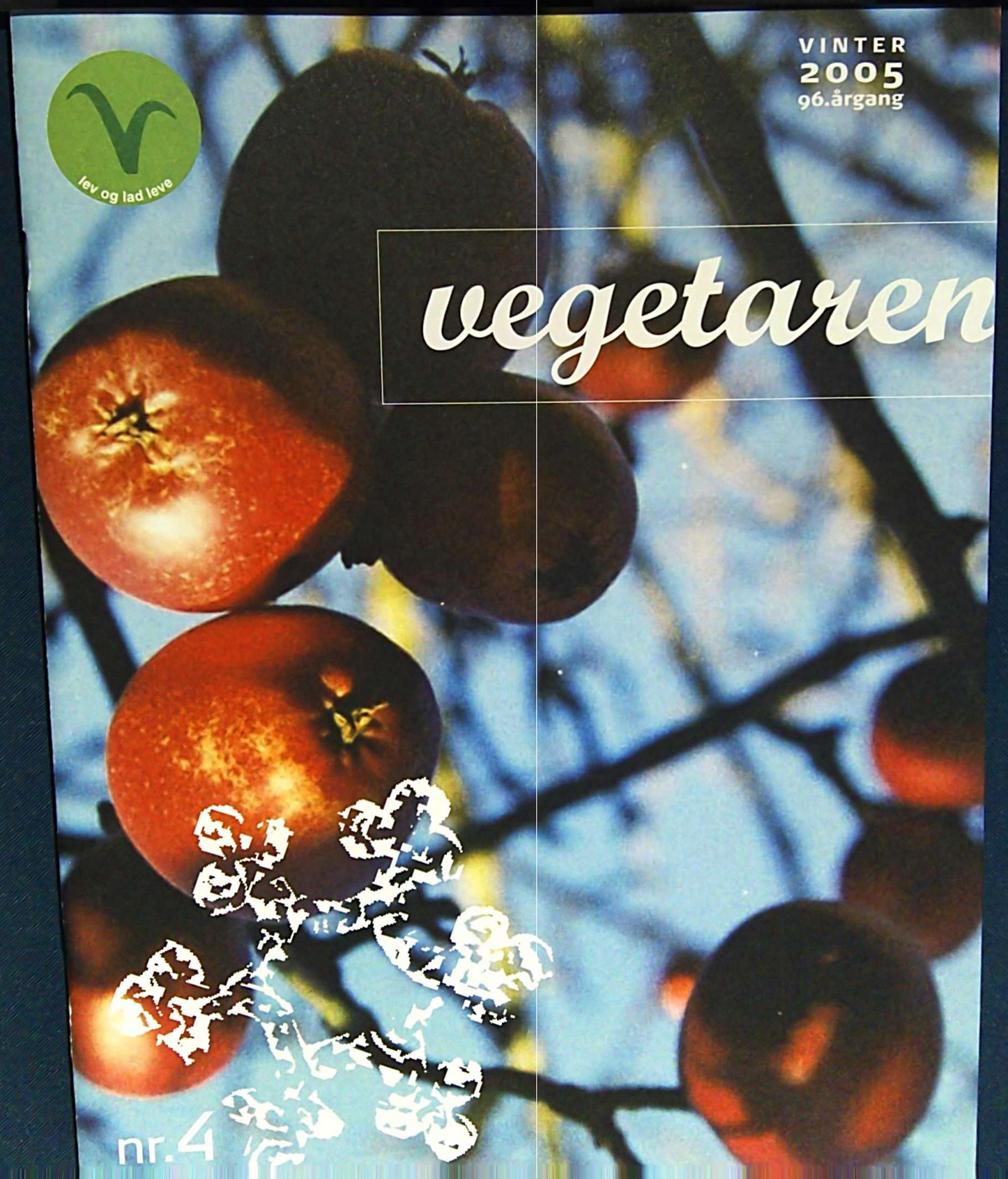

lev og lad leve
VINTER
2005
96.årgang
vegetaren
nr.4

indhold
VEGETAREN

3 kære læser

4 vegetarisk julemenu

7 kort og grønt

9 sagen om valnødder

11 fisk - fordomme og fakta

12 projekt V

13 veganske bøffer - i træningslokalet

15 interview med kira eggers

16 aminosyrer og protein? - en myte og en forklaring

17 antal vegetarer i Sverige og Danmark

18 gode resultater med vegetarkost

19 kostforvirring

20 burde jeg være død?

21 siden sidst...

22 samanwaya ashram - en oplevelse af Indien indefra

26 lidt af hvert







r ' ^ e V e d indbetalln? PS – numrner 50^-5656 (korttype oil eller på bankkonto nr. 84011053216.



Foto: Grønkål/Værløse Museum

Kære læser!



Den søde juletid nærmer sig og hyggen breder sig over det ganske land. Hygge er næsten altid ensbetydende med noget godt for ganen, hvilket som bekendt er et vidt begreb. Nogle foretrækker konfekt af marcipan med mandler fyldt med E-vitamin og kalcium eller chokolade, som udover at smage lækkert, er fyldt med antioxidanter og desuden så meget kobber, at nogle undersøgelser viser, det nedsætter risikoen for hjerte/karsygdomme.

Julen er ikke mindst en fest for sanserne, hvor stearinlys tændes og dufte breder sig af kanel og klementiner. Er der noget, som skaber en god stemning, så er det da forførende dufte, der spreder sig i hele huset fra både hjemmebag og brugen af krydderier. Hvorfor ikke i år lave en sund julegløgg, som får hele huset til at dufte af jul med nelliker, ingefær, kardemomme, kanel, sort peber og vanilje? Når det er koldt udenfor, er det netop en god idé at sætte gang i den indre kakkelovn og fyre op indefra. Udover at sætte forbrændingen i vejret, virker 8 ud af 11 krydderier blodfortyndende og er fyldt med alverdens gode stoffer, som fx kanel, der virker smerte-/spændingsdæmpende og øger insulinaktiviteten, hvilket betyder, at kroppen kan omsætte sukker mere effektivt og har brug for mindre insulin.

Krydderurter og krydderier er vores husapotek, som det ville være dumt ikke at benytte sig af. Og det gælder ikke blot urterne, men også frugt og grønt som alt sammen indeholder næringsstoffer, vi har brug for. Nodder er fx den bedste kilde til kalium, zink og jern og valnodden er desuden fyldt med den essentielle fedtsyre, omega-3 som mange fejlagtigt tror, de bliver nodt til al indtage fiskeolie for at ft, læs mere 1 *side 9sagen* om valnodden. Opskriften pa nøddesteg er måske også værd at prøve, or ikke alene pga. næringsindholdet. Vores dygtige kok, Bent har sat en lækker grøn julemenu op og lover, at ingen burde savne noget. Den samme menu vil vi sende ud 1 det ganske land, nar vi 1 vores pressemeddelelser op til jul opfordrer befolkningen til at holde vegetarisk juJ. Julen er hjerternes fest og tiden, hvor man er særlig god ved hinanden, ja selv Fido skal vide, det er jul!

Under juJetræet ligger julegaver og venter til de fleste kæledyr i de forskellige små hjem, mens den kække gris, Babe - der på trods af den bliver anset som det 4. klogeste dyr og dvs. beviseligt mere intelligent end både hund og kat - er landet på bordet som den flæskesteg, alle skal have et ekstra stykke af. Der er næppe ret mange, som tænker på, hvad der ligger bag den sprøde svær?! Man kunne være tilbøjelig til at sige - ædelig jul, når man ser, hvad der bliver sat til livs uden tanke for andet end et øjebliks nydelse.'

Kroppen er vort køretøj og ligesom bilen har brug for et særligt brændstof, skal kroppen have den næring, den er biologisk tilpasset. Når man ser, hvad folk lægger op på samlebåndet i supermarkedet, er det ikke just kroppens oktan 95 blyfri - tværtimod ser det meget sjældent ud til, at der er tænkt på den egentlige næringsværdi!

Nu tror vi vegetarer sikkert, at vi falder udenfor målgruppen, der skal kigge pa sin ernæring Men ak nej! Selvom vi er vegetarer, er det bestemt ikke sikkert, at vi får alt det i vores kost, som vi har brug for og vi kan ikke nødvendigvis kalde os sunde. Mange vegetarer slar sig tværtimod pa brod og pasta og ender i stedet med glutenallergi pga for meget hvede- For meget af det gode er heller ikke godt, hvilket t»eviscs med tilfælde af ris-allergi i Asien, peanur-allergi 1 USA og herhjemme, gluten og mælke-allergi.

Ligegyldig hvad man er, vegerar eller ej. krarvrr et sundt helbred en afbalanceret kost.

Dette prøver vi at gore rede for 1 >v>re> blad, der bl.a. består af stof, som er vendt ind af jer lædere Tov derfor ikke med at dele din viden med os andre, hvis du har noget på hjertet. Ikke mind-t din histone om. hvorfor du 1 sin tid blev vegetar.

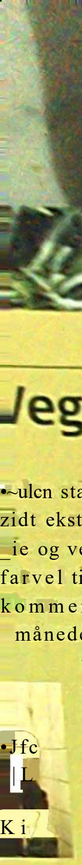
Kære gronne venner –
velkommen til endnu et nummer af Vegetaren!
Med dyrevenlige juIehiNner Britt Sondergaard

Vegetarisk julemenu

•-ulcn star for doren og det betyder, at man kan gøre zidt ekstra ud af maden og forkæle sig selv, sin fami- ie og venner. Julen er også et godt tidspunkt at sige farvel til de gamle vaner og byde nye og friske vel- kommen. Jeg glæder mig som de fleste andre til jule- måneden og ynder at gå rundt med et smil og posi- tive tanker, ikke mindst grundet alle de gode mmder som min barndoms jul har bragt mig, men også fordi det er en tid, hvor årstiden byder pa et væld af lækre grønsager og frug- ter.

Her er mit bud på en lækker og sund 100% vegetarisk julefestmenu.

De bedste vegetariske julehilsener,
Kok, Bent J. Megzari-Andreasen





Vegetarisk julemenu

Forret:

Cremet jordskoksuppe, serveret med hjemmebagte Grahams Jluteboller.

Hovedret:

Nøddesteg med champignons indbagt i sprødJilodej, serveret med hjemmelavet rødkål, dampet rosenkål og rissirups- glaserede kastanjer tilsmagt appelsin. Hertil kartoffelmos og ribssauce.

Dessert:

Ris a l'atnande serveret med lun kirsebær sauce.

Opskrifter til julemenuen

Alle opskrifter til selve julemenuen er lavet til 4-5 personer.

Cremet jordskoksuppe:
500 g. rensede jordskokker
1 stort grofthakket løg
Sauteres i 5 min. i:
Vi dl. olivenolie
Tilsættes vand, så det dækker jordskokkerne.
Koges under låg til jordskokkerne er more. Blendes i en høj blender eller med en stavblender til alt er pureret. Hæld suppen tilbage i gryden og kog op.
Sæt gryden til side i 2 min. for at køle lidt af.
Tilsæt under omrøring:
Vi dl. soja fløde (Soya cuisine)
Serveres med det samme. Suppen må ikke koge op med soja fløden, da suppen ellers skiller.

Grahamsfluteboller:
50 g. gær opløses i
5 di koldt vand
1 spsk. salt
Tilsæt:
1 spsk. olie
'50 g. hvedemel
5'50 g• grahamsmel
Æltes godt i 5 min. og sættes til hævning ct lunt sted i ca. 45 min. Formes efter ønske og pensles med vand ^g drysses med frø/kerner. Sættes til hævning i 30 mm. og bages i ovn ved 185°C i ca. 20 min.

Nøddesteg med champignons i filodej:
2 SUrn Ser bladselleri skåret i tern
1 porre i skiver
2 løg hakket
2 fed presset hvidløg
*350 g_ ch**npigno)is (eller blandede svampe efter behag) i skiver*
Sauteres i 10 min. i:
30 £• olivenolie
Tilsæt;
2 ½ dl. onl««.^rønsa8sbouillon (1 grønsagsbouillonterning Drys i l Varmi vand). Koges igennem.
550 masse:
*der c", 7^ Som er Rendet i foodprocessoren (hassel"*l' st- aer> cashewnødder*
30 e soja mel " ". sk.h4>
160 g. rasp
2 spsk. hakkede krydderurter (du kan bruge 1 spsk. u>f" de provencal
Sal I °fi peber rUrtCr stedet forfriske.)
Tihæt;
*/ "i L *o«i (Soya cuis mt)*



Den optøede filodej lægges ud pa bordet i 4 lag. Pensl alle lag med olie. Læg nøddemassen som en tyk pølse på filodejen og rul den sammen. Læg rul- len på en bageplade med bagepapir, med filodej- åbningen nedad så den ikke åbner sig. Pensl med olie og bag i ovn i 40 min. ved 180°C.

Julerødkål:
1 'A kg. snittet rødkål
2 stk. fintsnittede abler (gerne sure Elstar æbler)
1 stk. fintsnittede løg
150 g. rissirup (honning kan bruges, brug dog kun ca. det halve)
1 dl. rødvinseddike
2 dl. rødvin
100 g. ribsgelé
1 dl. appelsin saft
'/- stang hel kanel
2 laurbcerblade
2 nelliker
Alt kommes i en gryde og koges sagte under låg til rødkålen er mør. Krydderier fiskes op af den færdige rodkål.
Rødkålen kan holde i ca. én uge i køleskab.
Hvis det skal syltes, kommes det på sterile glas med det samme, dækket med væde, og lukkes med låg. Glassene kommes herefter i en gryde med vand. Vandet bringes i kog og glassene koges i vandet i ca. 15 min.

Rissirups-glaserede kastanjer:
250 g. hele kastanjer uden skal
50 g. vegetabilsk margarine (f.eks. Nutana)
75 g. rissirup
Saft af en appelsin
Alt kommes i en tykbundet gryde og koges sagte under låg i ca. 15 min. under jævnlig omrøring. Serveres varme.

Kartoffelmos:
1 kg. skrællede store kartofler koges i rigeligt vand uden salt, til de er kogt helt møre.
Vandet hældes fra og gryden kommes tilbage på den varme kogeplade i et par minutter, så alt van et damper fra. Tag gryden fra pladen.
Tilsæt:
75 g. vegetabilsk margarine (f.eks. Nutana)
Ca. 2 dl. malk eller sojamælk!rismælk? (kan variere meget, da det kommer an på indholdet af stivelse i kartoflerne)
Salt og peber
Pisk det godt igennem. Det gør ikke noget, hvis der er lidt klumper i, så kan man se, ai den er hjem- melavet.

Man kan sagtens lave den 1 time før, hvis man kom- mer film og låg på og sætter den på 'A -1 på koge- pladen. Men hold øje da det nemt kan brænde pa.

Ribssauce:
1 hk. løg
Sauteres i:
40 g. olie
Tilsæt:
25 g. hvedemel som ristes af ved middelhøj varme i ? min.
Tilsæt yderligere:
50 g. ribsgelé
4 dl. grønsagsbouUon (1 grønsagsbouiiJonterning blandet i 4 dl varmt vand)
Alt koges godt igennem, blendes med stavblender eller i høj blender, sigtes, kommes tilbage i gry den og tilsættes:
50 g. frosne ribs
Saucen koges igennem, tilsættes evt. lidt kulør, og serveres.

Ris å Famande med kirsebærsauce:
1 l. rismælk
50 g. lys rørsukker
1 stang vanille, flækket i to
Kog op og tilsæt:
165 g. grødris
Det hele koges op igen, og gyden komme?- i ovnen med låg i 45 min. ved 150 C°.

Risengrøden køles helt ned (laves helst dagen før)
Tilsæt i den nedkølede risengrød :
Palme kerneolie, som kan købes xxd dm L-kali. bager eller i Metro og dagrofa)
75 g. mandelsplitter
NB! Husk en hel mandel og en mandelgave

Kirsebærsauce:
Da det jo som bekendt ikke er kirsehærsxson. l Te- stør jeg, at man køber en færdiglavet kirsebærsauce En økologisk variant kan købes pa glxs fra Svanse. Hvis du ønsker at lave din egen. kober du 1 gL» kogte kirsebær i lage Hæld lagen over i en gryde og kog den op. Oplos noget kartoffelmel eller mai/ena i lidt koldt vand og hæld det i den kogende vaske under piskning. Nar saucen har den rene <on>i^tcns. hældes de afdryppede kirsebær i Saucen kan **or.** smages til med rom

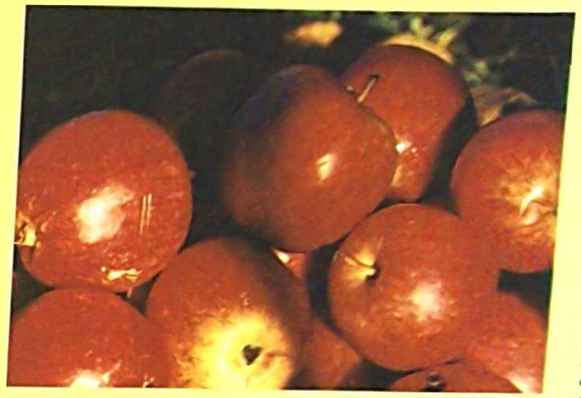
Dam julemenu indgJr w en del af Dan <k llfriar- foremngsjuUkampa&w under tLyyner Hi-Li vepciansk jul'. Du kun Ltse mere om kitrwpag+tcn pJ foreningens hjemmeside* red.*


NYHED
Første carnitin-produkt i Danmark

Gennemstegt,
medium eller GRø|\r?

H yiC. - Mflt kcifi tkl'n pr rlin li rlirvr u
Kke er ijlh livret eller hvis du har beslutt«
Æ , " d r Z T " T Dver -I* « eT:r!!r dtSyrer lnd forbrænding ,c,II,, nn Ftø[sil I I ,
'r nltln er en natur" q 9I, n09el som manqe ni ns kan "
: : : d : t * « mg «*-
u r C o i r ^ T l , h , j k a p s , c r e - ^c " bi , sk B
Fa CS , Hclsck o st, Matas og udvalgte apoteker
-5ri'li Ir nac J(;rv,?1 a o 39 710 JO Vi.||(.
Pharma Nord

Kort og grønt



»i **Europaparlamentet** kan europæiske borgere nu se frem til at fa en veganer ind blandt parlamentmedlemmerne. Det sker efter planen, når spidskandidaten fra det svenske Vånsterpartiet (der svarer nogenlunde til SF i Danmark), Jonas Sjöstedt, i efteråret 2006 træder tilbage fra sin post i parlamentet og overlader den til partifællen Jens Holm, som var nummer tre på partiets liste ved parlamentsvalget i 2004. Holm, der er veganer af etiske årsager, har tidligere været meget aktiv i den svenske dyreretsbevægelse, hvor han bl.a. har været presseansvarlig for gruppen Djürens Rått. Ifølge Holm vil han i sit parlamentsarbejde især arbejde mod de lange dyretransporter og mod den store offentlige støtte, der gives til animalsk produktion og eksport i EU.

»I det franske parlament er det anderledes småt med sympatien for dyrene. Således har franske politikere senest fremsat et forslag om at beskytte den såkaldte delikatesse Foie Gras, der fremstilles af levere fra tvangsfodrede gæs og ænder, ved at gøre den til 'kulturarv' på lige fod med store franske kunstværker. Tvangsfodringen af gæs og ænder i produktionen af Foie Gras anses af mange for at være en særlig slem form for dyrplageri, og en række europæiske lande har forbudt produktionen af produktet, heriblandt Danmark, Schweiz og Storbritannien.

» Hvidlog beskytter muligvis mod et bestemt giftstof, som findes i meget proteinrige fødevarer som kod og æg, viser en amerikansk undersøgelse. Ifølge forskerne er det det stof, som giver hvidløget dets karakteristiske smag, som ser ud til at have en hæmmende virkning på kemikaliet PhIP, der udskilles nar kød eller æg koges ved meget høje temperarurer. Undersøgelsens resultat menes at kunne fa betydning for forebyggelsen af nogle kræfttyper, da specielt brystkræft er blevet forbundet til det pågældende giftstof

» Skuespillerinden og dyreretsaktiv isten Pamela Anderson kræver nu i et åbent brev, at bilfabrikken Daimler-Chrysler leverer en Mertedes-Ben/ uden læderindtræk til hende. Kravet kommer, efter at bilfabrikken sulsie rtr lovede dvreretsgruppen People for the Ethieal Treatment of Animals (ITT\), at alle deres modeller i fremtiden ville kunne fås læderfrie el løfte fabrikkerne endnu ikke har indfri et Ifølge brevet ønsker Anderson ikke at have nonet at gøre med den megen smerte og angst, som læderproduktion påfører dyr. 'Det vil jeg ikke have noget med at gøre', skriver Anderson og fortsæner- 'Men jeg kunne godt tænke mig en Mercedes*.

» Den engelske tv-kok Jamie Oliver er til gengæld noget mindre dyrevenligt indstillet. Senes' har han skabt furore i sit hjemland ved at slagie er ianpa tv uden bedøvelse. Det har faet nogle dvrrveifærdsgrupper til at reagere kraftigt og papege, a: dyret ifølge EU-Iovgivning burde have været 3ed*vet. Andre dyreretsgrupper har dog valgt at rose pnogrammet, fordi det ifølge disse viste den brutalitet, soci er alt for almindelig ved slagtningen af dyr S-iiedcs udtalte en talsmand for PETA, at gruppen vJle ønske, den slags blev vist noget oftere Det ka- !a nogle af de mere hårdnakkede kødspisere ul i: b.r. c vegetarer'. Oliver selv var i programmet ndcl^r rr_rr ket afhændelsen og i tvivl om. hvorvidt overhovedet kunne udføre slagtningen, men søm han sj^dv- bagefter: 'En kok, der har tilberedt J 000 får, burde være i stand til at sla mindst et ih»< E lers er r-_r en hykler.'

» Frugt og gront er for dyrt. mener mange danskere Men var det billigere, ville de gerne sptse mere at det, viser en undersøgelse fra anaivsenrsnrurtet Vilstrup ifølge Dagbladet Børser I U-TJCNW-'S- s\årede hele 50% af de adspurgte, at de viUe k»*be flere bananer, æbler, gulerødder og anden frv^ og gront. hvis momsen Mes fkmet En afskaffelse af momsen Vil umiddelbart koste sraten to mia kr . men organisationen De Samvirkende KøbmxTvJ DSK mener ikke. .it det bor atK« d^ rvk, og folketing frj at afprow en forsøgsordning DSK. I mcJ lemmer i form *l køhmandseKsie supermarkeder, nærbutikker, minimarkedet og Njtik.sk_*dcr såsom Spar, Rema hW. 7 I levra og ISO KLJt Børsen

Kort og grønt

B-ug alxi D i n S u n d h e d s produkter
nar kun det bedste er godt nok!
Mie vore produkter er økologisk certificerede



MARTINUS KOSMOLOGI

- en logisk livsforklaring,
som giver et optimistisk livssyn og svar på:
- hvorfor vegetar?

Foredrag og studiekredse i 14 byer i Jylland

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

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

Udvid din bevidsthed!

- og få glæde og kærlighed ind i dit liv!

Vi er en folkehøjskole der underviser ^jcd^kaber til personlig og spirituel udvikling.K ærlighed selvtillid dg problerrfBsningsteknikker er gennemgående på alle vore kurser. VI underviser bl a i åndsvidenskab. astrologi dremi. betydning, healing energlpsykologi samt samtale- krops- og kunstterapeutiske teknikker.

Skolen bygger pé ,t helh« dslyn og hJMpqf gennem undervisning og meditation menneskehiden med opfeflnlng 61 5 og høiere pensioner og arbejder sai min med de BDstegne mestre og eng

Vore kurser er f0f voksn « i alle aldre og idbefatter veg^'arkost og S . V. har frtnewru m o} kreatfvt værksted og er beliggende' r S c3,0, moe ned * K olindsurid Alle feHlesarealer er selvfølgelig iS-'h L 0f W har v. f antalitiske resultater med vægtlab pa Sou kuren

Vi har orte fl lle mæn 00 lanoe kurs.,r hel<? arel ,und, o fl fear kr/uge OQ kur^t i fra hele verden Priser fra

^"l'Of'SDfiarvd!fnrt ®® gkUr %u%tanderfrii til20uQer

Med kærlig hilsen

VÆKSTHØJSKOLEN I JYLLAND

Q'"n«.»p BioOGnoiA nMlftIKH ww« vhd "l.



Valnødder

af Dennis Sørensen

Nu er det snart jul, og en af traditionerne er at fylde en skål med nødder, lægge en nøddeknækker ved skålen, og så er der fri adgang for alle til at forsyne sig. Da jeg var barn, havde min moster altid en nøddeskål stående ved juletide. Blandt de meget populære nødder er valnødden. Den er vanskelig at knække, og tit får man mast den, så man skal sidde og sortere det spiselige fra skallen. Men det hører med til at spise nødder.

Valnødden tilhører valnoddefamilien. Den kommer fra Lilleasien, hvor den stadig findes vildtvoksende. Herfra har den bredt sig til Sydeuropa, og videre til USA. Længere østpå i Asien har valnødden bredt sig via Iran til Kina. I dag er Kina, USA og Tyrkiet de største producenter af valnødder.

Den latinske betegnelse er Juglans regia. Valnødder er nært beslægtet med pekannødderne. Den mest almindelige valnød er den europæiske eller persiske valnød. Valnødder er meget anvendelige i bagværk. De giver en god smag i brød og kager. Farven på valnøddeskallen giver udtryk for kvaliteten, jo lysere skal jo højere kvalitet. Valnødder er populære som snack men er også velegnede til frugt- og grønsagssalater, fyld og mangfoldige kager. Malede valnødder kan bruges i kagedej og i saucer. Valnødder producerer også en velsmagende og meget dyr olie.

Valnøddetræet er et højt træ med en regelmæssig, bred krone. Hanblomsterne sidder i lange, grønne ranker, mens hunblomsterne sidder i grupper pa 3. De grønne frugters ydre kødfulde lag revner ved modningen, som derved frigør nødden. Skallen er lys brun, ru og tydelig todelt. Kernen indeni er uregelmæssig og omgivet af en lys hinde.

Valnødder bliver hurtigt harske og bitre i smagen.

Betydning i kosten:

Valnødder indeholder meget fedt, bl.a. essentielle fedtsyrer og er en god kilde til omega-3-fedtsyrer. Valnødder er derfor meget energirige, men energiindholdet er alligevel lidt mindre end i de fleste andre nødder.

Energi pr. 100 g:
2974 kJ eller 713,8 keal, 14,3 g protein (8%), 16,9 g kulhydrat (10%) og 64,3 g fedt (82%).

Opbevaring og holdbarhed: Den ideelle opbevaring er ved 0-1 C og 80-<>0% relativ fugtighed, hvor holdbarheden er omkring 8 måneder.

Konserveringsformer

Valnødder er modne, når de falder ud af den grønne frøkapsel omkring oktober. ViJ man bruge umodne valnødder, er de velegnede at blive pluJdcet omkring d. 20. juli.

Tørring

Valnødder kan lægges i et net elier i nylonstrømpe og hænges enten i et køligt, velventileret rum elier udendørs under taget. Husk at ryste neriet md i mellem, for at undgå mug.

Nødderne må ikke opbevares særhgt længe ved stuetemperatur, hvor luften er tør. Dene vil medføre, at kernerne skrumper ind.

Dybfrysning

Friske, knækkede nødder kan fryses. De læseres enkeltvis på en bakke og stilles i fryseren. Når kernerne er frosne, hældes de over i en pose og begges tilbage i fryseren.



Syltede, grønne valnødder

/ kg umodne valnødder
750 g sukker
4 dl vand

De nyplukkede valnødder gennempnkkes *txt* med rr. grov nål. De lægges i koldt vand i 12-14 d-ige. \andet skal skiftes hver dag. Den sidste dag koges de onder låg, til de er møre, afdryppes og begges ener ; er H"- En lage koges af sukker og vand, hxldes ener nødderne og omrøres dagligt i en uge. Herefter %jcs — Sen fr* og koges i ca. 15 min med et sr>kke kanel eller en stang vanílje. En flaske rom hlsxnes og den varme lage hældes over nodderne.

Yalnnd - velegnet til kr>ddcrsiup«:

Valnoddetneet har stenfrugter »cd grant, senere brunt, stærkt fartende frugtkød Pet er de urrxlnc frugter, som anvendes ni froronlbng af snaps Vi kender alle valnødderne, vm de prrsenteres for o* i julemåneden, men dc smager ogvj glimrende, ni* de er helt fnske.

Smagen i friske valnødder er helt **aodericdoi** end i tørrede valnødder. Prm *eh\ h\» du har mulighed for at ft fat i nogle fnvke valmvlder Den mængde noddcr, der vkal bruge* ni kryddersnaps, afhænger helt af, om du vil tilberede en ettern. d\> en koncentreret vnaps. der skal fortyndes, eller om du \il tilberede en drikkeklar vnapv Det er en o* som man siger l>\el*e gw metrer.



Du skal bruge:
friske valnødder, en flaske smagsneutral snaps og glas med låg.
Snapsen bør lagres i mindst et halvt år, inden man drikker den fortyndet.

Fremgangsmåde
Fyld nødderne i et glas, og hæld snaps hen over dem. Lad snapsen trække i cirka et halvt år. Mens snapsen trækker, skal man løfte proppen en gang imellem, så der kommer ilt til snapsen. Si essensen, og hæld den på en flaske.

Dyrkning:
Hvem vil ikke gerne kunne plukke nødder i egen have? Især for at fylde nøddeskålen med de sunde frugter, men måske også for at bruge de smukke hasselnødder med dækblade i dekorationer. Det danske klima er for koldt til de fleste arter af nøddeT, men heldigvis er det udmærket til valnødder. Ønsker man sig et valnøddetræ i haven, er det klogest at vælge et podet træ, selvom de er meget dyrere end frøplanterne. Ved at købe et podet træ får man en kendt sort og har udsigt til at kunne høste de første nødder efter få år, mens man må vente 10-15 år på, at frøplanterne begynder at give frugt Valnød kan udvikle sig til et stort skulpturelt træ, men ved at vælge et podet træ eller ved at beskære det, kan det sagtens holdes i en velegnet størrelse.

Efteråret er det bedste tidspunkt at plante en nøddebusk eller et nøddetræ i haven. Det er dog ikke så ligetil at vælge de rigtige planter og dyrke dem rigtigt så høsten af nødder er sikret i årene fremover Derfor er det nok en god idé at finde en bog om ' det på biblioteket eller al spørge en gartner ul rid,

Folkemedicinsk brug
Såvel blade som frugter finder vid anvendelse i fol kcmed.onen Bladudtræk anvendes mod hududslet og øjenbetændelse. Valnøddeolie mod eksem saf fra valnødderoden, anvendes mod tandpine ' Tidligere^har man anvendt de umodne valnødder og valnøddeblade til at farve tøj brunt.

Ocrfiruta fUrc vegaarulu %kc-.pr oduher w m
, u d l , ^ Pingm Jer s m a g l r u m
ikn agte 7 ure - uden at forvoldt toierttn. Besøg
Red sjodfoods u>: uh for at Len mere.

opskrift

OPSKRIFT:

SQUASH-VALNØDDEKAGE
4 ag
400 gram sukker
350 gram mel
2 dl majs olie
112 dl valnøddeolie
112 liter reven squash
1 tsk. salt
114 tsk. bagepulver
2 tsk. natron
150 gram groft hakkede valnødder

Fremgangsmåde:
1: Æg og sukker piskes godt sammen. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør rundt. Dejen hældes i en form på størrelse som 1/2 bradepande. Bages i 45 til 60 minutter ved 200°C. Brug en strikkepind eller lignende til at se om kagen er bagt færdig i midten, ellers falder den sammen.



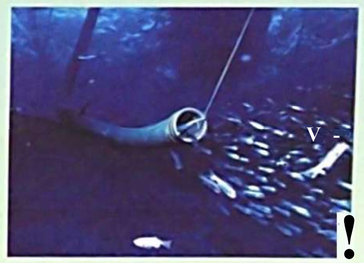
Ifølge knm^* ? Ct amer ^ ns k e Center for Sygdoms-me, ^ , °8 ^oreb y8gelse bliver årligt 325.000 af at «n- V Sy8e, °8 ^ør *n°8*e tilfælde, Fakts«if dSC orurcne de fisk og andre havdyr. me i t j s a r 5 af alle ma drelaterede sygdom-endda forårsa ct 8 af forurenede fisk - lille del nf ^ *xxn rc Præsenterer en meget ct sam lcde fødevareindtag.

Fisk - Fordomme & Fakta



af Peter Als

Fordom: Fisk er helsemad
Fakta: Fisk optager giftstoffer både fra vandet omkring dem og fra de fisk, som de spiser. Faktisk kan fisk ophobe op til 9 millioner gange den koncentration af giftstoffer, som der er i det vand, de lever i. I fiskens kød absorberes stoffer som PCB, bly, arsenik, kviksølv og mange andre giftstoffer, der kan forårsage bl.a. fødselsdefekter, nyreskader, hæmmet mental udvikling og kræft. Et eksempel på sådanne giftophobninger ses ved tun på dåse, som indeholder nogle af de højeste koncentrationer af kviksølv, der bl.a. kan forårsage uoprettelige skader på nervesystemet, hjerneskade samt død. Af samme grund anbefaler ernæringseksperter og myndigheder i en lang række lande, at gravide undlader at spise større rovfisk.



Og det nytter ikke at spise fiskefarmenes opdrættede fisk, der er mindst ligeså farlige som vildtfangede fisk. Vildtfangede fisk bliver ofte brugt som foder i fiskefarmene, hvis fisk derfor ender med endnu flere giftige kemikalier i sig. Det kræver nemlig ca. 1,5 kg vildtfanget fisk at opdrætte et halvt kilo laks eller rejer. Desuden bliver disse dyr fodret med antibiotika, der svækker menneskers immunforsvar.

Andre havdyr egner sig heller ikke som helsefode; f.eks. indeholder rejer og kammuslinger mere kolesterol end oksekød.

Fordom: Det er nødvendigt at spise fisk for at få det sunde omega-3-fedt.
Fakta: Fisk indeholder omega-3-fedtsyre, men mellem 15-30% af fisken er mættet fedt, der forhøjer kolesteroltallet. Grønsager, frugt og bønner indeholder kun små mængder fedt, men dette fedt er ofte rigt på omega-3 - uden fiskens sygdomsrisici. Især sojaprodukter, valnødder (se side9sagen, red.) og hørfrøolie er rige på omega-3. Læs mere om essentielle fedtsyrer pa www.vegetarforening.dk

Fordom: Fisk foler ikke smerte.
Fakta: Fisk kan både føle smerte og oplevefrygt. Dr. Donald Broom, rådgiver i dyrevelfærd for den britiske regering, siger: "anatomisk, psykologisk og biologisk er fisks smertesystem praktisk taJt det samme som i fugle og pattedyr". Når fisk hives opfra havets dyb, gennemgår de en smertefuld dekompression - ofte vil det intense indre pres pafisken sprænge dens svømmeblærer, poppe dens øjne ud og skubbe maven gennem munden. Derefter bliver fisken hevet op på land, hvor den enten kvæles langsomt eller knuses til døde under presset fra andre fangede fisk. Nogle fisk er stadig i live, mens deres hals og mave bliver skaret op.

Fordom: Fisk er dumme.
Fakta: Undersøgelser viser, at fisk er intelligente, følsomme dyr. De lever i komplekse sociale strufcrurer og har en imponerende langtidshukommelse, der gør dyret i stand til at holde styr p^ dens ofte mange sociale relationer. Yderligere har fisk et stort læringspotentiale, der f.eks. sætter dem i stand ni at læn? af mere erfarne fisk ved at observere disse PJ baggrund af alle disse opdagelser har mange forskere indset, at hver fisk har sin helt egen unikke personlighed. Nogle fisk bruger endda værktøjer, som f.eks. den Sydafrikanske Cichlide, der lægger æg pa blade for derefter at bruge bladene ni at bære æggene i sikkerhed. Nogle fisk kan også bde at lege, f eks Oscar fisken, der kaster med og skubber ni bordtennisbolde, som flyder pa vandoverfladen.

"Ifølge PETA (amerikansk dyrerettighedsforening, red.) har fisk også følelser. Når mine sønner skal på fisketur, siger de til mig: 'Far, det gør ikke ondt for en fisk at komme på krogen'. Tja, jeg kigger og jeg ser og jeg tror, at det er smertefuldt for fisken."
- Donald Trump, succesrig amerikansk forretningsmand

"Fisk er følsomme, de har personligheder, de føler smerte, når de bliver skadede".
- Sylvia Earte, Ph. tidligere ledende videnskabsmand på USA's Nationale Ocean og Atmosfærisk Administration

projekt V



Endnu en gang velkommen til Projekt V, der denne gang kan præsentere verdens mest kendte veganske bodybuilder, Robert Checke! Robert har skrevet denne artikel specielt til Projekt V, hvor han deler åbenhjertigt ud af sine personlige erfaringer med bodybuilding, vegansk ernæring, Danmark mm.

Læs artiklen, se billederne og du vil aldrig mere skulle hore for, at vegetarer og veganere mangler muskler. Robert, som har danske aner, er et tydeligt bevis imod denne påstand.

Og som om det ikke \ar nok, har vi haft den store fornojelse at interviewe et andet pragteksemplar nemlig den sexede danske nogenmodel Kira Eggersl Så grib chancen her for at lære Kira at kende - og hor bl.a. om hendes syn på dansk kontra udenlandsk vegetarisme, dyrevelfærd mm.

Har du også en idé til Projekt V?
Så send straks en mail til peterfa vegetarforening.dk.

Den 23. april i tir vandt Roben Cheeke ilte Overall Men's Novice IS HA Northwestern USA S'atural Bodybuilding Championships som blev afljoldt i Portland, Oregon.



Robert begyndte at træne med vagte tom 19-<1 rig. I dug er han 25 år og over 1 frg muikler tungere*

VERDENS FØRSTE BODYBUILDER
Det er ikke alle bodybuildere, der bruger jernvægte for at få store muskler. Et sagn fortæller, at en græker ved navn Milo brugte en nyfødt tyrekalv som vægt! Han løftede simpelthen tyrekalven op på skuldrene og spadserede sig en lille tur i det grønne. Dette lille kunststykke gentog han hver dag - selv efter, at tyrekalven havde vokset sig stor og tung. Pa den måde udviklede Milo sine muskler, så alle var ved at tabe både øre, næse og mund. Hvordan han undgik at blive stanget af tyren, fortæller sagnet ikke noget om, men efter sigende vandt han 5 olympiader i brydning (532-516 f.Kr.).

Dyrccgenskaber, der engang blev anset for at være unikke for mennesket: Humor, kultur, sprog, improvisation, planlægning, retfærdighedssans, lave og bruge værktøj, selvbevidsthed, abstrakt tænkning og mentale tilstande som at føle skyld, loyalitet og depression.

Vidste du at køer:
- har brudt ud af indhegninger og gået mange kilometer for at finde kalve, der er blevet solgt til andre gårde?
- babysitter hinandens kalve?
- har unikke personligheder?
- ligesom mennesker kan lide at lege?
- ofte former stærke livslange venskaber med hinanden?
- er intelligente? De kan bl.a. skelne mennesker fra hinanden ved at observere vores former og farver pii tøjet.
- er venlige mod mennesker?
Men der skal kun én dårlig oplevelse med en tilfældig person til, for at de ikke stoler pa nogen mennesker i lang tid.

Over 90% af alle madforgiftninger skyldes kød eller mælkeprodukter
- Vegan Society

Httrn nu til Jags... far tit alt for meget protein - noget jeg mener er fuldntcendig unadvendigt.
- Ar ru Ad Schvoarxenmuavr, bodybuilder og tidligere Mr. *Vnitvnto*

Veganske bøffer - i træningslokalet

Af Robert Cheeke, oversat af Peter Als

Som dreng havde Robert Cheeke en drom - som så mange andre drenge på hans alder - om at blive større og stærkere. I dag er han verdens mest kendte veganske bodybuilder og har skrevet følgende artikel til Vegetarens læsere:

Jeg voksede op i Oregon, USA, på en farm, hvor husdyrene var mine kæledyr. Jeg lærte derfor tidligt at værdsætte *dyr* og tænke på deres velvære. Jeg har altid holdt meget af dyr, men det var alligevel forst d. 8. dec. 1995, at jeg besluttede at blive vegetar. Min storesøster Tanya havde organiseret en dyreretsuge på mit gymnasium. Af respekt for hende - hun blev veganer som 15-arig - levede jeg som vegetar i den uge. Jeg tilmeldte mig workshops, gik til foredrag, læste litteratur om dyremishandling og så på videoer om landbruget og dyreforsog. I dag har min "uge som vegetar" varet de sidste 10 år.

Jeg blev dog veganer allerede efter 10 måneder som vegetar. Og ganske ironisk var det mig, der - to år efter jeg opgav brugen af animalske produkter - organiserede en dyreretsuge på mit gymnasium i Corvallis. Siden da har jeg lobende promoveret veganismen. Desuden fulgte en tid som aktiv i miljøgruppen "Studenter for Fred gennem Globalt Ansvar". Senere begyndte jeg at dyrke bodybuilding, og i dag udbreder jeg veganismen gennem mit eget bodybuilding og fitness firma. Udover den vedholdende vægttræning og motion handler bodybuilding nemlig også om at fylde kroppen med et stort og varieret udvalg af sund mad.

Diæt for veganske bodybuildere
Jeg elsker at være veganer og at vide, at det har en positiv virkning på miljøet og samfundet. Jeg har mere energi end de fleste mennesker, jeg kender, og er meget sjælden syg eller træt. Jeg spiser et meget stort udvalg af naturlig økologisk dyrket fode, der holder min kropsfedtprocent lav, proteinindtaget højt, opretholder energien, holder knoglerne stærke og giver nug mulighed for at udvikle gode muskler. Jeg tror, at en dyrefri diæt er en »f de bedste ting, man kan gore for sit helbred og for vores fælles miljø. En vegansk kost handler grundlæggende om det samme som en ikke-vegansk kost: Aminosyrer, kulhydrater, fedt, vitaminer, mineraler og antallet nf kalorier. En anden ting er måltidsfrekvensen – alt for mange mennesker spiser for få gange om dagen. Jeg kender endda mennesker, der kun spiser et måltid om dagen. Heldigvis er de ikke bodybuildere... Man får bedre resultater af dagligt at indtage 6-10 mindre måltider. 10 måltider lyder ekstremt, men var det, jeg gjorde, da jeg opnåede mine bedste resultater. Jeg tror, at de fleste mennesker vil opleve 6-8 daglige måltider som det mest realistiske og gavnlige.



Robert Chee— 25 år 180 cm Vejer 80-88 Jee tg af tidspun^ Har v<erer vem 9 ar. Har dyr= bodybuilding i*

Sorg for at disse mindre måltider indeholder både protein, kulhydrater og vand. Fedt er vigtigt, men du vil formentlig automatisk få rigeligt heraf. Ellers kan du finde nogle vigtige fedtsyrer i bl.a. hørfrø, nødder, visse olier mm. Vand bør drikkes ofte, så man indtager op til 4 1 om dagen hvis muligt.

Man kan også forsøge at dække sine ernæringsmæssige behov gennem kosttilskud. Det gælder for resten for alle, ikke kun for veganere. Personligt tager jeg kosttilskud i form af ekstra kulhydrater, fedt og proteiner samt tæt ved 100% af det anbefalede daglige indtag af flere vitaminer og mineraler. Multivitaminer, aminosyren glutamin, kalcium, jern, zink, sukkerstoffet glucosamin samt vitamin B12, C og E er generelt gode supplemenrer til bodybuilding. En diæt baseret på en god balance mellem protein, kulhydrater, fedt og kosttilskud vil hjælpe dig godt på vej.

Danske forfædre
I de seneste ar har jeg arbejdet pa et krydstogt som ungdomsvejleder. I sommeren 2004 gik turen sa til det nordlige Europa, hvor vi besøgte 15 lande. Mit favoritsted den sommer var naturligvis København i Danmark. Jeg oplevede en stor respekt for byen og følte på sin vis, at jeg var "kommet hjem", idet en del af min families historie horer til her. For ca. 10 år siden fortalte min mor nemlig, at jeg har danske forfædre.

Skønheden ved Kobenha\-n er da også blevet en del af mig; også efter jeg kom hjem til min lille hjemby Corvalis, Oregon, i den nordvestlige del af L'SA.Tak Danmark. Tak, for denne muliched for at informere om vegansk bodybuilding os; tiuu-ss til Jer. Jeg vil helt sikkert komme til Danmark igen en dag. Vegansk bodybuilding har givet **nng** mulighed for at mode veganere over hele verdenen, nar »cg atter



kommer til Danmark, glæder jeg mig til at nyde et godt vegansk måltid sammen med nogle nye danske venner.

Læs mere om Robert Cheeke og vegansk bodybuilding på www.veganbodybuilding.com
Bl.a. har han netop indspillet en film, der undersøger vegansk ernæring i forhold til bodybuilding og fitness. Filmen er et slags mix mellem instruktionsvideo, dokumentarfilm og reality show.

Andre sider om vegansk bodybuilding:
www.veganmusclepower.com
www.mikemahler.com

Du kan roligt fortælle dine venner, at du har lige så mange muskler som Robert Cheeke...
Alle mennesker fødes nemlig med 639 muskler, som vi kan gøre store som Roberts ved at træne med vægte – men vi vil aldrig kunne få flere muskler.
En muskel består af 75% vand, 20% protein og 5% fedt.

"Jeg har været vegetar i næsten 20 år. Vi har ingen fisk, fjerkræ eller rødt kød i vores kost. Alligevel har jeg den samme muskelmængde, som da jeg vandt mine fire Mr. Universe titler. Folk kan ikke tro det. De tror, at for at have store muskler, så skal du spise kød – det er en stædig og vedvarende myte."
- Bill Pearl, bodybuilder, 4 x Mr. Universe, vegetar

Foie gras' oprindelse

At foie gras er en højst forældet form for dyrehold, ses af gamle egyptiske kalkmalerier. Heraf fremgår det, at egypterne helt tilbage til ca. 2.500 f. Kr. var bekendte med (u)skikken at tvangsfodre gæs for at udvikle abnormt store gåselevere. Egypterne mente, at de vildtlevende gæs ofte smagte bedre, lige før de tog på træk - efter fuglene havde indtaget store mængder føde for at kunne klare turen. Det resulterede hurtigt i tvangsfodringer af domesticerede, tamme gæs.
Senere overgik traditionen til romerne, der tvangsfodrede gæssene med figner. Den latinske betegnelse for foie gras er da også "iecur ficatum", der betyder "opfedet på figner".
Foie gras er også kendt andre steder, fx i det antikke Grækenland, hvor bl.a. Homer refererer hertil i dennes episke heltedigt, Odysséen.



Foie gras - smagen af dyremishandling



I forrige udgave af Vegetaren beskæftigede Projekt V sig med foie gras, der produceres ved at mishandJe ænder og gæs. I denne udgave forsøger vi at rette op på den mærkværdighed, at mens det selvfølgelig er ulovligt at producere denne fødevare i Danmark, er det fuldt ud lovligt at importere, sælge, senere, spise mm.

Christian H. Hansen (DF), formand for Folketingets fødevareudvalg, forklarer:
"...jeg er stærk modstander af import af foie gras, og jeg har flere gange rettet henvendelse til Justitsministeriet om dette. Desværre findes der EU regler, som gør, at man ikke kan forbyde import, så kampen skal altså også tages op i EU regi. Jeg vil anbefale, at du henvender dig til alle partierne i Folketinget, så der derved kan lægges yderligere et pres".

Så send et personligt formuleret protestbrev – hvilket kan være alt fra et par linier til et par sider – og send det til Folketingets partier og de danske medlemmer af Europa-Parlamentet (MEP). På *www.animail.dk* kan du finde de vigtigste navne og kontaktmuligheder, herunder tlf. numre. Du kan finde flere oplysninger om foie gras – til dit brev eller din telefonsamtale – i sidste nummer af Vegetaren.

MEP Gitte Seeberg (C) er blevet udnævnt til "Årets Dyreven". Prisen uddeles hvert år af foreningen Dyrenes Beskyttelse til en person, der har gjort en særlig indsats til gavn for dyrenes vilkår og velfærd.

Sammen med MEP Jens Peter Bonde fra Junibevægelsen samlede Gitte Seeberg et flertal i EU-parlamentet mod de kummerlige dyretransporter fra EU til mellemøsten. Dyrene sejles med skib i op til 10 dage og lider frygteligt undervejs. Ved ankomsten er dyrene ofte stærkt kvæstede og får halsen skåret over uden forudgående bedøvelse – hvis de da ikke allerede er døde.

EU-kommissionen er dermed blevet tvunget til at genoverveje de ca. 450 millioner kroner, som EU støtter disse dyretransporter med. Desuden har Gitte Seeberg vedvarende presset EU's danske Landbrugskommissær Mariann Fischer Boel til at oplyse hvilke eksportvirksomheder, der høster frugterne af dyrenes lidelser. Foreløbig uden held.

Interview med
Kira Eggers

Af Peter Als

Dansk Vegetarforening fik mulighed for at få en lille snak med Kira Eggers – en af Danmarks mest populære nøgenmodeller nogensinde. Det viste sig, at bag de lyse grønne øjne gemmer sig en sand dyreelsker. Og det er ikke er det eneste "grønne", hun har at byde på...

Jeg har hørt, at du helst undgår kød?
Jeg spiser lidt fisk. Bare ikke hummer og sværdfisk. Når jeg rejser, spiser jeg intet kød overhovedet. Og undgår også mælkeprodukter.

Hvorfor?
Jeg ved ikke, hvad der fik mig til at gøre det, andet end viljen. For man kan have lyst til at stoppe med de ting, man altid har taget for givet, men det kan være svært. Det kræver vilje at bakke op om sine holdninger og markere det i sådan en grad. Jeg tror ikke på at spise dyr. Eller slå dyr ihjel for at indtage dem. Jeg spiser lidt fisk ind imellem, mest fordi Danmark er et uland, hvad angår andre spisevaner. Det er et land for kødædere, men det ændrer sig løbende – forhåbentlig.

Hvad siger din familie og venner til det?
Først bliver man behandlet som en handicappet. Eller en, der er ret syg. De trak tjeneren til side for i stilhed at fortælle, at der altså er en vegetar tilstede, og om de kan finde på noget andet i menuen. Totalt mærkeligt, altså. Jeg kender desværre ikke mange vegetarer i Danmark, så jeg ender tit med at sidde og tygge drøv på en røvsyg salat!

Hvor længe har du "tygget drøv"?
I denne omgang næsten 4 år.

Du siger, du er vegetar, når du rejser. Hvordan er det at være vegetar i udlandet i forhold til i Danmark?
Meget nemmere! Både i Thailand, England, USA, osv. Det kommer an på, hvor det er i USA. Er du i en sydstatslufthavn, er de ikke skide vegetarvenlige. Men på begge kyster synes jeg, det er rimelig nemt. Restauranter i Danmark er tit ubøjelige, når det kommer til være fleksibel i menuen. De gør det til et problem, det slet ikke er. Og det er jeg træt af! Indkøb kan være anstrengende, da der i køleboksen tit vil være 4 slags tærter, men ikke en eneste uden kød, og jeg fatter det ikke. Dem, der gerne vil være vegetarer, bliver i den grad modarbejdet og opgiver på stedet. For det ER meget besværligt i Danmark. Diskriminerende, hvis du spørger mig...

Hvad er din yndlingsmad egentlig?
Mexicansk og asiatisk.

Hvad savner du da for vegetarer i Danmark?
Alt.

Hvad har du lavet, som du er specielt stolt af?
Ikke noget særligt. Jeg gør, hvad jeg mener er rigtigt for mig selv og niine omgivelser. Det ser jeg som min pligt.



Den internationalt dyreretighedsforemng PETA har forståeligt nok nydt godt af Kira Eggers's assistance som blikfang ved diverse an ti-peb kampagner

Kira & dyrene:
Kira er vokset op med dyr omkring sig, men måtte desværre opgive at fuldføre en uddannelse til dyreassistent pga. af en senesygdom i hænderne. Dyrevenner er bekendte med, at Kira ikke står tilbage for at sige fra overfor dyremishandling. Hun har fx afvist at deltage i TV-programmet Fear Factor, hvor man bl.a. kan komme ud for at skulle \pi\i' h' vende orme. I en anden anledning fik holdet bag "Jagten på ørkenguldet" Kira's vrede at mærke, da de havde bundet en abe fast til en træstamme, der stod ude i middagssolen.

Aminosyrer og protein? - en myte og en forklaring

af Sune Borkfelt

Vi har skrevet om det for: Hvordan vi som vegetarer gang på gang konfronteres med påstanden om, at det må være svært at få protein nok på vegetarkost. Og der er jo ikke noget om det. Tag blot følgende citat fra Fødevarestyrelsens hjemmeside:

"Det er en udbredt misforståelse, at det kan være vanskeligt at få dækket sit behov for protein, hvis man spiser vegetarisk. ... [E)n varieret plantebaseret kost kan sagtens dække protcinbehovet for både lakto-ovo-vegetarer, lakto-vegetarer og veganere'.

Det kan næppe siges mere tydeligt. Alligevel oplever man gang på gang som vegetar, at folk stiller spørgsmål som 'Hvordan får du så proteiner nok?'. Eller, i en lidt mere avanceret version, som jeg synes, man hører oftere og oftere: 'Er det ikke svært at få alle de rigtige aminosyrer?'.

Og hvad er det nu lige med de aminosyrer? - man kan jo komme helt på glatis som vegetar, når man far sådan et spørgsmål og måske ikke lige har haft grund til at kende begrebet aminosyrer tidligere. Aminosyrer er stoffer som findes i naturen, og ud af ca. 75 kendte aminosyrer har de ca. 20 relevans for emnet protein. Disse 20 er nemlig de byggesten som protein er bygget op af. Men når det gælder kosten, er det taktisk kun ni aminosyrer - de såkaldt essentielle aminosyrer - som man har brug for ad den vej. Resten producerer kroppen nemlig selv i de mængder, der skal bruges for at opbygge protein.

Altså er der kun 9 aminosyrer, som kan være relevante i en samtale om protein og kost, og for en god ordens skyld vil jeg nævne deres navne: histidin, isoleucin, leucin, lysin, methionin, phenylalanin, threonin, tryptophan og valin. Og så har du allerede fået meget mere at vide, end du behøver, for en varieret plantekost dækker fint behovet for disse ni essentielle aminosyrer og derfor også for protein.

Jeg har selv mødt påstanden om, at én bestemt aminosyre kun findes i kød, og at vegetarisk kost derfor skulle være usundt. En ung mand påstod, at aminosyren kreatin ikke findes i planter og at vegetarer derfor ville mangle denne. Men dels findes kreatin i masser af planter, og dels er den ikke en af de essentielle aminosyrer, som man har brug for gennem kosten. Ej heller aminosyren carnitin, der sælges som kosttilskud til vegetarer (*se f.eks. annonce på side 6, red.)* er en essentiel aminosyre, og vi skal derfor heller ikke bruge denne gennem kosten overhovedet, ej heller som tilskud. Proteinspørgsmålet er langt, langt simplere end som så. Faktisk er det ifølge ernæringseksperter så simpelt, at man blot skal gøre to ting for at få protein/aminosyrer nok, nemlig:

1) Spise nok (tilstrækkeligt med kalorier) til at dække sit energibehov.
2) Spise et rimeligt antal forskellige former for plantekost i løbet af dagen.

Og hvilken vegetar gør ikke det? Faktisk er det så let, at man slet ikke behøver tænke over protein. Nogensinde. Især eftersom det daglige behov for protein hos mennesker typisk ligger mellem 40 og 50 gram om dagen (eller rettere 0,6 g ganget med din kropsvægt i kilo), hvilket er langt mindre end stort set alle mennesker spiser. Voksne mennesker indtager således typisk mellem 60 og 150 gram protein pr. døgn.

Så der er god grund til at afvise alle påstande om, at protein skulle være et problem for vegetarer, også se \om det kommer i den måske lidt bedrevidende form, man snakker om aminosyrer. Det er simpelthen en myte, om end en sejlivet én af slagsen. Kan vi ikke snart få den aflivet...?

Antal vegetarer i Sverige og Danmark

Af Erik Bech Olesen

I bogen Vegansk næringslære på vetenskaplig grund af Bjørn Petterson (2001) kan man bl.a. få følgende interessante oplysninger:

Ifølge Svenska Vegetariska Foreningen findes der ca. 250.000 vegetarer i Sverige. Vegan-foreningen i Sverige regner med, at ca. 10%, altså 25.000, af disse er veganere.

Dette er et skøn, og Svenska Vegetariska Foreningen baserer forst og fremmest sit skon på 2 undersøgelser. Dels en undersøgelse af Eureka Research for Helsekostrådet, som blev lavet i juni 1993, hvor 3% af de adspurgte, cirka 225.000 personer, udtalte, at de spiste vegetarisk mere eller mindre regelmæssigt.

Den anden undersøgelse er en rapport, som blev bragt i avisen Dagens Nyheter 1. april 1996, hvor Forskningsgruppen for Samfunds- og Informationsstudier konstaterede, at 5% af Sveriges befolkning udtalte, at de var vegetarer.

En del undersøgelser senere i 90'erne har bekræftet tallet på ca. 250.000 vegetarer og når det gælder antallet af veganere, har senere undersøgelser somme tider vist højere tal end det ovennævnte 25.000.

En undersøgelse udført af Telemarketinggruppen for Forbundet Djurens Rått viste, at 1,6% af de spurgte var veganere og 3% vegetarer. Undersøgelsen er dog behæftet med nogle fejl. Hvis dette resultat overføres til hele Sveriges befolkning skulle det indebære, at der skulle være 136.000 veganere og ca. 255.000 vegetarer. Der regnes med 8,5 millioner svenskere.

En anden undersøgelse fra 1996 viste, at 1% af de adspurgte var veganere (Database Ditt Land och Ditt Liv, FSI, Stockholm, marts 1996).

En omfattende undersøgelse lavet af Christel I-arsson og Gunnar Johansson, forskere ved Institutionen for Kostvetenskap på Umeå Universitet, viste at 0,1% af Sveriges gymnasieelever spiste veganerkost i skolen, 2,9% lakto-ovo-vegetarisk og 2% undgik rodt kod, men spiste fisk. 88% af skolerne, som deltog i undersøgelsen, serverede vegetarisk kost (lakto-ovo) og af disse opgav 86%, at det mest var piger, som spiste vegetarisk. Byerne Umeå, Vænersborg, Skellefteå og Sølvesborg blev særligt undersøgt, fordi interessen for hardcoremusik var stor netop i disse byer. I Umeå viste det sig, at 2% af eleverne spiste veganerkost i skolen og i Vænersborg 1,2%. Det bør noteres, at disse tal ikke direkte kan overføres til, hvor mange vegetarer og veganere, der er blandt befolkningen, da denne undersøgelse undersøgte, hvilken kost gymnasieeleverne valgte i skolens kantine.

En ikke offentliggjort undersøgelse af Forskningsgruppen for Samhålls- og Informationsstudier (SIFO) viste, at antallet af vegetarer er klart størst blandt de unge født i 70- og 80'erne og som tidligere undersøgelser har vist, er det også her først og fremmest kvinder, der valgte at leve vegetarisk.

Senere SIFO-undersøgelser, som blev udført på opfordring af Kødbranchen (bl.a. Swedish Meats) i løbet af 1997 og 1998, har vist, at antallet af mennesker, som kalder sig vegetarer, udgør ca. *2"ó* af den svenske befolkning.

At komme frem til præcis hvor mange vegetarer og veganere, der lindes i Sverige i dag, er ikke let, men Bjørn Pettersson mener, at en rimelig antagelse er, at antallet af vegetarer og veganere udgør ca. 2-3% af Sveriges befolkning.

Når det gælder antallet af veganere alene, er det vanskeligere og flere undersøgelser er n »dvendigfor, at man skal kunne få et bedre bOIear 'I, hvomange der i dag er veganere. Interessant *er dc 2,* ar man kan se en relativt større interesse for ^ *af*-*kast* i de fa undersøgelser, der hidtil *er* gjort.

Også når det gælder holdninger ni vegetanane og veganisme hos befolkningen og hos meocur-< ekspertise, kan man konstatere relanvr code rooiiater. En meningsundersøgelse fra 199^ r^ie - 36% af almenheden havde en posim inds « v oj - - - a risme/veganisme og bare 9^C havde en .ueku egativ instilling.

En omfattende menings under*-øgei>»e af Helsekostradet i 1999 viste, at 56% af befolkningen var positiv eller meget positiv overfor vegetarisk kost og bare 11% var direkte negative. Samme undersøgelse undersøgte også indstillingen ni vegetarisk kost blandt distriktslæger og distnktssvgcplejere Blandr lægerne v ar 36°o positive, 12 % meget pos.me og bare 8% direkte negative Blandt Distnktvsvgeplererne var 38% posioxe, medens 24 % meget positive og ingen var direkte negative I denne undersøgeke spurgte man kun om deres indstilling til \egetarkost og alrvJ ikke veganerkost.

Gode resultater med vegetarkost



Vedr. spørgsmålet i ugeskriftet Nomedica uge 25, 2005 *{No - ingen og medica - medicin er en forening, der arbejder for medicinfrie løsninger og naturlig balance se twjw.nomedica.dk, red.)*

"Hvis det sundeste er vegetarkost, hvorfor er der så ikke flere vegetarer?", har jeg følgende kommentarer:

I 1988 blev jeg vegetar. Grunden var, at jeg syntes de vilkår, man mange steder i landbruget byder dyrene, er så usle, at jeg ikke ville støtte det, og altså holdt jeg op med at spise kød. Så det var egentlig ikke for min egen sundheds skyld.

Men hvorfor er der ikke flere vegetarer? Når jeg snakker med andre om at blive vegetar, synes jeg, der er to ting, der går igen: Man er bange for at ' savne kød ("åh, jeg kunne ikke undvære min bøf lørdag aften'.") - folk er nærmest bange for at få abstinenser, som ved et rygestop. Og så er mange bange for, at det er besværligt. Og det er da ganske rigtigt forbundet med et vist arbejde, som jeg tror er grunden til, mange falder fra. Det er unægtelig nemmere at forme ct par hakkebøffer og lægge på panden, end først at skulle vaske og skrælle, hakke, rive eller blende grøntsager for at få en "fars", som' kan formes og steges. Man skal synes, det er sjovt at lave mad og føle, det er en nydelse at stå med alle farverne og duftene fra grøntsagerne.

Jeg startede i sin tid med at låne nogle gode vegetar_ kogeboger på biblioteket og blev vældig inspireret og fik masser af gode ideer til, hvordan man kunne lave andet end råkostsalat.

Og sa ur jeg s>a heldig, at min mand er helt med på den ,og vi har ikke nogen børn), men hvis man er en iarrulie pii f.eks. 4 og der kun er en vegetar, stiller det og? ft Kru\ til både indkøb og madlavning. ' Blive: mon inviteret ud at spise, bliver beskeden om, m man er veg<aij -gså modtaget med blandede følelser. Vr. -le synes*. dci ur spændende og går vældigt op i d t, andr: l ider skinne igennem, at det altså er ret bc vaaMgr med den slags gæster.

På restauranter er det sjældent noget problem, især ikke hvis man spiser fisk *{og derved ikke kan betegnes som vegetar, red.)*Men der er jo også fordele: Jeg havde, siden jeg var 3 måneder gammel, haft eksem - til tider endda temmelig slemt som ingen hudlæge havde kunnet få bugt med. Den forsvandt fuldstændig i løbet af få måneder, efter jeg var holdt op med at spise kød og jeg har intet haft siden.

Astmatisk bronkitis, som jeg også havde haft siden jeg var helt lille, og som ingen læge havde kunnet kurere, forsvandt fuldstændig og jeg har ikke haft det mindste siden.

Og fra juni til oktober det år, jeg blev vegetar, tabte)eg mig 8 kg, selv om jeg spiste storre mængder mad end tidligere, men altså slet ikke kød.

Så alt i alt kan jeg kun opfordre folk til at prøve. Prøv at gå en tur på biblioteket og lån nogle vegetarkogebøger *{disse er at finde under 64.15, red.).* Er man bange for "abstinenser", så start med én eller to kødfrie dage om ugen og find ud af, hvor godt vegetarmad smager og hvor godt tilpas man hurtigt kommer til at føle sig, og trap så op.

De bedste hilsner, og held og lykke til alle, der prøver!
Anne Ehlers Olsen



Kostforvirring

af Erik Bech Olesen

Tilsyneladende hersker der stor kostforvirring. Den stakkels konsument, som følger lidt med og som gerne vil leve sundt, står over for spørgsmålene: Kulhydrater eller ikke? - Undgå fedt ? - hvad med kartofler? - kosttilskud? I aviser, radio og tv er der næsten hver dag noget om rigtigt og forkert ernæring og der fokuseres meget på fedmeproblemet.

Tor Nørretranders anbefaler i sin nyeste bog "Menneskeføde", at vi skal tilbage til stenalderkost. Det betyder bl.a., at alt hvad vi har dyrket under de 10.000 år agerbruget har eksisteret, skal undgås. Så væk med kartofler, kornprodukter inkl. pasta og ris. I Børsen 15.9. kan man læse om en professor Walter Willett og hans teori om, at et stort mælkeforbrug forøger risikoen for brystkræft og dødelig prostatakræft. Han forviser også kartoflen fra middagsbordet pga. dens høje stivelsesindhold. De sidste 20-30 år er det anbefalede proteinbehov sunket med ca. 2/3, og er det så det rigtige, man er kommet frem til?

Konklusionen kan næsten ikke være anden end, at vi i grunden ikke ved meget om, hvad der er den rigtige ernæring. Mennesket har eksisteret i næsten 2 millioner år, så man kan synes, at det er et under, at vi som race har overlevet. Vi kan sende folk til månen og vi kan udvikle et fantastisk data- og kommunikationsudstyr osv., men noget så basalt som at finde ud af hvad der er den rette ernæring for os mennesker, kan man tilsyneladende ikke.

Hver fjerde dansker overvægtig

Positivt for en vegetar er, at der er enighed om, at de mest skadelige produkter som kød, fisk, æg og ost bare skal fylde 1/5 af spisetallerkenen. Problemet er imidlertid, at denne tallerken er for stor. Ifølge DR2 15.9.05 er 1,3 millioner danskere overvægtige, og det er skræmmende med tanke på alle følgesygdommene. Positivt er det også, at Fødevaredirektoratet i en rapport fra 2002 rapporterer om sammenhængen mellem kødindtaget og livsstilssygdomme, og at der er en direkte sammenhæng mellem kodindtaget og hjertesygdom.

Dyr, hvad enten de er vegetarer eller rovdyr, er ikke i tvivl om, hvad der er den rigtige føde for dem, og det kan synes mærkeligt, at mennesket, som det eneste pattedyr, er endt i tilsyneladende total forvirring, når det gælder rigtig fode. Det naturlige næringsinstinkt som dyrene har, har mennesket mistet under *civilisationens* udvikling. Dyrene ikke bare ved, hvad de skal spise, de ved også, hvornår de skal holde op med at spise. De overspiser sjældent. Menneskene spiser for meget, siger Professor Arne Astrup og fortsætter: "Når vi bevæger os mindre, skaJ vi også spise mindre."

Instinkt erstattes med viden

For nogle måneder siden fandt jeg en bog i et antikvariat. Bogens første udgave kom ud i 1901 og er skrevet af en læge ved navn Michael Larsen *(anden udgave af bogen, som hedder Naturhdbredelsen, udkom i 1923, red).* I bogen skriver han, at ernænngsspørgsmålet ikke skaJ afgøres af ernæringsfysiologien, da denne videnskab endnu er for ung. Det er det, han kaider den sammenlignende zoologi, som skal oplyse om den rene sammenhæng. Og det er det, som skal være det afgørende for vort valg af føde. Vi mennesker er, hvad enten vi kan lide det eller ej, endnu pattedyr, men vi er ikke rovdyr. Studerer vi netop de anatomiske og fysiologiske forskelle mellem mennesker og rovdyr, som ernærer sig ved kød, vil man finde en række afgørende forskelle, som klart viser, at mennesker ikke er egnede til at spise animalsk føde. Det instinkt, vi har mistet, skal vi mennesker nu erstatte med erfaring og viden.

Alichael Larsen bruger også som argument, at menneskets krop ikke er skabt til at indhente, dræbe og flå dyr, som rovdyrene kan, og man kan ikke som argument påstå, at fordi mennesket har opfunder jagtvåben, så er mennesket blev et til et rovdyr og egnet til at spise kod. Michael Larsen betragter k*«d som et kunstigt nydelsesmiddel eller pirringsmiddel på linje med tobak og stoffer stimulanser Begynder mennesket med kødernæring, vil kroppen efterhånden vænne sig til denne unaturlige ernæring, og vii fh trang til den pirring, som kod gnrr smagssanserne. Det er vanedannende og sammen med andre pirringsmidler, odelægger man ganske hurtigt det narurlige næringsinstinkt.

Fremtidens fode?

Ifølge Michael Larsen er vore naturlige todemidJer nødder og frugter, og han præsenterer noget, han kaider "streng vegetarisk normal kost. ren frugtdi^t ved strengt arbejde". Det er en kost helt uden grontsager. Korn, skriver han. er fode for visse fuglearter, så brød skal vi ikke spise.

I det madglade Danmark. hvor kokke er idoler pa linje med sportsidolcr og hvor kokkenet er centrum i huset og ovnen alteret, er det en kost, vom vil blive afvist af kodspisere Vegetarer vil med bekymring tænke på logtærten og noddestegen Men menneske-

kroppen forandrer sig. Vi har ikke den grove kropsbygning som vikingen, og udviklingen vil ikke stoppe med os. Den vil fortsætte. Grovarbejdet som ændrer sig og andre faktorer vil medføre, at mennesket går mod en stadig finere og muskuløs kropsstruktur, som vil behøve en anden og tilsvarende forfinet føde. Michael Larsens tanker er selv efter 100 år kommet for tidligt. Men han får nok ret, måske om endnu 100 år. Men, desværre, når det bliver alment accepteret, får vi ikke længere behov for bladet VEGETAREN. Det er synd, så måske vi alligevel skal tage en bid af kartoflen.

Burde jeg være død?

Lars Mikkelsen

I SD Bladet, udgivet af Foreningen mod Skadelige Dentalmateriale, 2004-4, side 22-23 står om en, der "ikke kan anbefale, at man overgår til vegetarkost, da det ernæringsmæssigt vil have andre vidtrækkende konsekvenser". Er det noget, man nærmest dør af? Eller hvad mener forfatteren dog?

For mit vedkommende er det rigtigt, at det har haft store konsekvenser. Jeg blev efterhånden vegetar for ca. 25 år siden. Jeg blev helbredt for en række skavanker. Mit søvnbehov faldt væsentligt. Jo, konsekvenser, men nogle jeg ikke agter at ville undvære.

Jeg kender en, der har levet vegetarisk hele sit liv og stadig, som over 70-årig, er hårdtarbejdende bonde på sin gård. Det er der ikke mange kødædere, der kan præstere mig bekendt. Statistisk er det med grupper i utusindvis af mennesker vist igen og igen at vegetarer har den halve sygdomsfrekvens af gen-' nemsnitsbefolkningen. Er man angrebet af kviksølv vil det være måske livsnødvendigt at blive vegetar ' Kød er en hård belastning for organismen. Og med oden smager det ikke godt mere. Det vækker kvalme og afsky nu.

Sådan skrev jeg til redaktøren, som nu er blevet mere nysgerrig og sporger, om jeg vil uddybe det lidt mere?

Det vil jeg gerne-. For ca. 100 år siden arbejdede d„ danske large Mikkel Hindhede indgående med proteinspørgsmålet. Han var nisten 2 meter hsj og tog den højeste karakter ved sit universitet i over 30 ir – altså højt begavet.

Han startede med s.g selv. Som studerende la-n„ han, at man skuUe have 120 gram (heraf halvdelen dyrok) protein om dagen. Han kom op pa den mængde og provede endda dobbeltrauon, men f$_{and}$, det ikke go.lt, W ferie undlod han at spise $_{prott.j\_}$ ner for ar v, hvornår og hvordan han fik det dårligt

Lærebøgerne sagde vist noget med 5 dage. Men efter den første uge, så havde Mikkel det bedre end før. Lærebogen stemte ikke. Derefter blev emnet noget af et livstema for ham.

Som læge fik han et stort hus på Frederiksberg. Her fik han en del studerende boende. Mod nedslag i husleje fik han dem med i kostforsøg. Hvidt brød alene gjorde folk syge, men andre simple fødemidler skadede ikke folk. Den såkaldte Bananen (Frederik Madsen, red.), der hjalp Mikkel i mange år, gennemførte de mest ekstreme forsøg. Bananen kunne udholde at spise den samme kost dag efter dag i op til 2 år, fx byggrød med lidt grønkål (byggrød alene gik ikke). Hindhede har efterladt sig ca. 60 bøger om sit virke - en guldgrube.

Det var om de individuelle forsøg. Kollektivt blev Hindhede sat til at styre en rationeringsordning under første verdenskrig af regeringen. Der blev skåret hårdt ned på kødet, og i 1917 faldt dødeligheden drastisk for den danske befolkning.

Det var fra det praktiske liv. Teoretisk har Rudolf Steiner mange gange talt om emnet. Angående proteinerne så skal mennesket helst dagligt have lidt fuldmoden frugt. Heri findes verdens bedste proteiner, og nar maven har disse proteiner i sig, så kan mennesket ved disse proteinmodeller selv danne sine egne gode proteiner i sin krop. Substansen til disse gode proteiner tager mennesket ifølge Steiner ikk c maden, men får byggematerialet somfinsubSlans ind gennem sit sanseapparat.
Det er en me g et korte version af den historie.

Pers oi.gt foreg.k min overgang til det vegetariske beken <r>ar Cilcr mere- Organismen skal mig i tarm fl en væsn tlig anden mikrofauna „tarmene m.v.l en periode tabte jeg mig en del, ien det r ell er Si8 ?? ^ normal vægt igen ret hurtigt. le" h u riske . k 3r Un Post^ve oplevelser med det vegetaen "ander^T ' del socia,er hy or man er blevet positivt ^CS ,men ^este respekterer dog dette

siden sidst...

Foruden bladet, og foruden de større af Dansk Vegetarforenings arrangementer, som altid omtales i bladet, foretager vi os i foreningen efterhånden mange sma ting, som vi synes foreningens medlemmer (og Vegetarens læsere i det hele taget) også bør kende til. Nogle af de ting foreningen foretager sig, har det således med kun at blive omtalt på hjemmesiden, fordi de så måske er overståede, når næste blad udkommer eller fordi der bare ikke lige er nogen, der har tid skrive en artikel om det til bladet. F.eks. har Dansk Vege-tarforening tidligere på året kritiseret Ernæringsrådets nye kostråd offentligt i en længere udtalelse, som kan læses pa hjemmesiden.

I fremtiden vil det sidste kvartals begivenheder i DVF blive omtalt her i hvert nummer afVegetaren, under titlen 'Siden sidst...', så også de medlemmer, som ikke jævnligt kommer på foreningens hjemmeside, kan følge med i alt det nye, der sker i foreningen. Siden sidste blad udkom har følgende begivenheder og emner været oppe i foreningen:

På den internationale vegetardag, 1. oktober, måtte vi i år sande, at vi ikke havde hverken de menneskelige eller de økonomiske ressourcer til at lave en gentagelse af det store arrangement vi i 2004 afholdt på Rådhuspladsen i Kobenhavn. Dette afholdt os dog ikke fra at fejre dagen på lidt mere beskeden vis. Ligesom sidste år udsendte foreningen således en **pressemeddelelse** med en opfordring til danskerne om at afholde sig fra kod 1. oktober samt nogle oplysninger om konsekvenserne af kodspisning. Selvom det ikke helt gav den samme respons som sidste ar, lykkedes det os alligevel at få flotte artikler i både **Politiken** og **Fyens Stiftstidende** på selve dagen, ligesom vi fik givet et par mindre radiointerviews ved samme anledning. Endelig blev vi kontaktet af en journalist fra restauranternes brancheorganisation **Horesta,** som lovede at skrive lidt om, hvilke problemer det kan give, når folk fejlagtigt tror, at vegetarer spiser fisk. Som sædvanlig gav presseomtalen en mærkbar stigning i antallet af besøgende på vores hjemmeside og i antallet af bestillinger på gratis prøvenumre afVegetaren.

I Århus var DVF 30. sept. - 2. okt. at finde på årets **Krop-Sind-Ånd Helsemesse** i Marselisborghallen, hvor vi havde en ret velbesøgt stand. Med godt gåpåmod og smagsprøver sponsoreret af Urtekram og Helios (en stor tak til dem), havde vi her en god messe, hvor vi fik uddelt meget materiale, solgt nogle få boger og fik mange gode snakke med messens besøgende. Efter dagens arbejde på den første messedag, 30. sept., spiste et mindre selskab af foreningens frivillige lækker aftensmad på Århus' vegetariske restaurant Under Engle, hvor vi havde en rigtig hyggelig aften.

I oktober måned satte organisationer verden over fokus på **brystkræft. I** den anledning blev DVF herhjemme kontaktet af **Kræftens Bekæmpelse,** som kom med en forespørgsel om, hvorvidt vi havde lyst til at bakke op om deres kampagne under sloganet **'Støt brysterne',** med det mål at samle penge ind *ni* mere forskning på området. Det sagde vi selvfølgelig ja dl, og havde derfor i en maneds tid, frem til kampagnens afslutning 8. november, en lille tekst om vegetarisme og brystkræft på forsiden af vores hjemmeside, suppleret med et banner fra Kræftens Bekæmpelse og en række links til artikler om kræft og vegetarisme.

Udviklingen af **Dansk Vegetarforenings nye hjemmeside** går stadig fremad, og selvom vi ikke har al den tid og frivillige arbejdskraft til projektet, som vi kunne ønske os, sker der hele tiden småfremskridt. Blandt de seneste tilføjelser er således oplysninger om foreningen **Vegetarbo,** en række boganmeldelser, en liste under tiden 'Værd at vide A-A' med oplysninger om diverse faldgruber og problematikker omkring animalske varer samt en lang liste med oplosninger om, hvilke **tilsætningsstoffer,** der kan \ære animalske. Kig selv forbi på vwvw.vegetarforening.dk og følg udviklingen.

Fugleinfluenzaen H5N1, som hærger fuglebestande i en lang række lande, er naturligvis et skræmmende fænomen for vegetarer såvel som for kodsptsere. og den udgør samtidig en god aniednmg til ar debattere dyrs forhold i landbruget og den pris, \i som samfund betaler for at kunne spise kodprodukrer der dvbes: set er unødvendige for os. D\"F mod roc i v'utnmgen af oktober en pressemeddelelse om sygdommen fra **den europæiske vegetarunion** E\T" . som w efter en kort behandling i bestyrelsen valgte at sende videre til den danske presse sammen med nogle kommentarer på dansk. Pressemeddelelsen kan Læses *pi* hjemmesiden.

Således nyhederne fra foreningen i denne omgang. Når dette blad udkommer, vil D\T endvidere have søsat en vegetarisk julekampagne. hvor bf a. den julemenu, som er at finde andetsteds i bladet, \ii indgå. Da kampagnen forst sættes i gang efter deadline på bladet, må læserne dog vente dl næste gang med at læse mere om den her i bladet. Ellers tjek hjemmesiden, n\a\-\\.vegetarforening.dk, for sidste nyt.

Samanwaya Ashram - en oplevelse af Indien indefra

Louise Thulin Simonsen



I det nordøstlige Indien - nærmere betegnet 18 timers oplevelsesrig togtur fra Delhi, i den fattigste indiske delstat, Bihar, ligger en landsby ved navn Bodh-Gaya. Til trods for byens størrelse er den kendt, fordi Buddha fik sin åbenbaring netop her. Byen sprudler af liv meget af tiden, og særligt i vintermånederne, når indbyggertallet mere end fordobles, fordi buddhistiske pilgrimme valfarter hertil. Men midt i denne livlige by, som altså er mest kendt for sin betydning i buddhismen, ligger også Samanwaya Ashram.

Samanwaya betyder harmoni, og ashram kan oversættes med "et åndeligt søgende fællesskab". Men Samanwaya Ashram er meget mere end et åndeligt fællesskab. Idet den er bygget på Gandhis idéer, lever man efter hans principper og levemåde, og ashrammen er udover at være selvforsynende, også et socialt projekt. Den fungerer som børnehjem og skole for ca. 30-40 dejlige unger i alderen 3-15 år. De fleste af børnene har forældre, men da området er meget fattigt, vælger nogle familier at sende børnene til ashrammen, hvor de bor det meste af året. Det er for nogle familier den eneste måde at sikre børnene en grundlæggende uddannelse og daelic forsørgelse.

Udover ashrammen i Bodh-Gaya er der en søsterashram længere ude på landet, hvor der bor ca. 40-50 drenge. Udover at fungere som børnehjem, er denne ashram også et landbrugsprojekt (Samanwaya Vidy-apeeth). Her dnves der et mønsterlandbrug efter de bedste indiske principper, og i ct område, hvor jorden ellers er gold og ufrugtbar, ligner ashrammens jord en sand oase.

Dwarko Sundrani grundlagde i 1954 ashrammen og har selv ledet den lige siden. Han har viet sit liv til at udbrede Gandhis filosofi, og kæmpe for udviklingen af det meget fattige område. Dette mener han skal ske i gennem uddannelse, åndelig såvel som praktisk og boglig, og meningen er, at børnene og alle andre, som i øvrigt bor på ashrammen, skal uddannes i henhold til Gandhis idéer. Udover at uddanne børnene og personalet på de 2 ashrammer, har Dwarko Sundrani i øvrigt oprettet landsbyskoler (Non Formal Education Programme), hvor ca. 10.500 børn i området dagligt får ca. 2 timers undervisning. Desuden skal det nævnes, at Dwarko Sundrani i gennem årene har gjort en indsats i mindre landsbyer i området gennem tiltag så som at finansiere og supervisere bygning af brønde.

Gandhis filosofi består ad 10 bud, som blandt andet omhandler ikke-vold, lighed mellem alle religioner, mad for arbejde, frivillig fattigdom (at leve uden overflødige ting), næstekærlighed og sandhed. Med budet om ikke-vold, ville det være forkert at slå dyr ihjel, hvorfor man lever vegetarisk (men dog ikke vegansk) på ashrammen. Børnenes daglige kost består af ris og linsesuppe samt en meget sparsom portion grøntsager. Ashrammen er selvforsørgende, og tanken er, at børnene som en del af deres uddannelse skal lære at arbejde i marken, dyrke grøntsager °g frugt, samt at tilberede maden. Disse erfaringer kan de tage med tilbage til landsbyerne, og fungere som igangsættere/forgangsmænd for på den måde at hæve levestandarden.

H\ert ar sender foreningen, "Venner af Samanwaya As ram , to hold frivillige til ashrammen i 4 måneder ad gangen. Med sig har hver gruppe en pose sponsorpenge, som skal bruges til at supplere børnenes kost med mælk, frugt og grønt, samt at sætte projc ter i gang, såsom renovering af bygninger, b>gge forbrændingsanlæg eller andre tiltag, som den enkelte gruppe måtte brænde for.

De frivillige indgår som en naturlig del af ashrammen nn? s vere ja8> o8 ^er ^ar været danskere på ashammen l0 ontle gennem de sidste 15 år, er man på as' ti, j r e V o8 i anc^s byen i øvrigt - vant til dansk kl -l CVærc se, almindelig hverdag begynder i voai T roor^enen> hvor alle med små øjne deltager Da °8 efterfølgende morgenbøn, til én bes'r" 8o ^an t^us filosofi ikke henholder sig skellip.. J l rel.8ion, kan man finde spor af forrehgumer i morgenbønnen.

Herefter har danskerne og eventuelle andre gæster på ashrammen en times "morning talk" med Dwarko Sundrani, hvor der diskuteres filosofi, kultur, politik og religion, ligesom der naturligvis undervises i Gandhis ideer. På lige fod med børnene og alle andre på ashrammen går resten af dagen for de frivillige med praktiske gøremål. Der arbejdes i marken og i køkkenet; der gøres rent, syes tøj, bades børn; der sættes plastre på skræmmer, og når der er plads og tid til det, gives der lidt ekstra omsorg til børnene. Dagen sluttes af som den begyndte med bøn, og allerede efter aftensmaden er der ro på ashrammen.

Som frivilligt forventes man ikke at tage af sted blot for at gøre et stykke arbejde for foreningen.

Formålet er lige så meget udveksling, og et spørgsmål om at prøve at bo på en ashram, leve i frivillig fattigdom væk fra alt vestlig materialisme og suge til sig af al den visdom og spiritualitet, som Dwarko Sundrani gennem et langt liv har beskæftiget sig med. Som han udtrykker det, så er vi i Vesten overlegne på det videnskabelige område, men fattige på det åndelige. Omvendt er man i Indien meget spirituelt orienteret, men mangler uddannelse og videnskabelighed for at kunne udvikle landet. Han mener, at en kombination af de to ting er vejen til bæredygtig udvikling, og at vi således kan lære meget af hinanden. De fleste frivillige vender hjem med en følelse af, at de har fået lige så meget - og ofte mere - igen, som de har givet.

"\cnner af Samanwaya Ashram" sender **frivillige** *af* sted i august og november hvert år. Gennem årene har der været frivillige i alle aldre, af begge køn og med meget forskellige baggrunde. Om man har forstand på landbrug, er pædagogstuderende eller blot har en interesse i at lære om en helt anden kultur, kan være forskellige og lige gode motivationsfaktorer for at tage af sted. Foreningen sætter pris på diversitet, da alle kan bibringe ashrammen noget forskelligt. 4 måneder i Indien er dog ikke blot en lang ferie i et eksotisk land - det er en oplevelse, der trænger langt ind under huden. For mange har et ophold i Samanwaya Ashram bidraget med erkendelser, som har forandret deres liv for evigt.







TRÆNGER DU TIL AT STRESSE AF OG LADE OP?

...måske var on gron yoga ferie i Sydindien p.i lækkert ayurvedisk kursted noget for dig" – so nærmere under vwvw.balancen.net

Har du lyst til at leve som frivillig på et børnehjem i Indien?

Du vil komme ril at bo på en Gandhi inspireret ashram - en arr åndeligt søgende fællesskab - hvor du vil leve efter ikke-voldelige principper (bl.a. vegetarisk), dyrke yoga, lave markarbejde og meget mere. Ogfrem for alt vil du komme til at va^e noger for 30-40 dejlige unger i alderen 3-15 år.'

For flere *oplysninger* om Samanwaya Ashram og foreningen. "Venner af Samanwaya Ashram", se vwwv.forti.dk samanwaya.htra

Der er informationsmøde for interesserede næsre gang den b. marts 200b. For nærmere detaljer ring dl .Maja Ebbesen pa telefon 3555 66S3 eller Sidsel Holm Sørensen på 204 3 3545 eller e-mail ni samanw a\a u forn.dk

Vegetarvits

Der var engang en mand, der havde en papegøje, som kunne tale. Desværre bandede den en hel del og i ønsket om at få fuglen til at være stille, puttede han den ind i et skab. Papegøjen fortsatte med at bande og efter et stykke tid besluttede manden sig for at putte fuglen i fryseren. Her begyndte papegøjen at bande endnu mere indtil den efter et par minutter pludselig blev helt stille. Manden åbnede fryseren og papegøjen sagde: "Undskyld hr, det vil aldrig ske igen!" Da manden tog fuglen ud af fryseren, undrede han sig over, hvad der var sket! I samme øjeblik sagde papegøjen: "Såeh, hvad havde kyllingen gjort?"

Få en god uddannelse
- bliv Kropsmassør eller Zoneterapeut



Bestil udførligt program!

Lær bl.a. om:
- Idrætsskader
- Meridianlære
- Ernæringslære
- Præparatlære

Naturmedicinsk Kursusrenter
Bodenhoffs Plads 8 • 1430 Kobenhavn K
Tel 3257 3259 • man • fre. kl 9 - 14
www.noturmedicinsk.dk

Allos
AMARANTH
»INKA-INDIANERNES VTDUNDERKORN«

Gå i inka-indianernes fodspor...



...med de økologiske Amaranth-produkter fra Allos

- **værdifulde næringsstoffer**
- **bredt sortiment - til bide morgen, middag, aften og snack.**
- **flere af produkterne er gluten- og/eller hvedefri.**



Amaranth Frugtmysli Næringsrig komposition af mættende havregryn, poppet Amaranth samt tørrede frugter og nodder. Hvedefri. En mættende og smagsfuld start på dagen.

Forhandles af førende helsekastbutikker

Helios - mer" end mad

D. 1. HELIOS • Østerskovw| 2. 7000 Fredericia
til 7S95 4068 • MosOheliosdk • wWWjrftS dk

X Ja tak, send mig brochuren om Amaranth (gratis|.

Navn: _____
Adresse: _____
_____

"ndsond kuponen eller mail/ring til os



Jan Visby lierlltdscn

Nye og antikvariske boger p*1 dansk og engelsk, saml musik og røgelse. Vi forer all lige fra klassisk filosofi ti! alternative bøger med hovedvægten på psykologi, personlig udvikling, spiritualitet og åndsvidenskab. Boger sendes overalt, vedlagt girokort. Ingen efterkrav.

tlf. 86 20 14 15

FILOSOFISK BOGHANDEL

- din boghandri meA dm siorr specmh idrm
Thorvaldsensgade 50, 8000 Århus C
www fi Josofiskboghan*dcLdL*
MAN-TOR. 11-1730 R*X *IJ-IB Løn* 10-



BLIV MEDLEM AF ANIMA OB FÅ DEN NYE VEGETARISKE KOBEBOB DYREVENLIGE OPSKRIFTER

DYREVENLIGE OPSKIRFTER er en samling af de 65 bedste veoetansfce opsAnf»«er verden over. Vi har taget det bedste fra forskellige kulturer og peppe? det op. Fra den amerikanske brunch til middelhavets salater, mexikansfce *bcimereTer og* taftens-l lækkerier til vegetariske varianter af traditionelle danske *retter garan^*er * en* gastronomisk rundtur, der vil give dig en masse nye livretter og imponere **drie** mnjiagsgæsje



Anima arbejder for en fremtid uden dyremishandling - og en *a' \ejene til dette* mal er al oplyse om fordelene ved en vegetarisk livsstil - bade for dyrene, miljoet og os selv.

Som special tilbud tilbyder vi dig at blive medlem resten af året og hele 2006 for blot 150 kr. Derudover får du den nye flotte vegetanske kogebog som en ekstra bonus.



Som medlem modtager du Animas flotte medlemsblad "Dyrenes Stemme", hvor der er interessante artikler, opsknfter og gode rad fra Animas kostekspert, samt masser af nyt om Animas kampagner.

Indbetal beløbet på:
Reg: 1551 Kontonummer: 16900532 eller
Ring på telefon: 28 89 26 65 for at få tilsendt et girokort og et prøve-eksemplar af vores medlemsblad. Glædelig Jul og Godt Nytår fra Anima.

»terner og vegetarismen

I en række blade har vi nu diskuteret forholdet mellem Rudolf Steiner og vegetarismen - senest i sidste nummer, hvor Lars Mikkelsen kom med et gensvar til mm artikel om emnet fra forårsnummeret. Da debatten efterhånden kommer ned i en række små detaljer og ser ud til at kunne trække i langdrag, har jeg valgt at svare Lars Mikkelsen privat. Interesserede læsere af bladet er dog velkomne til at rekvirere dene svar på sune@vegetarforening.dk eller tlf. 70 22 40 01.

Sune Borkfelt

Læs boganmeldelser på hjemmesiden

Da vi modtager flere bøger end vi kan & plads til at anmelde her i bladet (og da ikke alle bøger vil have interesse for den brede læserskare), er vi begyndt at anmelde bøger på foreningens hjemmeside, hvor der allerede nu ligger en del anmeldelser. Der vil dog fortsat komme relevante boganmeldelser, samt forhåbentlig interviews med forfattere, her i bladet fra tid til anden. En liste over boganmeldelserne på hjemmesiden kan du finde på:
http://vvww.vegetarforcning.dk/artikler/aiimcldelser.htrn*

Nekrolog



Donald Watson 1910-2005

Grundlæggeren af verdens første veganerforening (Vegan Society) og opfinderen af ordet 'vegan', Donald Watson, er død. Han blev 95 år gammel. Watson, som var uddannet tømrer og lærer, blev vegetar som konsekvens af en slagtning, som han overhørte på sin onkels gård, da han var blot 14 år gammel, og blev siden veganer på baggrund af den forfærdelige behandling, han følte malkekøer blev udsat for. I 1944 stiftede han således The Vegan Society og opfandt til lejligheden ordet 'vegan', hvorfor han tit er blevet kaldt 'veganismens fader'. Watson nåede således at være veganer i mere end 60 år før sin død om aftenen den 16. november i år. Den moderne veganbevægelse, som han har meget af æren for at have startet, har i dag udviklet sig til at omfatte millioner af mennesker, mens selve *The Vegan Society* i dag kan mønstre ca. 4.000 medlemmer. Watson var lige til det sidste en afholdt skikkelse og vil blive savnet af mange i den engelske og europæiske vegetar- og veganbevægelse.



JULEAFTEN

Hvis du er alene juleaften, vil jeg foreslå, at du kommer og holder en anderledes jul sammen med andre i Adventkirken Ebenezer, Suomisvej 5 på Frederiksberg. Jeg har selv gjort det og kan kun anbefale det. Vegetarmaden og veganermaden er helt i top. Jeg skal i øvrigt derhen i år også - så måske ses vi.

Du skal tilmelde dig senest 21. december til: Elin og Henning Hesselbjerg - tlf. 4731 1815 eller mobil 5172 0587.

Kirsten Jungsberg

Vegetarbo - rettelse

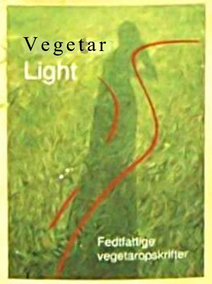
I sidste nummer af Vegetaren bragte vi en artikel om Vegetarbo, foreningen for plejeboliger og andre boformer for vegetarer. I den forbindelse blev to kontonumre blandet sammen, hvad der har besværliggjort indbetalinger. Det rigtige Fl-nummer (fungerer som gironummer, spørg evt. din bank) er 86937921 (korttype +73). Der skal ikke føjes et registreringsnummer til nummeret.

I samme artikel var adressen på foreningens kasserer, Dennis Sørensen, angivet med et forkert husnummer. Den rigtige adresse er: Dennis Sørensen, Tornestykket 12, 2720 Vanløse.

Vi beklager fejlene.

Sætternisserne

NY GRØN KOGEBOG



Vegetar Light er titlen på en ny dansk kogebog med fedtfattige vegetaropskrifter, som netop er udkommet lige i tid til årets julehandel. Bogens forfatter, Karina Schramm, har arbejdet på bogen igennem lang tid, og den sigter mod at udfylde manglen på ordentlige vegetarkogebøger til de, der ønsker at holde øje med vægten. Du kan læse et interview med Karina Schramm i næste nummer af Vegetaren. Bogen kan købes på www.nomedica.dk.

Husk generalforsamling

Fredag den 21. april 2006, kl. 18

SUND YOGI-GLØGG TIL DEN KOLDE TID

Yogier ved, hvad der smager godt og samtidig føles godt for kroppen. Yogi gløgg er ideelt at drikke i denne kolde tid - det både varmer, er sundt og dufter af jul. Samtidig virker flere af ingredienserne ikke kun basedannende, men direkte udrensende på hele kroppen. Prøv selv denne alternative form for gløgg.

1 liter vand koges med kanelstang, hakket frisk ingefær, nelliker, kardemomme, vanillestang og sorte peberkorn. Doseringen afhænger **klart nok** af **din smag, hvor kanelen giver den rode farve med sammentrækkende effekt, sort peber skaber den** stærke, **varme undertone, ingefær den syrlige osv.** Smag **dig frem! Princippet er at koge det hele, indtil** halvdelen af **vandet er fordampet og der duller** af **jul i hele huset.** Dernæst **fyldes op med sojamælk, jo mere desto blodere smag og langsomt varmes blandingen op under** konstant **omrøring.** Tages af **blusset og smages til med honning.**
Bon **appetit!**

DANSK VEGETARFORENIWCS

IMYTÅRSFROKOST"- C O (?

Søndag, d. 5. marts 2006, kl. 12.30-18



Dansk Vegetarforenings traditionelle nytirsfrokost afholdes i 2006 på Restaurant Bellahøj. Her bliver den helt store grønne buffet med lune og kolde rener til både vegetarer, veganere og rawfooders. Drikkevarerne kan købes ved siden af. Vi vil som sædvanlig synge lidt og der vil være foredrag ved Brirc Søndergaard, der vil fortælle om sin baggrund som formand med rejser som vegetar gennem 82 lande. Efter middagen bliver der serveret kage og kaffe, mens dansegulvet bliver ryddet til lancier-dans. Vor tidligere formand, Dennis har nemlig lovet at sta for at undervise os i denne festlige selskabsdans, så husk at få danseskoene med. Der er lagt op til en fesdig dag!

Prisen for hele arrangementet er 198 kr. pr person. Tilmelding sker ved at sende et postkort nJ Dansk Vegetarforening, Dennis Sørensen, Tomestykket 12, 2720 Vanlose med oplysning om navn og antal kuverter. Man kan tilmelde sig over telefonen pa nr. 70 22 40 01, pa nettet ved at skrive en mail ri l nytaar@vegetarforening.dk eller ved at indbetale belobet på DVFs girokonto nr. 502 5o5e>. Betaling kan ske på selve dagen ved ankomst, mens tilmelding skal ske senest en uge for.

Vi glæder os til at se jer til et festligt arrangement!



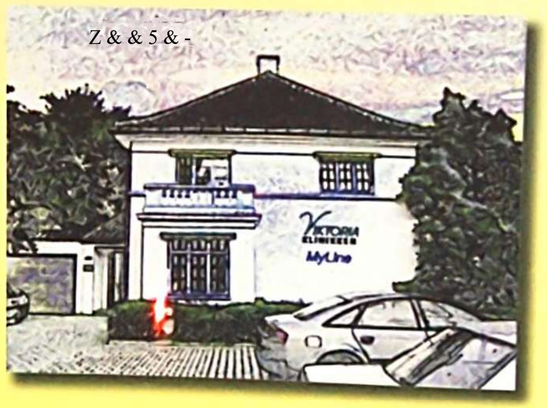
Align video display edge here

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tornestykket 12
2720 Vanløse

J) POST B
n DANMARK

VIKTORIA KLINIKKEN

For your health…



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

Samarbejder med forende 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