
lev og lad leve
FORÅR
2006
97.årgang
vegetaren
nr.1

Vegetaren
ISSN: 1397-7989

Udgivet af:
Dansk Vegetarforening
Adr.: Tornestykket 12
2720 Vanløse
telefon: 70 22 40 01
www.vegetarforening.dk

Redaktion:
(ansvarshavende)
Britt Søndergaard
britt@vegetarforening.dk
www.balancen.net

Kontingent:
abonnement alene 150,-
medlemskab:
ung/pensionist 150,-
almindelig 200,-
husstand 300,-
udland 300,-
forening 500,-
livslangt 2.000,-

Annoncering, se
www.vegetarforening.dk
Deadline for næste
nr. den 14. 05. 2006

Design og produktion:
Grafisk Design & Kommunikation. Tlf: 3311 4582

Forside Foto:
Sune Borkfelt

Repro og Tryk:
Toptryk Grafisk A/S

Eftertryk tilladt med angivelse af kilde

Dansk Vegetarforening er stiftet i 1896 og drives på frivillig idealistisk basis

Medlem af Europæisk Vegetarunion (EVU) og International Vegetarunion (IVU)

Redaktionen er ikke medansvarlig overfor de redaktionelle indlæg, som er ansvarlige for egne indlæg. Det anbefales ikke nødvendigvis annoncerede produkter.

En vegetar lever af planteføde (korn, frugt og grønt, bælgfrugter, nødder og frø) med eller uden mælkeprodukter og æg. Vegetarer spiser ikke nogen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller biprodukter fra slagtning af dyr.

indhold
VEGETAREN

3 kære læser

4 min vej til vegetarismen

6 kære ven

8 kort og grønt

9 sagen om grønærter

12 projekt V – vegetarisk er sex'et

13 vegdating

14 veganske proteiner

17 vegetar på Bornholm

18 lysernæring i Århus

20 vegetar light – interview med en kogebogsforfatter

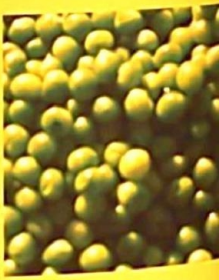
22 siden sidst...

23 steinerlunden

24 lidt af hvert

26 regnskab







du bliver medlem ved indbetaling på giro nummer 502-5656 (korttype 01)
eller på bankkonto nr. 8401 1053216.



Foto: G. Schindler

Kære læser!



Intet er så friskt og livsbekræftende som foråret. Overalt genopstår træer og buske i de flotteste farver og luften er ladet med nye, forførende dufte. Naturen vågner op på ny og den lysegrønne farve går direkte i hjertet, ikke mindst på de små fugle, som forkynder, at vinteren er forbi.

I haverne overtager krokus scenen efter vintergæk og erantis, mens martsviol, blå anemone og følfod springer i blomst og sætter kulør på tilværelsen. Tidlige sommerfugle som fx citronsommerfuglen liver op i det vinterslidte landskab og hættemågen får sin hætte. Vi er tæt på forårsjævndøgn, hvilket betyder, at nat og dag er lige lange og det er blevet sommertid, så vi igen rigtigt kan nyde de lyse aftener. Den lange vinter er ovre og det bliver lysere og varmere, dag for dag.

Vi trænger også til forår efter sådan en lang, kold vinter. Da vi den 5. marts fejrede årets nytårsfrokost, lignede restaurant Bellahøj trods datoen et sandt juleeventyr og ikke alene pga. den romantiske og alligevel elegante indendørshygge var vi mange, der var enige om, at vi vist endelig havde fundet de helt rigtige rammer til vor årlige nytårsfrokost.

Udover en dejlig middag i de smukke lokaler fik vi måske oven i købet indført en ny tradition med lancier og folkedans, da mange nævnte, dette havde været et hit! Køkkenet indrømmede selv, at de ikke var vant til at lave grøn mad, men foreslog åbent at lave nogle af vore egne opskrifter næste gang. Vi vil derfor lave en konkurrence mellem jer læsere, hvor den bedste opskrift ikke blot vil få en pris – hvad det er vides endnu ikke med sikkerhed – men flere af de bedste opskrifter vil desuden blive sat på næste års nytårsmenu... så vær så god, send din yndlingsopskrift ind til redaktionen.

Dette forårsnummer bærer præg af nye tider... det er sex'et at være vegetar og vegdating er nogle af emnerne fra vores nye populære ungdomssider.

Vi søger desuden en, der kunne have lyst til at skabe en børneklub med nogle børnesider til bladet og posten som skribent for veganersiderne er også ledig. Til gengæld takker vi jer læsere for de mange opfordringer og oplæg, vi nu er begyndt at modtage. Det er tydeligt for os, at der er mere aktivitet og at foreningen og hele bevægelsen er i udvikling. Vi har tiden med os og det lysner, også for vegetarismen og foreningen, der nu tæller over 450 medlemmer, hvilket betyder en medlemstilgang på mere end 100 indenfor det sidste år.

Det viser, at det lønner sig at gøre noget for sagen! Så hvorfor ikke tage mere aktivt del i det hele? Fx deltage i den snarlige generalforsamling og præge fremtiden? Eller være med til Dansk Vegetarforenings jubilæum, hvor vi i år fejrer 110 års fødselsdag? Vi har i den forbindelse lejet Kullerup Højskole på Fyn, hvor vi vil fejre jubilæet på allergrønneste vis – hvad programmet helt nøjagtigt kommer til at bestå af, er endnu ikke slået fast, da det også er op til alle, der melder sig at præge indholdet. Men en ting er helt sikkert: Vi skal have noget god, sund grøn mad måske kombineret med madlavningskurser, workshops og foredrag og en masse hygge og gode snakke i en fælles vegetarisk realitet.

På den måde ser vi frem til endnu et godt år i vegetarismens tegn – det er altid rart at vide, at det går den rigtige vej!

Lysegrønne forårshilsner

Britt Søndergaard

Min vej til vegetarismen

I min barndom under 2. verdenskrig og efter krigen var der ikke så mange midler. Det var dengang, far fik to frikadeller og vi børn kun én. Det var dengang, man startede et måltid med grød for at spare på kødet. Min mor holdt meget af grøntsager. Ved alle festlige lejligheder var der et helt fad med forskellige grøntsager og også en del grønt i hverdagen. Det var godt for mig at spare på kødet.



Da jeg var midt i 30'erne, steg min egen families indkomst. Vi var på det tidspunkt begge blevet udearbejdende med tre børn, så der var nok at se til. Jeg var som folkeskolelærer privilegeret med lange ferier og i disse lavede jeg mad til fryseren: Kødmad. Den spiste vi så i hverdagen. Jeg burde have vidst bedre, for min mor var allerede blevet vegetar pga. gigt og neuralgier – og det hjalp på gigten at undgå kød.

Beslutningen

Det gik dog hurtigt galt for mig. Mine led hævede og jeg havde mange smerter og stivhed. Ved en julefrokost i 1977 så min far mine hænder og han talte alvorsord. Det skal siges, at der var megen gigt i familien; både slidgigt, ægte gigt og "alle de udefinerede former for gigt". Jeg tog så beslutningen og blev vegetar fra den ene dag til den anden.

Research

Julia Vøldan var meget i vælten dengang. Jeg fulgte hendes plus/minusbalance teorier. Jeg blev grænseløst fanatisk og sikkert ret uudholdelig. På et tidspunkt ville jeg gerne forstå hendes teorier bedre og tog til hendes kursted i Svendborg. Mærkeligt, jeg fik det ikke bedre af at være der, men måtte slås med forstoppelse. Hvorfor?

Så stødte jeg på Alma Nissens kartoffelvand. Det er en fantastisk kur, hvis man trænger til udrensning. Jeg kunne få hjælp kure til blærebetændelser og andre akutte lidelser. Jeg bruger stadig kartoffelvandet, hvis jeg kommer i ubalance.

Usund vegetar

Jeg fandt ret hurtigt ud af, at det at være vegetar ikke nødvendigvis betød sundhed. Jeg tålte dårligt mælkeprodukter, men følte et stort behov for proteiner. Dog tålte min mave ikke bønneretter, så gode råd var dyre.

Årene gik

I løbet af de næste 15 år prøvede jeg mange forskellige ting indenfor vegetarisme. Efterhånden stillede jeg flere spørgsmål om, hvorfor kurene ikke virkede på mig, når det var klart, at de virkede på andre mennesker. I disse år var jeg faktisk meget syg: Udefinerlige ledsmerter, neuralgier, fordøjelsesproblemer, underlige smerter i huden, mængder af hovedpine, som udartede sig til migræne, uro, overfølsomhed, problemer med solskin og en overvældende træthed. Min bedste "medicin" var at være i naturen og gerne ved havet.

Svaret

I 1990 kom "den store åbenbaring". Jeg faldt tilfældigt over nogle bøger af Ingrid Naiman. Ingrid er medicinsk astrolog og herbalist. Jeg startede med at studere *"The Astrology of Healing"* hos Ingrid. Jeg måtte rejse til Schweiz, Canada og USA for at følge uddannelsen.

Konstitutionstyper

I *"Astrology of Healing"* opdeles mennesker i fire basis konstitutionstyper. Det har ikke noget med blodtyper at gøre. Typen læses ud fra fødselshoroskopet ved Månens placering og ved de forbindelser, den har i horoskopet. (Interesserede kan læse om teorierne på min hjemmeside:
www.klinikoroeurtehave.dk under artikler.)

Kernen i denne teori er, at alle mennesker er forskellige, og at vi har forskellige ubalancer. For at rette op på disse ubalancer, som jo er målet i alle livsretninger, må der vidt forskellige tiltag til. Det er således individuelt hvilken kost, hvilke urter, hvilken behandling, hvilke aktiviteter, der er gode for det enkelte menneske. En korrekt anvendelse af krydderier kan få selv vanskelige fordøjelige produkter til at blive nærende.

Behandling

Al behandling må tage udgangspunkt i disse teorier, hvis den efter min overbevisning skal lykkes. Ingrid har formået at sammenkoble det ayurvediske system med astrologi, således at kostvejledningen, som gives, benytter sig af de energetiske principper i ayurveda.

Forebyggelse af sygdom

Det føles rigtig godt at have fået et svar på, hvorfor de forskellige systemer virker på nogle mennesker og ikke på andre. Men det må dog være det bedste at kunne forebygge sygdom. Det kan læses i fødselsho



roskopet. Den ubalance, som på et tidspunkt kan føre til sygdom, kan læses 20 år før sygdommen opstår. Så kan et menneske vælge at foretage de nødvendige korrektioner i sin livsførelse. Det gælder ikke kun pådet fysiske plan, men også både på det psykologiske og på det åndelige plan.

Min historie
Gradvist lykkedes det mig at komme i balance i det sidste årti af forrige århundrede. Men overanstrengelse i forbindelse med vor flytning til Orø, krævende job og pasning af en konstant syg far førte mig i 2003 til alvorlig ubalance og neurologiske symptomer.
Jeg besluttede mig for at søge det traditionelle system. Et hav af undersøgelser sluttede med en diagnose fra en vidunderlig vidende reumatolog:
SLE lupus. Dette er en ret alvorlig bindevævssygdom. I mit tilfælde er den startet, da jeg var ca. 33 år, måske før. Jeg spurgte reumatologen, hvorfor jeg trods mange symptomer havde kunnet magte et så krævende liv, som mit er. Hun svarede med et lunt blik: Det ved du jo godt! Jeg stod noget uforstående og hun sagde: Fordi du har levet, som du har.

Konklusion
Det nytter at lytte indad - det nytter at gøre sit bedste for at finde ud af, hvad kroppen, psyken og sindet har brug for.

Hilsen
Hanne Oustrup
Langdal 5, Orø
4300 Holbæk
tlf. 59474705
e-mail: hanne06@langdal5.dk
www.langdal5.dk
www.klinikoroeurtehave.dk

Allos
AMARANTH
»INKA-INDIANERNES VIDUNDERKORN«

Gå i inka-indianernes fodspor...



...med de økologiske Amaranth-produkter fra Allos

- værdifulde næringsstoffer
- bredt sortiment - til både 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 nødder. Hvedefri. En mættende og smagsfuld start på dagen.

Forhandles af førende helsekostbutikker

Helios - mer' end mad

Dansk Helios • Østerskovvej 2 • 7000 Fredericia
tlf. 7595 4088 • helios@helios.dk • www.helios.dk

☒ Ja tak, send mig brochuren om Amaranth (gratis).

Navn: _____
Adresse: _____
_____

Indsend kuponen eller mail/ring til os

Kære ven



Nytårsaften lørdag den 31. december 2005.
Mine planer hvert år med at skrive et håndskrevet brev med jule- og nytårshilsen glippede også igen i år.



De største glæder i året har været samværet med børnebørnene. Oliver er nu 8 år og Elias er 4½ år, og de bor i skønne Skørping ved Rebild Bakker og Rold Skov, og den lille nye Mathias er kun 11 måneder og bor i Aalborg. Jeg har ikke tænkt mig at ændre andre mennesker, mine voksne børn og børnebørn til et vegetarliv som mit. Nej. Men jeg har det selv fint med at spise vegansk råkost og frugt, der er biodynamisk eller i det mindste økologisk. Det er et fantastisk held for mig, at jeg blev koblet på det vegetariske, som jeg intet vidste om for 15 år siden. Men stædig som jeg var og er, mærkede jeg resultaterne på min krop efter blot 1 uge med konsekvent spisning af kun råkost og frugt af bedste kvalitet. Det bedste var, at min tyktarmsmavepine forsvandt. Min nu afdøde far mente også, at det måtte have noget med føden at gøre, siden hans cancer ramte netop tyktarmen!! Og han har ret. Men han nåede ikke at ændre sine madvaner. Og min farfar døde af samme sygdom!

Jeg vil nu ikke mere spise eller nyde noget som helst kød. Min kærlighed til alle mennesker og alt levende er stor, og det har jeg det godt med. Jeg elsker nu "min værste fjende." Og disse egenskaber er blot "kommet løbende" med den rensende levende føde.

Jeg havde fornøjelsen i sommer at være på en 4 døgns tur med Elias og Oliver. Der var intet skadeligt TV, intet slik, ingen skadelig tobaksrøg, ingen søde drikke, intet klistrende hvidt hvedebrød, ingen skadelige ligsafte fra skadeligt kød. Der blev spist frisk vegetarisk mad fra naturen, fra mit lager i bilen og fra venners vegetariske spiseborde.

Der blev vandret og løbet, der blev leget, der blev badet, drengene spiste tang, sloganet blev "Er der mere tang?" Vi sov i telt i storm og regn ved det barske Nr. Vorupør ved Vesterhavet, og der blev sovet i en ældre smukt indrettet cirkusvogn med morgenmad udenfor på en bænk med mad bestående af først et naturæble og så tør mysli. Drengene lærte at tygge, så mundvand og enzymer kom i funktion til en bedre fordøjelse. Dette gav sig også udslag i, at drengene skulle være hurtigere til at nå toilettet og også oftere. Jeg siger "Hurra." Da vi om aftenen nåede havet, smed Oliver tøjet og løb ud i det brusende hav. Han var helt vild. Og ligeså næste dag. Det var så spændende med det brusende og sprøjtende hav. Og samtidig styrtregn på et tidspunkt, så Elias sagde: "Jeg gider ikke mere, Bedstefar!!" Og der var 500 meter at gå i regn hen til bilen, som var omkranset af vand og lige ved at sejle væk.

Drengene og jeg var glade ved at møde de vegetariske venner og deres børn. Nu tror jeg endelig, at jeg har gjort noget "skørt,", som børnebørnene og deres forældre kan huske og måske tage op igen for at føle sig sundere. Det ønsker jeg for dem. Lille Mathias kender for længst mine lyde, og det helbredende æbleeddike fra Voelkel var han faktisk vild med at drikke. Han mærkede surheden og missede med øjnene; men han ville have mere, og jeg tror, det hjalp på hans forkølelse; thi det sætter gang i blodomløbet, modsat mælk, hvedemel, ost og smørs klistrende indflydelse på blodets strømning. Da jeg før jul var på en 24 timers vagt i Roskilde, gik jeg en tur i byen og ind i en genbrugsbutik, hvor jeg fandt en bog "Folkemedicin,", som jeg har opmagasineret i forvejen. Jeg tog den i min hånd og læste indholdsfortegnelsen og fandt afsnittet "Barnets instinkter." Jeg spiser selv sådan nu på 15. år. Det er utroligt, hvad vi fratager af børns instinkter til et naturligt og rent liv - ved at fodre dem med det, som vi forældre og bedsteforældre synes er godt for barnet - uha. I samme bog kan man læse om førnævnte fantastiske æbleeddike. Prøv den!







Jeg har mødt mange prægtige mennesker i årets løb. Jeg har hjulpet på flere biodynamiske og økologiske landbrug. Hyggesnak med Jakob på torvet i Aalborg. Besøg og samtaler hos Verner Andersen i hans biodynamiske frugthaver. Besøg hos Estrid og Mette og deres dejlige børn. Jeg har været hos Jensen i hans ribsbuske, hos Uglebjerg i det hele, flere gange hos Jack og Maja med deres dejlige drenge, nu 3 med 1-årige Jonas, på Ærø hos Nills og Maja og børn med hvidløgshøst. Roeoptagning med egen sved og hestekraft og andet spændende i Bindslev hos Inga og Bent og deres børnebørn og med deres fantastiske selvforsyning i erindring, hos vennerne på Martinus Center i Klint, venner mødt i Råkost-klubben, ved demonstrationen for "Retten til et rent liv i Danmark," møder og samtaler om biodynamiske dyrkningsmetoder, på mine halvmarathonløb, på et par dages vandring med genforening med Fod på Live i Aa og ved Bjerringbro og Ø Bakker. Besøgene hos Anne Lise i Slagelse og i Kyringe Bageri hos Ruth Heinze. Samtaler i Edgar Cayce forum og i Ingeniør-husene.

Ligeså har jeg besøgt nære venner og masser af familie her og der. Morbroder Jul, mostrene på Sjælland, faster Agnes, fætre og kusiner. Og de, som jeg "tilfældigt" mødte og talte med - eller intuitivt mødte.

Og mine møder med mennesker på mine overnatninger i den frie natur, på vandringer i skove og langs strande og badeture ved stranden eller i Vikingeklubben Isbjørnen.



Mødet med vennerne, der havde brug for mi handicaphjælp, mødet med postbudene, mødet med kørevennerne, da jeg kørte bus, mødet med pantefogeden og skattemyndighederne.

Og tak til de, der ikke blev nævnt her. Overnatninger, samtaler, hygge, varme og sund mad.

I ønskes et godt og lykkebringende nytår med tak for samværet i det gamle. Giv dig selv en god dag hver eneste dag, kun du selv ved, hvordan det skal gøres, og kun du selv kan gøre det. Husk det.

Kærlig hilsen
Per Knud Oue Pedersen

Tlf.: 20 13 29 89
peroue46@hotmail.com





Kort og grønt



Amerikanske hjertelæger ved godt, at en vegansk kost med et lavt fedtindhold er den mest effektive ernæring, når det drejer sig om at redde liv ved at forebygge hjerte-kar-sygdomme. Det viser en nylig rundspørge, hvor mere end 9 ud af 10 af de adspurgte læger erkender, at de har enten et 'godt kendskab', eller et 'vist kendskab' til de videnskabelige undersøgelsesresultater, som viser, at en kost uden animalske produkter kan beskytte mod, og i nogle tilfælde direkte være med til at afhjælpe, sygdomme i hjertet. Desværre viser undersøgelsen samtidig, at langt de fleste hjertelæger undlader at anbefale en sådan kost, fordi de ikke tror patienterne vil være åbne overfor det. I stedet anbefaler lægerne typisk en relativt fedtfattig kost med kød, der ikke er bevist effektiv mod hjerte-kar-sygdomme i samme grad som en fedtfattig vegansk kost.

Danske forbrugere er blandt de mest økologiske i verden, viser en undersøgelse fra det amerikanske landbrugsministerium. Ifølge undersøgelsen er danskerne simpelthen det folk, der bruger flest penge på økologiske varer, nemlig i gennemsnit 470 kr. årligt. Til sammenligning ligger gennemsnittet for de 15 gamle EU-lande på omkring 200 kr. Efter Danmark er Østrig, Sverige og Finland de lande i Europa, hvor forbrugerne køber flest økologiske varer, mens Grækenland ligger helt i bunden med et gennemsnitligt årligt øko-forbrug på blot 14 kr. pr. indbygger.

Fanger i amerikanske fængsler har fra tid til anden måttet kæmpe en sej kamp for at få den mad serveret, som de kunne ønske sig. Ifølge amerikansk lovgivning har fængslerne pligt til at opfylde fangernes religiøse og ernæringsmæssige behov, men heller ikke mere end det. Vegetarer kan altså kun være sikre på vegetarisk mad, hvis deres vegetariske overbevisning skyldes religion, hvilket har affødt en del retssager gennem årene. I en række fængsler har de dog masser af vegetarisk mad på menuen, for her har de regnet ud, at vegetarisk mad er billigere end f.eks. mad med halal-slagtet kød. Derfor må fængslernes muslimske indsatte ofte finde sig i at blive gjort til vegetarer, mens de sidder inde, da vegetarisme teknisk set opfylder både deres religiøse og ernæringsmæssige krav. Noget de muslimske indsatte, om end det kommer dyrene til gode, ikke er udelt begejstrede for. Flere har derfor lagt sag an for at få måltider med halal-slagtet kød. Alle sager af den art er indtil videre blevet afvist i retten.

Efter den amerikansk-ledede krig i Irak, er fastfood-kæder som McDonald's, Burger King, Subway, Pizza Hut osv. naturligvis for længst rykket ind i landet. Og det er ikke kun skidt for irakernes madvaner. En ernæringsekspert fra den amerikanske hær fortalte således for nylig avisen Washington Post, at hvor soldaterne før i tiden ofte tabte omkring 5 kilo i løbet af deres år i Irak, så tager de nu omtrent det samme antal kilo på under deres ophold i landet. Fristelserne er simpelthen for mange, lyder forklaringen. På Balad, den største af de amerikanske baser, er der således både en Subway sandwichrestaurant, en Pizza Hut, en kaffebar kaldet 'Green Beans', en Popeye's grillkyllingerestaurant og en døgnåben Burger King.

Worldwatch Institute, det anerkendte og uafhængige internationale miljøagentur, kritiserer i en ny rapport kraftigt de industrielle landbrug. Rapporten siger bl.a., at de meget intensive produktionsformer kan have været med til at skabe og sprede dyresygdomme som fugleinfluenza og kogalskab samtidig, med at de har en række miljømæssige slagsider. Det er navnlig den industrielle kødproduktion i den Tredje Verden, som ifølge rapporten er et problem, fordi der her er alt for få reguleringer og regler for landbrug og produktion. Intensiv industriproduktion står i dag for 74% af alt kød fra fjerkræ, 50% af alt kød fra grise, 43% af alt kød fra kvæg og 68% af alle æg i verdens landbrugsproduktion.

De amerikanske fødevaremyndigheder overvejer i øjeblikket at udarbejde nye regler, der vil gøre at tilsætningsstoffer som det røde farvestof E-120, der fremstilles af knuste røde lus, for fremtiden skal være beskrevet som 'insekt-baseret' i amerikanske ingredienslister. Som det er nu angives stoffet typisk som 'Carminer', 'Cochenille' eller simpelthen ved et nummer, men efter pres fra interessegrupper vil man nu måske ændre disse lidt luskede angivelser til noget, som almindelige mennesker forstår. Derved vil det blive lettere at handle for ikke blot amerikanske vegetarer, men også nogle religiøse mindretal. Insekter i mad er f.eks. hverken tilladt ifølge jødiske eller islamiske kostregler. Hvis de nye regler bliver til noget, kan de ventes at træde i kraft senere på året.

Grønærter

af Dennis Sørensen



Nu må foråret og forsommeren snart komme, og så er der ikke så lang tid til, at vi kan købe grønærter i et kræmmerhus, som vi kan spise imens vi går en tur.

Ært tilhører bælgplantefamilien og har det spændende latinske navn Pisum sativum, som er en samlegruppe bestående af flere underarter, f.eks. marværd, der er dem, vi normalt spiser, og sukkerært.

Der var engang for mere end 5000 år siden...
Oprindelsesområdet for ært er det østlige middelhavsområde, Iran, Afghanistan og Tibet. Ærter har været kendt og dyrket i mange tusinde år, bl.a. er der i Schweiz fundet ærtefrø under hustomter, der er mere end 5000 år gamle.

De tidligste fund af ærter i Danmark dateres til bronzealderen (ca. 1800 – 500 f. Kr.) og ved begyndelsen af vor tidsregning dyrkedes der ærter på små markstykker i Nordjylland. Det drejer sig i disse tilfælde om anvendelse af de modne, tørre ærter. Det er noget usikkert, hvornår man fandt på at spise de umodne grønne ærter, men det vides med sikkerhed, at på Kong Hans' tid (1455-1513) solgtes grønne ærter i København.

Det er vigtigt, at ærter til konsum høstes på det rigtige tidspunkt. Plukkes de for tidligt, er bælgene ikke fyldt op, og høstes de et par dage for sent, er ærterne blevet hårde og melede. De almindeligst dyrkede ærter til friskkonsum er marværterne, som er kendetegnede ved at have store bløde frø (ærter), som er omsluttet af en bælg med sej hinde. De efterhånden ret populære sukkerærter adskiller sig fra marværten ved at mangle den seje hinde i bælgen, hvilket gør hele ærtebælgen spiselig.

Danmarks ideelle klima
Danmark har i dag en meget stor produktion af grønne ærter til konserves og er sammen med det øvrige Skandinavien verdensberømte for den gode kvalitet. Dette skyldes især det kølige sommerklima, som vi ofte beklager os over, men som er ideelt til ærtedyrkning.



Ærter fås kun friske i sommermånederne. Resten af året importeres ærterne fra udlandet, især fra Holland, Italien og Spanien. Ærter fås frosne i størrelserne mellemfine, fine og ekstrafine.
Næringsindhold: Ærter indeholder 343 kJ pr. 100 g. og hører dermed til de energirige grønsager. Ærter er en grov grønsag og indeholder 4,3 g kostfibre pr. 100 g. Ærter har et stort indhold af C- og K-vitamin og et ret stort indhold af mineralerne fosfor, jern, mangan og kalium.

Opbevaring
Friske ærter har kort holdbarhed. Ideelt skal de have en temperatur på 0 grader og en luftfugtighed på 95-100%. De bør opbevares i plastikpose i køleskabet. Her kan de holde sig i 2-3 dage.

Rensning
Det er let. Ærtebælgen åbnes, og ærterne tages ud. Hos sukkerærterne fjernes den grove stilk før tilberedning.

Kvalitetsbestemmelser
Kvalitetskravene for ærter med bælg er fastlagt i en EU-norm, der tillader salg i 2 kvalitetsklasser: I og II. For ærter, der sælges som klasse I, gælder, at bælgene skal være friske saftspændte og veludviklede. Bælgene skal være forsynet med stilk. Hver bælg skal være velfyldt og indeholde mindst 5 ærter. Ærterne skal være faste og saftige og må ikke være melede. I klasse II må bælgene være mindre friske, men ikke visne. Her skal hver bælg indeholde mindst 3 ærter. Ærterne skal dog også i klasse II være friske og ikke melede.

Anvendelse
Friske ærter i bælge spises direkte af bælgen, som vi ved. I madlavning bruges fortrinsvis frosne ærter. De anvendes i salater, som kogt tilbehør til hovedretter, i stuvninger, supper m.m.
Ved tilberedning af friske ærter tages de ud af bælgen, skylles og koges. Ærter bruges letkogte. De skal kun koge i 2-4 min.
Sukkerærterne koges i 1-2 min. De kan også svitses på panden og spises som tilbehør, bruges i salater eller indgå i wokmad.
Ærter er velegnede til frysning. De blancheres i 2 min. først.

OPSKRIFT:

Indiske kartofler og ærter i karry
(en traditionel indisk ret, også kaldet aloo matter, red.)
4 spsk. smør
400 g. solmodne tomater
400 g. bælgede ærter
250 g. kartofler
1 tsk. hakket, frisk ingefær
(evt. 2 tsk. stødt ingefær)
1 fed hvidløg (hakket)
1 dl. løg (hakket)
1 tsk. stødt kommen
1/2 tsk. gurkemeje
1/4 tsk. cayennepeber
3 spsk. persille (hakket)
1/2 tsk. garam masala (*indisk krydderiblanding, hvor masala betyder blandet, red.*)
1 1/2 spsk. salt

Fremgangsmåde:
Smelt smørret og svits ingefær og hvidløg. Tilsæt løg og salt - løgene må gerne brune lidt. Tilsæt kommen, gurkemeje, cayennepeber og de hakkede tomater. Rør godt i fem minutter ved kraftig varme til væden er nogenlunde fordampet. Skær kartofler i tern og tilsæt dem og ærterne. Spæd op med ca. 1/4 l vand og småkog i en halv snes minutter, til kartoflerne er møre. Smag til med salt og garam masala og drys med persille over.

Foto: G. Schindler



Brug altid DinSundheds produkter
når kun det bedste er godt nok!
Alle vore produkter er økologisk certificerede


Oil of Life
Kvinder 0,5 L


Standard Oil of Life
0,5 L og 250 ml


Oil of Life
Mænd 0,5 L


Ren hørfrøolie
250 ml


Ren kæmpenatlys 125 ml
og kapsler 510 mg

Essentielle fedtsyrer
Omega 3 - Omega 6 - GLA + Omega 9
uraffinerede og koldpressede


Til kæledyr og husdyr
0,5 L og 2,0 L


Ren Aloe Vera
saft 0,70 L


Ren uraffineret
kokosolie 0,5 L


Aronia saft
Original og Sukkerfri
0,75 L og 0,30 L
Stærk antioxidant

Føres i alle helsekostforretninger og i udvalgte Matas
Til alle behandlere
bestil en prøvekasse til specialpris og test selv

DinSundhed.Net ApS
Lyksalgade 8 A, kld. tv - 2300 København S
Tlf. 32520020 Fax: 32520021
E-mail: dinsundhed@dinsundhed.net

Udvid din bevidsthed!

- og få glæde og kærlighed ind i dit liv!

Vi er en folkehøjskole, der underviser i redskaber til personlig og spirituel udvikling. Kærlighed, selvtillid og problemløsningsteknikker er gennemgående på alle vore kurser. Vi underviser bl.a. i åndsvidenskab, astrologi, drømmetydning, healing, energipsykologi samt samtale-, krops- og kunstterapeutiske teknikker.

Skolen bygger på et helhedssyn og hjælper gennem undervisning og meditation menneskeheden med opstigning til 5. og højere dimensioner og arbejder sammen med de opstegne mestre og englene.

Vore kurser er for voksne i alle aldre og indbefatter vegetarkost og logi. Vi har både fitnessrum og kreativt værksted og er beliggende i smuk natur lige ned til Kolindsund. Alle fællesarealer er selvfølgelig røgfri. For øvrigt har vi fantastiske resultater med vægttab på South Beach kuren.

Vi har korte, mellemlange og lange kurser hele året rundt og får jævnligt spændende gæstelærere fra hele verden. Priser fra 850.- kr/uge og kursuslængder fra 1 til 20 uger.

Med kærlig hilsen

VÆKSTHØJSKOLEN DJURSLAND

Sunddalvej 1 - Ginnerup - 8500 Grenå - 86339188 - www.vhd.dk

Få en god uddannelse
– bliv Kropsmassør eller Zoneterapeut

Bestil udførligt program!



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

Naturmedicinsk Kursuscenter

Bodenhoffs Plads 8 • 1430 København K
Tel. 3257 3259 • man. - fre. kl. 9 - 14

www.naturmedicinsk.dk

Sundt alternativ til komælk





Anvendes helt som komælk; på Müsli, til madlavning og som drik. Fås i alle førende supermarkeder.

www.naturli-foods.dk

NATURLI'

SMAG FOR SUNDHED

0% kolesterol
0% laktose
0% animalsk fedt

100% NATURLI'
100% vegetabilsk alternativ til komælk

projekt V

Foråret er så småt ved at nærme sig, og Amors pile begynder at finde vej – men det gør det ikke nødvendigvis let at finde den person, som du harmonerer med ikke bare på det romantiske plan, men også på det etiske.
Så hvor skal man egentlig lede efter sin veggie love? Og findes der overhovedet seriøse kontaktsteder for vegetarer?

Flere og flere mennesker mødes via Internettet, der efterhånden er blevet hjemsted for flere tusinde dating websites, hvoraf mange er meget specialiserede. Projekt V har været en tur rundt på nettet for at finde nogle af de mere vegetar-venlige af slagsen. Og vi fandt en kilometerlang liste med vegetariske datingsites og succeshistorier om vegetarer, der har scoret hinanden i cyberspace.

Men hvorfor er vegetarer overhovedet så sexede? Har det noget at gøre med etikken, den sundere krop, bedre sexdrift eller hvad? Tja, du kan jo tænke over det, mens du kigger på bodybuilderen Robert's veganske bøffer...



Robert Cheeke
Foto: Evrim Icoz

Vegetarisk er sex'et

Af Peter Als

Ved første øjekast har ikke-vegetarer ganske gode kort på hånden, når det drejer sig om at øge sex-driften. Fødevarer som østers og andre former for eksotisk kød bliver i folkemunde ofte fremhævet som afrodesia, der kan sætte ekstra krydderi på sexlivet. Desværre har mange mennesker i dag også brug for dette – f.eks. er mandlig impotens ofte blevet sat sammen med kødspisning, da kolesterol og mættet fedt hæmmer blodcirkulationen.

En undersøgelse af bl.a. Ph.D. Paul R. Amato indikerer da også, at vegetarer ikke i samme grad har brug for sådanne sex-kickstartere. 62% af de adspurgte mente, at deres sexliv var forbedret, efter at de var blevet vegetarer. Deltagerne mente bl.a. at:

- Jeg føler mig sundere/er sundere
- Jeg er blevet slankere
- Jeg har fået mere energi og vitalitet
- Jeg føler mig mere sexet, da jeg er sundere, slankere og har fået mere energi/vitalitet

Mange mener, at de får en bedre forståelse for og nydelse af livet, når de lærer at leve uden at forårsage død. Flere vegetarer fortæller da også, at de ikke kunne drømme om at have sex med en ikke-vegetar, da vegetarer ganske enkelt opfattes som værende mere attraktive – af både fysiske og andre grunde.

Og har man fået lidt ekstra appetit på sexlivet, da anbefaler Projekt V fyldte peberfrugter med en pirrende flødesovs af energispækkede ris, hot chili, fristende tomater og æggende svampe – en spicy cocktail, der nok skal tænde gløden mellem Jer...

VegDating

Her er en vejledende liste over nogle af de steder, hvor du kan score en vegetar – nogle sider er gratis og har mange gode funktioner, mens andre kræver nogle gulerødder. Ofte får man lov at registrere sig gratis, men kan så købe diverse services derudover. Betalingssider er ikke nødvendigvis bedre, men der er bedre sikkerhed for, at de tilmeldte personer rent faktisk er interesserede i at komme i kontakt med andre vegetarisk interesserede.

Bemærk dog, at det kan være svært at finde andre registrerede vegetarer fra et lille land som Danmark. Så hvis der er nogen, der har lyst til at starte et dansk VegDating Site, så skulle der være gode muligheder... Ellers kan man jo altid checke Dansk Vegetarforenings forum.

www.greenfriends.com
Green Friends fortæller, at alle deres medlemmer går op i udendørs aktiviteter, holistisk livsstil, dyrs rettigheder, miljøet, personlig og spirituel udvikling. Lyder det som nogle mennesker du kunne tænkte dig at møde? Så var det måske en ide at registrere sig her.

www.greensingles.com
Dette site beskriver sine medlemmer som værende vegetarer, miljø- eller dyrevenlige. Medlemskabet er som udgangspunkt gratis, men finder man en interessant annonce, så kræves der betaling for at få adgang til kontaktoplysninger. Siden udmærker sig til gengæld ved at have mange interessante succeshistorier fra par, der har fundet sammen.

www.living-foods.com/personals
Living Foods udmærker sig ved at have råkostspiserne som målgruppe. Det er ganske enkelt påkrævet, at ens føde som minimum består af 50% råkost/levende føde. Det er gratis at registrere sig.

www.loveisgreen.org
"Kærlighed er grøn, for så blind er kærligheden da heller ikke" er denne sides motto. Love Is Green hjælper dig nu rigtig godt på vej alligevel. Er man vant til at bruge diverse chat systemer, kan man glæde sig over, at der er mulighed for chat via bl.a. MSN, Yahoo mm. Er bestemt værd at undersøge nærmere. Gratis registrering.

www.veganpassions.com
Ganske enkelt en helt gratis side for veganere, der gerne vil i kontakt med hinanden. Siden er overskuelig og nem at navigere rundt på, så check den ud!

www.veggielove.com
Veggielove ligner meget Greensingles, men har en lidt anden målgruppe i form af vegetarer, veganere og råkostspisere

www.vegansingles.co.uk
Okay indrømmet, ved første øjekast er denne side kun for veganske englændere, men navnet hentyder nu kun til administratoren bag forummet. Faktisk skriver vegetarer og veganere fra alle verdens lande om alt muligt på dette forum: Digte, feriesteder, hetero- og homoseksuelle kontakter etc. Kort sagt alt mellem himmel og jord. Det kræver kun, at du tilmelder dig gratis og så er du i gang. Er du blot nysgerrig, så check endelig deres forum ud først.

www.vegconnect.com
VegConnect vinder points på at være rettet mod folk, der er 100% vegetarer eller veganere. Samtidig er alt 100% gratis. En meget smart funktion er et verdenskort, hvor man til enhver tid kan finde de 100 nyeste brugere på – desværre er der ikke nogle danskere iblandt dem for tiden... Sidens mål er at blive den bedste VegDating site på nettet og efter alt at dømme, er de godt på vej!

www.vegetarianpassions.com
Nøjagtig ligesom Vegan Passions, men naturligvis for vegetarer.

www.veggieconnection.com
Kom i kontakt med andre vegetarer eller vegetarisk interesserede. Forsiden er overskuelig uden for mange forstyrrende reklamebannere. Til gengæld skal man opgradere til betalingsmedlemskab, hvis man ønsker at læse eller besvare beskeder fra sin veggie connection.

www.veggiedate.org
Denne side henvender sig til en bred skare af mennesker: Vegetarer, råkostspisere, makrobiotikere, buddhister, hinduer, taoister mm. Desværre er det kun de første 2 uger som medlem, der er gratis – men det er vel også rigelig tid til at score sin helt egen personlige salatgnasker...

www.veggiefishing.com
VeggieFishing er et humoristisk lavet datingsite, hvor du samtidig får adgang til 19 andre special dating sites såsom "folk med kæledyr", "single forældre" og mange andre - Find your catch here!

www.veggiematchmakers.com
Målgruppen er vegetarer og veganere samt et lille antal mennesker, der "aspirerer til at blive vegetarer". Gratis prøvemedlemskab med begrænsede funktioner.

Og så en glædelig lille overraskelse – du kan faktisk også nyde dejligt vegetarisk selskab på det danske datingsite Soulmate.dk, hvor du bliver bedt om at registrere, hvordan du spiser – fra meat lover i den ene ende til vegetar i den anden. Soulmate fortæller bl.a., at de fleste af deres brugere værdsætter spiritualitet og personlig vækst.



Veganske atleter... Hvordan får du dine proteiner?

Af Robert Cheeke, vegansk elitebodybuilder, Direktør for Vegan Bodybuilding & Fitness, www.veganbodybuilding.com

Hvis der er et spørgsmål, som veganere får mere end noget andet spørgsmål, så er det "hvordan får du dine proteiner?" Jeg svarer ofte ved at spørge personen, om vedkommende kender nogen, der lider af proteinmangel. En ting, man skal huske, er nemlig, at protein findes i næsten alt mad og er en af de letteste næringsstoffer for kroppen at optage og anvende. Aminosyrer, der er proteinernes bygningssten, findes i overdådige mængder i frugt, grønsager, nødder, korn og andre veganske fødevarer. Et bredt udvalg af sunde fødevarer forsyner dig med alle de essentielle aminosyrer, der er nødvendige for et optimalt helbred.

Som veganer spiser jeg ikke kød og undgår alle animalske produkter og afholder mig fra at bruge noget som helst, der stammer fra eller er testet på dyr. Dette gør jeg af en række grunde, men hovedsageligt fordi jeg ikke ønsker at forårsage lidelse på dyr og fordi jeg ønsker at være sundere ved at spise plantebaserede fødevarer.

Veganere får alle de nødvendige vitaminer, mineraler, aminosyrer, fedtstoffer og glucose. Vi spiser et bredt udvalg af sund mad inklusiv frugt og grønsager, korn, bønner, bælgfrugter, nødder, frø og andet plantebaseret rå ubearbejdet føde, der forsyner vores kroppe med den bedste ernæring.

Spis som en vegansk bodybuilder

Som en vegansk bodybuilder nyder jeg typisk bodybuilding fødevarer som havre, ris, broccoli, yams, proteinpulver- og stænger, der giver energi og styrke til den træning og de tunge løft, som min sport kræver. Jeg tager nogle få kosttilskud for at forbedre mine sportspræstationer, men jeg mener ikke, at de er nødvendige for at kunne konkurrere som atlet på eliteniveau. De kan give dig en ekstra fordel i konkurrencesituationer og øge musklernes genopbygningsfase samt evne til at arbejde. De få kosttilskud, som jeg bruger, er multivitamin, måltidserstatning (*kosttilskud med diverse næringsstoffer bl.a. en stor mængde protein, Red.*), L-glutamin (*ikke-essentiel aminosyre, Red.*) til genopbygning af musklerne og hamp-baserede proteinpulvere[1]. B12-Vitamin og essentielle fedtsyrer er inkluderet i den hamp-baserede måltidserstatning, som jeg tager. Det er vigtigt at huske, at disse kosttilskud ikke er nødvendige, men i de fleste tilfælde vil øge præstationen og formindske restitutionsfasen efter træning, hvormed man kan opnå et højere atletisk niveau og helbred.

Mange mennesker er bange for at gå over til en vegansk kost, da de tror, de kommer til at mangle protein, men protein er let at finde og der kræves kun lidt for at vedligeholde helbredet. Standarden er 2,2 gram protein pr. kilo kropsvægt for sportsudøvere og 3,3 gram protein pr. kilo kropsvægt for bodybuildere og andre atleter, der er interesserede i vægtforøgelse og opbygning af muskelmasse[2]. Ved at spise jævnligt dagen igennem er det let at indtage den mængde protein, hvis man indtager føde fra mange forskellige fødevarer. "Hvordan" burde slet ikke være emnet, men "hvor" er et kvalificeret spørgsmål.

Her finder du protein

I et animalsk protein baseret samfund vokser vi op i den tro, at de eneste kilder til protein er dyr. Som en vegansk atlet udformer jeg kostplaner, der er proteinrige og plantebaserede for at vise præcis "hvor" og "hvordan" veganere får sine proteiner. Jeg fokuserer specielt på protein og mine proteiner kommer hovedsageligt fra hamp, soja, tempeh, nødder, bønner, linser, korn og et udvalg af pulvere og stænger inklusive måltidserstattere, hvilket giver op til 200-300 gram proteiner pr. dag. Tofu, et sojabaseret product, indeholder typisk 10-20 gram protein pr. måltid. Soja har også en PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) på 1.0, hvilket er den højeste protein rating, som en fødevare kan have[3]. Det er højere end protein fra oksekød.

Hamp er en af de bedste kilder til protein. Det er alkaliserende, spækket med næringsstoffer og dyrkes via de mest bæredygtige metoder, hvilket er med til at gøre den til en af de bedste ressourcer. Vi hører ofte om protein kombinationer (*ved at kombinere fødevarer, der tilsammen indeholder mange forskellige typer aminosyrer, i sin kost, red.*). Dette er en ophobning af essentielle aminosyrer. Kombinerer man kilder som hamp, ris og ærter får man en kraftig aminosyre profil, der øger kroppens evne til at præstere.

Indtagelse af store proteinmængder kan være belastende for leveren og nyrerne, så det er vigtigt at drikke rigeligt med vand, når du er på en højprotein kost. Vand hjælper din krops organer til at bearbejde de store mængder protein. Derudover indtager jeg en betydelig mængde af frugt, grønne grønsager og spiser rå og organisk mad, når som helst det er muligt. Rå kilder til protein findes i nødder, frø, tang, broccoli, spinat, grønkål og andre grønsager og er nogle af de stærkeste og mest gavnlige kilder til protein på planeten.



Robert Cheeke
Foto: Megan O'connor

Sådan spiser jeg hver dag

Størstedelen af min kost består om morgenen af frugter, mens der er proteinkilder såsom nødder, proteindrikke- og stænger som snack, grønne grønsager, bønner, tofu og andre protein- og kalorierige fødevarer til frokost og et stort udvalgt af frugter, grønsager, bønner, bælgfrugter og korn til aftensmad. Et typisk aftensmåltid kan indeholde en linsesuppe med hakkede grønsager, dampet eller rå broccoli, tofu og brun ris. Kartofler, tempeh, bønner og nødder er også vigtige i min diæt og bliver ofte spist ved aftensmåltidet. Jeg drikker typisk kun vand før og efter måltider, men til aftensmåltidet drikker jeg måske sojamælk, mandelmælk eller naturligt frugtjuice.

Størstedelen af min kost består om morgenen af frugter, mens der er proteinkilder såsom nødder, proteindrikke- og stænger som snack, grønne grønsager, bønner, tofu og andre protein- og kalorierige fødevarer til frokost og et stort udvalgt af frugter, grønsager, bønner, bælgfrugter og korn til aftensmad. Et typisk aftensmåltid kan indeholde en linsesuppe med hakkede grønsager, dampet eller rå broccoli, tofu og brun ris. Kartofler, tempeh, bønner og nødder er også vigtige i min diæt og bliver ofte spist ved aftensmåltidet. Jeg drikker typisk kun vand før og efter måltider, men til aftensmåltidet drikker jeg måske sojamælk, mandelmælk eller naturligt frugtjuice.

Naturlig føde

For atleter er en vegansk kost ofte en anledning til bekymring, men dette er ofte uberettiget. En vegansk kost er typisk sundere og mere medfølende end en kostplan for altædende, der ganske vist er populær, men generelt er mere skadelig for helbredet. At spise frugter og grønsager og andre fødevarer, der stammer fra planter og træer og marker falder mig naturligt. Dette er den sundeste føde for os, men som et samfund er vi alligevel slaver af vores smagsløg og konsumerer føde, der er gennemgribende ændret og tilført vanedannende sukker, kemikalier og andre ikke-naturlige tilsætninger. Denne farlige praksis fører til dårligt helbred og leder ofte til øgede omkostninger i form af medicin og behandlinger, der forsøger at rette op på de problemer, som den dårlige kost skabte.

Fokuser på plantebaseret føde og høst fordelene ved et optimalt helbred gennem naturlige kilder til protein.

"Det er en udbredt misforståelse, at det er vanskeligt at få dækket sit behov for protein, hvis man spiser vegetarisk"
– Fødevarestyrelsen

[1] Der findes tre forskellige slags hamp, rygehamp, foderhamp og industrihamp. Foderhampen bruges bl.a. til at udvikle olie, der anvendes som kosttilskud. Hampolie smager nøddeagtigt, fås som kapsel eller på flaske og er rig på de essentielle fedtsyrer omega-3 og omega-6 fedtsyrer.

[2] Flere enige forhandlere af kosttilskud fortæller faktisk, at den anbefalede daglige mængde protein er så lav som 0,8 gram pr. dag pr. kg. kropsvægt, at udøvere af udholdenhedsidræt bør indtage 1,2-1,4 gram pr. dag pr. kg. kropsvægt, mens bodybuildere "kun" skal have mellem 1,7-1,8 gram pr. dag pr. kg. kropsvægt.

[3] PDCAAS er en metode brugt af WHO til at bestemme kvaliteten af protein ved at måle hver enkelt aminosyre i en proteinkilde. At soja opnår en score på maksimale 1.0 er altså et udtryk for, at sojaprodukter indeholder alle de essentielle aminosyrer.



Gennemstegt, medium eller GRØN?

Hvis rødt kød ikke er din livret eller hvis du har besluttet dig at spise vegetarisk, så skulle du måske overveje at tage et ekstra tilskud carnitin. Carnitin er en naturlig aminosyre, som især rødt kød er rigt på.

Kroppen danner selv carnitin, som har en positiv indvirkning på cellernes energistofskifte, ved at transportere fedtsyrer ind til forbrænding i cellerne. Resultatet er energi, noget som mange af os kan bruge mere af.

Bio-Carnitin indeholder 250 mg L-Carnitin og de synkevenlige kapsler er selvfølgelig vegetabilske.

Fåes i Helsekost, Matas og udvalgte apoteker

Sadelmagervej 30-32, 7100 Vejle

Pharma Nord

Vegetar på Borholm (nok en gang!)

af Susan Jensen og Henrik Hedegård

Inspireret af et par gode feriedage sommeren før (se Vegetaren nr. 1, 2005) tog vi på ny til Bornholm i august 2005. Denne gang ville vi prøve det vegetariske gourmet-pensionat på den gamle Gadeby Skole nær Østermarie – det skulle vi ikke fortryde...

Samtidig ville vi for 1. gang afprøve cykelferie og nyde Bornholms særlige cykelveje. Via Øresundsbro og en hurtig katamaranfærge kommer man fra Kbh. til Rønne på under 3 timer, inkl. tog til Ystad. Den 1. udfordring kom allerede på ruten Rønne-Østermarie, da vi cyklede igennem den naturskønne Almindingen skov. Cykelkortet, vi havde investeret i, viste af uransagelige grunde flere navne på gårde end på veje, så midt i skoven måtte vi gætte og spørge os frem. Turen med oppakning var beregnet til 3 timer, men endte med at vare – meget længere... ;o(

Vel ankommet blev vi modtaget af værtsparret Heidi og Wolfgang, der i 1998 var flyttet fra Tyskland til Bornholm for at skabe dette vegetariske feriested. Vi blev vist ind til vores lejlighed i 2 etager med 3 soveværelser, 2 toiletter og stor stue med udsigt over haven og marker – den største og eneste af de 3 gæstelejligheder, der var ledig. Alt var rent og lyst og venligt.

Denne dag bestod aftensmaden, som vi nød ved samme store bord som de andre gæster – 2 hyggelige tyske ægtepar – af: salat med gulerod, rodfrugt, ananas og solsikkekerner, dernæst små fuldkornspizzaer med majs, tomat og creme med dild og hvidløg og til slut stegte bananer på bund af honning med flødeskum drysset med kakao. Det blev en kort aften, idet den friske bornholmervind og den lange tur havde gjort sin virkning.

Køkkenet baseres overvejende på økologiske råvarer, inkl. mælkeprodukter og æg, og fuldkornsbrødet bages af mel lavet på egen kornmølle! Hvidt sukker er bandlyst til fordel for moderate mængder honning. Det hele inspireret af en kendt tysk dr. Bruckers diætforskrifter.

Husets mindeværdige og solide morgenmad består af iblødsat müesli med revet æble og fx nektarin, pære og masser af friske jordbær eller blåbær og flødeskum – utraditionelt og ren ferie! Herefter rugbrød og grovboller med ost og 3 slags vegetariske pålæg, herunder ikke mindst hjemmelavet Nutella. Dette var osse beregnet til frokostboller til turen, som den 1. dag gik til Svaneke. Her fandt Susan butikken Reflax med dejligt hørtøj, som hun selvfølgelig ikke kunne stå for. Derfra op langs kysten til Listed, Bølshavn, Ypnested og Hvidhat – er øens stednavne ikke bare utrolige?

Aftensmaden serveret kl. 18 bestod altid af 3 retter, hvor forretten fx var grøn salat med avocado eller kålsalat med blommer og nødder. Hovedretten kunne være lækre champignons med nøddefyld og en skøn kreation af løg, kålsovs og nye kartofler – eller en dejlig, saftig kartoffelpizza på fuldkornsbund. Som dessert fik vi fx hjemmelavet hindbæris på vaffelbund eller lun æblekage med mandler og creme fraiche.

Vi lærte vore tyske medgæster at spille kultspillet "Sæt", som vi havde meget fornøjelse af flere aftener – se setgame.com!

Bornholm kaldes solskinsøen, men de første dage blæste og regnede det nu en del. Ikke de bedste odds på cykel, selvom vi havde garderet os med regntøj. Til gengæld er der mange gallerier på øen, hvor ikke mindst galleri Nis Jessen ved Østerlars var en oplevelse. Én dag cyklede vi til Melsted og Gudhjem og genså den rimeligt grønne buffet på restaurant Brødden inkl. isbuffet med æblekage og softice, som ikke var blevet ringere! ;o) En anden dag cyklede vi over Paradisbakkerne til Nexø.

Endelig blev det osse vejr til Dueodde, den berømte strand med vandreklitter af Danmarks fineste sand. Efter et par kølige grådage var det en ekstra nydelse med sol, badning og en strand så hvid som de bedste i udlandet. Og vandet lige så pragtfuldt med sin farveskala fra grønblå til lyseblå. Så vi badede, nød den medbragte frokost, legede med frisbee, solede og dasede.

Heidi og Wolfgang har på Gadeby Skole skabt en vegetarisk sommer-oase, hvor man skal være tidligt ude for at reservere plads. Se evt. ledige perioder, priser, interiør og billeder på deres hjemmeside, gadeby-skole.dk.

Her skriver de bl.a.: "Hos os er alting en smule større: Huset, værelserne, sengene og dynerne, kaffekopperne, haven, vores spisebord og stole, portionerne, det gode humør, den personlige indsats for vore gæster og sågar den røde postkasse." Da vi ligesom Heidi og Wolfgang er ekstra høje mennesker, var vi lidt spændt på sengenes længde, som dog viste sig "kun" at være 2 m. Men resten er så sandt!:-)

Gadeby Skole, vegetar.gourmet.hus.
Myregårdsvej 10, 3751 Østermarie, 56 47 20 06
info@gadeby-skole.dk og www.gadeby-skole.dk

Lysernæring i Århus – en reportage

af Sune Borkfelt

Det er lørdag den 3. december 2005, og en større gruppe mennesker – her er vel omkring 300 – har valgt at lægge entreprisen på 100 kr. pr. næse for at være samlet i en kold forhal på en skole i Århus. Tilløbsstykket er schweiziske Michael Werner, som angiveligt har været uafhængig af fast og flydende føde siden 2001, om end der også er andre talere på plakaten.

Som udgangspunkt er jeg mødt op med en vis skepsis overfor hele fænomenet – som de fleste rynker jeg lidt på øjenbrynene, når jeg hører nogen påstå, at man kan leve uden mad. Det er ikke første gang, jeg er stødt på det. Jeg har hørt om den oprindelige australske lysernæringsguru Jasmuheen, som har skrevet bøger om fænomenet og angiveligt har en del disciple. Jeg har også hørt om de, der har prøvet at leve uden mad og er blevet syge – der har endda været 3 dødsfald forbundet til det her, hvilket må siges at give god grund til yderligere skepsis.

Lysernæring stiller nogle spørgsmål

Man kan da godt – navnlig hvis man har en åndsvidenskabelig indgangsvinkel til tilværelsen – forestille sig, at mennesket, i sin eventuelle udvikling væk fra det materielle og mod det åndelige, også må skulle gå mod lettere ernæringsformer. At kødkost engang har været det naturlige for os, at vegetarisk kost er det nu og at vi engang kommer til at leve af frugt, og så af dufte, og så måske af lys eller åndelige energier af en eller anden art. Martinus omtaler noget sådant, og det kan der da være en vis logik i. Men selv hvis vi skal ende med at leve uden fast og flydende føde efter en lang gradvis udvikling, forklarer det ikke, hvorfor man skulle prøve at leve sådan nu, og Martinus advarer da også kraftigt mod, at man forgriber sig på denne udvikling.

Men at der er nogen, der påstår, at de kan leve sådan, stiller unægteligt nogle spørgsmål: Kan det virkelig passe – snyder de ikke lidt? Bliver de 'ernæret' mere på en solskinsdag end på en skyet dag? Er det virkelig lys, de påstår at leve af, eller er det nærmere energi, og hvordan vil de forklare det?



De rigtigt spændende spørgsmål synes dog at melde sig, når man i første omgang accepterer præmissen om, at i hvert fald nogle kan leve uden mad. For selv hvis man kan, hvorfor så gøre det? Er der nogen fordele for den enkelte ved at leve uden mad og drikke (ud over en given økonomisk besparelse), og i så fald hvilke? Og hvorfor forsøge at udbrede denne ernæringsform til andre? Er lysernæring en ny, ultra-ekstrem form for vegetarisme? Er der en form for slægtskab mellem dette fænomen og andre livsstile, som berører vores ernæring eller er det noget helt for sig selv, som man skal prøve (måske med livet som indsats) for at forstå det?

Selve foredraget

Da Michael Werner stiller sig op på den lille scene, dér på Skovvangsskolen i Århus, denne lørdag eftermiddag, spidser jeg derfor ører for at høre, om nogle af disse spørgsmål mon vil blive besvaret. Werner er 56 år, men som han står der, ligner han med sit grå hår og sin noget blege hud nærmere én, der er i midten af 60'erne. Lidt mave har han også, hvilket måske kan overraske lidt, hvis han ikke spiser fast føde, som vi andre. Omvendt ser han ikke mindre sund ud end så mange andre, så man må vel konkludere, at han alt i alt virker helt almindelig.

Werner begynder at forklare om, hvordan han kom til at interessere sig for lysernæring og hvordan han praktiserer det. Jeg får hurtigt svar på et par af mine spørgsmål, for han fortæller, at selvom han ikke er afhængig af mad, så kan han godt finde på at spise f.eks. et lille stykke chokolade for nydelsens skyld, og for det sociale samvær. Af samme grunde drikker han også noget indimellem (senere fortæller han, at det er ca. 1-1½ liter dagligt) – 'mest kaffe', forklarer han, 'for det er alle vegne'. Samtidig afslører han, at han dagen før har spist et lille stykke laks, som hans kone havde tilberedt. Han er altså ikke vegetar, og i det hele taget synes der ikke at være noget etisk element i hans ernæringsvaner. Og så kan det nok være, at han siger, han er uafhængig af fast føde, men lidt kommer der altså indenbords alligevel. Også det sundhedsmæssige synes at træde noget i baggrunden, hvis hans primære væskeindtag består af kaffe (af det skriftlige interview, som kunne købes for 5 kr. ved arrangementet fremgår desuden, at han også er ryger).

Werner fortæller om, hvordan han befinder sig godt ved ikke at være afhængig af mad, men han kan ikke – heller ikke da han bliver spurgt direkte – nævne nogle egentlige fordele ved det for ham som individ. Tværtimod har det nogle sociale ulemper ikke at kunne deltage i middagsselskaber m.v. på samme måde, hvilket han flere gange kommer ind på.

Til gengæld fortæller han på et tidspunkt, at han mener lysernæring må være en gave til menneskeheden for at få os til at beskæftige os med ernæring på en mindre fysisk og mere åndelig måde. Derfor anbefaler han det også, selvom han samtidig erklærer, at det ikke er hans formål med foredraget at få tilhørerne til at gå over til lysernæring. For de, der vil prøve, anbefaler han noget useriøst, at man bare kaster sig lige ud i den 21-dages kur, der skal gøre én uafhængig af mad og drikke – noget der, har jeg siden lært, står i modsætning til den gradvise nedtrapning via vegetarisme, som den oprindelige guru på området, Jasmuheen, anbefaler.

Ikke meget klogere

Det tegner dog til at blive rigtig interessant, da spørgsmålene til Werner for alvor sætter ind. Heriblandt en del noget kritiske spørgsmål. Men mens Werner gerne svarer detaljeret på de spørgsmål, der spørger ind til hans liv uden fast føde (vi får bl.a. indgående beskrivelser af omfanget af urin og afføring samt en del gentagelser af ting han har sagt i foredraget), så viger han i høj grad udenom de kritiske spørgsmål eller svarer kun useriøst på dem.

Da en spørger beder ham tage stilling til de tre dødsfald, der har været i uheldige individers forsøg med lysernæring, kammer den manglende seriøsitet dog helt over. 'Havde jeg stået på hovedet i ti minutter hver dag og haft et godt udbytte af det og anbefalet det', svarer Werner, 'og havde 60-70 mennesker så prøvet det, så var der sikkert også et par stykker, der var døde af dét'. Dødsfaldene er altså en noget uvigtig lille detalje, der ikke siger noget om lysernæring, ifølge Werner.

Vi får heller aldrig tilfredsstillende svar på, hvorfor han egentlig har valgt at leve sådan eller hvad der skulle få andre til at prøve. I sidste ende konkluderer jeg derfor, at enten er hele dette med lysernæringen noget ret useriøst, eller også er dagens hovedtaler en umådeligt dårlig repræsentant for fænomenet. Efter mere end 5 timer i alt og diverse andre oplægsholdere, som har forsøgt at perspektivere Werners udtalelser, kører jeg hjem og spiser min vegetariske aftensmad. 100 kr. fattigere og egentlig ikke ret meget klogere.

Arrangementet på Skovvangsskolen i Århus 3. dec. 2005 var arrangeret af bl.a. Biodynamisk Forbrugersammenslutning og Forebyggelses- og Patientrådet. Et lignende arrangement fandt sted dagen efter i Nørrebrohallen i København.
(læs mere om lysernæring på f.eks. www.sungazing.com, red.)



boganmeldelse

Vegetar light – interview med en kogebogsforfatter

Ført af Sune Borkfelt



Forfatteren til den nye fedtfattige vegetarkogebog, *Vegetar Light*, lod sig underkaste et interview om hendes motivation for at skrive bogen, hendes baggrund og alt muligt andet af vegetarisk relevans.

Hvis vi starter lidt med din baggrund, før vi går til selve bogen: Du skriver, at du holdt op med at spise kød efter at have fået meget af det i en kort periode og at du derefter ikke kunne udholde tanken om at spise kød og stadig har det sådan. Det lyder næsten som om, du mener, det stadig er noget, der kunne gå over en dag, så du bliver kødspiser igen?

Jeg har hele tiden troet, at jeg ville begynde at spise kød igen... i hvert tilfælde i starten, hvor jeg blev ved med at tænke: "Ej, imorgen skal jeg prøve at spise kød igen". Men da jeg så stod ved køledisken og så alt det rå kød, der bare lå i bunker og ventede på at blive spist - blodigt, råt... bvadr..... jeg kunne slet ikke udstå tanken. Heller ikke i takt med, at jeg har fået mere og mere information omkring det gode ved IKKE at spise kød – sundhedsmæssigt såvel som etisk. Jeg savner det OVERHOVEDET ikke - det mangler ikke i mit liv - et faktum, der til stadighed kan overraske mig lidt!

Når nu du har lavet en fedtfattig vegetarkogebog, er det så fordi, du kender mange vegetarer, som har brug for at holde øje med vægten? Hvordan tror du, markedet er for sådan en bog?

Jeg har jo sådan set taget udgangspunkt i mig selv og de frustrationer, jeg har i min madlavning...

Ligesom der er overvægtige kødspisere, er der også overvægtige vegetarer, men det har nu ikke været derfor, jeg har lavet bogen. Jeg er bare blevet utroligt irriteret over, at der så ofte bliver tilsat så meget overflødigt fedtstof i de vegetar-opskrifter, jeg igennem tiden har lavet mad efter. Deciliervis af olie, kokosmælk, fløde.... hvorfor?! Man kan sagtens klare sig med langt mindre og stadig opnå en lækker smag.

Jeg tror, at jeg på mange måder har ramt ret godt plet med denne kogebog. Jeg tillader mig at forestille mig, at der er mange, der har stået i deres køkkener ligesom mig og revet sig i håret over, at det skal være så besværligt og fedt at lave vegetarmad. Der er virkelig ikke mange fedtfattige og nemme vegetaropskrifter at finde "derude"! På en eller anden måde har kombinationen af vegetarisk/fedtfattig/let/overskuelig bare ikke været noget, der var til at opdrive. Og det har jeg så forsøgt at råde bod på - man kan vel godt kalde dette en niche ...jeg føler i hvert tilfælde, at jeg har ramt et tørt sted.

Jeg har fået positive tilbagemeldinger - mange kødspisere har været glade for den nemme tilgang til vegetarkøkkenet, hvad end de har ønsket at bruge det som et supplement til "kødhverdagen" eller de har villet spise grønnere i det hele taget – eller har haft lyst til at spise kage med nogenlunde god samvittighed. Og ud fra tilbagemeldingerne fra vegetarer, virker det i hvert tilfælde som om, at jeg har fat i noget, de har manglet, og det er jo dejligt.

Men mange vegetarer har nok lidt en opfattelse af, at det mest er det gode fedt, man finder i de vegetabilske fødevarer - med enkelte undtagelser - og at det især er fedtet i animalske retter, som er kraftigt fedende. Mener du, at det er helt forkert?

Jeg tror på, at det animalske fedt er væsentligt mere fedende og usundt end fedtet i de vegetabilske fødevarer - hvilket jo må siges at være positivt for vegetarer. Ikke desto mindre mener jeg, at der i de fleste vegetaropskrifter bliver tilsat ALT for meget fedtstof. Men man skal jo have lidt fedt hver dag - dog synes jeg, at man skal gå væk fra at tilsætte hele mængden til sin mad og i stedet få størstedelen gennem f.eks. nødder af forskellig slags, der afhængig af typen har utroligt mange gode og sunde egenskaber.



Du har allerede været lidt inde på, hvilke reaktioner du har fået på bogen. Har de udelukkende været positive?

En enkelt troede bare lige, at han skulle gi' kogebogen til lillemor, så hun kunne bruge den til inspiration derhjemme – og nu har de simpelthen fået mad-plan, så den står på vegetarmad mange gange om ugen. Det kan være hård kost for en kødspiser, hvis det kommer uforberedt.

Ellers vil jeg sige, at det stort set har været meget positive tilbagemeldinger, jeg har fået. Jeg har selvfølgelig været ret nervøs for, hvordan bogen ville blive modtaget – jeg mener, jeg er jo ingen professionel kok eller noget. Så at lille mig har kunnet få udgivet en kogebog, og at min udgiver har troet på mig og bogen, har virkelig været dejligt. Folk har modtaget den godt!

Jeg tror, det eneste rigtige minus er, at der ikke er billeder i bogen, hvilket selvfølgelig også har gjort, at den er væsentligt billigere end så mange andre kogebøger på markedet.

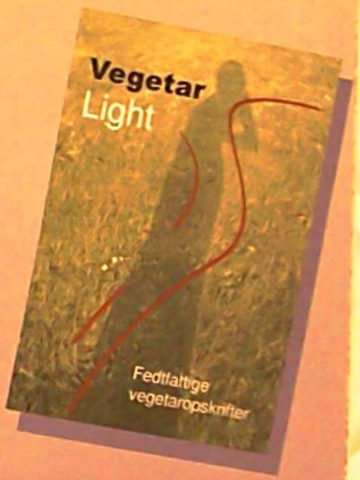
Vi har været lidt inde på det, men hvor fedtfattig er din daglige vegetarkost? Og hvad med den til særlige lejligheder, f.eks. jul, hvor kødspisere jo ofte spiser EKSTRA fedt?

Jeg spiser generelt meget fedtfattigt - hvis jeg skal "synde", gør jeg det langt hellere med søde sager end med mad. Heldigvis har jeg jo eksperimenteret mig frem til ikke så få fedtfattige/fedtfrie kager, som jeg kan spise med nogenlunde god samvittighed – et kig på en "normal" kageopskrift giver mig lynhurtigt dårlig samvittighed!

Julen betyder madmæssigt ikke noget særligt for mig - selv før jeg blev vegetar, har jeg aldrig brudt mig særlig meget om julemad, så nu som vegetar siger det mig da slet ikke noget.

Jeg starter altid dagen med en smoothie, når jeg har trænet – jeg konditions- eller styrketræner de fleste morgener – efterfulgt af en stor skål frugtsalat op ad morgenen. Derefter groft brød og forskelligt grønt til frokost for til sidst at spise – som man kan se i Vegetar Light – forskellige gode vegetarretter til aftensmad. Dagen igennem er der selvfølgelig sunde småsnacks af forskellig art.

Dette er en forkortet og redigeret version af interviewet med Karina Schramm. Du kan læse hele interviewet på Dansk Vegetarforenings hjemmeside: www.vegetarforening.dk/artikler/ovrige/art0010.htm
På hjemmesiden finder du også, under boganmeldelser, vores kok Bent J. Megzari-Andreasens anmeldelse af Karina Schramms bog, samt af en anden ny vegetarisk kogebog om vegetarmad til børn.



siden sidst...

Selvom vinteren måske ikke ligefrem er den mest aktive årstid i lille kolde Danmark, er der da sket lidt i DVF siden sidste nummer af Vegetaren. Her er et kort resumé:

DVF lancerede i december 2005 for første gang en egentlig **julekampagne**. Under sloganet 'Hold vegetarisk jul!' udsendte vi en pressemeddelelse og lagde samtidig en lækker julemenu ud på hjemmesiden i både en lakto-vegetarisk og en vegansk version. Formålet var at få danskerne til at tænke over både sundhedsmæssige og dyrevelfærdsmæssige konsekvenser af den traditionelle danske julemad, og det viste sig, at navnlig de elektroniske medier var med på den idé. Således bød presseomtalen af kampagnen på både et flot indslag i **Middagsradioavisen** d. 2. december og en tv-optræden af Britt Søndergaard og Winnie Feveile på **TV2 Øst**. Fik du ikke set tv-indslaget, kan du under 'Presse' på DVF's hjemmeside finde et link, der henviser direkte til det. Alt i alt må kampagnen vurderes at være en succes, som gav såvel god omtale af foreningen i pressen som nogle henvendelser fra folk, der ville vide mere om den vegetariske julemad.

Den 21. januar afholdtes for første gang i Danmark en velgørenhedskoncert med det formål at støtte arbejde for dyr. En række foreninger samledes om det lille arrangement på **Kulkafèen** i København, som var stablet på benene på initiativ af musikeren og sangerinden **Sanya Marinkson**. DVF var med og fik også del i midlerne fra koncerten, der på trods af sin beskedne størrelse var en succes. Der arbejdes nu på et større arrangement med flere kunstnere og kendisser, som forventes at blive afholdt på **Dyrenes Dag**, d. 4. oktober 2006. Information om dette følger i kommende numre af Vegetaren samt på DVF's hjemmeside.

Arbejdet med **DVF's hjemmeside** fortsætter, og der er i de seneste tre måneder sket væsentlige udvidelser, bl.a. med tilføjelse af en del **artikler** og **boganmeldelser,** samt et par engelsksprogede sider. Klik ind på hjemmesiden og følg med i udviklingen.

Som abonnenter og medlemmer allerede ved, har vi nu fået mulighed for at opkræve kontingenter vha. **betalingsservice (PBS)**, og vi håber, at rigtig mange vil benytte muligheden for at betale det årlige kontingent ad denne vej. På den måde sparer foreningen en del administrativt arbejde samt udgifter til porto i forbindelse med opkrævningerne, og vi kan så bruge både midlerne og energien til at gøre et ekstra arbejde for den grønne sag. De, der ikke ønsker at betale via PBS, kan dog stadig betale vha. et girokort og vil få tilsendt den årlige opkrævning på samme måde som hidtil.

Den 5. marts afholdtes årets nytårsfrokost på **Restaurant Bellahøj** med et stort deltagerantal og med stor succes og et nyt, populært indslag – dans. Tak til alle, der deltog og var med til at gøre dagen ekstra festlig.

Tilbage her i 'Siden sidst' er kun lidt forsinket at ønske alle læsere et godt nytår her i 2006, hvor Dansk Vegetarforening som bekendt kan fejre sit **110 års jubilæum.**



Foto: G. Schindler

siden sidst...

En antroposofisk fællesskabsdannelse

Mennesket er et socialt væsen, og drømmen om også at kunne have et rigt socialt liv omkring det sted, man bor, plantede ideen om et bofællesskab. Et sted, hvor boligformen ansporer til et større fællesskab såvel for børn som for voksne samt på tværs af generationer. Et sted midt i naturen i nærheden af hav, skov, marker og dyreliv.

Nedenstående bebyggelsesplan (skitse) giver et bud på, hvordan et sådant bofællesskab kunne se ud og er tegnet af arkitekt Olav Skovsted. Han har blandt andet tegnet den nye bygning på skolen i Vordingborg samt børnehavens bygning. Projektet i dets nuværende form kommer til at bestå af 8 børnefamilieboliger og 8 seniorboliger samt et fælleshus. Planen giver plads til fællesarealer, køkkenhave og mulighed for dyrehold. En naturlig hensyntagen til omgivelserne betyder, at boligerne bygges ud fra miljørigtige principper.

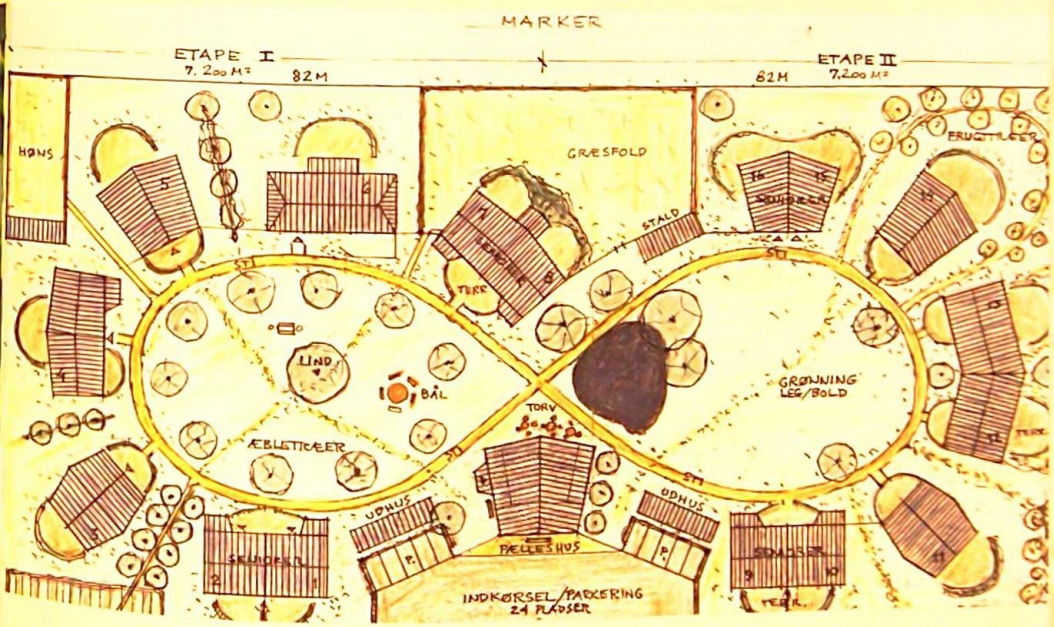


I vores fælleshus planlægger vi 1-2 vegetariske fællesspisninger om ugen, foredrag, arbejdende værksteder, hjemmearbejdspladser, årstidsfester, filosofisk boghandel, økologisk købmand og meget mere.

Vi er 2 familier, der sammen med en konsulent danner styregruppen. Vi har en stor interessegruppe og har præsenteret projektet for kommunen, som tog utroligt godt imod det.

Hvis du vil vide mere og evt. være med i interessegruppen, kan du kontakte undertegnede og dermed få en nyhedsmail, når der sker noget nyt i projektet samt blive tilbudt et af boligprojekterne, når vi har fået de 2-4 hektar jord til projektet.

Kontakt: Tina Kralund-Willert, tlf. 5537 0855,
e-mail morgenfrue@privat.dk, www.steinerlund.dk



NEKROLOGER v/ Sune Borkfelt



Foto: Tony Banks sammen med direktøren for det engelske Vegetarian Society, Tina Fox

Tony Banks 1943-2006

Tidligere parlamentsmedlem i det engelske underhus og mangeårig forkæmper for dyr Tony Banks døde 8. januar i år af komplikationer efter en hjerneblødning. Han blev 62 år gammel. Banks var gennem mange år en stærk støtte for såvel dyreretsbevægelsen som den vegetariske bevægelse i England og fremsatte bl.a. midt i halvfemserne forslag i parlamentet om, at staten skulle promovere vegetarisme, ligesom han i sine sidste år som parlamentsmedlem havde en markant rolle i gennemførelsen af forbuddet mod rævejagt med hunde. Han nåede at sidde 22 år i det engelske underhus og var bl.a. sportsminister i en periode under Tony Blairs regering, før han sidste år fik tildelt titlen Lord Stratford og dermed et sæde i overhuset – en institution han ellers tilbage i 70erne havde kæmpet for at få afskaffet. I det politiske liv var Banks bl.a. kendt for sin skarpe tunge, hvilket gennem årene var årsag til en del kontroverser og endog en lille diplomatisk krise, da han engang kom til at udtale sig lidt for skarpt om canadierne på grund af de mange sælunger, der blev flået levende til Canadas produktion og eksport af sælskind. Banks var en inkarneret dyreven og en dygtig politiker, og stillede altid velvilligt op for dyrenes sag. Han vil uden tvivl blive savnet i den engelske vegetar- og dyreretsbevægelse.

Dennis Weaver 1924-2006

Den amerikanske skuespiller, miljøforkæmper og vegetar Dennis Weaver er død. Weaver, der var bedst kendt for sine roller i tv-serierne Gunsmoke og McCloud samt for sin hovedrolle i Steven Spielbergs Duellen fra 1970, døde 24. februar af komplikationer i forbindelse med en kræftsygdom. Han blev 81 år gammel.

Dennis Weaver, der var født i 1924 i staten Missouri, blev vegetar i 1958. Han lagde aldrig skjul på sin vegetariske livsstil, ligesom han åbent både undgik alkohol og kaffe. Det kunne nok skabe et vist postyr, når folk inviterede ham til grillfester blot for at finde ud af at den seje cowboy de troede de kendte fra TV, i virkeligheden slet ikke spiste kød eller drak spiritus. Ikke desto mindre betragtede Weaver sin vegetarisme, der bundede i overbevisninger om både etik og sundhed, som noget han ikke skulle pådutte andre, da han mente at det typisk ville give bagslag at presse folk ud i vegetarisme. Han udtalte sig dog altid velvilligt om emnet, hvis han blev spurgt.

Som glødende miljøforkæmper talte Weaver miljøets sag i bl.a. FN og overfor den amerikanske regering. Han var formand for projektet Love Is Feeding Everyone, der hver eneste uge brødfødte mere end 150.000 trængende i Los Angeles-området, og han stiftede i 1993 et institut som havde til formål at finde løsninger på økonomiske og miljømæssige problemstillinger. Weavers private hjem fra 1989 til hans død – et hus bygget af genbrugsmaterialer og med solenergi som eneste energikilde – vidnede også om hans omsorg for miljøet. Dennis Weaver efterlader sig sin kone Gerry og tre voksne sønner.

Vegetarisk børneliv

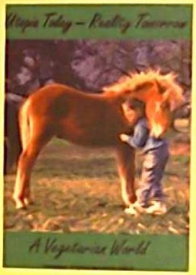
Redaktionen har over de seneste måneder modtaget flere henvendelser fra læsere, som gerne så mere materiale om børn og vegetarisme i bladet, især mere om forældres praktiske erfaringer. Da bladets indhold i høj grad er præget af, hvad vi får tilsendt fra læserne, vil vi bringe denne opfordring videre til alle de læsere derude, som har børn, der lever vegetarisk. Alle artikler om forskellige aspekter af vegetarisk børneliv vil være yderst velkomne. Hvilke udfordringer møder man som forælder til et vegetarisk barn? I dagligdagen? I vuggestuen/børnehaven/skolen? I omgangskredsen? Hvordan laver man en god vegetarisk madpakke til sine børn? Osv. osv. Kun I læsere, Jeres fantasi og erfaringer sætter grænserne.
Så skriv endelig.
Mvh. Redaktionen

GRØN KONTAKT

Vi er et par vegetarer på henholdsvis 45 og 49 år. Vi bor i det østlige Sønderjylland og vil meget gerne i kontakt med andre vegetarer her i området. Det kunne være hyggeligt, at mødes ind imellem, evt. tage sammen til nogle af DVF's arrangementer i Kbh. Vores interesser er bl.a.: Alt der har med mennesker, dyr og natur at gøre, gå- og cykelture, rejser i såvel Danmark som udlandet, at male og fotografere, læse, klassisk musik, og meget andet. Vi bor på landet, har stor have, ikke nogen børn, men 4 katte, 1 hund og 2 heste.
Tlf.: 74 57 53 91 e-mail: anne@tiv.dk

NY BOG FRA EVU

European Vegetarian Union (EVU) har udgivet en bog med titlen *Utopia Today, Reality Tomorrow: A Vegetarian World.* Bogen, der omhandler vegetarers tanker om vegetarismens indflydelse på fremtidens samfund, er en antologi med essays af en lang række vegetarer, kendte som ukendte, med vidt forskellig baggrund. Her er bl.a. læger, ernæringseksperter, filosoffer, forskere, forfattere, musikere og science fiction-fans, som giver deres bud på en vegetarisk fremtid. Alle bogens bidragydere har skrevet gratis til støtte for EVU. Bogen, der indtil videre kun findes på engelsk, koster 15 Euro og overskuddet går ubeskåret til EVUs arbejde med at fremme vegetarisme i Europa. Du kan læse meget mere, og bestille bogen, på EVUs hjemmeside: www.european-vegetarian.org





Hermed indkaldes til ordinær general forsamling

Fredag den 21. april 2006
NB. bemærk kl. 19.00
på biblioteket Danasvej 30 B på Frederiksberg.

Dagsorden iht. lovene

1. **Valg af dirigent**
2. **Bestyrelsens beretning**
3. **Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse**
4. **Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse**
5. **Fastsættelse af kontingent for næste år**
6. **Forslag fra bestyrelsen**
7. **Indkomne forslag**
8. **Indkomne forslag og ansøgninger til "Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond"**
9. **Valg:**
   - **a) 3 bestyrelsesmedlemmer**
   - **b) 4 suppleanter**
   - **c) 1 revisor**
   - **d) 1 revisorsuppleant**
10. **Eventuelt**

Forslag fra medlemmer skal være bestyrelse i hænde mindst 14 dage før generalforsamlingen.

Det reviderede regnskab samt budget for det kommende år kan findes på side 26 og 27 i dette nummer.

Vi beder alle interesserede om at møde op på generalforsamlingen og derved få mulighed for at præge foreningen og vegetarbevægelsen fremover. I løbet af aftenen vil vi holde en pause, hvor der vil være lidt godt til ganen. Mød op til en hyggelig aften og vær med til skabe bedre betingelser for en grønnere verden!

BESTYRELSEN

Dansk Vegetarforening fejrer 110 års jubilæum på Kullerup højskole

Dansk Vegetarforening fejrer i år 110 års jubilæum sammen med den årlige internationale vegetardag på Kullerup Højskole fra fredag den 22. september til søndag den 24. september – foreløbig samler vi idéer til et inspirerende program, så skriv til os og send dine forslag til workshops, foredrag, madlavningskurser, opskrifter, selskabslege eller hvad du ellers kan finde på og lad os sammen skabe en herlig weekend i godt, grønt selskab.



Dansk Vegetarforening

R E G N S K A B

DRIFT	REGNSKAB 2004	REGNSKAB 2005		BUDGET 2004	BUDGET 2005
Medlemskontingenter	45.675,00	38.775,00		55.000	45.000
Familiekontingenter	2.250,00	6.250,00		4.000	7.000
Livsvarige kontingenter	2.000,00	2.000,00		3.000	3.000
Stud./Pens./Abonnenter	12.250,00	24.900,00		12.000	29.000
Gaver	3.018,00	1.575,00		2.000	3.000
Adm. gebyr fra fond		3.000,00	76.500,00		3.000
Legater	30.000,00	20.000,00			
Legat, tipsmidler		25.000,00	45.000,00		
BRUTTOINDTÆGT	95.193,00		121.500,00	76,000	90.000
Porto og fragt	21.824,31	27.495,51		22.000	25.000
Kontorholdsudgifter	2.388,59	5.407,87		2.000	3.000
Telefon	1.501,75	1.327,74		1.000	2.000
Internet	1.505,00	150,00		2.000	1.000
Bank- og girogebyrer	824,39	1.732,44		1.000	1.000
Gen. fors og 1. okt	8.743,35	7.201,95		10.000	10.000
Medlemsblad	86.753,38	77.630,00		70.000	75.000
Annoncer	-11.267,50	-20.587,50		-20.000	-20.000
Brochurer	0,00	32.750,00		4.000	4.000
Rejsepenge	1.663,00	2.686,50		0	3.000
Annoncer	0,00	487,50		0	0
Kontingenter	498,00	1.788,34		1.500	2.000
Nytårsfrokost	2.500,00	-235,00		1.000	1.000
UDGIFTER	116.934,27		137.835,35	94.500	107.000
RESULTAT FØR RENTER, UNDERSKUD	-21.741,27		-16.335,35	-18.500	-17.000
Bank- og girorenter	-1.094,27	-22,65		1.000	
Rente af båndlagte obligationer	18.467,77	17.174,73		19.000	18.000
Kursregulering af obligationer		-45,47			
RENTEINDTÆGT	17.373,50		17.106,61	20.000	18.000
RESULTAT	-4.367,77		771,26	1.500	1.000

STATUS	2004		2005	
AKTIVER				
Kassebeholdning	101,85		176,16	
Girokonto 5 02 56 56	34.488,34		1.190,20	
Merkur Bank	7.072,83		5.430,53	
Nordea	-		53,20	
LIKVIDE MIDLER		41.663,02		6.850,09
Debitorer, annoncer	3.380,00		9.027,50	
Legat			20.000,00	
DEBITORER		3.380,00		29.027,50
Nom. kr. 491,88 kreditforening, kursværdi	475,14		429,67	
Nom. kr. 321.713,91 Båndlagte til år 2070:	333.109,59		331.306,40	
Merkur Bank	4,11		0,00	
OBLIGATIONER		333.588,84		331.736,07
IINVENTAR		5.000,00		5.000,00
BØGER OG HÆFTER		1.000,00		1.000,00
AKTIVER IALT		384.631,86		373.613,66
PASSIVER				
Forudbetalte kontingenter	2.975,00		4.800,00	
Diverse kreditorer	16,511,60		4.502,33	
Nytårsfrokost			198,00	
FREMMEDKAPITAL		19.486,60		9.500,33
Egenkapital, saldo 1/1	36.403,44		32.035,67	
Årets resultat	-4.367,77		771,26	
EGENKAPITAL, SALDO 31/12		32.035,67		32.806,93
Båndlagt formue, saldo 1/1	328.622,61		333.109,59	
Kursregulering	4.486,98		-1.803,19	
BÅNDLAGT FORMUE, SALDO 31/12		333.109,59		331.306,40
PASSIVER IALT		384.631,86		373.613,66

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tornestykket 12
2720 Vanlese

For your health...

VIKTORIA KLINIKKEN



- 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