lev og lad leve

sommer
2004
95.årgang

vegetaren



nr.2

indhold

VEGETAREN



3 kære læser

Zj nadja, en 13-årig vegetar

5 råkost og levende føde

9 sagen om østershatte

11 makrobiotik - et liv i frihed

14 forandringens frø

I 6 på vippen

I8 fod på livet

19 nyt æresmedlem

21 referat af generalforsamling



FORENING
ket 12
0 01
rening.dk
de)
ard
"-forenine.dk
.net
ment:
. 175,-
d kr. 250,-
kr. 125,-
edlemsskab
r næste
B 2004
RISER:
ns)
. 1540,-
r. 880,-
r. 550,-
kr. 330,-
kr. 240,-
kr. 200,-
kr. 2600,-
kr. 15
kr. 940,-
bat efter
kninger
UKTION:
sign
mmunikation
on: 33 11 45 82
IDE FOTO:
Riis Løvsen
RO OG TRYK:
tryk Grafisk A/S
ertryk tilladt med angi-
se af kilde.
nsk Vegetarforening er
ftet i 1896 og
ives på frivillig
ealistisk basis.
edlem af Europæisk
egetarunion (EVU)
g International
egetarunion (IVU)

du bliver medlem ved indbetal.™
502-5656 eller p Sbankkonto nr. 1053216.



Kære læser F



Der er som bekendt mange former for vegetarer. Og selvom vi alle har valgt kødet fra. så kan vi sikkert være rørende uenige om mange ting. Det ser fx ikke ud til at vi alle er lige enige med Bjørn Lomborg, som ifølge MetroXpress skulle have udtalt, at økologi er ligegyldig og uden betydning. Tværtimod er sikkert mange uenige. ikke kun de som læste sidste nummer af Vegetaren. hvor Winnie fortalte om katten Lille Miss som netop udelukkende vil spise økologisk, ikke engang hvis agurken har været pakket ind i plastik OG skyllet, er det ok. Næh tak, - ingen plastikmad, KUN økologisk og gerne med jord på!

Winnies kat er ikke alene. Hvis man fx har fået sig en snak med dyrene i Zoologisk Have, må man også nødvendigvis være uenig! Aberne er blevet observeret i flere uofficielle forsøg, hvor både økologisk og sprøjtet frugt blev lagt ind i abeburet. Aberne var i hvert fald ikke i tvivl om. hvilken frugt de helst ville have! Alle gik direkte hen til det økologiske frugt og da det alt sammen med skræl var spist op, blev der ventet indtil sulten igen for alvor meldte sig. Først her til sidst gik aberne hen og tog af det sprøjtede frugt. Der skal dog siges, at de sørgede for at skrælle denne frugt først og spiste blot den midterste del af frugten.

Græshopperne har tydeligvis heller ikke hørt at økologien ingen effekt har! Til fodring af reptiler og fugle bliver de. ligeledes i Zoologisk Have opdrættet på økologisk mad. fordi de ellers ville blive sterile, hvis de fik almindelig mad. Noget siger mig at hvis både små og store dyr reagerer så overbevisende. så er det nok ikke helt ligegyldigt for os mennesker om vi spiser økologisk eller ej?

Men selvom vi ikke er lige enige om alt. er der vel stadig mulighed for at vi kan stå sammen om denne fælles grønne sag. Heldigvis har vi jo ikke brug for at overbevise nogen om noget, tværtimod I Formålet med dette blad er et fælles organ, som formidler grøn information - et tagselvbord med muligheder, hvor vi hver især må tage hvad vi har lyst til. Vi forsøger at være rummelige og håber sammen at kunne finde et fælles sprog.

Derfor vil vi byde velkommen til flere forskellige repræsentanter indenfor vegetarismen. Råkostspiserne er en gruppe vegetarer, der i øvrigt kan takke årets internationale vegandag i fjor for, at de i dag har en råkost-spiseklub. Vi læsere er heldige at få flere gode opskrifter fra råkost-spiseklubben, bLa. bananis med dadelsirup, som sikkert kan blive populær, når sommeren nu snart rigtig er over os. Og fra det rå kan man næsten sige vi springer lige i den modsatte grøft og hører mere om filosofien bag makrobiotik.

Anima er en anden meget aktiv gruppe af vegetarer og veganere, som i dette nummer får muligheden for at præsentere sig selv og sin organisation. Disse aktivister er hovedsagelig blevet vegetarer af etiske årsager og kæmper mere end nogen andre *for* dyrerettighederne. De viser at det giver resultat og at selv en lille gruppe kan udgøre en forskel.

At der bliver gjort mere end nogen sinde fw for den grønne sag, er tydeligt. Overalt synes det at spire og blive grønnere og det bliver hele tiden mere almindeligt at spise grønt. Langsomt men sikkert vokser vegetarismen, også herhjemme i lille Danmark. Vi vil dog gerne gøre noget for at flere får øjnene op for sagen og har derfor lejet Københavns rådhushal til årets internationale vegetardag den i. og 2. oktober. I den forbindelse har vi brug for alle mulige grønne idéer, gode råd og hjælp, så kom og vær med til at gøre vores dejlige land endnu grønnere.

Optimistiske grønne hilsner Bntt Søndergaard.



•viadja, en 13-årig vegetar

Af Nadja Touzari

Mt navn er Nadia. ,eg er 13 år og jeg er vegetar.)eg bor alene med min mor)ane og hun er også vegetar.)eg har været vegetar 1 ca. 3 år nu. Det at være 13 og vegetar har nogle minusser og nogle plusser, jeg er meget stolt af at være vegetar. Men i min klasse (8. klasse) er der mange der ikke forstår mig og derfor kan jeg godt blive dnllet lidt med det. jeg har også faet nogle fra min klasse til at tænke over. hvor deres mad egentlig kommer fra og det er jeg glad for. Jeg har påvirket mange af mine venner og jeg har faet 2 af mine ngtige gode venner til at være vegetarer, jeg har ikke gået og sagt at jeg ikke ville være venner med dem hvis de ikke blev vegetar eller sådan noget, men de læste noget af mit Anima matenale og hørte mig snakke om hvorfor jeg er vegetar og så valgte de også at blive vegetarer. Det har også været lettere for mig at blive vegetar end for mange andre, da min mor jo er vegetar, så jeg er opvokset med vegetarisk mad og det eneste tidspunkt jeg spiste kød var, når jeg var på restaurant og når jeg var hjemme hos andre at spise. F.eks. har jeg skrevet sammen med en som gerne ville være vegetar, men det var svært da hendes forældre ikke støttede det.

Jeg er vegetar fordi jeg ikke synes det er ngtigt at lukke dyr inde i en lille bås, fede dem op og derefter bare slagte dem. Jeg synes at vi burde respektere vores medskabninger mere. Jeg er også medlem af en forening der hedder Amma som holder demonstrationer og lignende for at kæmpe imod vores uetiske handlinger mod dyr. Uge nu har de en kampagne imod hunde- og kattepels. De har også haft mange kampagner imod dyrs forhold 1 landbruget. De har en video på deres hjemmeside, der hedder meat™, som viser hvordan grise og teer lever under forfærdelige forhold i landbruget. Min storesester Maia har været veganer i et år nu og det er også noget jeg overvejer. Men det bliver ikke lige foreløbigt. Jeg tror jeg vil prøve når jeg flytter til København en dag. fordi der er mange butikker hvor man kan købe erstatningsprodukter som sojamælk, sojafløde, vegansk yoghurt, is og sådan nogle ting.
Når jeg en dag bliver voksen og skal have børn, vil jeg ikke tvinge dem til at blive vegetar fordi så vil det være en irriterende ting og ikke et valg man er stolt af. Jeg vil ikke servere kød for dem i mit hjem. men jeg vil heller ikke forbyde dem at spise det på restauranter og hos venner. Præcis som jeg er blevet opdraget. Men jeg vil fortælle dem om vegetarisme og hvorfor jeg ikke spiser kød så de en dag selv måske vælger ikke at spise kød.
Jeg er meget stolt af at være vegetar og vil i hvert fald altid være det.

DINE PENGE SKAL GIVE MERE END RENTE

^ f\AER KUR

www.merkur bank.dk



HURRA!

Vi har endelig fået et vegetarisk
overnatningssted i København
Mick Blodwyn's Vegetarian
Backpackers Inn
Herluf Trollesgade 9 **st**
1052 **Kobenhavn K**
E-mail: Backpackers_inn@hotm

Råkost og levende føde

- om en ny dansk spiseklub for råkostspisere

Af Lars Jørgensen



Råkost i Danmark og ude i verden Der er nu ved at komme gang i råkostbevægelsen i Danmark igen. Det er jo ikke en ny idé at spise frugt og grøntsager råt. Man støder på ordet råkost op til flere gange når man læser Dansk Vegetarforenings gamle medlemsblade. Det er navne som Kirstine Nolfi, Mikkel Hindhede. Julia Vøldan og mange andre. Så det er ikke bare en ny modediæt fra USA. Der har været en lang tradition for råkost flere steder i verden. Det har dog aldrig rigtig slået igennem i den brede befolkning. Råkostspisning og frugtspisning har længe givet associationer til en ekstrem levevis og værende temmelig kedeligt, men det behøver det ikke at være.

Man kan spise noget nyt råkost hver eneste dag... Nu er der mange rundt omkring i verdenen, der har fået øjnene op for at det absolut ikke behøver være kedeligt og ekstremt. Via Internettet, hvor der er 1 100 vis af hjemmesider om emnet med spændende opskrifter, spreder den gode nyhed sig hurtigt. Råkost er ved at få en anden betydning end revne gulerødder, rosiner og æblestykker med citron saft over. Det kan også være udmærket en gang imellem, men ikke hver dag. Moder Jord forsyner os med så mange frugter, grøntsager, nødder og kerner, at man kan spise noget nyt hver dag uden at nå igennem dem alle i løbet af et livl Lyder det stadig kedeligt? Man kan faktisk lave gourmet vegetarmad uden at koge eller opvarme maden på anden måde. På Internettet og 1 forskellige foreløbig udenlandske "ikke"-kogebøger. kan man finde opskrifter på retter som de fleste ikke ville drømme om kunne laves med rå grøntsager, frugt, nødder og kerner. Rå pizza, rå lasagne, rå burgere, rå is og mange andre retter.

Det gælder om at bevare madens vitalitet
De fleste råkostspisere bruger blenderen en hel del. og man kan også købe en dehydrator der lufttørrer maden ved lav temperatur, uden at enzymerne og andet bliver ødelagt. For det er det råkost teonen handler om: At bevare madens vitalitet mest muligt. *Jo* mere man forarbejder maden jo dårligere bliver dens næringsværdi. Enzymerne bliver *ødelagt* og en hel del vitaminer forsvinder og helt nye kemiske forbindelser opstår, når man varmer *maden op* over ca. 46.6 grader.

"Når fødevarer opvarmes over 46.6 grader Celsius ødelægges enzymerne deri. Faktisk begynder de allerede at nedbrydes ved 41 grader. Således er al



varmebehandlet mad *frarøvet deres enzymer og y*der-mere ændrer *opvarmning på madens molekylære* struk-tur. *Fedtstoffer harskner. proteiner denaturerer og* kul-hydrater danner *akiylamid og bliver således skadelig for* kroppen. *Levende og rå føde har langt* høj*ere nænngsindhold end den samme føde varmebehandlet. Når fødevarer steges/koges/bages* forårsager *graderne* at *der* dannes nye *stoffer i maden. De fleste af disse* processer *skyldes at proteinerne reagerer med* kulhydraterne og/eller kreatin (i *kød) eller nitrat (, grønt-sager). Du husker måske at der i sommer taltes om akrylamid i tilberedte fødevarer? Det blev hurtigt dys-set ned, men fakta er at kulhydrater meget let danner kræftfremkaldende akrylamid ved stegning og bagning. Kogning/dampning er ikke så stor en synder, da der* sjældnere er *fedt og protein involveret, samt at varme-graderne ikke er helt så høje. Nogle af disse nye stof-fer i maden forårsager cancer eller hjertesygdomme, andre hindrer neurotransmitternes funktion og stof-skifte. Mange af dem er af typen "heterocyclic aminer" (heterocyclic ammes fHCA)) hvoraf flere er enten direk-te eller* indirekte fysisk *vanedannende. Altså er det mad, hvor vores naturlige mæthed tilsidesættes og vi fortsætter med at spise længere end godt er. Hvor meget HCA der dannes afhænger af proteinindholdet og tilberedningstemperaturen. men selv i øl, sojasauce og appelsinjuice likke hjemmepresset) dannes HCA. Fordi rødt kød indeholder store mængder af både pro-tein og* kreatinin I stammer *fra kreatin) indeholder tilbe-redt rødt kød mest HCA, især hvis det bliver grillstegt. Men også tilberedt fisk, soja og fjerkræ indeholder meget HCA. Smagsforstærkere og bouillon indeholder proteinkoncentrater og derfor også HCA. I kroppen kan HCA 11 opføre sig som* neurotransmittere. *2) forårsage cancer. 31 forårsage hjernesygdomme.*

Man kan argumentere for *at tilberedning hovedsagelig er til for at gøre* spiseligt, *hvad der ikke er rart at spise 1 dets naturlige tilstand. Og at tilsætninger af forskellig art har som hovedopgave at forlænge holdbarheden ud over det naturlige* samt *ændre smagen, så man spi-ser mere.*

*Eksempelvis smagsforstærkere består mest af koncen-*treret prote/n. fyldt med fysisk afhæng.ghedsskabende beta-carbol/ner som netop *fir én til* at spise mere Har *du oplevet at* nogen næsten religiøst foretrækker et bestemt mærke chips, felts. *frem for et* andet' *Det* kan meget *vel* skyldes deres *sammensætning af* t/lsæt-*ningsstoffer.* Clutamat *Idet* tredje krydderi) *går oesa* ind o? "eurot*ra*nsm,ttemes *plads I* (ben^od,-*azepine-) receptorer i hjernen.*



Det lyder jo forfærdeligt - men det er jo bare et per-spektiv. Det man kan gøre er at øge sit indtag af frugt og grønt, og du er jo, med et kilo om dagen, allerede laaaangt over en gennemsnitsdansker, der får knapt 400 *gram dagligt. Hvad kan jeg dog snart spise? Så lidt "mad" der er kommet til dig i pap, plastik, dåser osv. Spis så meget frugt, grøntsags frugter (dem med kerner i, peberfrugt, agurk, tomat, osv.) og grøntsager du har lyst til - gerne 2 kilo! Og begræns indtaget af tilberedte proteinrige fødevarer."*
Kilde: http://www.13.waisays.com/cooking
(frit oversat af Joanna Tjørnelund)

Hvorfor blende, juice og dehydrere?
Det bedste er nok at gå udenfor og plukke frugten fra træet og spise den med det samme, men det er jo ikke altid vi har mulighed for det. De fleste råkost spisere har også brug for noget der minder lidt om det de fik i "gamle dage" hvor de spiste "kogt", de or blender vi og dehydrerer og laver juice. Man har a sa brug for en god blender som minimum og hvis man synes (ligesom mig) at dette er den bedste diæt er findes så kan man investere i en dehydrator og en god juicer.

Råkost virker udrensende og slankende.
Udover at råkost er meget sundt og fyldt med næring, virker råkost også slankende. De fleste går over til at spise overvejende råkost smider n o kilo. Det er meget svært at blive fed når man s P'* råkost. Fedt fra rå planteføde og koldpressede 0 1 sætter sig ikke så let. Kroppen gennemgår en re forvandling når man går over til råkost. I starten man opleve forskellige udrensningssymptomer s som: ondt 1 hovedet, diarré, ubehagelig svedlu små forkølelser. Efter 4-5 måneder stoppede e store udrensning for mit vedkommende, men variere fra person til person. Det er vigtigt at a overgangen til råkost i sit eget rolige tempo. fra den ene dag til den anden gå fra usund as til råkost. Så er det bedre at man gradvist ove måneder øger antallet af råkost måltider, så m sidst spiser op mod 100 % råt.

Min egen historie...
Jeg fandt selv på at gå fra vegetarkost til råkost for ca. 1 år siden, da jeg stødte på en dansk "rawfooder" for at bruge et dansk ord... Jeg vidste ikke der var sådan nogen i Danmark. Jeg havde et par år i forve-jen selv tjekket alle de amerikanske råkost-hjemme-sider og havde prøvet at leve kun af råkost i en måned, men jeg følte mig ærlig talt temmelig alene. Det virkede som om det hele skete i USA. Nå, men denne gang var der altså en jeg kendte fra Danmark, så jeg fik en masse inspiration og gode opskrifter. Når hun kunne, så kunne jeg også! Siden har jeg levet fortrinsvis af råkost og der er sket en hel række ændringer i mit liv. Jeg er begyndt at bruge min krop meget mere, bl.a. ved at dyrke yoga og motionere. Det nyeste jeg er startet på er styrketræning. Det er sådan nogle ting der aldrig blev til noget dengang jeg var "kogt". Jeg kunne måske løbetræne i et par måneder, så holdt jeg op. Jeg er ret sikker på at jeg er meget mere udholdende nu. Jeg spiser 2-3 store måltider om dagen. Jeg elsker mad, men jeg kan godt gå op til 6 timer uden at jeg spiser eller tænker på mad overhovedet.
I løbet af en (vinter)dag kan jeg spise følgende: Kl. 8-9 1-2 appelsiner, - en lille appetizer som ind-tages, mens jeg mediterer over dagen og hvad den vil bringe, kl. 10-12 rå boghvedegrød. - boghvedes-pirer *[V2* pose 250 g) blendet med en banan og evt. sesamfrø og lidt salt. - denne "grød" giver en dejlig mæthedsfornemmelse ligesom havregrød og jeg føler míg mæt 1 flere timer bagefter. Om eftermiddagen en stor salat eller coleslaw. Jeg spiser helst ikke efter kl. 18, men hvis jeg gør er det som regel lidt frugt.

Om råkost-spiseklubbens begyndelse
Bortset fra det har jeg lært flere råkostspisere at kende nu. og vi har lavet en råkost-spiseklub. Foreløbigt har vi haft nogle meget vellykkede mid-dagsarrangementer og det har været meget spæn-dende at møde andre "rå". Det første møde vi havde, var til vegetarforeningens arrangement d. 1. novem-ber: International veganerdag. Svenskeren Eric Carlsson, der har været råkostspiser i 27 år. holdt et introduktionsforedrag om råkost og levende føde. Der blev stillet mange spørgsmål til Eric. og folk vir-kede meget interesserede. Vi var 6-7 råkostspisere og havde et bord for os selv. Vi aftalte at vi skulle mødes en dag og spise sammen. Man skulle hver tage en ret med og det blev en glimrende middag. Vi fik flere forskellige salater og grønne patéer med råveganske sovse til og til dessert fik vi banan-is. Siden har vi haft endnu en middag og jeg vil lige nævne hvad vi fik: Opvarmet "raw" selleri suppe. Noriruller med humus (en slags råkost sushi) dehyd-rerede falafler. dehydrerede hørfrøkiks. 3 lækre sala-ter og paranøddesovs. Til dessert fik vi Durian, somer en (meget dyr) asiatisk frugt, som folk enten elsker eller hader. Den smager af en blanding af banan. løg. is og ost! Jeg hører til dem der godt kan godt lide den, så jeg tog vist det største stykke!
Man behøver dog ikke at lave helt vild avanceret råkost for at være med i råkost-spiseklubben. Hvis man tager en lækker salat med, blrver det også værdsat. Vi bestræber os dog på at maden er økolo-gisk og rå-vegansk.
Her følger nogle opsknfter man kan lade sig inspire-re af. Når man lever af råkost, så finder man tit på nye opskrifter. Tit kan man vanere en opskrift fra en bog og så ender man med noget helt nyt. Man skal selvfølgelig lige lære nogle nye metoder at kende såsom at sætte i kerner og nødder » blød forvejen. Råkost kan godt være slow food, men tiden man bruger i køkkenet er ikke længere *end ellers*.

The Natura! Way of Health
We combine Science with *Nature*
One of the leading manufacturers In Central Europe of Pharmaceuticals. Phytopharmaca. Nutraceulicals and Cosmeceutlcals
AGROPHARIf H

Din Sundhed

Styrk din sundhed med et naturligt forebyggelsesprogram

Den rene sundhed baseret pa *essentie^e* fedtsyrer antioxidanter, urteekstrakter, vrtanwier *mrterater* og mere.

Husk at forbedre og fastholde den b«*ogts*e og naturlige **balance**

Husk Uvets Obe og Lrvete Saft
styrker dnfrverctag og skaber stirre Lrvskvaitet

Kampen mod sygdom er vxSeresXabets og Lægerr»es - men Vampen for SurxJ^eO er dn

Sc mere pé
www dinsundhed r>et og **www** arooia **dk**
eller ring til

Agropharm Information
Lybækgade I A »W N
230© ofv»»n S
Tn . 45 J2S2 OCCO
P«* . *5 52«? 0021
»•c** - «5 4905
t mii dinsundhed@dinsundhed.net

Opskrifter fra råkost-spiseklubben

NoriruUer med humus
1 pose kikærter *lagt i blød i 8-12 timer. Derefter spiret 1 2 dage.*
3 k*opper sesamfrø lagt i blød.*
saften fra 3-4 *citroner*
3 spsk *sesamolie*
2 fed hvidløg
2-3 *spsk spidskommen*
1 knivspids stærk chili
salt
8 noriruller
1 lang gulerod skåret til 8 fine stænger
1 stort bundt persille fint hakket
tørret dild
1 glas vand til at *fugte noritangen*

Start med at blende de iblødlagte sesamfrø med citronsaften, sesamolie, spidskommen og hvidløg. Blend kikærterne ned i og smag til med salt og chili. Læg en non plade på din sushimåtte (skærebræt hvis man ikke lige har sådan en måtte) og fordel 1/8 af humusen oven på norien jævnt, 1-2 cm fra kanten tæt på dig selv og 3-4 cm fra kanten længst fra dig selv. I den ende nærmest dig selv lægges en gulerodsstang. Persillen fordeles midtpå og der drysses med lidt dild. Gør kanten længst væk fra dig selv våd med lidt vand enten med fingrene eller med en bagepensel. Nu er du parat til at rulle. Man kan sagtens rulle den i hånden og så gøre den pæn med måtten til sidst. Rul løst. ikke presse!
Lad rullerne stå lidt før du skærer dem ud. så synes jeg det går lettere. Brug en god kniv med skarpe takker når du skærer dem ud 16 stykker hver.

Opvarmet "raw" Selleri-suppe
s*ellen, evt anden hvid rodfrugt*
frisk ingefær
malet sesam
opblødt solsikke eller græskarfrø
s*alt*
citron
cayennepeber eller chili
timian/basilikum
vand
friskrevet peberrod
soja
mælkesyregærede rødbeder

Man vasker og skærer seller,/rodfrugter og kommer det . blender sammen med lidt citron, salt, cayenne peber eller andet stærkt, frisk ingefær, timian, men det ku' også være basilikum eller andet tørret urt. Lidt opblødte frø eller kerner, som blendes med lidt malet sesamfrø/græskarkerner. Vand. Man kan f.eks. bruge lidt pastinak eller persillerod for at tilføre lidt sødme. Det kommer helt an på selleriens smag.
Når det er blendet, må man smage på den og tilsætte, hvad der mangler. Derefter hældes den blot i en gryde og varmes op! Den skal ikke være for tyk, men det er en smagssag. Rør omhyggeligt i gryden, så det nederste ikke bliver for varmt. Når lillefingeren synes det bliver for varmt, tages gryden af og suppen hældes op med det samme. Hvis suppen efterlades i gryden. bliver den for varm. Det hele tager ca. 3 min. hvis man har tingene gjort klar i køleskabet. Ovenpå lidt frisk peberrod. Hørfrøsnacks er fine til suppen!
God fornøjelse og velbekomme!

Banan-is
Frosne, skiveskårne bananer køres i foodprocessor eller hele. frosne bananer køres igennem Champion Juicer. Evt. kan mandelolie køres med i.
Dadelsirup til at hælde over laves ved at blende dadler med iblødsætningsvand, ingefærsaft og vanilje.

Paranøddesovs/dip/dressing
Iblødlagte paranødder blendes i iblødsætningsvandet, tilsættes hvidløg, soja og peber.
Variant 1: Hakket fnsk konander tilsættes = indisk sauce
Variant 2: Iblødlagte. soltørrede tomater og citronsaft blendes med = en art Thousand Island.

Hvis du har spørgsmål angående råkost, så skriv en e-mail til mig på: larsjoergensen@webspeed.dk eller nng på tlf. 38794832

Råkost og levende føde på internettet:
www.raakostspiseklub.dk - her annonceres næste arrangement, og man kan finde information om råkost/ rawfood med en stor opskriftsamling og kostdagbog.
www.sitecenter.dk/rawjoy - Joanna's hjemmeside, stor opskriftsamling, information om råkost og kostdagbog.
www.rawquest.dk - et dansk site med diskussions^ rum om råkost. Her har råkost-spiseklubben sin eg rubrik.
www.koekkenpatruljen.nu - mere information om råkost og sund levevis, også dansk.
www.living-foods.com - måske den største h) erTirT1 e- side fra USA om emnet. Masser af opskrifter og in ks. Livligt internationalt diskussionsforum.

Østershatte



Af Dennis Sørensen

Østershatte er svampe, hvor hatten har en østerslignende form, de hedder på latin Pleurotus sp. Den gruppe af svampe, som østershatte tilhører, findes vidt udbredt over store dele af verden. Østershatte er store og kødfulde, stokken er kort og randstillet. På undersiden af hatten sidder en mængde langsgående lameller, hvorpå de farveløse sporer dannes. Alle østershatte gror på eller ved tilsvarende materiale, nu ofte i kultur. Hatten er åben og kanterne bør være nedadbøjede. Østershatte er kraftigere i smagen end champignon. Der findes et stort antal arter, hvoraf kun nogle få har interesse som handelsvare. De findes i mange farver fra stålblågrå til gul. Den brune med hvidlige lameller, Pleurotus Ostreatus, er den, som er mest almindeligt dyrket i Danmark.

Anvendelse
Østershatte anvendes som andre svampe, stuvede, smørristede eller 1 sammenkogte retter. Både hat og stok på østershat er spiselig. Stokken kan nogle gange virke lidt sej. Skær den i små stykker ogrist den lidt længere på panden end hattene. Ved tilberedning fjernes rodskiven og svampen skylles under rindende vand. Lad ikke svampene ligge i vand, da de hurtigt bliver bløde. Det hvide pulver, der ind imellem kan ses på hattene, behøver man ikke at fjerne før tilberedning. De bedste krydderier til østershatte er chili, salt og peber.

Holdbarhed
Østershatte kan holde sig længe i køleskab. Læg ikke plastfolie over men brug pap eller pergamentpapir (eventuelt et viskestykke). Idealkrav: O grader. 85-90% fugtighed. Østershatte kan fryses rå, men skal derefter på panden eller 1 gryden frosne. Østershatte er ellers ligesom champignon, men de kan kun fryses, hvis de er ristede forinden. Holdbarheden er ca. 3 måneder.
I Danmark sælges østershatte hele året.

Kvalitet og næringsindhold
Som de fleste andre svampe har østershatte et meget lavt energiindhold.

Der findes ingen norm og dermed ingen officielle kvalitetsregler for østershatte. De bør *være* fri for tryk- og stødskader. Overfladen bør have en jævn og for den pågældende sort karaktenstisk farve. De bør have et passende udvikJingstnn. hvor hatteranden stadig er nedbøjet. De må ikke være træget. De typiske fejl ved østershatte er træghed, sejt kød og udtørring. Færdigpakkede østers ska', være mærket med opnndelsesland.

OPSKRIFTER
En rigtig god måde at servere østershatte på er at skære svampene 1 mindre stykker, rrste dem • licft olivenolie sammen med en passende mængde småtskåret løg. tilsat salt og peber. Når de *er* gennemvarme, kommes de på et stykke let franskbrød.

opskrift

Flamberede ostershatte

4 personer

- *400gr. ostersbatte*
- *5 cl. pernod*
- *'/$ ltr. piskefløde*
- *salt og peber*

Østershattene rives i passende stykker og svitses på en tør pande. Fløde tilsættes og koger ind til en passende tyk sauce. Tilsæt pernod og sæt ild til. Smag til med salt og peber. En herlig forret der serveres med eller på ristet brød.

Urteolie med rodbedesauté, rucola og østershatte

i dl olivenolie
1 håndfuld persille og dild
1/4 *æble*
1/2 fed hvidløg
2 store *skalotteløg*
600 g rødbeder
100 g rucola
300 g østershatte
4 *spsk olivenolie*
4 *spsk balsamico eddike*
salt
peber

Kog rødbederne i letsaltet vand i ca. 60-90 minutter til de er møre. Gnid skrællen af dem mens de er varme, og skær dem 1 mindre stykker. Olivenolie, det skrællede æble, hvidløg, persille og dild blendes og smages til med salt og peber. Skalotteløgene hakkes fint. Steg østershattene i lidt olivenolie. Varm samtidig rødbederne 1 lidt olivenolie og indglasér dem med balsamico eddiken der koges helt ind. Smag til med salt og peber. Rødbeder, østershatte, skalotteløg og rucolasalat vendes sammen og serveres med krydderurteolien.

Pasta med ostershatte

(4 *personerl*
200 gram østershatte
1 porre
15 *gram smør*
1 *dl hvidvin*
1 dl grønsagsbouillon
2 dl fløde 13%
1 tsk majsstivelse
'A tsk salt
fnskkværnet peber
400 gram pasta f.eks. frisk *fettuccine*

østershattene skæres 1 brede strimler. Porren skæres » ringe, østershatte og porre svitses 1 smør. Vin oe bouillon tilsættes. Det hele snurrer 1 ca. 5 minutter Majsstivelsen udrøres 1 fløden og røres i saucen som smages til med salt og peber. Saucen koges igennem et par minutter. Pastaen koges efter anvisning på emballagen.



Omelet med ostershatte

(4 portioner)
12 æg
2 dl mælk
4 *skalotteløg*
1 bundt purløg
4 *forårsløg*
50 *g parmesan ost eller reven ost, mild*
100 g østershatte
salt, peber.

Æggene slås ud i skål. Salt, peber og mælk tilsættes og det piskes godt sammen. Læg en klat smør på en varm pande. Lav 4 små omeletter. Drysses med reven ost. Løg og forårsløg ristes let til de er klare og fordeles på omeletterne. Østershatte ristes let og fordeles. Til sidst pyntes med fint hakket purløg.
Tips: Serveres med groft brød og en lille klat smør.

MEDLEMSTILBUD

Sommeren er over det ganske danske land, og vi her i Shamballa Yoga Center har et sommertilbud til alle medlemmer i Dansk Vegetarforening: 13 ugers ubegrænset yoga og medlemsskab for 1150 kroner, normalpris 1350 kr.

Vi er et yogacenter i hyggelige omgivelser bag Rundetårn i Pilestræde 55'59 med mange former for yoga til enhver smag. Vel mødt!

Shamballa Yoga Center
3336 5959
www.shamballa.dk

medlemstilbud

Makrobiotik

- et stort liv - et liv i frihed

Af Kristiane Ravn Frost



Hvad er makrobiotik?

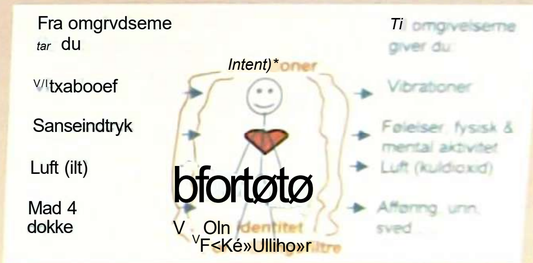
De fleste mennesker, der har hørt om makrobiotikken. tror det handler om mad. Om at holde en diæt. Til og med en ganske strikt diæt. Det vil jeg gerne både bekræfte og afkræfte med denne artikel. Ordet makrobiotik stammer fra græsk og betyder ordret oversat "Læren om et stort liv" og formålet med den er et liv i frihed fra sygdom og begrænsninger, et liv med frihed til at leve fuldt ud på alle områder af livet, så makrobiotikken omfatter meget mere end dit forhold til mad.

Hvor stammer makrobiotikken fra?
De makrobiotiske grundprincipper stammer oprindeligt fra japansk zenbuddhisme, men er blevet farvede af en del markante personligheder undervejs. George Ohsawa førte makrobiotikken til Vesten, hans elever Michio Kushi og Herman Aihara førte den videre på hver deres måde og talrige andre har i udlandet bidraget med deres fortolkninger. Herhjemme har Tue Gertsen og Barbara Berger siden 70'erne udbredt deres fortolkning af principperne. I store dele af verden har praksis efter min mening været mere MIKRObiotisk end MAKRObiotisk, forstået på den måde, at resultatet har været et liv fyldt af begrænsninger i stedet for et liv i frihed. For mange mennesker blev det nemlig en meget alvorlig sag - ja næsten en religion - at praktisere de makrobiotiske principper ned 1 den mindste detalje, hvad angår kost, for at beskytte sig mod livstruende sygdomme som kræft, hjerte/kar sygdomme. AIDS m.m. I dag er den makrobiotiske bevægelse 1 store dele af verden skrumpet ind til næsten ingenting og vi, der stadig anvender principperne. kalder det sjældent makrobiotik. for at undgå at blive sat 1 bås og forbundet med begrænsninger.

De makrobiotiske principper
Grundtankegangen 1 makrobiotikken er ligesom 1 de fleste religioner og livsfilosofier, at alt udspringer fra det absolutte, Gud, livskraft, eller hvad du nu vælger at kalde det uendelige potentiale, universet er fyldt af. Det, der adskiller makrobiotikken fra vort sædvanlige vestlige syn på tilværelsen, er. at den afmystifice rer, hvordan manifestationen af det *materielle foregår.* Forudsætningen for. at det absolutte kan *manifesteres i* den relative verden, er vilje eller *intention.* Enhver intention igangsætter een bevægelse, der består af to modsatrettede tendenser, en sammentrækkende yang-tendens og en udvidende yin-tendens. Herved opstår der et spændingsfelt bestående *af* energi og vibrationer. Idet bevægelsen fortsætter, fortættes energien til præatomare partikler, som forbinder sig til atomer og molekyler, *de* grundlæggende bestanddele i alting.

Makrobiotikkens redskab

Bevidstheden om yin/yangtendenserne i alle *denne* verdens fænomener kan du anvende som et pragmatisk redskab, der hjælper dig til at træffe bevidste valg om. hvad du tager ind i dit liv og dermed identificerer dig med. og hvad du giver ud igen.



Et af makrobiotikkens slagord, som 1 dag er almindelig kendt, er, at "Du bliver det. du spiser*. Den opnndelige forståelse af dette udsagn er, at alt. du tager ind er næring 1 ordets videste forstand, og at du gennem at tage det ind bliver identificeret med energiformen 1 det. Gennem at være bevidst om yin/yang tendenserne i alt det du tager til dig, får du et meget pra?ast redskab til at påvirke såvel dit liv. som *dm* personlighed, din egen tilstand og dine relationer på en måde. du synes er hensigtsmæssig. Du kan faktisk med nogle få dages målrettet træning lære dig at *'læse"* både din egen og dine omgivelsers aktuelle sammensætning af yin/yang tendenser. Bagsiden er. at når du har lært dette, kan du ikke længere helhjertet synes, at det er på grund af omgivelserne, at dit lrv ikke fungerer, som du vil have det. Du bliver nødt til selv at tage ansvar.

Fokus på mad & helse
Da nogle af de mest markante personligheder inden for makrobiotikken pnmært har været interesseret af fysisk helse, bugner makrobiotisk litteratur af detaljerede beskrivelser af yin/yang tendenserne 1 forbin-

delse med sygdom, diagnosemetoder, madvarer, madlavningsmetoder. fysiske øvelser og naturmedianer. Så det er ikke så underligt, at nogle er kommet tal at tro, at makrobiotikken handler om mad og madlavning. Da det kom til Vesten via japanske lærere. og det for vestens matenalistiske mennesker umiddelbart var lidt besværligt at fatte essensen i pnncippeme, var disse lærere desuden så hjælpsomme at lave lister over yin/yang tendenserne i forskellige madvarer etc. samt sammensætte en standarddiæt. som skulle åbne op for sanserne, så de vestlige elever med tiden selv skulle kunne mærke denne balance. Da de fortrinsvis kendte til japanske ingredienser blev resultatet, at størstedelen af eleverne til disse lærere fokuserede mere på den japanske form end på principperne. Makrobiotikken blev således taget ud af sin sammenhæng, gjort til en religion og dermed foivandlet til "MIKRObiotik". Nogle makrobiotikere lever som veganere, nogle som vegetarer, nogle spiser fisk og æg. nogle bruger mindre mængder kød og nogle spiser alt. "Standarddiæten" er en vegandiæt. Fælles for alle spisemåder er yin/yang tankegangen.

Min baggrund

Min baggrund for at skrive artiklen er. at jeg blev uddannet i London som makrobiotisk underviser og kostvejleder i 1981. Derefter flyttede jeg til Norge fra 1982-87. hvor jeg sammen med min daværende mand og et par venner, startede den makrobiotiske bevægelse 1 Norge. Jeg hed på det tidspunkt Ellen Frost/ Haack. Efter min skilsmisse har jeg mest boet i Sverige, hvor jeg har levet et mere tilbagetrukket liv på landet med mine tre børn og haft huset mere eller mindre fuldt af mennesker, der gerne ville leve et rigere liv. Jeg har dyrket vores egne grøntsager, produceret miso og tempeh. samtidig med at jeg praktiserede den makrobiotiske livsstil og reflekterede over. hvordan den skulle kunne formidles, så det virkelig førte til et stort liv: Et liv med frihed til at leve ud fra din inderste kerne.

Mirakuløse helbredelser, personlig udvikling og ensomhed

Selvom jeg så en del "mirakuløse" helbredelser, var ieg ikke tilfreds med hverken min eller andres undervisning. I mit sind var helbredelserne 1 øvrigt heller ikke specielt mirakuløse, men et resultat af at have anvendt principperne på en hensigtsmæssig måde. For mennesker blev oftest ikke lykkelige og glade men oplevede, at de skulle afstå fra livets glæder for rit bevare helbredet. Når de så blev raske "faldt de tilbage" til deres gamle levevis, og det døde flere af. Så jeg havde svært ved at se "miraklet", jeg synes, der manglede en måde at håndtere de forandringer i personligheden, der fulgte med forandringer i kosten. De. der ligesom jeg kunne takle personlighedsændnngerne, som kostændringen satte i gang i dem selv. kunne ikke altid takle den ensomhed der opstod, når deres nærmeste ikke længere kunne forstå dem. Efterhånden brugte jeg mere tid på at støtte folk i denne proces end på at give kostråd. Da jeg ikke var uddannet psykolog, og jeg heller ikke bare kunne henvise til nogen der var. for de havde jo heller ikke forståelsen af hvilken proces, der egentligblev sat i gang. delte jeg ud af mine egne erfaringer, jeg havde selv anvendt makrobiotikken til bevidst at skabe en forandring i min personlighed, så for mig var det ikke en sideeffekt, men et valg og dermed en ganske anden situation end for de, der kom for at blive helbredte. Følelsen af at ingen rigtig kunne forstå mig, tog det mig nogle år at takle, men efter at jeg kom i tanke om. at jeg jo altid kunne møde andre, der hvor DE var. følte jeg mig aldrig alene. Tværtimod begyndte jeg at føle mig som ét med det hele.

Tænkepause

I Norge inviterede jeg mange erfarne og populære makrobiotiske lærere fra hele verden til at komme og holde workshops, så vi kunne anvende principperne bedre på andre områder af livet også og løse disse problemer. De endte alle med at komme med deres opfattelse af, hvordan vi skulle ændre maden på den ene eller anden måde for at løse denne problemstilling. Så det opgav jeg. Og i forbindelse med min skilsmisse og fødslen af mit andet barn. som blev underernæret på trods af en kost. der fik det blå stempel af diætister, og som ved diverse lægeundersøgelser blev erklæret fuldstændig sund og meget veludviklet for sin alder, syntes jeg, det var tid til en tænkepause. Jeg kunne ikke længere forsvare at gå aktivt ud og fortælle om makrobiotikkens fortræffc'1?' heder, selvom jeg 1 mit hjerte vidste, at den havde fat 1 noget universelt og fundamentalt. Det viste sig 1 ®vri?t senere, at underernæringen skyldtes noget så enkelt, som at jeg havde været for tilbageholdende med at give hende salt, for det må man jo ikke give for meget af til små børn, hverken ifølge tradi- t lionel eller makrobiotisk tankegang. Som følge af d et havde hun ganske enkelt spist for lidt. Intuitivt h avde jeg dog haft lyst til at give hende misosupP e- som er ganske salt. og da hun blev stor nok til selv at 5 yre, spiste hun salt 1 mængder og 1 2års alderen var der ingen spor af underernæring tilbage.
Jeg lærte at lytte mere til min intuition end til regler.

En vej viser sig

Jeg fortsatte med at undervise og holdt enkelte kurser for dem, der fandt mig ude i de svenske skove. Jeg søgte metoder til at håndtere personlighedsforandringen og ensomheden, som kostændringen satte i gang hos mennesker med det formål, at jeg igen skulle kunne gå aktivt ud i verden og fortælle, at mirakler bare var anvendt sund fornuft, og i 1995 fandt jeg endelig en metode, der stod mål med mine ambitioner. Avatar. Der var bare ingen, der arbejdede med det i Skandinavien, så jeg tog til Amerika, gennemførte uddannelsen og gik i gang med at udbrede Avatar 1 Skandinavien. De fleste, der kom på Avatarkursus og fik serveret god makrobiotisk mad, tog maden til sig i den udstrækning, det var hensigtsmæssigt for dem, og det gik enkelt og smertefrit, og de blev aldrig fanatiske. De lærte dog heller aldrig principperne at kende til bunds. De mærkede bare, at det føltes bedre og passede til den personlighedsforandnng, de lavede på kurset. Så det var et godt skridt fremad. Imidlertid fik jeg sværere og sværere ved at stå inde for organisationen bag Avatar, jo højere jeg kom op 1 hierarkiet, blandt andet fordi matenalerne var hemmelige, og detaljer i undervisningen blev efterhånden mere styret fra oven. For mig var det direkte i modstrid med kursusindholdet, som lærte mennesker at tage ansvar for sine egne liv på et ganske dybt plan.
I foråret 2000 stod jeg af med den hensigt at skabe en metode, der kunne håndtere personlighedsforandringer ligeså effektivt som Avatar.

Ny undervisningsmetode

Resultatet blev ikke bare ligeså godt. Det blev bedre at dømme efter de elevudtalelser, jeg fik. På den mest forunderlige måde smeltede alt, jeg tidligere havde beskæftiget mig med sammen til et yderst meningsfyldt forløb. Et forlob på 6 dage. "Tag dit liv 1 dine egne hænder", der 1 individuelt tempo guider dig til at opdage, hvad du vil med livet, hvordan du kan omskabe din personlighed, din måde at forholde dig til dig selv. livet, andre mennesker, og når du har fået skabt et fundament, der er holdbart for dit eget liv, guider øvelserne dig til at udforske hvordan verden hænger sammen, kunne mærke yin/yang tendenserne 1 alt og anvende dem til at forstå effekten af mad og andre ydre faktorer, så du selv VED, hvad der er godt for dig 1 stedet for at qore andres sand



hed til din. Helt *"tilfældigvis"* dukkede navnet Aima og logoet op.

Du kan læse mere på www.aima.dk eller ringe og få en uforpligtende samtale med mig på tlf. 70262790.

Læserbrev 19.05.2004

De kendte politikere udtaler sig om slankekure
I Berlingske Tidende for 15. maj d. å er der en hel side om det at holde sig slank. Der er billeder af mange af de kendteste politikere, der hver for sig giver deres bud på. hvad man gor for at holde sig slank og 1 form. Flere af de prominente ministre, og også statsmimsteren. nævner sunde og gode initiativer. Ven sorgehgt nok fortæller fru Pia Kjærsgaard, at når hun går på slankekur, så er det med masser af kod' Hun regner op hvilke slags. 'Mm fire-dages-kur der består af masser af grillet kod. lammekoteletter. kyllinger og hedigvis kommer derefter forskellige grøntsager — Jeg troede faktisk, at fru Kjærsgaard var næsten vegetaridet hun for nogle år siden 1 en anden encjuete hvor det handlede om jule-aftensmenu og h\,or den enke'te blev spurgt om. hvad han/hun skulle spise /u eaten sagde at det var hende ligegyldigt med gå-e- og andesteg, men der bliver nok seneret noget af de'. Ja. sådan lod det dengang.
Det er nok ikke uden betydning for almmdehge me" nesker. hvad f.eks landets politikere sp'ser - De Kende te er jo på mange måder trendsættere så det e ikke ligegyldigt hvad kendte folk udtale offentligt. Som Vegetarens læsere 1 ed air om e' mennesket skabt som et plantespisende dyr h\orfor denne kost bekommer os bedst Hvis a^e landet forstod det kune der spares milliarder på s\ge^u- Kontoen og på medicinudgifterne - Lad os udbrede der gode budskab.*

Sohetg Wagner
Boge\, angen 11
Q?]0 Dronninglund

Forandringens frø 'U''Anima?'

Af Joh Winding

'Tvivl aldrig på, at en lille gruppe fast besluttede mennesker kan ændre verden - faktisk har intet andet nogensinde gjort det". Således udtrykte antropologen Margaret Mead engang sit verdenssyn, og det er med samme optimisme, at Anima - foreningen for alle dyrs rettigheder siden 2000 har arbejdet ud fra den simple filosofi, at alle dyr har ret til deres egen krop og liv.

I Anima har vi valgt at lægge vægt på aktivt informationsarbejde om dyrs forhold i det industrialiserede landbrug, og vegetarisme/veganisme har altid haft en høj priontet. I denne artikel vil jeg videregive en række af de erfaringer, vi har gjort os om arbejdet for dyr og det at kombinere aktivisme med et godt og meningsfuldt liv.

De fleste, som vover at kigge bag landbrugets egne glansbilledfortællinger om dyrs vilkår, vil have åbnet en Pandoras æske. der rummer en uendelig opregning af eksempler på uretfærdighed og mishandling. Det er ofte denne type viden, der giver medfølende mennesker motivationen til at blive vegetarer, men samtidig medvirker den også til, at mange i længden brænder ud og bliver indadvendte. En indadvendthed der karakteriserer det vegetariske samfund i Danmark som sådan. For 1 det øjeblik verden eller sågar vores nærmeste familie og venner ikke lytter til vores argumenter. eller måske endog bliver vrede over, at vi forstyrrer dem med ubehagelige fakta, så kan det være svært at tro på. at forandring er mulig. Derfor isolerer vi os og fokuserer på os selv med spiseklubber og opskriftsbytning etc. 1 stedet for at fokusere på at give andre lyst til også at leve med medfølelse for dyr.

Er stilstand en tilstand?

Lederen af den amerikanske organisation Vegan Outreach. Matthew Ball, blev engang spurgt, hvad han synes om den vegetariske bevægelse. Hertil svarede han. at "det ikke var så meget bevægelse som stilstand". Svaret er provokerende, men jeg tror samtidig at de fleste af os vegetarer i Danmark også vil kunne erkende, at der er en vis sandhed . udsagnet. For hvorfor er der flere vegetarer i stort set alle omknngliegende lande end i Danmark? jeg mener, det skyldes den indadvendthed, som præger danske vegetarer

Spørg dig selv, hvornår du sidst er blevet tilbudt informationsmateriale om dyrene i landbruget eller har hørt argumenter for vegetarisme på en gåtur i byen. Chancen for, at det aldrig er sket, er stor, og så bør det ikke undre nogen, at det bliver svært at spore fremgang. Men vi er alle eksempler på, at forandring er mulig. De fleste af os har spist kød på et tidspunkt i vores liv og er så blevet vegetarer. Vi er altså selv bekræftelsen på, at vores mission er mulig. Vi kan alle gøre noget for at fremme vegetarisme, og det behøver ikke at være svært, kræve lang tid eller være mere grænseoverskridende, end at det stadig er sjovt. Til gengæld vil det uden tvivl redde tusinder af dyr og påvirke nye vegetarer. Uddeling af informationsmateriale er simpelthen det. der skal til for at sætte fart i den udvikling, som er nødvendig for os selv som mennesker, vores planet og ikke mindst dyrene.

I stedet for at prædike til dem. som er sværest at nå, bør vi bruge alle ressourcer 1 bevægelsen på at nå dem. som vil lytte. I stedet for at lukke os inde og prædike til de omvendte, bør vi i stedet prædike til de omvendelige. som er interesserede i vores budskab. Og muligvis har tiden aldrig været mere moden end nu til at tale om vegetarisme i Danmark.

En amerikansk undersøgelse viste engang, at det at tale til offentligheden skræmte flere end selv døden. At være i kisten til en begravelse var altså at foretrække frem for at levere talen. På samme måde er mange bange for at uddele materiale til mennesker, de ikke kender, men det er netop disse mennesker vi skal have til at lytte til os.

Kunsten at sætte realistiske mål

Det mål vi kæmper for at opnå for dyrene, kan let komme til at virke uoverkommeligt, hvis vi sætter urealistiske mål for os selv. Hvis vi regner med at gøre alle folk til vegetarer, første gang vi møder dem. brænder vi hurtigt ud. Mentalt må man altså gøre sig klart, at ens mål med fx at dele flyveblade ud er at inf ormere _ ins Plrere ikk* at br,n§e andre til vegetarisme —og dyrenes lidelser til ende på en eftermiddag. Hvis målet har været at uddele 500 flyveblade, så har du opnået succes, når det er gjort, og du kan være sikker på, at dit arbejde har gjort en forskel I Og der er meget få ting 1 livet, der kan give så meget tilfredshed som et veludført arbejde for dyrene.

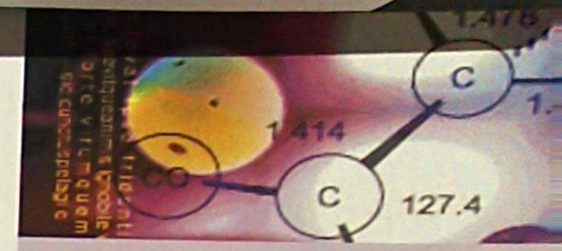
Anima har siden sin start opnået succes, fordi vi med en stålsat vilje har arbejdet med overskuelige mål. Særligt på pelsområdet har det givet resultater, der er større end nogen anden dyreforening i dansk historie. Ved at udvælge store modekæder og at føre kampagne mod dem én efter én, har Anima fået ikke blot den største kæde. men også de fleste danske tøjkæder til at vælge en pelsfri politik. Dette gælder bl.a. mærkerne Vero Moda, ONLY, Claire.dk og Message.

Mad på gaden

Ud fra denne tankegang har Anima i løbet af de seneste år arbejdet med en række forskellige projekter, alle rettet mod at sprede vegetarisme i Danmark. Projekter som vi håber at kunne udbygge og intensivere i de kommende år.

Vores første store projekt for at fremme vegetarismen var McVegan kampagnen, som vi har afholdt hver sommer siden 2001. For at nedbryde fordomme om vegetarisk mad og give folk en positiv oplevelse i stedet for blot at dunke dem oven 1 hovedet, uddelte vi først flere hundrede og så flere tusinde veganske burgermenuer helt gratis til folk. Hvad enten man kan lide det eller ej, så er McDonald's mad noget, rigtig mange danskere kan lide. og nogle ser som anti-tesen til vegetarer, der "vist nok" kun spiser salat og råkost. At give folk en velsmagende vegansk burger i hånden sammen med fyldestgørende information viste sig at være en rigtig god idé.

De kommende år sætter vi stærkt ind på landets uddannelsesinstitutioner, hvor vi vil inspirere, informere og forhåbentlig revolutionere unges syn på dyr og vegetarisme. Har du selv fået lyst til at sprede budskabet om vegetarisme. så er der masser af ting. du kan gøre. Kontakt os for at høre om kommende aktiviteter eller få tilsendt materiale til at dele ud. Læs mere om Animas arbejde på vores hjemmeside: www.anima.dk



GMO-situationen i Nordamerika

I det schweiziske blad Das Goetheanum 2004-18 har *jeg læst mere om forholdene i* Amerika:

Den canadiske bonde Schmeiser. som Monsanto *lagde* sag an *imod da de* fandt deres GMO-patent *1 hans* majs, har tabt sagen ved 2 instanser og skal betale 173.000 § i *procesafgifter.* Desuden blev hans rapshost konfiskeret. Han *får en* 3. instans *dom senere* en gang i *år.*

Og det blot fordi bierne fløj *GMO-polien fra* en GMO-nabo og forurenede bondens egen stamme af raps!

2-3-2004 stemte sé~ arrtet *Mendocino* County i *Californier,* mod *brug af* GMO i amtet. *I dec. 03 forsøgte* kemiindustrien at få en *dom merler detse på.* at afstemningen var ulo\ *g Men dommeren* fulgte dem ikke. n<?ustnen brugte rigtig mange penge for at få et >ati1 GMO. 9-4-04 *forbød det cailformske* landbrugsministerium en CVO-nssorr Forud havde en kommission *med* 6 *mod* 5 godkendt denne ns. De 5 *modstemmer* kom alle fra bondefcredse *Der er* planlagt 2 afstemnmge«- mere CaLformen. Den næste afstemrvng sku e bfrve 1 Nov.2004- 6 dage efter Mendocmoafstemningen besluttede Senatet 1staten Vermont at g©re CA^O-tfv'*e'ne ansvarlige, så en Schmecsers/tuabon ikke kan opstå. Det skete *efter* at 79 byer havde bedt *om et moratonum* 05 10% af mærfke-farmene frrvrT.gt havde forpligtet v* M at tT3væ>$* GVO Så. jo det syder og sprudler se*v 1 *GMO-højborgen USA.*

Lars M.kkWsen

boganmeldelse

På *vippen*

Af Sune Borkfelt



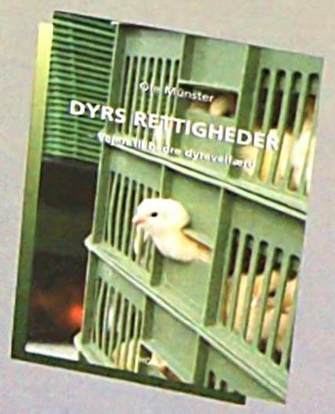
Jeg kan huske at jeg engang læste en avis-kronik i Aktuelt af direktøren for Dyrenes Beskyttelse. Ole Münster. Det var tilbage i 2000 og anledningen var nogle guldfisk på et af landets kunstmuseer. De fleste ved nok nu. hvad det er jeg mener, for det er ikke en episode interesserede i dyrevelfærd glemmer så let.

Guldfiskene var puttet ned i nogle blendere, stikkene var sat i, og det var så op til publikum, om de havde lyst til at trykke på knapperne. Ikke overraskende huede den opstilling ikke Münster. som i kronikken gav udtryk for. at kunstneren rykkede ved et etisk pnncip om, at man skal behandle dyr omsorgsfuldt.

Omsorgsaspektet for de levende dyr - mens de lever - var det helt afgørende, for at vi slår dyr ihjel er jo noget vi accepterer, skrev Münster. En forudsætning de også arbejder under i Dyrenes Beskyttelse. Men i sidste ende. indrømmede Münster. er det 'i virkeligheden kun vegetarer, der kan holde deres sti ren.'

Dét synes jeg var en interessant formulering fra en direktør i Dyrenes Beskyttelse, for det antydede for mig, at selv om foreningen arbejder under de givne vilkår, så er der i hvert fald ét menneske i dens top. som godt kan se. at heller ikke deres løsning er den ideelle. Som godt kan se, at det at slå dyr ihjel til føde dybest set ikke er en nødvendighed i vort samfund, men som alligevel er i en lejr. hvor man accepterer det. På et sted. hvor man ikke helt udlever idealerne, men stadig lader sig binde af nogle konventioner. Med andre ord: På vippen. Med sådan et menneske på sådan en position kunne det sandelig være spændende at gå lidt dybere ind i hans holdning til vegetarer og vegetarisk dyreetik. Derfor var det også spændende, da jeg modtog Ole Miinsters bog om dyrevelfærd fra 2003. betitlet Dyrs rettigheder - vejen *til bedre dyrevelfærd.* Ville her måske blive løftet en smule mere af sløret for hans holdninger til netop mit område, det vegetariske?

Bogen gennemgår på knap hundrede sider flere områder, der har med menneskets forhold til dyr at gøre: Kæledyr, dyr i naturen (f.eks. jagt og trafikdræbte dyr), forsøgsdyr og endelig landbrugsdyrene. som jo er det mest interessante område ud fra en rent vegetarisk synsvinkel. Sektionen om dyr i landbruget er da også langt den



største og fylder omtrent halvdelen af bogen. Münster har som direktør i Dyrenes Beskyttelse naturligvis godt vidst, at det jo er i landbruget at det helt store, enorme flertal af de dyr, mennesket i dagligdagen har i sin vold, findes, hvad han også gør klart opmærksom på i starten af kapitlet. Der er, som han skriver, 'kolossalt mange', og derfor får de også mest plads i bogen.

Münster giver - i forhold til den plads det gøres på - et godt indblik i de problemstillinger, der er ved dyrene i landbruget, og hvordan økonomien er af enorm betydning i forhold til dyrevelfærden. Og han forsømmer ikke at gøre læseren opmærksom på. at man som forbruger selv kan gøre noget 1 den forbindelse, hver eneste gang man handler. Der oplyses om. og gives eksempler på. både almindelig og ualmindelig behandling af de forskellige arter af landbrugsdyr, og små grønne faktabokse rundt omkring 1 bogen giver læseren mulighed for at sammenligne med lovgivning og anbefalinger for dyrevelfærd. Det giver en god struktur og et godt overblik.

Men selvfølgelig er Münsters budskab i bogen ikke vegetarisk, men et mere overordnet budskab om at tænke over. hvad vi almindelige mennesker i vore liv *gør.* og kan gøre. for og ved dyrene. Bogen afsluttes med et kapitel om. hvor lave straffene for dyremishandling er og hvor dårligt loven bliver håndhævet og derpå endelig med et fremblik, hvor der foreslås en liste med ti rettigheder for dyr, bl.a. at de 'skal have ret til ikke at lide* og 'ikke at have smerter'. Ud fra et vegetarisk synspunkt kan man dårligt mene at det er foreneligt med nogen form for intensivt landbrug eller stor kødproduktion. Bogen skal hilses velkommen, for der er 1høj grad brug for større debat om dyrs rettigheder og velfærd i det danske samfund. Som etisk vegetar er man nok tilbøjelig til at mene, at Münster ikke går langt nok i sin argumentation for bedre forhold, men til gengæld er bogen pragmatisk nok til forhåbentlig at kunne ramme større masser og samtidig seriøs og velorganiseret nok, til at disse får et rimeligt realistisk billede af forholdene og hvad de kan gøre ved det. I linierne før bogen slutter opsummeres hvad læseren selv kan gøre for bedre dyrevelfærd. og her finder vi endnu en bemærkelsesværdig sentens fra Münsters hånd: 'Når du er i supermarkedet, kan du helt undlade at købe kød. Eller du kan købe kød fra dyr, der har haft et godt liv.' Og dér slutter det så, uden at stå helt i hverken den ene eller den anden lejr, men stadig på vippen.

En anden debatbog, der er spækket med folk forskellige steder på vippen, er Thorkil Green Nielsens *Vores dyr?* fra 2001. Her er der ikke tale om én persons holdning. men om manges, da bogen bygger på interview-portrætter af en lang række forskellige danskere, der har med dyr at gøre. Tilsammen giver de et temmelig nuanceret b'Hede af danskernes holdning 1 dyrene i deres liv, og kan dermed mane til eftertanke og debat Pa området. Her er bl.a. dyrlæger, en kattefænger, jægere, biologer, landmænd. en minkavler, en talsmand for Dyrenes Befrielsesfront °g formanden for Det Dyreetiske Råd, Peter Sandøe. Det er forfærdelig interessant læsning det meste af vejen, hvor man virkelig får muligheden for at se, hvordan det samme emne kan betragtes fra mange forskellige vinkler. Blandt de interviews, jeg fandt mest spændende, er et interview med en dyrlæge og seminarielærer. som har studeret børn og unges forhold til dyr. Bent Leicht Madsen. Under overskriften 'Man slår da grimme dyr ihjel' fortæller han om, hvad det er, *der* præger børns syn på dyr. og hvad dyr og børn kan gøre for hinanden. Hvorfor er det blandt en gruppe ottendeklasses elever f.eks. okay at dræbe fluer og sorte biller, som er grimme, men ikke de søde og smukke mariehøns? Fordi, forklarer han, 'hvis du kan få folk til at synes, at et væsen er grimt eller ulækkert, så fjerner du samtidig en del af skylden ved at drille det eller slå det ihjel.' En meget menneskelig mekanisme, som f.eks. også Adolf Hitler benyttede sig af på et større plan. Men dyrene kan lære os omsorg og ansvar, og bruges for eksempel også til at lære unge kriminelle at tænke på, at deres handlinger har konsekvenser for andre. Det er spændende læsning.

De unge 1 Dyrenes Befrielsesfront er til gengæld så bevidste om de konsekvenser menneskers handlinger har for dyr, at de vælger at kæmpe imod det med ulovlige midler, på trods af de konsekvenser det så kan have. Det kan man forstå på interviewet med Søren Lindbo fra samme bevægelses støttegruppe. 'Vores mål er. at dyr ikke må undertrykkes eller slås ihjel for at tilfredsstille menneskers luksusbehov". forklarer han 1 starten af interviewet. Og med luksusbehov mener han bl a. kødspisning. Her er det dyrene behov det drejer sig om. ford. det er mere basale behov ond 0* menneskelige småbehov de v*»es op imod. Lidt den samme *tankegang* følges af f.eks. en *økologisk* landmænd under titlen 'Alle *har* ret *til* et liv' og af filosoffen *Peter* Sandøe, bare langt fra til *den* samme konsekvens. Sidstnævnte mener f.eks. at *dyrevelfærd godt kan* forenes med at *slå dyr ihjel,* fordi dyrene *ikke* på *forhånd ved. at de* skal dø. *Derfor* sænker det ikke deres Irvskva/itet, *kun* længden *af* livet.



Uanset hvor på vippen man *står* eller om man er 1 den ene efter anden grøft, er Vbres cv? en bog man bør læse. *trvrs* man interesserer sig for dyrpve fænJ. fordi den giver et fantastisk godt »ncfb k 1 måder at tænke om *errrte: på. Den er* letiæsetg og <ke me^e dybdegående end at aie kan folge med. men viser a'^geve meget om tanke- og væremåde 1 forhold tiT dyr Nandt menneskene. deis som mdrvxJer men også som samfund En tan*e- og væremåde, som bele txJen jmdrw s*g *ligeså* strfie.

(Ole *Monster-* ZVs *-enheder y^reo ti/ bedre drrvx^tærd Kc&enhavn: Thorup* 2003 & Tbork.il Green \-eJsen: *Vom dyr? Artius:* COR-Foriag *001.)

Tænk livet stort og nænsomt

Fod på Livet - fra Gedser til Skagen
- en moderne pilgrimsvandring i Danmark!

Solskinsmad, lys. luft, bevægelse, samtaler og meditativ væren. Ingredienserne i sundheds- og miljøvandringen Fod på Livet - fra Gedser til Skagen i august.

Bannerførere for vandringen bliver en basisgruppe på 30-40 personer. De går 700 km. fra den 7. august til den 4. september, mens skoler og andre kan være med på de enkelte dags-etaper sammen med basisgruppen. Der er endnu plads i basisgruppen. Fire ultra sunde uger på Solskinsmad (vegetariskA/egansk), vand og en masse sjov. Bagagen transporteres og der overnattes på skoler op igennem landet.

Der er alle gode grunde til at fremme interesse og forståelse for vores indre og ydre miljø. Det hænger sammen, og vi må selv tage fat, hvis vi vil opleve større velvære, bedre helbred og sjovere og mere smertefri livsforløb, siger Birthe Straarup, initiativtager og projektleder for Fod på Livet.
Menneskekroppen er fantastisk til at hele sig selv, når vi giver den en chance. Mennesket er en helhed i en større helhed, og vi må give os selv såvel åndelig og sjælelig såvel som fysisk næring.

Nysgerrig? Så kig ind på www.fodpaalivet.dk. Dér finder du blandt andet også oplæg til elever og lærere om Solskinsmad, gåture og tværfagligt sundheds- og kommunikationsprojekt for de ældre klasser.
Yderligere information på hjemmesiden og tlf. 46 43 70 28.

Verden bag rum og tid

Den menneskelige bevidstheds grænser i del hinsidige og det dennesidige er fastlagt gennem t»d og rum. Men der eksisterer også en helt anden verden.

Bestil gratis introduktionsbrochure hos:

LECTOR1UM
ROSICRUCIANUM
Det Gyldne Roncnkieuz'
Internationale Skole
Skallervej 8
2400 Kobenhavn NV
Tlf 3M1 3740
f>mail: rhrilrwenkrt-u/ <lk
wwAV.rosonkreuz.dk



vegetar.
gourmet.hus

- Kvalitetsmel fra egne kornkværne
- Ferieophold med lækker mad
- Komfortværelser

Gadeby Skole
Bornholm

Telefon 56 47 20 06
www.gadeby-skole.dk

Tag på en vegetarisk, økologisk og spirituel højskole!

Vl **underviser** i **metoder til at takle livet** og **find« |l«dt, kærlighed og selw*rdl Skolen er for alle, der har brug for at forny** sig **s«h/l**

Du kan sammenstykke 1-2-4-6-8-10.-16—20 **uf*1" eller mere - det er dig der bestemmeri K°*te kurser starter hele året rundt.**

Pris (korte kurser): 1900.- krykursus
Prts (lange kurser): 680.- krVuge
Prtlen er Inklusiv« undervisning.
kost. logi og materialer.

Vl er det eneste sted 1
0*nm*ik. hvor køkkenet er veget*risk og sutsko0-»roUeret 100 % økologisk.



Kig ind på www.vhd.dk

Wed kærlig hilsen
VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND
Survld* N^1 ' • Ctnnefup - 8300 Gtwt* - TW 86 33 91 88

NYT æresmedlem af dansk vegetarforening

Af Britt Søndergaard

Bestyrelsen for Dansk Vegetarforening havde på et af sine møder i efteråret besluttet at udnævne Tove Bech, tidligere forstander for Søtoftegård Højskole, til æresmedlem af foreningen. Udnævnelsen skulle have fundet sted ved nytårsfrokosten i januar, men måtte udsættes som følge af for få tilmeldte til denne.
I stedet for blev udnævnelsen lagt hen til den årlige generalforsamling i april.

Som formand fik jeg æren på foreningens og bestyrelsens vegne at overrække Tove Bech et smukt æresmedlemsbevis og en stor buket forårsblomster. Talen og begrundelsen blev pga. den gode og livlige debat tidligere på aftenen og dermed tidsnød meget kort:
"Det er mig en glæde på Dansk Vegetarforenings vegne at udnævne dig til Æresmedlem. Udnævnelsen gives dig som anerkendelse for din store indsats for vegetarismen 1 Danmark gennem dine foredrag, kurser og artikler gennem mere end 30 *år."*



Vi hørte også om at *holde* tungen tge 1 munden, om at acceptere sved på panden og 1 kavalergangen, når der blev jongleret med *potter* og *pander for* at *holde* rede på gluten- og mæflcefn kost og alnandcJig vegetarmad til refugiegæsteme. jo vi kor- v-cr omkrwig.

Men hvor skal vi begynde? To*e Bech har over på et tidspunkt at sknve et indlæg her 1 Vegetaren om hendes vej til vegetarrsmen. så lad os starte med hendes kamere...

Tove Bech keSte son ix år g 1 *1970 Wm'* *i* É É lå 1 Borgporter Arfxis. var "i *lære" 1 u,* dage hos r-<Jeh»*«ren. den e&fcyært&ge *Fru Esmann* der havde drevet saedef 1 *jc* år. og *tmr hende* havde 2 stedet 110 *år* Såbedes godt tet udlært *på iA* dage • 1969. genå&neæ d. 5. januar 1970 Med til h-sronen aldng ngtig havde faktisk kunne hun la*) før hun blev vegetar 1 oktober 1969.

Sommeren 1970 var de< om Thylejren og bU. En gæst forærede Tove og nu hun var 1 *vanen* skyndte hun sig at mikro-makro mad 2 som ht/n havde omd*« vaks journal's* me*c* Aarhus Stiftstidende skulle prøve de*"1 "-»e pige samt of*«sk« Efterhånden *t* k V mennesker på hialp med til gengæld. Men det skete, at de mgnde afbud en time fer de skulle mede.

Gennem 2 år, da de faste gæsters antal faldt, tog hun job i sommerperioden som servitrice på "Gadespejlet", et kendt spisested i Århus. Huslejen skulle jo betales. Når hun ikke selv var tilstede i "Kokkenhaven", havde hun overdraget serveringen til

frivillige. Maden havde hun så selv tilberedt, før hun skyndte sig til sit andet job på "Gadespejlet". Allerede dengang viste hendes store organisationstalent sig. Noget hun fik rigeligt brug for nogle år senere. På et tidspunkt manglede hun ekstra penge ti\ yderligere renovering af "Køkkenhaven" og til fornyelse af sin garderobe og tog i perioder fredag og lørdag natjob som servitrice på skiftevis et diskotek, Karravellen, en bar, Jailhouse og en natklub med gogo piger og sex-live-shows. "Jeg skrævede bare hen over dem, når de lå på gulvet og lavede deres forestilling", har Tove fortalt. Hun vil i dag ikke kunne fortælle, hvad de lavede." - for min sjæl var - om ikke som nyfalden sne - så dog som sne, der kun er nogle timer gammel - ".

Tove begyndte at arrangere diverse foredragsaftener og kurser med fremmede foredragsholdere i "Køkkenhaven". Emnerne spændte fia introduktion til zoneterapi og venepumpeøvelser, meditation og healing over til øjendiagnose, makrobiotisk levevis m.m. Det blev også til klassiske koncerter med smågrupper og udstillinger af diverse kunstneres billeder.

Dansk vegetarforening har også haft deres plancher udstillet i lokalerne i forbindelse med en vandreudstilling i begyndelsen af 70'erne.

11974 lukkede Tove "Køkkenhaven" som spisested og begyndte at lave vegetariske postejer og råkostsalater, som hun cyklede ud med til de 2 helsekostforretninger, der nu var i Århus. Omtrent samtidigt oprettede Tove sine første weekendkurser i Grøn ernæring og Sund levevis og samtidig kørte hun 2 gange ugentlig studiekredse 1" Sundere Levevis" under AOF og af og til med sit nyfødte drengebarn på skødet. Århusianerne lærte at tilberede urteteer, vegetariske frokost- og middagsretter og lækre sunde deserter mm..

Adskillige kurser i samarbejde med ejeren, Sara Damskier på Bhedanta. Fossdalsgaard, ved Jammerbugten blev det også til. Tove har også tydeligt i erindring den uge, hvor Sara Damskier. Jes Bertelsen og hende selv. alle tre med bam på godt et år. afholdt kursus sammen i drømmetydning, yoga og esoterisk ernæring - og de deltog alle tre i hinandens undervisning. Hvordan de klarede det forstår Tove heller ikke 1 dag. men nogle timer i dagtimerne blev børnene passet af en dejlig dagplejemor.

Fra "Køkkenhaven", gik turen til Ankerhus Husholdningsseminarium 1 Sorø. hvor Tove Bech studerede det 1. år af 3. Efter de første 3 måneder på seminariet bad madlavningslæreren Tove. som havde fået dispensation fra at tilberede kød- og fiskeretter om hun ikke ville lave en vegetansk madplan til sem.nanets Åbent Hus dag. IWaden blev en succes for seminariet. Senere blev hun af seminariets rektor bedt om at deltage i en paneldiskussion om ernæring og sundhed. Resten af Tove Bechs karrieremæssige livsforløb fortælles videre i næste nummer, hvor vi samtidig er glade for at byde velkommen til Tove Bechs Grønne Hjørne som efter flere opfordringer igen fremover vil være en fast del af vores blad.

Brug din mulighed for indflydelse —sådan

Nu er DVF jo i sidste ende medlemmernes forening, og derfor skal medlemmerne også have indflydelse på, hvad der foregår - en indflydelse, der også skal strække sig udover generalforsamlingen, hvor den i dag er tydeligst. Derfor har vi i bestyrelsen valgt, at vi skal have en kontaktperson, som I medlemmer kan kontakte med forslag og kommentarer, som I synes bestyrelsen bør tage op. På den måde kan medlemmerne i højere grad være med til at sætte dagsordenen i foreningen.
I første omgang er undertegnede blevet udvalgt som denne kontaktperson, og jeg hører/læser meget gerne alle jeres gode ideer, forslag og kommentarer. Er de af længere karakter, modtager jeg dem gerne via min e-mail på sune@vegetarforening.dk eller i den gode gammeldags papirform med posten på følgende adresse:

Sune Borkfelt
Paludan-Müllers Vej 41, 2. tv.
8210 Århus V

Er der tale om korte, konkrete forslag eller kommentarer, modtager jeg dem også gerne på foreningens telefonnummer 70 22 40 01, hvor jeg selvfølgelig også er klar til at svare på spørgsmål vedrørende foreningen og dens virke. Jeg vil **så** tage de indkomne forslag og ideer, og videre**bringe** dem til resten af bestyrelsen, så de kan blive behandlet dér. Vi søger jo hele tiden at gøre foreningen mere levende, og jo flere der blander **sig**. jo mere levende bliver den. **Har** du adgang **til** Internettet, kan du også blande dig ved at være aktiv på foreningens internetforum på nttp://vegetaren.igroups.dk, hvor der hele tiden kører spændende debat om forskellige vegetariske emner, foruden afstemninger, nyheder og meget **mere.**

leg håber på at høre fra rigtig mange af jer med gode forslag og ideer.

Med [illegible] hilsner,
Sun [illegible] kfelt, på vegne af bestyrelsen.



Referat af generalforsamling den 26. april 2004

Sted: Biblioteket på Danasvej, Frederiksberg
Formanden Britt Søndergaard bød velkommen til de ca. 20 medlemmer, der var mødt op på årets generalforsamling for at deltage i beslutningerne for det kommende år i Dansk Vegetarforening.

1) Valg af dirigent
1. punkt på dagsordenen var valg af dirigent. Henrik Hedegård blev foreslået og valgt. Dirigenten konstaterede generalforsamlingens lovlige varsel og dagsordenens lovlighed. Erik Weihrauch blev valgt som referent, og ordet blev overladt til formanden for 2. punkt på dagsordenen:

2) Bestyrelsens beretning
2003 var året hvor ...

DVF fik en spiseklub
Økocaféen i Holmbladsgade ville gerne stille gratis lokaler til rådighed hver fredag til DVF og en vegetarisk spiseklub. åben for alle. Vi måtte snart erfare, at faciliteterne, specielt køkkenet, ikke var OK. Derfor nåede vi blot at være i huset i 5 uger inden vi valgte at aflyse vores julearrangement og opsige aftalen. Vi nåede dog at holde årets internationale vegandag den 1. november, som skulle have været en flot indvielse på vores nye grønne sted. Denne dag og aften blev en stor succes med 45 gæster som nød Winnies overdådige veganerkagebord og senere på aftenen vores indiske chefkoks skønne eksotiske buffet.
Vi lærte at det tager mere end bl.a. 4 frivillige kokke til både at starte og køre en sådan spiseklub, men at det er noget vi gerne vil forsøge igen - det rigtige sted.

DVF skiftede bank
Efter beslutning på generalforsamlingen 2003 havde vi mødte med både Merkur og Fælleskassen, som i øvrigt viste sig at have 3 vegetarer i bestyrelsen. Vi valgte Merkur og fik samtidig en aftale med dem om at de fremover ville støtte vores forening med bl.a. at være annoncører. Her indskød Tove Bech at det ville være en god idé om vi også kunne *få en* omtale i deres blad, Pengevirke.

VEGETAREN trods nyt look stadig lever op bl oprindelig formål
Årets 4 numre blev kort præsenteret med beskrivelse *af* indhold og formål med at være et bredt og rummeligt blad om sund livsstil. I *den forbindelse blev læst op af* forårsnummeret 2004. *1 artiklen Sådan skrev vi dengang",* om hvad der opnndel-g 11907 *blev* skrevet om bladets alsidige karakter. Vi mener vi stadig lever op til dette, når vi ser på vores nutidige indhold af både helse, fedtstoffer, grøn •.fwmation, opskrifter, miljø, genteknologi, mikrobølger, etektrosmog. dyreetik, selvudvikling og bogan^e deteer. Oplag og farvetryk har været ændret genre- året med de sidste 2 numre halvt i farve og haM grøn hvid. Dette fortsætter da ingen har haft rxJvendinger og pga. den store besparelse. Vinternunmeret blev desuden trykt 1 et oplag på Wot 1.000 *pga-* økonomien.
Bladet ligger til salg i 3 helsekoster , København og i i Kalundborg. Alle blev opfordret tf at * » & > * * * med hjem til egen helsekost og omgangstowSs.
Dette gælder alle medlemmer.
Målet er at få det ud t,l så mange som muligt for at blive mere synlig og samtog skaf* nye medlemmer... - biblioteker. Matas, spoeklubber. højskoler

osv..

*Hvem*me^en blev [illegible] til Rillieere *domæne.* "O* rT Vefe "*=>* Sr S s e n så man kan kontaktes direkte, meget mere information og en ny aktivitet "iGroups".
Målet er ag di [illegible] aktivitet med bl.a. opslagstavle. hvor med em [illegible] dtakte på nettet og andre kan kommunikere.
Ønsket er at kultur[illegible] modtage velkomst/newsletter og hurtigere wakttoo end hvad er « < * « * * «

fortalte det havde taget tre måneder, før hun gennem flere både folk og henvendelser endelig kunne få lov at modtage sit første blad og allernådigst blive medlem... - det må vi kunne gøre bedre!

Nytårsfrokosten blev vel forberedt men aflyst
Forberedelser med afprøvning af flere restauranter ude i byen samt muligheder med privat kok og lokaleleje og endelig beslutning om frimurerlogens palæ, sammensætning af den fantastiske menu, superb underholdning osv... Desværre var blot 12 tilmeldt en uge forinden hvor beslutningen måtte tages - arrangementet blev aflyst. Dagen før havde i alt 30 meldt sig, men det var for sent.
Men meget vigtigt - vi har gjort alle forberedelserne til NÆSTE ÅRS nytårsfrokost, så den må vi sørge for at gøre bedre reklame fori

Konklusion
Det har været et godt år for foreningen. Vores regnskab viser overskud, bl.a. fordi vi fik bevilget flere penge fra det årlige vegetariske støttelegat, der har givet 50% mere i 2003 end ellers - noget vi vælger at se som en anerkendelse af foreningens udvikling.

Efter beretningen fulgte en god debat om de omtalte punkter.

3) Revideret regnskab
Kassereren Dennis Sørensen kommenterede regnskabet. som var trykt i sidste nummer af Vegetaren. Der var et par trykfejl omkring posterne telefon, Internet og gebyrer, men ikke noget, der påvirkede resultatet. Der har været en lille tilbagegang 1 kontingenter og abonnenter. Der vil ikke fremover være udgifter til husleje og vedligehold, da vi nu har fraflyttet lokalerne på Borups Alle. Der vil blive besparelser på Internet.
Overskuddet er på 8.220 kr., det kunne have været ca. 5.000 kr. større, hvis ikke vi havde ændret praksis ved ikke mere at indtægtsføre de renter, som først bliver tilskrevet i januar måned (vi dropper fremover "periodisering").

Regnskabet for Michael Larsens Bømehjemsfond blev også gennemgået. Der har i dette regnskab i flere år stået en post for tilgodehavende debitorer, disse var udgiftsført i år pga. manglende dokumentation af. hvem der skyldte disse penge. Det er muligvis penge for betalte skatter, som kan søges tilbage fra skattevæsnet. Hvis dette er tilfældet, bliver de indtægtsført • det nye år.

Børnehjemsfonden har et større beløb til gode hos vegetarforeningen. Enten skal det tilbagebetales, eller måske skal fonden betale administrationshonorar til foreningen, så beløbet kan nedbringes over flere år. Bestyrelsen blev pålagt at finde en løsning på dette problem.

Begge regnskaber blev godkendt.

4) Budget for indeværende år
- blev fremlagt og medførte en række kommentarer:
• Nytårsfrokosten skal helst hvile i sig selv økonomisk.
• Kan bladet sendes ud som e-mail?
Samarbejde på messer og udstillinger med f.eks. Væksthøjskolen, Esperantoforeningen, Naturhelbredernes Fremme m.fl.
• Det er svært at komme i kontakt med foreningen, der er for lang ventetid ved henvendelser.
• Er der sociologiske erfaringer for hvem, der melder sig ind i foreningen kontra hvem, der ikke gør?

Efter en længere debat blev 2004-budgettet vedtaget.

5) Fastsættelse af kontingent for år 2005
Da udgiften til bladporto stiger væsentligt ønskes årskontingentet hævet til:

	før	nu
studerende / pensionist		150 kr.
almindelig	i75>-	200 kr.
husstand / udland	250,-	300 kr.
udland		300 kr.
forening		500 kr.
livsvarigt	2000.-	2000 kr.

De nye kontingenter blev vedtaget.

Det påhviler stadig bestyrelsen at fastsætte en pris på abonnement alene. - der blev foreslået 150 kr..

6) Forslag fra bestyrelsen
Bestyrelsen havde et forslag til vedtægtsændring af mere teknisk karakter, idet foreningen skal have et hjemsted. Det blev besluttet, at hjemstedet skulle være København.
Bestyrelsen foreslår, at der til generalforsamlinger kan tiln ^mr]1GS mec^ fuldmagt. Dette punkt blev udsat n™ 6 hVor det, §ivet fald skulle begrundes og præcisēres nærmere.
SS^nger^'56" **** f0rS,ag °®

VEGANER-klubben stiftes, ledet af Kirsten Jungsberg med separate sider i midten af VEGETAREN.
Råkostspisere, veganske/vegetariske madklubber (makrobiotikere & grønne familier) og Anima kan få omtalt deres arrangementer i bladet og på vores hjemmeside.
Vi har brug for: Annoncører, interessant grønt stof til bladet, historier om hvordan folk blev vegetarer og et bladudvalg.

Pr og stærkere profil, blad hos biblioteker, Matas, helsekost, økologiske grøntsagshandlere, Aarstiderne, kontaktpersoner, aktivitet med brevkasse, iGroups, telefonservice flyttet til Sune i Århus.

1. oktober - Årets Internationale Vegetardag, hvor vi har lejet Københavns rådhushal. Her har vi brug for sponsorer, plakater, T-shirts, omtale i pressen, artikler i Alt for damerne, Nyt Aspekt mm. og kendte danske personer, sportsfolk, skuespillere, sangere mm. frem for internationale. Markedsføring blev diskuteret.

Hjemmeside opdateres af vores nye webmasters: Sune Borkfelt, Lars Jungsberg og Thomas Votborg.
• Ny forside med artikler samtidig med nyt blad
• Brochurerne "Vegetar hvorfor?" og "Introduktion til vegetarisme" lægges ud på hjemmesiden i pdf-format, så de kan hentes og udskrives direkte
• Tilmelding direkte på hjemmesiden, evt. med velkomst/nyhedsbrev (Nønne?)
• Aktiv grøn helsebrevkasse med Anders Høj
• Kontaktpersoner opdateres af Sune, som er kontaktpersonen i bestyrelsen

Det blev besluttet at holde en ekstraordinær generalforsamling til efteråret.

7) Indkomne forslag fra medlemmer
Pga. tidsnød blev disse udsat til den ekstraordinære generalforsamling.

8) Indkomne ansøgninger til Dr. Michael Larsens Vegetariske Bornehjemsfond
Der var kommet 2 forslag: Et projekt fra Aktion Børnehjælp (repræsenteret ved Klaus Iversen), som vi har givet til i flere år. og et fra Foreningen "Hjælp russiske børn", et projekt, vi ikke kender. Bestyrelsen blev bedt om at skaffe flere oplysninger om det sidste projekt. Årets uddeling på 12.000 kr. gik til det første projekt.

9) Valg af formand, bestyrelse og revisor
a) Formanden blev valgt sidste år for 2 år.
b) Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer: *Winnie Feveile og* Dennis blev genvalgt. Nønne Votborg fra Aalborg blev nyvalgt. Alle 3 for 2 år.
c) Wagner Gregersen blev genvalgt til revisor.
d) Der blev ikke valgt revisorsuppleant.

Dirigent og formand takkede for en god generalforsamling og vi gik til sidste punkt

10) Eventuelt
Under dette punkt blev Tove Bech udnævnt til æresmedlem og fik blomster og diplom.
Henrik Hedegård fik bevis på livslangt medlemskab.
Peter Als vil få tilsendt sit bevis på livslangt medlemskab.

Referent: Erik Weihrauch

ÅRETS INTERNATIONALE VEGETARDAG

Sæt stort kryds i kalenderen x. oktober, hvor vi fejrer *den internationale vegetardag* **med** *en* **stor udstilling i Kobenhavns rådhushal. For at folk** *udenfor* **Kobenhavn har** *lejlighed til at* **se den. holder udstillingen også åben** *lørdag*
d 2. **fra kl.** 10-13. vil masser
af udstillere fra både ind- og udland og foredragsholdere, men fælles før alle skal være at de anbefaler vegetansk livsstil.
DU vil kunne læse meget mere om udstillineen og konferencen *på* **vores hjemmeside www.vegetarforening.dk og i næste nummer af Vegetaren.**
Hvis du har lyst til at hjælpe til. er du meget velkommen og bedes henvende r g t H **undertegnede pr. telefon 3«7«4<X eller e-mail** klrstenf**-vegetarforening.dk.**

Masser *af grvnne hilsener Kirsten Jungsberg*

Align video display edge

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tornestykket 12
2720 Vanløse

VIKTORIA KLINIKKEN

For your health...



- Allergi og madintolerans
- Candida-relaterede problemer
- DNA-analyser af vira, mycoplasma m.m.
- Hormonanalyser
- EDTA-behandlinger mod forkalkninger og forgiftninger
- Holistisk tandlægeklinik
- Anti-ageing klinik

Samarbejder med førende amerikanske lasg[e]- og forskningslaboratorier.

VIKTORIA KLINIKKEN
Kongevejen 56 • 2840 Holte
Telefon 4541 2500
Telefax 4541 1888
viktoria@email.dk

Tandlægerne:
Telefon 4541 4510

www.viktoria-klinikken.dk