrifter baseret på principperne om "mindre fedt, meget mad og god smag".



Opskrifterne er specielt

lavet til REMA 1000's kunder. Vi tager udgangspunkt i årstidene og højtiderne, og holder alle vores gode madtraditioner i høvd - i perfekt balance med det rigtige fedtindhold.

Velkommen!



Fra nu af er økologi ikke længere forbeholdt grever og baroner...

Rema1000 har indgået samarbejde om unikke, økologiske fedtvarer med Gram Slot. Kvalitetsøkologi inden for grøntsager, mejerivarer og kornprodukter - vel så mærke til discountpris!



## **Bilka, Agerøvej 7, 8381 Tilst**

### **Begrundelser:**

" Bilka har mange økologiske varer, som præsenteres på en lækker og indbydende måde."

"Stort udvalg af sunde og økologiske varer. Man kan få alt det, man har bug for."

"Det er altid let, at finde gode sunde madvarer i Bilka. Bilka Tilst har et godt udvalg, ligesom de er gode til at reklamere - f.eks. via e-mail."

"Kan huske Bilka i Tilst igennem de sidste 25 år, og der er sket en STOR forandring i den GODE ende. Syntes at Bilka, Tilst er blevet en god og overskuelig forretning."

"Ikke uden grund Danmarks største varehus."

"Skøn forretning. Der kan man få alt det sunde man søger!"

**Fotos fra forbrugerne:** Ingen

## **Kvicky, Siimtoften 2, 8680 Ry**

### **Begrundelser:**

"Kvicky i Ry har i løbet af de sidste par år gennemgået store forandringer: deres frugt & grønt-afdeling er blevet udvidet, fået den mest centrale plads i butikken, og økologisk frugt & grønt er blevet en integreret og meget synlig del af det. Resten af de økologiske produkter (mel, mysli o.l.) har fået en stor og også meget synlig afsnit. Desuden har slik o.l. et separat afsnit og virker nærmest lidt gemt, som er en god løsning for 'børnefamilien'.

"Var inde i Kvicky i Ry, da jeg kørte igennem byen, og oplevede en stor lyst til indkøb af sunde varer p.g.a. butikkens opstilling og placering."

"Varer som henvender sig til en "smallere"" gruppe (f.eks. fødevareallergikere) er de bare meget kreative for at få fat på og tager gerne mod forslag til, hvor varen kommer fra.

"Kvicky i Ry har et dejligt stort udvalg af nogle af de bedste økologiske varer. Fx. kan man få biodynamisk mælk - det kan man ikke få ret mange andre steder. Jeg kører gerne en omvej hvis jeg er i området for at kunne købe ind der."

**Fotos fra forbrugerne:** Ingen

## **SuperBest, Hadsten**

### **Begrundelser:**

"Mennesker der har travlt, kan altid købe noget sundt færdiglavet spændene mad der er nemt at gå til, hos butikkens slagter, som er meget synlig og meget faglig dygtigt personale."

**Fotos fra forbrugerne:** Ingen

