efterår
2005
96.årgang

lev og lad leve

vegetaren

nr.3

ARFORENING
kket 12
2 40 01
forening.dk
ende)
gaard
arforening.dk
en.net
T:
nt alene 150,-
ab:
onist 150,-
g 200,-
300,-
0,-
500,-
2.000,-
for næste
3.11.2005
G PRODUKTION:
Design & Kommu-
Tlf: 3311 4582
FOTO:
und
OG TRYK:
Grafisk A/S
yk tilladt med
lse af kilde.
Vegetarforening er
t i 1896 og
på frivillig
stisk basis.
em af Europæisk
tarunion (EVU)
ternational
tarunion (IVU)

indhold
VEGETAREN

3 kære læser

4 en vegetar fortæller

5 mor til vegetarbarn

6 vegetarbo

7 indisk festival

8 kort og grønt

10 ingen grønskolling

11 vegetarisme i en burgerkultur

13 fastfood i London

15 projekt V - en ung vegetars historie

16 sådan tackles forældre

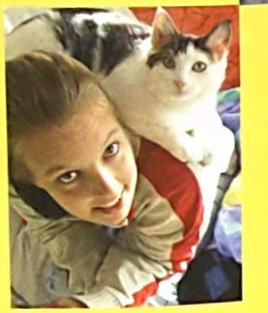
18 anima på festival

18 dobbeltmoralsk holdning til dyrevelfærd

20 fede tider

^1 Steiner °g vegetarismen





boghjørnet

dU b.lver
502-5656
eller p»b a n k e t 5 f nUmmer
•8^0110532i6.



Kære læser!



Sommeren står på hæld og bladene er så småt begyndt at falde af træerne. Snart er landet farvet i røde, gule og orange farver og skoven måske mere smuk end nogensinde? Efteråret maler naturen i de skønneste varme farver med lyng der blomstrer og frugt der modnes. Skovens forråd med svampe, bær og nødder bliver værdsat af mus og alle de dyr, der overvintrer herhjemme og trækfuglene tager også for sig af retterne i naturens skatkammer. Bogfinken fx har fået sit navn, fordi den nyder godt af bøgeskovens enorme mængder bog, når den besøger landet i store flokke på vej sydover. Nogle rejser, andre bliver og sådan er vi alle så forskellige. Forskellen på os og dyrene er blot, at dyrene nok er lidt bedre til både at stå sammen men også til at folges ad. Når fuglene vil samme vej, flyver de sammen i flok. Gæs fx flyver ikke blot op til 70% hurtigere 1 flok end alene, men har én af gæssene brug for en pause, bliver den altid nærmest eskorteret af andre gæs med mindst en gås på hver side ned på jorden. Den nye lille gruppe lander og venter derefter pænt på hinanden, indtil alle er friske på at flyve videre med en ny flok.

Lad os tage ved lære af dyrene - lad os folges ad! Noget kunne tyde på, at tiden er med os! Selveste Hans Hellighed Dalai Lama 'konverterede' 1 foråret officielt til vegetarismen, hvilket sikkert vil betyde, at mange buddhister følger hans eksempel.

Den nye pave udtaler sig som en bedre dyreaktivist. Nogle af nutidens største filmstjerner, fx idolerne Orlando Bloom og Reese Witherspoon, påvirker mange fans og unge med en skuespillerdrøm 1 maven, mens Avril Lavigne og Paul McCartney pa samme mader spreder den grønne bolge 1 musikverdnen – McCartney i en sådan grad, at hans koncerter 1 mange ar har været holdt strengt vegetarisk.

I sportsverdnen kan de fleste sikkert huske løberen Carl Lewis, som kaldtes århundredes OL-vinder eller tennisstjernen Martina Navratilova - begge det bedste bevis på, at en vegetar bestemt ikke behøver ar være mindre stærk eller udholdende... Selv i den intellektuelle verden vil man opdage adskillige grønne nobelpristagere, filosoffer, videnskabsmænd og andre kloge hoveder, såsom Pythagoras, Einstein, Leonardo da Vinci, Newton, Franz Kafka og Albert Schwarzrr. blot for at nævne nogle af dem alle kender.

Vegetarismen breder sig og er ikke til at komme uden om. I England er der snart ligeså mange vegetarer, 4.5 mio., som vi i alt er danskere. Overalt tænkes grønnere og selv indenfor fastfood har giganterne måtte se realiteterne i øjnene - vegetansmen er en naturlig del af fremtiden for en stadig større del af befolkningen! Om det sa skyldes eget helbred, etik. religion, dyrevelfærd, miljø eller en større ansvarsfølelse for jorden, som er vor allesammens hjem - grøn levevis kan være løsningen pa flere problemer. Som Paul McCartney siger: 'Hvis man ønsker at gøre en indsats for at redde verden, behøver man b:ø* al blrvr vegetar. Det er forbløffende, når man tænker ^er der. Vegetarisme har en virkning pa sa m-nge nng pa er gang: Miljø, sult, dyremishandling.'

Flere og flere får øjnene op for. at det er vund: jr spise grønt - at det er noget af det bedste rrun fcon gøre, ikke kun for eget helbred.-« sk^ld men Nt dvre nes og hele jordens fremtid.

'Grønt er godt for øjnene*, sagde H. C. Andersen og han havde ret! .. grønt er 1 det hele uset tu'c c[illegible]

Mine damer og herrer
– velkommen til en gTønnere \erd<n

Grønne eftenirvhiKrur I»mt S> idery j-ird

E.n vegetar fortæller...

Tc episoder i mit liv har forårsaget en livslang vegetarisnie — den første forfærdende - den anden forundrende...

En lille pige på 5 år ferierede en hel sommer på øen Samso for længe, længe siden. Hun var sammen med sin moder, som havde besluttet at lære sin daner at svømme netop denne sommer. Morgen, eftermiddag og aften vandrede de til havet, gymnasticerede i sandet og svømmede sammen.

Pigen havde ingen legekammerater på øen, men var utroligt dygtig til at beskæftige sig selv (tegnede og malede) og moderen læste højt for hende fra nogle meget spændende bornebøger. Dog fandt den lille pige 2 sjove venner i dyrenes verden. Ikke langt fra sommervillaen stod et træskur - og i dette boede to store grise... Efter morgenturen til havet og det efterfølgende morgenmåltid smuttede hun hen for at iagttage dem og snakke med dem. De hilste altid på hende og når hun sagde noget til dem - svarede de... Efter en rum tid hoppede hun helt ind til dem og fodrede med godbidder fra moderens husholdning. Når de spiste, var de helt stille. Udover at de snakkede meget sammen og til hende, var de sode og glade.

En tidlig formiddag - som alle de andre på vej til sine venner horte hun rædselsskrig fra træskuret. Hun nåede lige frem til at se den ene af sine venner hænge med hovedet nedad, fa stukket en kniv i halsen. Bodlen, en kittelklædt mand med hat - vendte sig mod hende og bad hende skrubbe hjem samt holde kæft med det skrigeri... Men hun stod fastnaglet til jorden og kunne ikke holde op med at skrige... Manden havde travlt og valgte at ignorere hende... Og nu var det den andens tur... Pigen skreg om hjælp - samstemmende med rædselsskrigene fra den sidste ven... Hun kunne stadig ikke nytte sig bort fra stedet... Da manden havde stillet en spand under den sidste gris, bad han atter ungen om at skrubbe hjem.. Hun stod hjælpeløst grædende... Med et horte hun moderen kalde og kunne i samme sekund atter bevæge sin spinkle krop... Hun styrtede tilbage til feriebo-ligen, hvor moderen sad og læste på terrassen.. Den lille pige for op pa sin moders skod og sad i dennes favn, utrøstelig i adskillige timer... Hun rørte resten af sin opvækst aldrig kød!



Som voksen spiste hun af og til et stykke kød i selskab med det modsatte køn for ikke at virke alt for sær. Allerede 13 år gammel fattede hun en dyb interesse for Tibet og dets befolkning og slæbte bøger om deres kultur hjem fra biblioteket. Den kinesiske invasion hindrede hende i at rejse til Lhasa, da hun var i 20'erne. I stedet læste hun zenbuddhisme og begyndte midt i 30'erne at meditere seriøst.

Forundrende oplevelser under disse meditationer medførte atter total udeladelse af kod og æg i respekt for det levende liv i alle riger. Dette faldt hende ikke svært — idet hendes kost allerede fra 5-årsalderen udelukkende havde bestået af grøntsager, frugt, nødder og tørrede frugter - samt ris og selvfølgelig mager ost- og mælk.

Den lille pige med den forfærdende oplevelse på Samsø og den ganske unge kvinde med en forundrende erkendelse i sit indre tempel er i dag 61 år...

Erkendelsen drejede sig om at turde stå ved og være hendes indre livsværdier - psykiske som fysiske - i den ydre verden. Dette indebar blandt meget andet: zenmeditation lacto-vegetarisme (mager økologisk ost, ingen mælk efter det 10. ar) - global økologi og naturmedicin samt genbrug "... Hun lever fordybet i nuet i en skabende og legende samklang med den omgivende natur samt hunde "g heste m.m. Livskraften hentes via zenmeditation og "De 5 tibetanske riter" + den 6. Disse ældgamle yogiske riter er en vidunderlig psykisk som fysisk styrkende kropsmeditation. De kan på det kraftigste anbefales, idet de har en magisk helbredende virkning på enheden og helheden i livet.

"T"

forfatteren har ønsket at være anonym.

Mor til vegetarbarn

Akupunktør Atitte Wedege

Amalie snuser ind, idet hun kommer ud i køkkenet. "Uhm, det lugter godt... åh hvor er jeg sulten". Mit husmoderhjerte glæder sig, men jeg er samtidig lidt bekymret for, om hun vil spise den mad, jeg er ved at tilberede. Menuen står på kartoffelsuppe med økologiske boller til at dyppe i. Men jeg har set mit snit til at smugle nogle af alle de andre grøntsager i, som køkkenskabet gemmer på: Løg, porrer, gulerødder, selleri og pastinak. Det er min agt at blende det hele sammen til sidst, men gulerødderne vil farve den mistænkelig rød, og jeg ved, at hun vil have en forklaring på, hvad den røde farve skyldes.

Min datter på 7 år er vegetar. Det har hun været i 3 år. Men en ganske særlig vegetar: hun kan ikke lide grøntsager! Alt, hvad der er godt for en vegetar, rodgrøntsager, log, salat, kål - det skal hun ikke nyde noget af. Hun er i virkeligheden mest til frugt.

Derfor må jeg smugle disse ting ind i kartoflerne og pastaen, det eneste mad, som hun spiser med glæde. Erfaringen har efterhånden lært mig, hvor meget jeg kan tillade mig, før hun fatter mistanke. Men i dag blev jeg lidt for ivrig, gulerødderne røg ned i suppegryden næsten af sig selv.

Mine øjne glider fortvivlet henover kokkenbordet, og der ligger min redning og blinker til mig: en stor pose oko-appelsiner, som jeg netop havde slæbt hjem med henblik på morgenmaden. "Skal jeg hjælpe dig med at lave mad?" spørger hun. - Ja tak, kan du ikke lige presse saften af 2 appelsiner?

Nu har jeg forklaringen på den orange suppe. Appelsinsaften, hun presser af, hældes ned i suppen, hurtigt over i blenderen, og vupti! - en dejlig appelsinsuppe. Hun slubrer den da også i sig med største fornøjelse uden mistanke om, at der er sket nogen overtrædelse af hendes menuønsker.

Når jeg spørger hende, hvorfor hun er blevet vegetar, siger hun: Jeg spiser ikke kæledyr! Og alle dyr er i hendes øjne kæledyr. Heller ikke fisk ønsker hun at spise.

Det har været en stor udfordring for mig, at hun er blevet vegetar. Vi spiser overhovedet ikke kod mere det bekommer mig godt at udelade kod, men da hun er et meget kræsent barn, og hellere vil sulte end spise noget, hun ikke kan lide - og da hun ikke kan lide grøntsager - har det været en svær opgave. Til andre forældre, der er i samme situation, kan jeg hermed give nogle idéer: Hvis der ligger en opgave i at spise sin mad, bliver det næsten altid en succes:

Jordskokker kogt så møre, at de kan smuttes, ovn stegte hele rødbeder, ovnstegte hjemmelavede pom-fritter med noget at dyppe i, artiskok, avocado.

Hvordan får hun protein nok? - Vegetarpølser på dåse (det er dog ikke alle, der smager af noget - gå efter de dyreste), sjove til at hjælpe mor i køkkenet, hvis hun kan få lov til at pakke dem ind i mørdej til pølsehorn, en håndfuld kikærter (fra fryseren) og til madpakken (som skal ligne den, de andre børn får med) Tartex postej med agurk, hytteost, vegetarpølse, "vegadelle" og en lille håndfuld mandler hver dag.

Jeg har også hørt om andre børn i skolen og i fritidshjemmet, som ikke spiser kød. Måske er det en tendens i tiden? Hvis vi tror på, at hele jordens befolkning på lang sigt vil spise vegetarisk, lyder det rigtigt i mine ører, at det er børnene, der starter. - Godt bakket op af filmindustrien: Filmen med den talende gris - selvfølgelig spiser man da hverken gns eller gås juleaften! Og det hav af dinosaurusfilm, som Spielberg står for "Landet for længe siden"* har helt klart valgt side: Skurkene (skarptænderne) er kødædere, og "de gode" (langhalsene, trehorncne og andet godtfolk) er naturligvis planteædere.

Efter en svingende portion "appelsinsuppe** slikker Amalie sig om munden: "Og nu dessenen, mor, gerne slik." Som ethvert andet barn er hun clad for det sode, men vi er for længst gaet bon fra vingummierne, for der bruges jo døde dyr. Så der vanker et stykke chokolade og et par bolcher med ind ni rv-kassen og Disney.

Seminardag

I løbet af dagen vil der være tre forskellige foredrag og et slideshow om Rosenkreuz' filosofi. Deltagelse er gratis.

Tid Søndag 18 september kl. 12.00 - ca. 18.00

Sted: Søborg Torv 8, 2860 Søborg

Informationsmøde starter 20.0 se vores internetside

DTTT GVLDNE ROSENKREUZ INTERNATIONALE SKOLE

Tel: 3581 9740

www.rosenkreuz.dk

Vegetarbo

Af Kinun Jungsberg

Vegeoxbo cr en landsforening opretiet af Dansk Vegetarforening og OSI (Organisationen af Selvejende Institutioner) for at dække det store behov for røgfrie plejeboliger og andre boformer for vegetarer i idylliske og fredfyldte omgivelser, hvor de ansatte så vidt muligt også cr vegetarer. Maden der serveres skal være økologisk. Foreningen er en almennyttig forening til gavn for vegetarer og veganere og er ikke tilknyttet en bestemt religion eller politisk parti.

Husk på hvis helbredet ændrer sig, kan man fanges i en uhensigtsmæssig bolig og blive afhængig af andres hjælp. Hverken familie, venner eller det offentlige kan hjælpe med alle de problemer, der kan opstå og kommunen kan sjældent automatisk stille en ældrebolig til rådighed og slet ikke sammen med andre vegetarer. Med alderen bliver det desuden ofte mere uoverskueligt at flytte. Hvis man som ældre tvinges til at skifte bolig, fordi økonomten eller helbredet ændres, risikerer man at blive nødt til at flytte til en bolig, man ikke selv vælger.

Den rigtige bolig kan derimod stimulere og give flere kræfter og bedre livskvalitet. Derfor er det en god ide at overveje boligønsker og behov, mens man selv kan bestemme og har overskud til at falde til i nye omgivelser.

Plejeboliger og bofællesskaber med masser af fællesrum og gæsteværelser er en genial opfindelse, når det gælder om at skabe sig et godt liv i den 3. alder. Det giver tryghed og nærhed at være sammen med mennesker, der deler ens holdninger og livsstil. Man slipper for at være alene og kan samtidig bevare sin selvstændighed og integritet. Man kan møde ligesindede og få gensidig stimulauon, anerkendelse og struktur på dagligdagen, som er helt nødvendige ingredienser for alle mennesker. Boligerne skal være på mindst pi 2 værelser med eget badeværelse og tokken og masser af skabsplads. Boligerne kan, hvis det bliver nødvendigt, senere blive anerkendt som plejebolig, da de bliver indrettet, så de opfylder kravene for disse.

Medlemskab af foreningen Vegetarbo er p.t. 100 kr. årligt og giver ret til anvisning af bolig efter venteliste dvs. hvor længe man har været medlem og forudsat man er vegetar og har været det i mindst 2 år. Til plejebolig kræves dog visitation fra kommunen.

Er du interesseret i at blive medlem af foreningen, så skriv venligst til Vegetarbo c/o Kirsten Jungsberg, Rådmand Steins Alle 45,7. 2000 Frederiksberg og indbetal kontingentet til Merkur bank reg. nr. 8401 konto 86937921 eller send en check til vor kasserer Dennis Sørensen, Tornesrykket 24, 2720 Vanløse. Du vil hore fra os, når vi har modtaget din betaling.

Yderligere information fås hos Kirsten Jungsberg 3874 3404 eller Winnie Feveile 4369 3017 eller e-mail: vegetarbo^vegetarforening.dk, se evt. hjemmesiden under www.vegetarforening.dk.

INTERNATIONAL VEGETARDAG

Dansk Vegetarforening fejrer i år den internationale vegetardag i Århus, hvor vi vil være at finde på Krop-Sind-Ånd Helsemessen 30. sept.-2. okt. og måske også andre steder i byen på selve dagen, den 1. oktober. Ikke alle detaljer er på plads endnu, men offentliggøres på www.vegetarforening.dk efterhånden som vi nærmer os datoen.

Vi vil naturligvis ligesom sidste år gøre en del ud af pressearbejdet og gentager samtidig vores opfordring fra sidste år, om at alle danskere holder en kødfri dag 1. oktober, i forbindelse med hvilken vi også udsender en pressemeddelelse. Medlemmer og andre, som er interesserede i at hjælpe til som frivillige ved et arrangement i Århus eller har mod på at fejre dagen i foreningens navn andre steder i landet, er meget velkomne til at ringe på 70 22 40 01 eller maile til sunc7rvegetarforcning.dk

Indisk festival

af Le ane S. M. Ibinasen

Jeg kom til Rådhuspladsen omkring kJ. 14, hvor man var ved at teste lydanlægget på den store scene, som var stillet op. KJ. ca. 14.20 startede festivalen med, at vor formand for vegetarforeningen hoJdt en tale på engelsk. Hun sagde bl.a., at i Asien bliver man vegetar pga. religion og for dyrenes skyld og at det ikke blot er koen, der er hellig i Indien, men for mange mennesker er alle dyr, ja alt liv helligt!
I Vesten bliver man vegetar pga. helbredet, som jeg selv er et eksempel på. Britt fortalte også, hvis man selv skulle dræbe det man spiste, ville mange blive vegetarer. Da talen var ovre, fik hun en blomsterkrans på.

Derefter kom der en præst op på scenen, hvor der skulle være ild ofring. Der blev tændt et lille bål på en slags bakke med flotte frugter og farverige blomster. Vi skulle bede vor gud være der og smide de dårlige ting væk og op i ilden. Så man kunne "viske tavlen ren", i overfort betydning. Det var til tider meget religiøst. Mens ilden var der, blev der sunget Hare Krishna mange gange. Ligeledes havde præsterne nogle klokker, der blev ringet med.

Der var også boder med sten og smykker til salg. En indisk modebutik, en bod med boger og en bod, hvor born kunne få malet ansigtet... rigtig flotte blev nogle af dem! I den ene bod, 'handskemager og dotre', fik jeg en brochure om manden, man her kunne mode: Christian Sejr, som er håndlæser, healer og medium. Endvidere var der en bod med gratis mad, vegetarisk selvfølgelig. Der var en fin smag af ingefær i maden og jeg syntes, det smagte godt.
Det blev lidt kedeligt, og jeg indrømmer derfor, at jeg gik i biografen fra 16.30 - ca. 18. Da jeg aner kom hen på Rådhuspladsen, var der rigtig kommet liv på scenen.

Der var 4 farverigt klædte indiske drenge, som dansede til indisk musik. Det var en god rytme og der var samlet rigtig mange nysgerrige, der stod og så på - og de blev stående, så det fængede folk. Oppe foran scenen stod en del og dansede næsten 1 trance... bl.a. en ældre herre, ikke indisk, var helt grebet af dansen. De måtte på scenen flere gange. 2 indiske søstre var også oppe og danse indisk dans. Det var en meget smuk dans, hvor de benytter hænderne til lave yndefulde bevægelser med.



En kvinde, Rasabihari Dasi, havde en brochure, som jeg fik. Jeg var henne for at tale med hende. Det yderste af hendes fingre var malet røde og hun havde malet en rød plet inde i hånden. Endvidere var foden også malet rød og det gav en flot effekt at se på, når man stod et stykke fra scenen. Der blev sagt en smuk ting, omend lidt religiøst, at vore hjerter er smukke af natur og det synes jeg bare lyder rart og dejligt. Hjerterne skal være som blomster og ikke blive hårde og onde. Og vi bør stræbe efter ikke at være voldelige.

Københavns kommune har lovet penge til en festival igen til næste år, så der kan du jo tage hen og være med. Det var et festligt arrangement, der først sluttede kl. 20.

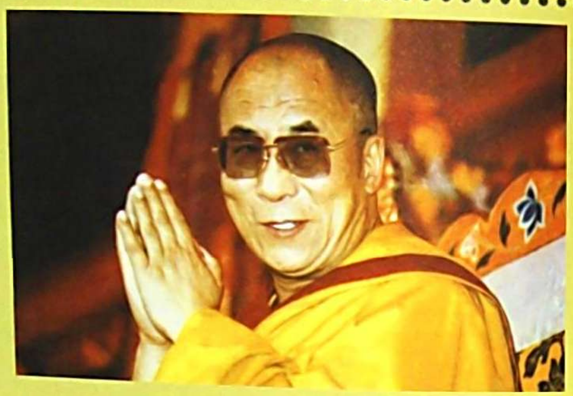


Ko-tt og *gnmt*

Klimaforandringerne kan bedst bremses ved, at de industrialiserede landes befolkninger går over til vegetarisk kost, mener en britisk forsker. Ifølge en vidtrækkende teori offentliggjort i juli måneds udgave af tidsskriftet *Physics World* kommer hele 21% af det C02-udslip, som tilskrives mennesker, fra kødproduktion og opdræt af dyr. Dét betyder, ifølge forskeren bag teorien, at det ville være nemmere og billigere at nå Kyoto-aftalens mål for begrænsning af drivhusgasser ved at befolkningerne skifter til vegetarisk kost end ved at reducere udslippet fra afbrænding af fossile brændstoffer. Endvidere ville et generelt skift * vegetans™ kunne fngtve så meget ^ nd, ™ at man på nh gan 5 Cl 0VCrSkud af mad På verdens- Pl*n og en del af arealet til at dyrke brænd - sel ler IT ^ T fra rniljovenli g l end de fossile brændsL r f forskeren, som samtidig fortæller, at han ikke selv er vegetar - endnu, altså.

>> Atkins-kuren, der nu i årevis har flUr fxu den ^ a at skære ned på ku% ^ a (J / ° l $ ver- tabe sig , vægt, ser nu endelig ud til at være na tilbagegang. Senest har Atkins-konr,. haft ul formål at promovere kuren T " ' %omh" kt n ti t si kon- K ^ begæri H 8 u dC ammkan ^ e myndfreder". Kuren > under hvilken man skal red „o. er ude- lukke kulhydrater fra kosten ^ g ' stde Tm 3 sp,se mere protein og fedt (læs ve, kritiseret heftig, af såvel offentlig' b i e" som talrige lægeorganisationer og vegeurist e myn ighed er P er - Nav n l « led tilhængerne af ku™ e grup- nederlag, da grundlæggeren Dr Roh " TM ldsomt > ournal efter hans død blev lækkS « Syge" afslørede, at han var svær, Pressen og af la lrige hjerteproblemer gennem*? 8 o8 h3Vde Udt påstod selv, a, han havde leve, „g ene A ^ ins 30 år, Dct anslis . » hele 9°/ f h Sin kur l kanske befolkning forsøgte at und „4 amen" kuren var på si, højeste for bio, e, part ^ tal er nu faldet til omkring 2%. Cn" De" e

>> Dalai Lama, den tibetanske buHrtk- lige leder, som i år har kunnet feirc "f - ^ ' Smes åndeselsdag, har langt om længe valgt at blive konsekvent vegetar. Beslutningen blev offentUggfon - året da Dala Lama skulle holde en Li 8Cre På vareise Dala, Lama har længe været en v ^ T * * " for vegetarisme, men har ved et tidlie • ? fo" alcr være konsekvent vegetar fundet det for svært ^ **



binere med sine mange rejser. Denne gang skulle det dog være sikkert og vist, at Hans Hellighed har valgt permanent at prioritere dyrenes liv over de besværlighe e er han oplever ved at spise vegetarisk, og vegetans e grupper verden over har lykønsket den åndelige leder med hans valg, som spås at kunne blive til inspiration for mange mennesker.

>> **Dyreretsgruppen** People for the **Ethical** Treatment of Animals (PETA) har for femte år i træk kåret verdens mest sexede vegetar efter en afs emning pa Internettet. Vinderen blev forsangeren fra øvrT o PrOC ! C ^ -bandet Coldplay, Chris Martin, som i sk gt er gift mej endnu en berømt vegetar, nemlig ske uespillerinden Gwyneth Paltrow. Blandt de andre ke n d C, SOm var med i opløbet om at blive kåret til v ' r ens mest sexede vegetar var bl.a. sangerinderne Jos t(> ne og Avril Lavigne samt skuespillerne David Duch ovny, Reese Witherspoon og Joaquin Phoenix.

>> I eks-h*6?1*l^ s McCartney, der er gift med være nr r*1 "PaUl McCarlne y > ha r sagt ja til at narinr, m for or ganisationen Vegetarians Inter- Paui Mrr o, CC for Anima, s (VIVA!), en gruppe som var Drot , artncy s tidligere kone Linda også engang det er h or * ^ eat ^ er Mills udtaler samtidig, at overbevist " mand, der har gjort hende endnu mere vejen " u VC8ctarism ens goder end hun var i for- og at hun arbej- »g blive veganer På " tagC skridtet ^ Ud

> e o 1 a ^ rTsu > r n PæiSkc ve Betai * union (EVU) kan årl > gc europæisk ^ , Ubllæum - Del B«res, når den 9. Riccione i It-l » Ve Setarkongres løber af stablen i cn række spæ ' Y ! ^ Cf Vl, man u d over foredrag med ne opleve året" Cnt * e euro P®iske vegetarer også kunforfatter Tom jJ 3Cres® a:st » den amerikanske filosof og international CRan - festlighederne starter på den a,C Ve 8 e tardag, ,. oktober, og varer . syv dage. Man kan læse mere om kongressen på www.vegetarianet.com.

» **Ny Pave taler for dyr**

Mens verden diskuterer, hvilken retning den nye pave Kardinal Joseph Ratzinger vil trække den katolske kirke i, kan vi løfte sløret for hans holdning til dyrevelfærd.

Da han i 2002 blev stillet et spørgsmål om netop dette emne svarede Paven "*Del er et meget alvorligt spørgsmål. I alle tilfælde så kan vi se, at de er overgivet til vores pleje, at vi ikke bare kan gøre, hvad vi har lyst til med dem. Dyr er også Guds skabninger.... Utvivlsomt er en form for industriel udnyttelse af skabninger, såsom at gæs bliver fodret på en vis, for at gøre deres lever så stor som mulig, eller høns der lever så tæt stuvet sammen, at de kun er karikaturer af fugle, en nedværdigelse af levende skabninger til handelsvarer. Det synes for mig at være en faktisk modsigelse af det gensidige forhold, som beskrives i Biblen.*"

"Jeg kan lide vegetarisk mad, fordi det er lettere og sundere for mig, men først og fremmest fordi intet dyr har måttet lide eller dø for det"
Christina Apple gate



» Traditionel silke er en animalsk fiber, som visse sommerfuglelarver producerer. Disse kan producere over IJ km ubrudt silketråd. For at holde silketråden ubrudt bliver silkeormen kogt, bagt eller dampkogt i levende live.

Imidlertid er Soja silke et nyt revolutionerende produkt på tekstilmarkedet. Here internationale firmaer sælger det allerede i form af garn - med oden vil der også komme egentlige soja silke tekstiler som bl.a. tøj, gardiner mm.

Soja silke er lavet af rester fra tofu produkdon. Da stoffet efter sigende både ligner og føles som traditionel silke, er det nu blevet muligt at nyde dene uden at skade så meget som en eneste silkeorm.
Kilde: VegNetvs Magazine

Verdens mest sexede vegetar

Den veganske hip-hop pionér, Andre 3000, der af den amerikanske dyreretsorganisation PETA blev kåret til "Verdens mest sexede vegetar" i 2004, udgør den ene halvdel af bandet Outkast. Outkast har med sin blanding af hip-hop, rap, soul, funk og jazz for længst slået sit navn fast med hits som "Hey Ya!" og albums som "Speakerboxxx/The Love Below".

Da Andre 3000 blev spurgt om, hvordan han ville bruge sin sidste dag på Jorden, svarede han:
"Jeg ville nok få et godt måltid mad - noget broccoli sandsynligvis, fordi jeg er vegetar (veganer red.)".

I dette års afstemning blev Andre 3000 dog overhalet indenom af Coldplay's sexede forsanger Chris Martin. Chris og hans kone, filmstjernen Gwyneth Paltrow, har endda døbt sin datter "Apple" (Æble, red.). Så det var ikke nogen stor overraskelse, da Chris og Gwyneth fejrede datterens første fødselsdag i ægte vegansk stil med en kage fra den veganske musiker Moby's cafe "Teany".
Kilde: VegNeti'S Magazine

Chris Martin udtaler, at det foles mærkeligt at være verdens mest sexede vegetar... sangeren indrømmer, at det ikke at spise kod ikke altid har tændt kvinderne

Skønheden Alicia Siverstone, der vandt titlen sidsre år, udtaler at hendes negle er blevet stærkere, huden stråler og de overflødige kilo er forsvundet efter hun blev veganer. Hun er derudover blevet meget gladere og sikker på sig selv, men påpeger i øvrigt, at hun mest ændrede sin livsstil af moralske grunde.

Serena Coles 95 års fødselsdag

12. oktober fylder hun 95 år og jeg *rcr*cr* derover for at hjælpe med at arrangere hendes fødselsdag. Jeg vil være meget glad, hvis der er nogle, der vil ^ende hende en lille hilsen i dagens anledning. Ikke alene beviser det overfor plejehjemmet, at hun ikke er glemt men også overfor de andre veganere, at vi i Danmark også er taknemmelige for hendes store arbejde for vegetarismen og veganismen. Jeg var meget g!ad. da jeg oplæste hendes julekort og -o. der var *2* fra Danmark.

Hendes adresse er Serena Coles, Amherle\ N'ursmghome, 86 Down lands Road, Pur)e\ CRS -4JF, England.

På forhånd tak'
Kirsten Jungsbcrg

Ingen grønskolling

Interviewet af Doris Bornet, 52-årig værktøjsmager, der Iceser tysk på universitetet og har et studiejob som afløser på et plejehjem for demente.



Det er !kke mange mennesker, der *både* kan sige at de 1: har et godt helbred, 2: ikke har haft en

[illegible] Og en snak om et langt, livlig, [illegible] liv.

Allerede i skolen vidste Nis, at han ville ud at re,se og blev derfor god til bide engelsk, tysk og [illegible]sk. Derudover lærte han sig også italiensk J n T esperanto. Faderen var møbelhandler og d a t T for ikke fjernt for Nis at gi i, æresom sneyer men det blev i Pans oc ikke i AirU, u nan vokset op. S,den gik turen til Svdeur^aTå ^ k T en tur på i alt 6000 km. Nis "g:k på valsen" ~ rejste fra sted til sted og tog [illegible]

Hvor han kom frem, Sk han brugt og forbedr,, sprogkundskaber. Ofte var maden lige ved Mnrt""" dvs. den rejsende kunne langt hen ad vri ? en naturens spisekammer - alle slags f af at sp.se. Overnatning foregik efter f *mc* - enten , en h»s,ak eller i e, lille m e d b r a p X og når han bad om vand, fik han ofte server« i stedet for.

Siden blev Nis uddannet arkitekt, og sideløbende med dette var Nis optaget af praktisk/tekniske løsninger på alle mulige slags problemer, der igennem årene har ført til mange idéer og forslag og medlemskab af "Opfindernes Klub".

Efter nogle års familieliv, der blandt andet resulterede i to døtre og siden en søn "på gule plader", vendte Nis tilbage til sin ungkarletilværelse, og derfra lå det lige for at blive vegetar, for Nis havde egentlig længe haft det bedst uden kød.

Andre aktiviteter har nu sikkert også bidraget til den go e orm og det gode helbred. Som ung dyrkede Nis sv omning, udspring, gymnastik og yoga, og de seneste 10 år har både yogaen og vinterbadningen været en ast del af det ugentlige program. Nis Sauer bo Sta lg l samme lejlighed, som han har boet ; a e si ste 40 år men søger nu en beskyttet bolig, S m a ensmad spiser han for det meste på Govindas.

Nu kunne det godt lyde som om en mand på 92 år h lcfn no t! 8^Fe mec^ at s dde °g se tilbage på et la i ^ivenhedsrigt liv, men sådan er det - M* rJ j selvsyn konstatere m j dagligt, for øjeblikket med den kom- nmning af Københavns Rådhusplads og sa j * nuet - det var meget inspi- r erende og opmuntrende for mig at opleve!

Tag På en vegetarisk, økologisk °g spirituel højskole!

lmetoder takle livet og for »ll "^he* °g s«Iwaerd! Skolen er er har brug for at forny sig jelvl

Du Sammen!tVkke 1-2-4-6-8-10...16...20 er

Korte kurs T ndCt *rdig der bertemmer! « kurser starter hele året rundt.

Pris (korte S Pris (Unpp S 6* ,900 -/kursus & 68o kr Uge inklusive undervisning, kost, logi og materialer.

V' er det eneste sted I Danm«rk. hvor køkkenet er ^getarisk og statskon trolleret 100 % økologisk.

www.vhd.dk

Med k*rlig hilsen VÆK

Sundd.S7 H?JSKOLEN DJURSLAND Grunnenj P - 8500 Grenå - Tlf 86 33 91 88

i'm lovin' it

Vegetarisme i en burgerkultur

af Sune Borkfelt

Burgerkæder som McDonald's og Burger King ses måske af mange, som noget der står i direkte modsætningsforhold til vegetariske holdninger. Det er virksomheder, hvis absolutte grundkoncept bygger på udnyttelse og slagtning af millioner af dyr, ikke mindst køer og kyllinger. Den mad de serverer er kendt for at være notorisk usund - selv blandt de, der spiser den. For fed, for meget kolesterol, for få vitaminer, for meget sukker (f.eks. også i salaterne) osv. osv. Og økologi, som mange vegetarer værdsætter, synes at være et fremmedord for denne type af virksomheder.

Tværtimod forbindes de med gensplejsning, fældning af regnskov til fordel for marker til kvæg, massiv forurening i produktionen af deres varer og lignende uøkologiske foretagender. Og alt dette er der bestemt noget om.

Dertil kommer den hån, som McDonald's udviste overfor vegetarer ved at lancere deres pomfritter i USA som vegetariske, selvom disse indeholder et smagsstof udvundet af oksekød (dette gælder kun pomfritterne i USA og ikke i Europa). Noget der efter en årrække gav dem en bølge af sagsanlæg på nakken med kostbare forlig til folge (bl.a. måtte de betale penge til dyreretsorganisationer som en konsekvens af dette). Så der er bestemt alle mulige årsager til, at vegetarer kan se meget negativt på den slags fastfood-kæder, som burgerkæderne repræsenterer.

Ikke til at komme uden om

Men når det er sagt, så er de et samfundsfænomen, som man de fleste steder i verden kan have svært ved at komme udenom, og der er ikke meget der tyder på, at de forsvinder foreløbig. McDonald's har mere end 30.000 restauranter fordelt på 119 lande og er der mest kendte varemærke i verden. Faktisk siges det, at kædens gyldne buer er mere kendte end det kristne kors. Det anslås, at kædens restauranter hver dag besøges af ca. 0.5% af verdens befolkning, dvs. over 30 millioner mennesker, og i kædens hjemland USA går én ud af tre stykker kvæg dl ar producere kædens produkter. Og ikke nok med det, for kæden arbejder naturligvis hele tiden på at blive endnu mere kendt, ikke mindst blandt verdens børn og unge. Således er kæden i dag verdens førende distributør af Jegetøj!

Ikke mindst de seneste 10-15 år er der gået stzztc. og det skyldes nok i høj grad kædens voksende ni c ni på flere måder at tilpasse sig de lokale *forhold.* Mere afdæmpede facader, restauranter inspireret af lokal arkitektur og tilpassede menukorT ni forskel] re Lande og verdensdele er helt sikkert vigtige dele af hemmeligheden bag kædens fortsane fremgang. Bland: det rr.csr nyskabende er måske kædens indryk i Ind*m. er Lind der ellers traditionelt har været pncce: af en rig lokal madkultur samt religiøse og semi-relunose regier om. hvad (navnlig hvilke dyr) man ma. og lidte nu. sptse Og så selvfølgelig en stor befolkningsgruppe y m e r vegetarer. Intet sted har kæden veJ mine: tlpassc sir koncept så meget ni lokale forboki vom der

Maharaja Mac i Indien

For det første er oksekød jo fuJdstznvLg udeiukker t Indien, da køer jo cr hellige *for* hinduerne, hvilket har betydet, at McDonald's ikke kan sjeige deres eflers O berømte Rig Mac i Indien og i vrede: har indfort en såkaldt Maharaja Mac Pi crund if den nuNJim-far befolkning i landet kunne svinekød helier ikke bemites, og kædens kødprodukter i Indien er derfor uden undtagelse med enten lam. k> ling eller fivli

.\lcn derudover - Og nok si interevsant - har man måttet lave et stort \ecetanv*. sortiment McDonald* i Indien har si levies en s*rrhg menu ni \e-gctarer, tom hl j indeholder mr n-per af xcgctariske burgere, en \egetarisk salsa wrap og en såkaldt Neg McCurrv Pan

MARTINUS KOSMOLOGI

- en logisk livsforklaring, som giver et optimistisk livssyn

Foredrag og studiekredse i 15 byer i Jylland

Aalborg - Esbjerg - Fredericia
Frederikshavn - Haderslev - Herning
Horsens - Randers - Sindal
Silkeborg - Sønderborg - Thisted
Vejle - Viborg - Århus

Oplysning på tlf. 75 80 33 50
eller se: www.martiniisquiden.dk

B

Og da de fleste indiske vegetarer har religiøse årsager til deres vegetarisme og tager det meget alvorligt, har man tilmed indset, at vegetarisk mad og kødmad ikke må tilberedes samme sted.

Lys-ernærings-seminar i 4.-5. december 2005

Hvordan påvirker vores mad os?
Hvordan kan vi blive mere sunde gennem vores ernæring?
Hvordan kan man nejes med solskin til frokost?
Hvorfor spiser vi?

Hovedtaler er luftarcn Michael Werner (kemiingeniør, 55 år, fra Schweiz), som har levet uden mad siden 1-1-2001. Han vil i godt 2 timer fortælle indgående herom. Der oversættes løbende fra tysk. Der kan stilles spørgsmål til et panel til sidst. Forståelsen af fødens opgave vil blive suppleret ved Eskild Tjalve, formand for Visions-Partiet, Niels Stokholm, medlem af Antroposofisk Selskab, m.fl. (nærmere følger).
Seminarerne arrangeres af Biodynamisk Forbrugersammenslutning i samarbejde med Forebyggelses- og Paticntrådet. Medarrangører er VisionsPartiet og Antroposofisk Selskab.

Lor. d. 3. **i Århus,** Skovvangskolen, Skovvangvej 150 (sidevej til Randersvej og Ndr. Ringgade) /hjørnet af Aldersrovej, 3 km nord for Banegården, tag bus 7. **I** Århus vil Under Engle sørge for, at der kan købes drikkevarer og lidt økologisk, vegetarisk spiseligt.

Søn. d. 4. i København, Nørrebrohallen, indgang Mimersgade 69 ved Nøn-ebro Station, fx bus 5A fra Nørreport St. **I** Nørrebrohallens Cafeteria kan der bl.a. købes biodynamiske vegetarsandwich fra "Den Grønne Butik" og Søbogårdsafter. Det indgår i aftalen med Nørrebrohallen, at man ikke må medbringe mad.

Billetter sælges forud og på stedet, hvis der er flere ulbage. Entré 100 kr. Skriv seminardatoen til os. Indbetaling: Merkurs konto 8401-110 7442 eller Merkurs giro 818 2027, men HUSK vores kontonummer skal påføres, ellers får vi det ikke. Der kan evt. sendes en check til Biodynamisk J 'rt-brugersammenslutning Toftevænget 30, 3320 Skævinge

Dertil kommer, at den ost kæden benytter i Indien, er uden animalsk lobe og at diverse saucer og dressinger er uden æg. McDonald's har således formået at tilpasse sig eminent til de lokale forhold i Indien, med det resultat at kæden har haft stor succes og i dag kan prale af mere end 50 restauranter i landet, inklusive et par stykker i delstaten Gujarat, hvor der lovmæssigt er restriktioner på kodbrug og hvor over 90% af befolkningen er vegetarer. Og selvom Indien er det mest omfattende eksempel på kædens tilpasningsevne, er det langt fra det eneste. F.eks. vil rygtet vide, at kæden i Egypten har lanceret en såkaldt McFalafel Sandwich.

Grøn fastfood

McDonald's og andre fastfoodkæder er noget, vegetarer og dyreretsaktivister må forholde sig til, om de vil det eller ej. Det er et sted at lægge pres for bedre dyrevelfærd, fordi de kontrollerer en enorm del af kødproduktionen i nogle lande og det er virksomheder, som man må gøre opmærksomme på vegetarismens fremgang, fordi de givetvis så vil tilpasse sig denne på samme måde, som de har tilpasset sig lokale forhold. I England har både McDonald's og Burger King således allerede nu vegetariske sandwich på menuen, hvilket er et tydeligt tegn på den kraftige fremgang, som vegetarismen har haft derovre, og man har kørt et forsøg med en vegetarisk burger i New York. Og hvem ved, hvor man i øvrigt kan finde vegetariske tilbud fra burgerkæderne? Under et nyligt besøg på Cypern kunne jeg således lidt overrasket konstatere, at der mange steder i byen hang reklamer fra McDonald's med fokus på netop det vegetariske udvalg! Så de første tegn viser sig allerede, og man kan forvente, at kæderne vil tilbyde flere og flere vegetariske muligheder rundt om i verden, efterhånden som vegetarismen bliver endnu mere udbredt.

Nogle forestiller sig måske, at hvis vi på sigt går en fremtid i møde, hvor vegetarisme er normen og ikke bare udtryk for kostvanerne hos et mindretal, så går kæder som McDonald's og Burger King fallit og må lukke. Men det er måske mere sandsynligt, at de blot tilpasser sig og med tiden bliver mere og mere vegetariske virksomheder.

Man kan finde meget mere om McDonald's og kædens tilstedeværelse og tilpasning i forskellige lande på www.mcdonalds.com. Kædens indiske menu kan findes på www.mcdonaldsindia.com.

Fastfood i London

af Sune Dorkfelt

I England, hvor vegetarismen jo er så meget større end her i landet, er udvalget af vegetarisk fastfood i den grad til at få øje på. Ikke mindst i London, der, som enhver travl storby i den vestlige verden, bugner af belejlig fastfood. Samtidig viser det engelske eksempel klart, at fastfood ikke behøver at være junkfood.
London er fyldt med sandwichforretninger, der så godt som alle har en lang række vegetariske muligheder, ligesom også ethvert supermarked har en afdeling med sandwich i forskellige afskygninger. Alt sammen klart mærket så man ved, hvad der er vegetarisk og hvad der er vegansk. Nogle steder har de økologiske sandwich og stort set alle steder har de nogle med groft sandwichbrød, så man kan slippe for det helt hvide af slagsen. Fyldet er langt mere fantasifuldt end noget, man kunne tænkes at finde herhjemme i Danmark. Alle mulige former for grøntsager, både rå og grillede, humus, raita, pesto osv. Oftest vil man kunne læse sig til, at osten er lavet med vegetabilsk løbe. Der er mest tale om kæder som f.eks. *Pret-a-manger* og *Eat,* og kvaliteten er enormt høj så godt som alle steder. Sandwich er altid lavet samme dag (medmindre det da er klart markeret med et tilbudsmærke). Og så har de fleste sandwichforretninger også andet end sandwich. F.eks. vegetariske sushi, såkaldte wraps med lækkert bønnefyld, små bægre med couscous og grøntsager eller lignende. Også blandt drikkevarerne er der gerne et godt udvalg bestående af bl.a. lækre frugtsafter. Jo, det er bestemt ikke svært at finde et hurtigt vegetarisk måltid, der er friskt - og fedtfattigt for den sags skyld - i den engelske hovedstad. Eneste ulempe kan være, at mange sandvvichbutikker lukker ved femtiden om eftermiddagen, så er det en hurtig aftensmad, man er ude efter, er mulighederne lidt færre.

Men *vil* man have burgere, er muligheden der også. Dels serverer mange pubs vegetariske burgere af en ret høj kvalitet, dels kan selv fastfoodgiganterne ikke ignorere den store interesse for vegetariske muligheder, der er i England. Lad mig her præsentere tre af de burgermuligheder, der findes i London:

McDonald's

(allevegne). Jo, junkfoodgiganten over dem aJle har naturligvis en vegetarisk mulighed på menukortet i London. Tidligere har de haft en veggieburger, men nu er det strengt taget ikke en burger, de har at tilbyde vegetariske kunder. I stedet har man lavet en slags sandwich kaldet 'Quorn Premiere'. Salat, tomat, mayonnaise, chilisovs og en slags quom-filet i en focaccia-bolle. Det lyder måske mere spændende end det er. Som jeg skrev i min dagbog, da jeg prøvede den i min sommerferie: 'Den var da ok, men ikke noget at skrive hjem om.'Jeg vil til enhver tid foretrække en sandwich eller en af de følgende to muligheder.

Burger King

(næsten allevegne). Hos Burger King er der tale om en egentlig burger til vegetarer. Og så er den oveni købet tildelt det engelske Vegetarian Society's garantimærke, hvilket skulle garantere at alle ingredienser er vegetariske, bl.a. at osten er lavet med vegetabilsk løbe. Selv om jeg egentlig ikke bryder mig meget om at handle hos burgerkæder som McDonald's og Burger King må jeg da indrømme, at denne burger faktisk var god nok. Lidt mere krydret end den fra McDonald's og klart med en bedre eftersmag.







RedVeg

(Dean Sneet 95, London W1 - 100 m fra Oxford Sneet). Prisen for bedste vcgetarburger går dog helt klart til en mærkelig lille burgerrestaurant kaldet RedVeg. Mærkelig fordi den kæder vegetarisme og kommunisme sammen. På menukortet finder man således små billeder af bl.a. Che Guevara, Lenin og Karl Marx. Det bedste ved stedet er, at det er 100% vegetarisk og fri for genmodificerede fødevarer, så her er man i hvert fald helt sikker. Hele restauranten er simpelthen godkendt af Vegetarian Society. Der er således masser af muligheder for den burgersultne vegetar. Fire forskellige slags burger, hvoraf de to også fås i veganske varianter Qivilket i øvrigt gælder for det meste af menukortet). Endvidere har de også falafel, nuggets, en bønnewrap og en række småting som muligt tilbehør. Udvalget af drikkevarer cr også rigtig godt, bl.a. en del økologiske sodavand og safter. Og så cr det ikke dyrere end hos andre burgerrestauranter. 1 øvrigt har de også en restaurant i Brighton, hvis nogen skulle få lyst til en burger på de kanter Man fast« ol at sige, at der er tale om fremtidens form for burgerkæde.

Da jeg var der, valgte jeg en chiliburger og en bakke pommes frites til. Og det var som nævnt klart den bedste burger jeg har fået i London indtil videre, og et besøg værd. Så hvis der er nogen vegetarer, der savner at spise på McDonald's og Burger King vil jeg tro, at de kan få deres lyst stillet på vegetarisk vis hos RedVeg.

Du kan læse meget mere om fastfood i London på nettet. Prøv f.eks.

http://www.pret-a-manger.co.uk, der fortæller om sandwichkædens koncept og sandwich, inklusive opskrifter på, hvordan de laver dem.

httpy/www.quorn.com/uk/quornpremiere/, hvor du kan læse om McDonald's vegetariske sandwich med quorn.

http://www.redveg.com, hvor du bl.a. kan se menuen samt restauranternes historie.

DINE PENGE SKAL GIVE SUNDE FØDEVARER

AAEPKUR

www.merkurbank.dk



XT ye og antikvariske bøger nå d i n a
og engelsk, samt musik og røgelse.
Vi fører alt lige fra klassisk filosofi til
alternative bøger med hovedvægten
på psykologi, personlig udvikling,
spiritualitet „g Åndsvidenskab.

Boger sendes overalt vedl ioi g i
Ingen efterkrav S'rokort.
Tlf. 86 20 14 15

Jan Vuby liertlulsen

FILOSOFISK: BOGHANDEL

'lin boghandel med dai slore specialviden
Tliorvaldsensgade 'SO, 8000 Århus C
wwvv. filosofi skbogli<indcl.dk
MAN-TOR 11-17 30. FRI II 18. LøR 10-14

projekt V

Velkommen til Projekt V!
På disse sider ser vi på vegetarismen fra de yngre generationers perspektiv. Fx vil unge vegetarer løbende præsentere deres personlige historier og de problemer, man ofte møder som ung hjemmeboende vegetar. Der er også tid til emner som f.eks. vegetariske graviditeter og råd til forældre med vegetariske børn.



Foto: Signe Elisabeth Sloth

Vi gør op med stereotype fordomme om vegetarer - i næste udgave kan du f.eks. møde det delvist danske veganske muskelbundt Robert Cheeke, der har skrevet en artikel specielt til Projekt V. I dette nummer kan du bl.a. læse om en vegetarisk dyrerettighedsforening's bestræbelser på at informere og oplyse folk på sommerens musikfestivaler.

Har du et projekt til Projekt V? Så skriv til os på peter@vegetarforening.dk
Vi eftersøger altid nyt spændende materiale, dyreværnsaktivisme, personlige historier mm.

En ung vegetars historie

Af Maria Paulin



Jeg blev vegetar som 18-årig. Jeg har altid gået og leget lidt med tanken og da jeg mødte min daværende kådeste, som var vegetar, tog jeg "springet". Selvom det snart er 3 år siden, får jeg konstante stikpiller fra min mormor: "uha, hvor er det altså bare svært at finde ud af, hvilken slags mad du skal have og på restauranter siger hun højlydt: "Hende her, hun er VEGETAR, så der skal endelig ingen kød være i maden".

Min far fik det forst at vide for ca. *V»* år siden (mine forældre cr skilt), da han eeelsker kod og er jæger og det hele... Så jeg vidste, det ville være rigtig slemt at fortælle, jeg ingen kød ville have.. Han siger dog aldrig noget til det alligevel (han glemmer det hele tiden... ha ha)...

Da jeg tit har beklaget mig til min mor over min mormors opførsel, siger hun ingenting - men jeg ved, at hun synes, det er ligeså irriterende, at jeg er vegetar, som min mormor synes. Engang til hendes fødselsdag sagde hun: "Hvis du spiser noget kylling på min fødselsdag, bliver jeg rigtig glad!"... æh ja okay...

Både min mor, far og mormor kan sidde og se dyremishandling på tv og slukke at væmmelse og neeeej, det er ikke til at holde ud, sådan som de bliver mishandlet... men de vil dog ikke ændre deres levestil... det kommer jeg aldrig til at forstå!

Ingen af mine venner/veninder er vegetarer og jeg synes tit, det er svært at holde modet oppe. Det føles tit, som om jeg er den eneste i verden, der bekymrer sig om dyrevelfærd. Så jeg er rigtig glad at have fundet en forening som Anima, hvor der er et forum nu til at snakke med andre mennesker om det.

Heller ikke den by jeg bor i, har vegetarrestauranter eller bare et lille udbud af kødløse retter menuer på menukortene...

Maria Paultn er idag 21 år, bor i Haderslev og er medlem af flere forskellige dyre-Vtrrnsforemnger: A nuna, Fhrrnes Beskyttelse, \TSP. A, Dyrenes Venner samt nuTtneskeretighedsorganisationen Amnesty h sternational.

Hun er ofte akav /Ni A nima's forwn for dyrcrasbevvbze ueae.

Ønsker du ai dele tanker, idéer mm. med andre vegetarer, kan du også benytte IXotsk \tgaarforcrnng\ forum: ovrm vejfaren, »group>. dk*

Sådan tackles forældre

Oversat af Peter Als fra Lucy Watkins' "Dealing With Parents ", Vegetarian Teen

De fleste unge, der overvejer at afprøve vegetarismen på egen krop, forsøger at forberede sig på reaktionen fra deres ikke-vegetariske forældre. Nogle gange kan alene tanken om en eventuel konflikt være nok til, at det bliver ved tanken. For hvordan vil forældrene reagere? Vil de respektere mit valg. Tror de måske, det bare er en "dille" - eller vil de ligefrem modarbejde mig?

I dene gruppeinterview kan du læse om, hvordan en flok vegetariske teenagere har oplevet og tacklet denne situation. Og ikke mindst hvad de har lært af det.

Hvordan reagerede dine forældre, da du fortalte, at du var blevet vegetar?

Ginger: Min mor har ikke noget imod, at jeg er vegetar, men synes min veganisme er "fanatisk". Min far siger ikke rigtig noget om det, men jeg kan se, han egentlig ikke kan lide eller forstå det.

Angie [tvillingesøster til Brenda]: Mine forældre - specielt min far - var virkelig vrede på mig. De troede, jeg prøvede at gøre oprør imod dem, at jeg var kræsen' og en møgunge. De nægter at købe noget som helst mad til mig, så jeg må selv gå på indkøb og købe min egen mad.

Joann: De troede, jeg var skør og at det bare var en fase.

Melissa: I starten gik det dem ikke på; de tænkte, det var en af de der barnlige faser. Men da jeg stadig var vegetar 6 måneder senere, blev de virkelig bange for min tilstand. Jeg bebrejder dem ikke; jeg var 10 år dengang, og de gjorde sig ikke nogle anstrengelser for at lave mig næringsrig vegetarisk mad. De tænkte, at jeg ikke ville kunne leve af makaroni og ost hele tiden På det tidspunkt indså jeg, at jeg måtte gøre alt arbejdet selv, hvis jeg ønskede at være en sund vegetar, da mine forældre begyndte at være imod idéen.

Brenda [tvillingesøster til Angie]: Deres reaktion var negauv. De gik ud fra, at jeg var skør og at veganisme var en slags spiseforstyrrelse og var ikke støttende overhovedet.

Allison: Jeg var bange for at fortælle dem det, men det gjorde dem ikke noget. Jeg ved ikke, hvorfor jeg var så bange...

Sam: De troede ikke deres egne ører, og jeg er sikker på, at der også var et par grin over det. Imidlertid er mine ~~forældre religiøse vegetarer~~ - vi er hinduer OD - * I k vi har været vegetarer hele vores liv, så det var ikke noget stort skridt at blive veganer.

Prover dine forældre at sabotere dig (gemme kod i maden mm.)?

Ginger: Nej, de bakker mig faktisk meget op. Min far elsker kød, men griller mig stadig vegetar hotdogs og lignende. Min mor køber sojamælk- og ost til mig.

Angie: Nogle gange fortalte de mig, at noget bestemt mad ikke indeholdte æg eller mælk eller noget, men jeg var for smart til at falde for det.

Joann: Nej, aldrig.

Melissa: Ja! Jeg var ekstremt uvidende om vegetarisme i starten og min mor ville give mig grønsagssuppe med kylling i og overbeviste mig om, at det ikke var kylling. De prøvede endda at overtale mig til at spise kalkun til Thanksgiving (amerikansk helligdag, red.), da det er "tradition". Jeg tænkte meget over det °g gav næsten efter. Men en dag brød jeg sammen og græd og vidste, jeg aldrig kunne spise et dyr igen, og at "tradition" var en temmelig lam undskyldning for at dræbe nogen.

Brenda. Nej, men hvis de køber mad til mig, er der ikke-vegansk mad med det.

Allison. Næ, det var mere mig, der prøvede at gemme tofu i deres mad. Og da jeg blev veganer overtalte jeg min mor til at bruge æggeerstatning og sojamælk i madlavningen. Hun er så sød; nu gør hun det, uden at jeg overhovedet behøver spørge hende

Er dine forældre blevet vegetarer?

Ginger: Nej

Angie: Nej, og de har heller ikke i sinde at blive det. Jeg venter på, at de får en sygdom, så de kan blive overbevist.

Melissa. Jeg ville ønske det. Jeg gik meget igennem for at a mine forældre til at give mig en ren vegansk [illegible] fortalte mor, at det var en [illegible] det, som jeg havde opnået [illegible] id, hvor jeg var veganer 75% af tiden [illegible] det var for meget forlangt af mig [illegible] lle spise et måltid, som Hun [illegible] virkelig. [illegible] min [illegible] B ^spekteret ved et enev [illegible] dvære kod bare for [illegible] respekt imo™miffor!l [illegible] S. <" hun var så meget jst™Lud xr,kk?fe r- ~, r — - vis Ikke for dyrenes skyld, så ud af respekt for mig, efter at jeg har udholdt otte år, hvor jeg hver dag spiser sammen med mennesker, der spiser kød hver dag.

Allison: Ja, min mor.

Sam: Min far er blevet veganer.

Hvad har været det sværeste ved dine forældres reaktion pa din vegetarisme?

Ginger: At min mor er så bekymret for mit helbred.

Angie: At jeg skal købe min egen mad, da jeg ikke har ret mange penge og sådan. Jeg er kun 16.

Joann: Hvordan de fortæller mig, at jeg behøver protein og vitaminer og fortæller mig, at jeg burde spise kød engang imellem.

Melissa: At få dem til at købe mad i helsekostbutikker. Først beklagede de sig over, at jeg ikke spiste ret meget, men de ville aldrig købe mad til mig - hvad forventer de så? Og det var tilbage i '94, før soja begyndte at blive in; nu har almindelige købmandsforretninger det meste, man har brug for.

Brenda: De stoppede med at købe ind for mig og med mig.

Allison: Jeg er så heldig; mine forældre var så vidunderlige omkring det, at intet har været svært. Jeg har venner, hvis forældre har afvist at købe dem vegetarisk mad og det alene har gjort det virkelig svært for dem. Jeg har haft meget god opbakning fra mine forældre, der har accepteret alle min valg.

Hvad har været det bedste ved dine forældres reaktton på din vegetarisme?

Ginger: Min mor, der - på trods af nogle reservationer – har støttet mig meget. Hun kan måske ikke lide det og er heller ikke enig med mig, men hun støtter mig.

Angie: Ingenting...

Joann: Min far prøver altid på at finde nye måder at erstatte kod på... Han var engang kok.

Melissa: Hmmm. Min far laver engang imellem mad til mig. Min mor er ikke til nogen hjælp overhovedet. De meget få gange jeg overhovedet har spurgt hende om at lave noget til mig, har hun puttet enten æg eller mælk eller noget dårligt i min mad.

Brenda: Jeg er mere selvstændig.

Sam: Det faktum, at min far også er blevet veganer.

Hvis du skulle gore det hele otti igen, hvad ville du så gore anderledes?

Ginger: Jeg ville blive veganer lidt efter lidt i stedet for at blive det på en dag.

Angie: Ingenting.

Melissa: Ja, jeg ville blive veganer, så snart jeg var født

Brenda: Jeg ville blive veganer meget tidligere i livet.

Sam: Starte tidligere.

Hvilket råd vil du give til forældre, der lige har fundet ud af, at deres teenager er vegetarlveganer?

Ginger: Jeg vil sige støt dem, da teenagere er så stædige, at jo mere du modstand du giver dem, jo mere modstand vil de give dig. Bak dem op, køb sund mad til dem, gå på indkøb med dem. Se, hvad de kan lide, og vær sikker på, at de ved de skal spise godt og holde sig sunde. Hvordan de behandler deres kroppe vil bestemme resten af deres liv.

Angie: Jeg vil i høj grad foreslå, at de *spørger deres* teenagere, hvorfor de har besluttet at blive veganer og ganske enkelt diskutere det med dem.

Joann: At give dem den støtte, som de behøver, og lytte til hvad de har at sige.

Melissa: Bak dem op! Det er sandsynligvis noget, som de virkelig tror på, og hvem kan klage over sådanne virkeligt velmenende og selvstændige børn? Lad dem ikke gå gennem det alene; afprøv nye madretter med dem, ellers vil de blive bitre på dig. For mig er der ikke noget i denne verden, som jeg elsker mere end at vide, at jeg ikke bidrager til ar dræbe uskyldige liv, og jeg hader, at mine forældre ikke deler eller forstår denne passion.

Brenda: Bare lad dem blive veganere! Ønsker alle forældre ikke, at deres born spiser sine grønsager

Sam: Tja, alle forældre ønsker, at deres børn holder sig sunde og raske, og hvis de laver en smuie research, vil de se, at dette er vejen til at blive wezci sund og rask.

The Natura/ Way of Health

We combine Science with Nature

One of the leading manufacturers in *Central* Europe *oi* Pharmaceuticals, Phytopharmaca, Nutraceuficals and Cosmeceuticals

AGROPHARM®

Din Sundhed

Styrk dm sundhed med et naturligt toæOyggetsesprograrri

Den rene sundhed baseret pa essenfie *e* fedtsyer antioxidanter, urteekstrakte*. yitamwr. mrwaåer og mer*

Husk at forbedre og fastf>ok3e den [illegible] og !^atun^e **balance**

Husk L/vets Ofce og Lfvets Sa*. styrktv dm h\w*ag og skjCxv stor^F L/vskvattet

Kampen mod sygdom #r videnskaben og lægernes - men kampen for [illegible] er Cfcn

Se mere på vvvvw dmsundhtxJ.net og www aroma dk e/ler ring til

Agropharm Information Lybækgade * *A N* 23HC S *TW. A\ JUfif (WO* Fax + 45 7262 2021 UsV* . 4«* *ZSA2* 4«0- E-mail: dmsundhed @ dmsundhed.net



Anima på Festival

Af Peter Als

Henover sommeren har dyreretsforeningen Anima været på pletten ved en række musikfestivaler, heriblandt "Den Lille Fede" i Nibe ved Aalborg. En del nordjyske frivillige hjalp lidt til undervejs, heriblandt undertegnede, som "Magasvinet" - Nibe Festivalens online magasin - fik sig en lille snak med:



Efter at haze passeret og modstået fristelsen fra paella-boden, går jeg hen til en venligt udseende ung fyr, der står foran et bord med gratis slikkepinde og en bunke foldere med drabelige billeder af kvastede dyr. Jeg kan se på fyren, der hedder Peter, at han ikke kommer fra FF WD (Foreningen for Lemlæstelse af Nuttede Dyr) og det viser sig da også, at han er fra Amma, der er en dyreretrighedsforening.

Antallet af medlemmer er på omkring 1.000 og det vokser lobender siger han- "Dyrevelfærd er in for tiden, og folk har generelt modtaget os rigtig positivt herpå festivalen... Vores hovedfokus er al protestere mod brugen af dyrepelse".

Jeg spørger t.7 en ophedet diskussion, som jeg overværede tidligere i dag, hvor et par fyre stod inde, boden og så skeptiske ud. Peter nakker let på skulderen: "Vores forening har el vegetarisk prag og de, er mes, de,, vi horer for. Vi har ikke med, nogle, der er imod dyrevelfærd. (Kilde: Magasvtnet, A nders Gudmundsson)

Roskilde Festival 2005

Louise er vegetar og bor på Grønland - svært ikke at have respekt for hende hva'? Hun er næppe typen, der synes at "det er for besværligt at blive vegetar" argumentet holder...

Anima horer gerne fra frivillige, der onsker at hjælpe til ved fremtidige festivaler. Ugeledes horer v, gerne i Dansk Vegetarforening fra folk, der onsker at tage initiativ til f. at e uddetbhd°e^ f fe" ^ e " arrangemCm for " mf0rmerC om vegetarisme og

Dobbeltmoralsk holdning til dyrevelfærd

Af Peter Als

Hvad er foie gras?

Nej, det er ikke en fransk græsslåmaskine. Det er en fødevare - ovenikøbet af den finere slags. Direkte oversat fra fransk betyder de to ord "fed lever". Mere specifikt er der tale om en fodevare, der fremstilles af leveren fra ænder og gæs. Måske kender du bedre "Paté de Foie Gras" under et mere populært navn: Gåseleverpostej.

De fleste dyreværnsorganisationer kender udmærket til foie gras. De opfordrer alle stærkt til, at man lader være med at spise det. De ved nemlig, at hovedingrediensen heri er abnormt store ande- og gåselevere. Det kræver selvfølgelig en helt speciel metode at fremstille disse abnormt store ande- og gåselevere.

Produktionen kan ske på to måder. Enten er dyrene fritgående for flere gange om dagen at blive indfanget og tvangsfodret. Eller - som det er tilfældet i det meste af produktionen - dyrene sidder enkeltvis i bure med mindre plads end en burhøne. Dog stikker hoved og hals ud af buret- selvfølgelig med et produktionsorienteret formål: Tvangsfodring.

Tvangsfodring hvordan?

Tvangsfodringen foregår 3-4 gange om dagen udelukkende med majs og diverse kornsorter. På denne måde kommer ^URicnc at mangle vigtige næringsstoffer, ligesom Hefm H T k C r hClt bCVidSt fra bond<- ins side. ar ciciif. • ° Cr ieveren nemlig på fedtet i stedet for mal ft r imCd dCt hvilket f°r årsagcr en unorsådan foregår det a t a r " Sær B natUr i8t men i de^kke inH dan f T går dCnnC tvan Ssfodring så? Jo, en tract lanirt" 81^3 ^eredc lan dbrug stopper bonden kan tractenf C P* det armc dyr Faktisk tragtens rør være så langt, at det kan nå hel« ned i andens/gåsens mavesæk. Herefter hældes fodret gennem tragten og ned i halsen/maven på dyret. Da fuglen ikke kan spise fodret hurtigt nok - for bonden og foie gras-industrien altså - presser bonden simpelthen fodret ned gennem dyrets spiseror med sine fingre. På nogle gårde sætter man rent faktisk en elastik om halsen på fuglene for at undgå, at de kaster maden op...

I det større industrialiserede landbrug foregår tvangsfodringen lidt anderledes og meget mere effektivt, da man her placerer dyrets yderst minimale bur på et samlebånd. Herfra køres det regelmæssigt forbi en person, som så lige stikker en trykluftpumpe (!) ned i halsen og videre ned i mavesækken på fuglen. Derefter får fuglen - flere gange om dagen vel at mærke - bogstavelig talt blæst foderet ned i maven. Ved hjælp af en fodpedal reguleres mængden af foder, der med trykluft blæses ned i maven på det i forvejen stærkt forpinte dyr.

Når en gås i det ikke-industrialiserede landbrug bliver tvangsfodret, holdes dens krop fastklemt mod jorden med et knæ i ryggen på fuglen. Endvidere tvinges dens hoved tilbage, så det 40 cm. lange ror kan presses ned i halsen på dyret. I industrien er denne gammeldags torturmetode selvfølgelig suppleret med moderne hjælpemidler. En speciel anordning fastholder dyrets hoved og en form for bor presser blandingen ned.

Hvor meget fode bliver dyxene tvunget til at indtage?

På et tidspunkt bliver fuglene tvunget til at indtage 3 kilo foder om dagen. Det ville svare til, at du blev tvunget til at indtage 12,5 kilo spaghetti hver dag! Selvfølgelig ville du ikke være i stand til dette særlig længe, og det er fuglene da heller ikke. Mange ænder og gæs dør under opdrættet af hjerte- og nyresvigt eller indre blødninger. På slagtede eller såkaldt "selvdøde" dyr kan man se, hvordan den abnormt store lever har presset sig ind mod andens/gåsens hjerte og lunger med store lidelser til følge. Hvad andet kan man forvente, når man indeni en and eller gås opdyrker en lever, der har forøget sin vægt med ca. 371 % i forhold til det normale!

Nu tænker du måske, at denne form for dyremishandling, da vel ikke finder sted i Danmark? Nej, bare rolig. Det gør den ikke. Danmark har faktisk oprettet et produktionsforbud i den erkendelse, at foie gras åbenbart er den eneste produktionsform indenfor landbrug, som ligefrem har til formål at gøre dyr syge. Vi forstår altså udmærket, at foie gras naturligvis cr ensbetydende med dyremishandling.

Forbrugerens ansvar

Alen dobbeltmoralen trives — endda gennem lovens bogstav. Selvom det herhjemme er forbudt at mishandle gæs og ænder på omtalte hvis, så er det helt i orden - med lovens velsignelse i hånd - at importere foie gras til Danmark. Vi flytter bare dyremishandlingen til udlandet. Vupti - så er vores samvittighed ren. Men det er den jo ikke. Eftersom vi alligevel forbruger foie gras i Danmark, opmuntrer vi jo i lige så høj grad til dyremishandlingen som f.eks. Frankrig, der står for det meste af foie gras produktionen. Gæs og ænder har de samme lidelser og smertefornemmelser, uanset hvor i verden de mishandles.

Det er da også beskæmmende, at mange danske restauranter og supermarkeder sælger bl.a. gåselever under den ene eller den anden form. Du kan se en fortegnelse over nogle af de steder, som serverer og forhandler foie gras eller produkter, hvori foie gras indgår, på Dyrenes Venner's hjemmeside:
http://vvvvw.dyTenes-venner.dk/restaurationsliste.hiinJ
Disse steder er endda blevet oplyst herom, men er tilsyneladende ganske ligeglade med simpeJ dyrevelfærd - så længe det er lovligt.

Det er derfor, at din indsats kan være afgørende for. at nogle af disse dyr kan undslippe et smertefuldt helvede. Først og fremmest kan du i din rolJe som forbruger selvfølgelig undgå at stone de restauranter samt supermarkedskæder, der serverer og forhandler foie gras. Eller endnu bedre: Oplys dem om de brutale lideiser, som dyrene har gennemgået.

Gør noget

Du kan også være med til at forlange et importforbud af foie gras til Danmark. Skriv til det parti, som du har tillid til og bed om, at denne problemstilling tages op. Når det er dyrplageri at fremstille foie gias i Danmark, så er det også dyrplageri at fremstille det i Frankrig, Ungarn, Bulgarien og Polen - alle foie gras producerende lande. Selvom tvangsfodring af fugle er forbudt i mange lande, er det endnu ikke forbudt i EL'. En østrigsk filosof, Konrad Lorenz, udtry kte det siledes: "Gåseleverpostej - en skam for hele EuropaHvorfor er Danmark fortsat en del af denne skam?

Denne tekst er udarbejdet på baggrund af oplysninger fra Dyrenes Venner, Forsøgsdyrenes Værn, Dansk Dyreværn Århus samt World Society for the Protection of Animals.

Du kan også underskrive en fransk underskrilrshsre for at få forbudt produktionen af foie gras i Frankrig på V\A\A\ stopgavage.com Klik pa " Signer" og underskriv dig.

Fede *tider*

af Sune Borkfelt







Når en mand som filminstruktoren Morgan Spurlock - det var ham med filmen *Super Size Me* - udgiver en bog, der på omslaget har et billede af ham selv med en burger i munden, ved man ligesom godt, hvad klokken er slået. Man behøver ikke rigtig at slå op i bogen for at regne ud, at her har vi en bog om mad af den slags, som ikke burde kaldes mad, om fastfood, om fedt og sukker, om for lidt motion, for dårlig kost i skolerne, aggressiv og uetisk markedsføring osv. Og der er da heller ikke mange overraskelser undervejs, hvad angår de emner, der behandles i Spurlocks nye *Don't Eat This Book.* Til gengæld er der mange overraskelser i de detaljer, han får gravet frem undervejs. Overraskelser af den an, hvor man græmmes og krummer tæer gang på gang.

Bogen tager, ligesom filmen, udgangspunkt i søgsmål mod virksomheder for manglende advarsler om alt muligt, og i spørgsmålet om hvor grænsen går mellem det personlige ansvar og firmaernes. For det *har* jo grebet om sig i USA med søgsmål af den slags, der får folk til at ryste på hovedet og tænke på sagsøgerne som grådige lykkejægere. Hvor tosset er f.eks. ikke den notoriske sag, hvor en 81-årig kvinde sagsøgte McDonald's, fordi hun havde brændt sig på deres kaffe?! *(Skal* kaffe måske ikke være varm?). Slet ikke så tosset endda, viser det sig, når Spurlock giver os detaljerne og afslører *hvor* varm kaffen egendig var, hvilken skade den forvoldte og hvor lidt McDonald's oprindelig havde tilbudt kvinden som erstatning. Og sådan serveres der det ene faktum efter det andet om nutidens USA, dets store firmaer, den magt de har og den måde, hvorpå de gør sig gældende rundt i hele verden. Alt sammen blandet med en lang række oplysninger om nogle af de andre årsager ul de livsstilsproblemer, der plager den vesdige verden i højere og højere grad og så selvfølgelig med en god portion anekdoter og uddybninger forbundet til filmen *Super Size Me.*

Egendig kan man sige, at utroligt mange af oplysningerne i bogen slet ikke er nye, for de findes i stort omfang på Internettet tilgængelige for enhver, der har en bredbåndsforbindelse og 300 timer at lave målrettet research i. Man *kunne*, hvis man sane sig for det, godt selv finde ud af, at der var deciderede forbud mod at drikke Pepsi og spise Burger King ved de olympiske lege i Athen i 2004, fordi hhv. Coca Cola og McDonald's var sponsorer. Vi ved måske også godt, at McDonald's er alle steder, f.eks. oppe i Eiffeltårnet, ved siden af pyramiderne i Giza, ved Taj Mahal og ved koncentrauonslejren Dachau i Tyskland, hvis nu turisterne skulle blive sultne efter et kig på gaskamrenes rædsler. Og selvfølgelig, efter de seneste års knge, også i Afghanistan og Irak Og vi ved nok også godt, at i takt med at den vesdige livsstil (og fastfoodkæderne) er kommet til nye lande som Kina, Indien eller Sydafrika, er landenes befolkninger blevet mere og mere overvægtige.

Det Spurlock gør er at samle det hele (så man sparer de 300 timers research) og servere det med en god gang humor, uden at det bliver hverken smagløst eller kedeligt undervejs. Sådan da, for har man lige læst kapitlet med oplysningerne om alt det sukker og fedt, der findes i maden, har man nok lige brug for en pause, før man går i gang med kapitlet om kemikalier og produktionsprocesser. Ellers bliver det lidt ensformigt. Og så skal det siges, at langt det meste af bogen overvejende drejer sig om amerikanske forhold, som vi måske ikke har helt magen til her i Skandinavien. Måske er det derfor, at der endnu ikke er fundet noget dansk forlag, som er interesseret i rettighederne?

Mange danske læsere vil nok også undervejs kunne snuble lidt over forkortelser og amerikansk slang i et engelsk sprog, som ellers horer til i den lettilgængelige ende af skalaen. Men kunne man lide *Super Size A.1e,* så er her meget mere af samme skuffe - en underholdende og oplysende bog, der kan fungere som et supplement eller som et alternativ til filmen.

(Morgan Spurlock: *Don't Eat This Book: Fast Food and the Supcrsizing of America.* G. P. Putnam's Sons, 2005. 309 sider. S 21.95)

Steiner og vegetarismen

Af Lars Mikkelsen

Jeg har som vegetar og godkendt biodynamisk avler med stor interesse studeret jeres artikel i bladet 2005-1 side 15, "Steiner og vegetarismen".

Jeg mærker, at forfatteren, FF, har sat sig dybt ind i emnet og giver en mængde konkrete oplysninger. De anførte citater er korrekte og ligeledes oplysningerne om de biodynamiske præparater.

Jeg er som FF dybt berørt af, at mange steinerfolk ikke er vegetarer eller veganere. Jeg kender ingen statistik, men FF har måske ret i, at vegetarismen ikke er så meget mere udbredt i steinerkredse - hvem ved?

Jeg ved med mig selv, at jeg blev så inspireret af Steiner, at jeg over tid blev mere og mere vegetarisk. Jeg var sikker på, at det var det rette for én som mig, der havde problemer med mit helbred, og i ovrigt gerne ville udvikle mig en større indsigt.

At være anderledes

Jeg mærkede konkret, at jeg fik ondt i maven af fx rødt kød. Da jeg for alvor droppede der dyriske, tabte jeg mig en del. Da jeg var slank i forvejen, så det betænkeligt ud. Men jeg holdt ud og stod fast, og over tid rettede der sig en ny balance ind. Jeg fik nogenlunde min vægt igen - ganske passende.

Socialt er det svært at blive anderledes. Men jeg var over 42 år, da jeg blev vegetar... ja, så er man så voksen, at det var til at klare - selv over for en mor, der var dybt bekymret for ens tilstand. Og i forhold til min kone og børn. Det kræver noget at være anderledes.

Som barn er man yderst sårbar, og jeg forstår virkelig, hvor svært det har været for FF" at være vegetar (måske var hans forældre vegetarer?). Min største kompliment.

Steiner kan sikkert læses pa flere måder, men før m'g var der ikke skygge af tvivl om, at han virkelig anbefalede det vegetariske - at det virkelig var »let rette, hvis man ville udvikle sig. Jeg understreger meget, at det er sådan, Steiner virkelig mener det.

Samtidig er han så høflig over for de frivillige arbejdere, som han holdt nævnte foredrag for. Man mærker, at han nødigt vil gøre dem kede af det, selvom de måtte spise kød.

Hans respekt for hvert enkelt menneske er enorm — uanset hvordan de opfører sig. Han skuffe vel også nodigt skræmme nogle af disse frivillige arbejdsfolk væk fra byggepladsen.
Steiner har talt meget om maden i mange foredrag gennem mange år.

At pille de 3 foredrag ud fra hæftet "Foredrag for arbejderne på Goetheanum" (Sådan hedder 1978-udgaven) og basere sig meget på dem, bliver vældig ensidigt. Vi bør også tænke på, at disse foredrag b e holdt ganske uforberedt, idet arbejderne stillede Steiner et spørgsmål, og så fortalte han- Det er alnd et problem at udtale sig om en forfaner, hv.> man ikke er dybt fortroligt med det meste af det, han har skrevet og sagt.

Kompleksitet

For som FF skriver, så er Steiner enorm k. oip leks Her vil jeg tilføje, at alt i tilværelsen er :_-i2sæk komplekst. Folk vil så gerne have enkle og lene losninger. Men sådanne findes ikke, tilværelsens £momener er vældig komplekse. Det. som -eg fr.jer rantastisk ved Steiner, er, at han ikke giver op over i'or det komplekse, men tålmodigt beh^er ***videre*** "g videre og så pædagogisk, at selv vi i'mrvidrgc mennesker uden oversanselige evner efterhånden kan forstå mere, hvis vi orker at studere ndere os \idcre om et emne.

Et billede pa dette. Hvordan kan r; forsti mere om et træ? Se det ovenfra, indefra, fra mange for stå andingsprocessen, kulstofopcageisen fra —*-cn. mineraludvælgelscn af rødderne, xtamrr som en af naturen dannet jordben, hvorpå grenene g r o som en art selvstaaidige plinter, h\v*\ian de xsrrale energier tilføres træet af fugle og insekter, bwrdan jegkræfter*

'Lars forklanr om jeg+ncfifr AU tvesener er tilknyttet et jeg. 17 mennesker kar krrr tsar er eget jeg inkarneret i os. Det har d\r « pLtn rer iHr, men har fællesjeger i henholdsvts pLifunvrdm fixx/tmevnden. Jegri fårmal at sige jeg iw Wt. iJcf n derixd <LLr xxrden op i 2 deU. rtemlig mix og det mden fo- mag Jeget groer øj mennesker cn Lxng Smeriigr egen-kalvr./j en lexmde mtmnJt, hen4*rrw, humor dier korter, sagt rurtren alt det. H«* er meQem dyr og mennesker..*

fcan tilføres fra fx koens gødning, hvordan træet er en del af jordklodens sanseorganer, en del af et øje, der Vakker ud på andre planeter, om tusindvis af kemiske processer i træet, devaernes *(væsener, som Steiner beskrev som omvendte dyr - dyr har det fysiske på jorden og bevidstheden ved deres jeg i astralverden... for Devaerne er det lige omvendt, red.)* forhold til træet, om at træets astrale del findes i planetverden, og at træets jeg findes på Solen, eller på en måde i Jordens centrum, ja endda også i visse egne af Fixstjerneverdnen. Om træets livslegeme. Om dets frugter.

Jo, det er ved Gud meget komplekst. Du kan sikkert finde flere emner om træet. Jeg synes, at det er stærkt, at Steiner orkede livet igennem at blive ved at give os nye synspunkter omkring samme emne. Det tager "kun" ca. 18 år ved fuld arbejdsdag at læse alt det, der er skrevet af Steiner, og det, som er sagt af ham og nedskrevet af tilhørere.

De færreste vil kunne læse og huske alt dette. Men det må få os til at være meget ydmyge. Vi må vide, at hvis vi piller enkelte kilder ud alene, så bliver det let meget ensidigt, måske nærmest fordrejet?

Noget tilfældigt?
Er der noget på vores klode, som er her af en tilfældighed, måske ved en fejl? I følge Steiner har alt en plads i det fælles system. Mennesket står helt centralt, men alt andet har også en ret og et formål med at være her.

Dyrene har deres. Steiner fortæller, at jordkloden er i sin 4. inkarnation. I første inkarnation var menneske i sin verden og alene. For at mennesket kunne udvikle sig og stige opad, måne de "tunge" dele skilles fra. Nogle mennesker påtog sig at bære dette tunge.

Det betød, at de ikke kunne blive rigtige mennesker, men blev til dyr. Det at se dyret, som et menneske, der gav afkald på at blive rigtigt menneske, giver én den dybeste respekt og medfølelse for fx en ko. For mig at se kan en veganer måske ses som en, der intet vil have med dyr at gøre, blot ignorere dem. Det er ikke respekt for et medvæsen. På tilsvarende måde er alle planter "faldende mennesker", der har påtaget sig endnu større byrder for vores skyld. Ja selv alt mineralsk kommer alene fra plantemateriale.



Vi ved, at diamanter stammer fra kul, som igen er fra planter. Men alle sten har en analog herkomst og dette gælder dermed hele vores klode. Alt omkring os er "mennesker" i mange former.

Efter formålet
Det er ikke synd for Jorden, at vi træder på den. Den bærer os med glæde. Det er ikke synd for planterne, at vi spiser dem. Plantens jeg glæder sig, hvis en af dens planter bliver ophøjet og spist af et rigtigt menneske. Det er et af dens hovedformål.

Dette kan alle mennesker vist godt sige ja til. Men hvad med dyrene? Kan man komme så vidt at forestille sig, at dyrenes jeg ude i planetverdenen kan sige ja til visse ofre? Et dyrejeg har massevis af dyr af samme art under sig. Det ses 6c, når et dyrejeg siger til sin flyvende fugleflok - skift retning - og alle fugle gør det samtidigt.

Først overordnet: Det, at vi mennesker er blevet renset for det tunge, gør, at vi kan få en stor indsigt og gode praktiske evner. Engang i fremtiden vil vi derfor kunne løfte resten af Jordens væsener op "i himlen", dyrene, planterne og mineralerne. Så alt i alt er det en vel gennemtænkt guddommelig plan, at fx dyrene er her - i sidste ende til fælles opløftelse af alle.

Dyreetik
Jeg forstår godt snakken om dyreetik, og jeg kan forsikre, det kunne Steiner også. Han var for mig at se det mest etiske menneske, man kan tænke sig. Men dyreetik er måske heller ikke så enkelt, som nogen praktiserer det? Som nævnt er det bestemt ikke etisk at ignorere dyrene. De har også lov til at være her. Ja, det ville gå helt galt, hvis de ikke var der.

Vi kunne fx godt udrydde alle køer. Så er de fri for at lide, kunne en ekstrem dyreetiker sige. Undskyld, at jeg sætter det så spidst og uhyrligt op. Ingen god dyreetiker vil jo udrydde dyr. Men ekstremer viser de yderste konsekvenser af noget ensidigt.

For nu at gøre det kort, så kan jeg sagtens forestille mig, at køernes jeg, der allerede har ofret så meget for os, også gerne ville ofre/give os de få dyreorganer (horn, kranie, tarme og kros, som er nødvendige for at fremstille de biodynamiske præparater. Det handler om ganske få pr år på landsplan. Som det glæder plantejeget, at vi spiser dens planter, så kunne det måske også dybest set glæde kojeget, at enkelte organer bliver brugt til disse enestående præparater, som er dyrebart "guld" for planteverdenen - planter som igen nærer de levende køer, der igen med deres horn og klove og igennem aljen giver astrale kræfter til jordens og planternes bedste. Og koen bliver ved at give afkald på et eget individuelt jeg, mange jegkræfter gennem sin gødning til planterne, som derfor på en visere måde kan bygge sig bedre op - til sundhed for os og koen.

Bevidsthedsudvidelse
Jeg forstår godt hvert ord, som FF skriver, men jeg vil så gerne, at vi hæver vores syn og bevidsthed op på et eller helst flere højere niveauer. Jeg hiber ikke, at det bliver opfattet som en kritik, men som en udvidelse af bevidstheden ni at blive mere altomfattende.

På et tidspunkt er det fx godt at indse nogle af de fejl, ens forældre har gjort. Først da kan man gøre noget ved dem, rette skævheder i en selv, og ens forståelse kan også bære frem til en fuld tilgivelse til forældrene. De kunne stort set ikke gøre andet, som de nu var. Som alle andre søgte de efter at gøre det bedste efter egne evner og ståsted.

Det samme gælder i princippet steinerskolerne, for dens lærer, for alle antroposofifer o.s.v. Vi er alle bare mennesker med en masse begrænsninger og manglende evner og indsigt. Jeg håber FF, ar du vil arbejde på at skille dine tidligere oplev elser væk fra din bedømmelse af Steiner. Det er ikke umiddelbart hans skyld, at mange mennesker misforstår så meger eller ikke endnu har indsigt i en hel masse af det, han har givet os.

Jeg oplever, at Steiners måde at se verden pa, er ud fra en højere etik, dyrebeskynel>e, sundhed, mil»o o.s.v. - netop fordi han mere end noget anden kunne rumme den enorme kompleksitet i vrrden Hverken teosoffer eller Martinus air helt op J de komplekse højder, som Steiner gjorde efter min ringe jordiske vurdering.

Til sidst en stor tak for jeres artikel, som fik mig i gang med at skriv e denne artikel.

K.

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tomestykket 12
2720 Vanløse

91591 RHC 1195
HENRIK CARSTEN HEDEGÅRD
EMDRUP BANKE 100
2100 KØBENHAUN 0

OOO

TY POST

B pp DANMARK

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 læge- 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