SOMMER
2006
97. årgang

lev og lad leve

vegetaren



Leonardo da Veggie

nr. 2

Vegetaren
ISSN: 1397-7989

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

Ansvarshavende redaktør:
Britt Søndergaard
britt@vegetarforening.dk
www.balancen.net

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

Annoncering, se
www.vegetarforening.dk
Deadline for næste nr.:
14.08.2006

Design og produktion:
Ewa Britt Nielsen
Tlf: 40 77 64 90

Forsideillustration:
Selvportræt af Leonardo da Vinci

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 nødvendigvis enig med de enkelte skribenter, som er ansvarlige for egne bidrag. DVF anbefaler 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.

Du bliver medlem ved indbetaling på gironr. 502-5656 (korttype 01) eller på bankkonto 8401 1053216

indhold
VEGETAREN

kære læser 3
fravalg af kød 4
læge Carsten Vagn-Hansen: er kød sundt? 5
for sundhedens skyld 7
sagen om majs 9
projekt V 12
jeg vil gerne købe et par vegetar-sko 13
mad mod rynker 14
the running of the nudes 16
på besøg i 'vort' indiske børnehjem 18
prins og hund imellem 21
kort og grønt 22
siden sidst 24
referat af generalforsamlingen 25










kære læser

I disse da Vinci-tider kan man godt undre sig over, hvorfor man ikke hører, at Leonardo da Vinci var vegetar og én af historiens allerførste dyreaktivister. Leonardo, som han bør kaldes og ikke da Vinci, der blot fortæller, hvilken by han var fra, var ikke alene en genial opfinder, men også på andre punkter forud for sin tid. Han var sågar i sin samtid kendt som etisk vegetar, da han udelukkende pga. sin kærlighed til dyrene brød med samfundets normer og tog afstand fra kødspisning.

De fleste har hørt om Leonardo da Vinci, men kun få ved, at han var vegetar. Ifølge Colin Spencer er der skrevet omkring 60 biografier om ham, hvor det kun bliver nævnt i 2 af bøgerne, selvom Leonardo var en så passioneret vegetar, at han ifølge flere kilder skulle have købt fugle på markedet, blot for at lukke dem ud af deres bur og sætte dem fri.

En af de bedste kilder, der beviser, at Leonardo da Vinci var vegetar og måske én af verdens første dyreaktivister, er et brev fra Andrea Corsali til Giuliano de Medici, Leonardos mester og bror til Pave Leo den 10. Heri skriver han: "Nogle særlige vantro, kaldet *Guzzarati (hinduer eller folk fra Gujarat, se s. 19, red.)* spiser intet, der indeholder blod, ej heller tillader de, at dyrene bliver påført nogen lidelser - nøjagtig ligesom vores egen Leonardo da Vinci."

Der er heldigvis sket meget med vegetarismen siden 1500-tallet, da Leonardo da Vinci levede og der er i dag flere dyreaktivister end nogensinde, der forsøger at stoppe kødindustriens dyremishandling. Vi kan nu i bestyrelsen byde velkommen til flere nye medlemmer, der er vegetarer mest af alt for dyrenes skyld. Tidligere har vi i DVF koncentreret os overvejende om helbredsmæssige årsager til at blive vegetar og vi håber med de nye friske kræfter at kunne appellere endnu bredere med mere fokus på både miljø og etik.

Religion kan ligeledes være årsag til, at nogen er vegetar. I dette nummer besøger vi vort børnehjem i Sydindien, hvor en stor del af befolkningen stadig er vegetarer, fordi de tilhører en religion med troen på reinkarnation. Desværre bliver det selv i Indien mere og mere almindeligt at spise kød, ikke mindst fordi det er et statussymbol, som det også stadigvæk til en vis grad er i Danmark. Det paradoksale er, at det lige omvendt er blevet trendy at være vegetar i Hollywood, hvilket de mange vegetariske idoler tydeligt viser… Konkurrencen om årets mest sexede vegetar er fyldt med kendisser, som fx Joss Stone og Avril Lavigne, for at nævne et par af de kendte navne mellem de unge popsild, eller begge hovedpersoner i *Walk The Line* om Johnny Cash, hvor både Reese Witherspoon og Joaquin Phoenix er karismatiske repræsentanter for vegetarismen.

Stille og roligt dør myten om, at det er kedeligt at være vegetar, ikke mindst med dyreelskeren Pamela Anderson som frontfigur, der én gang for altid slår fast, at vegetarer sågar får bedre orgasmer! Mon hun har skabt endnu en grund til at blive vegetar?

Ligegyldigt hvad den enkeltes grund er – hovedsagen er, at vi har valgt kød fra og med denne grønne fælles realitet kan arbejde sammen for en sundere fremtid for alt og alle.

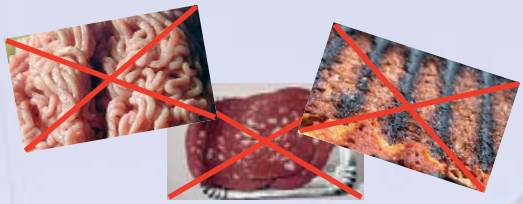
Dejligt er det, at der bliver flere og flere af os og det hele tiden bliver nemmere at være vegetar. Overalt er vegetarretter kommet på menuen og der bliver ikke længere kigget mærkeligt, når man siger, man er vegetar… nærmest tværtimod?!

Det er faktisk ved at blive in at være vegetar, også her i Danmark, hvor vi dog stadig er håbløst bagud sammenlignet med vore naboer. Så hvorfor ikke tage bladet under armen og 'prale' lidt til dine venner med dit ansvarsfulde valg – som måske ikke kun er for din egen skyld, eller for dyrene, miljøet, karmaen, men for hele jordens skyld og hvis du får én til med på bølgen, så bliver vi snart rigtig mange, også herhjemme. Lad os sprede de grønne bølger som ringe i vandet!

Velkommen til en grøn sommer!

Britt Søndergaard

Fravalg af kød



Af Stig og Annette Rosenmunthe

Den udvikling og bevidstgørelse, der fører til vegetarisme, vil ofte have baggrund i en krise, der er fulgt i kølvandet på en chokerende oplevelse med dyr. Somme tider skal der en årelang proces til, før man føler sig rustet til at ryste indgroede vaner af sig og bryde med gængse kulturmønstre.

For omkring 20 år siden flyttede vi på landet for at komme i nærkontakt med natur og dyreliv. Det blev imidlertid ikke uden skår i glæderne. Således lider vi hver gang grisebilen, belæsset med skrigende smågrise, passerer forbi vores vinduer – også i snestorm, hvor al udkørsel frarådes. Vi bliver triste, når vi ser de yvertunge køer stå på markerne og fortvivlet vente på at blive lettet for byrden, der næsten tynger dem i jorden. Vi pines med dyrene på markerne, når de i sommerheden hverken har adgang til vand eller skygge, eller når de i isnende kulde ikke har et sted at gå i læ. Vi får kvalme, når den lokale slagter modtager sine leverancer og det er tydeligt, at dyrene véd, hvad der venter dem. Og vi er ganske fortvivlede, når sæsonen går ind, hvor hobbyjægerne fornøjer sig med at skyde løs på dyrene, som i rædsel og ofte skamskudt tilstand flygter tværs over veje og jernbaner.

Når vi derudover jævnligt via medierne eller i nærmiljøet konfronteres med menneskers grusomme behandling af dyr, er det vel ikke så underligt, at en vis forstemthed griber os.

Mennesket har tiltaget sig magten på jorden, men forvalter ikke denne magt hverken særlig intelligent eller moralsk acceptabelt. At brugen og misbruget af dyrene vil få uoverskuelige konsekvenser for alt liv på jorden, er vi ikke i tvivl om.

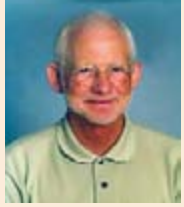
Vi anskaffede os et ganske lille dyr, Mille - et charmerende eksemplar af verdens mindste hunderace. Vores ambition var at give hende det allerbedste hundeliv, vi med vores menneskeforstand kunne finde ud af, og vi havde det lykkeligt med hende i over 13 år, indtil hun natten til juleaften døde i hænderne på en alt for hårdhændet dyrlæge. Vi følte, at vores verden brød sammen.

Med savnet og krisen går det rigtigt op for os, hvad Mille har været for os og lært os. Vi ved nu, at ondskab kun trives i mennesker – aldrig i dyrene. Vi véd, at dyr elsker med hjertet, og vi har lært at værdsætte dyrenes intelligens mindst lige så meget som menneskers, for hvem livet mest handler om at iscenesætte sig selv og indbilde omverdenen, at man fortjener en høj lønindtægt. Vi er blevet overbeviste om det rimelige i, at dyrenes liv respekteres på linie med menneskers, og at det er forkasteligt og utilladeligt at degradere dem til et måltid for velnærede mennesker.

Solveig Wagner *(se nekrolog i Vegetaren forår nr. 1, 2005, red.)*, vegetarismens og dyreværnets grand old lady, blev vores nære veninde i hendes sidste år, og de daglige samtaler satte meget på plads for os. Inspirerede af Solveig og Mille har vi nu oprettet netværket www.respektfordyreliv.dk, hvorfra vi i samarbejde med andre dyrevenner fører en indædt kamp imod al uretfærdig behandling af dyr.

Mille





Er kød sundt?

Af Læge Carsten Vagn-Hansen

I en tid, hvor man hører meget om bakterier i kød og de skader, der kan opstå på grund af infektioner med salmonella, yersinia og prioner, samt om kød med indhold af hormoner, der kan øge risikoen for kræft hos mennesker, er det ikke underligt, at mange spørger sig selv, om de ikke skulle holde op med at spise kød.

Det næste spørgsmål er så, om kød er nødvendigt for at bevare sundheden? Kan vi klare os uden kød? Det er der ingen tvivl om, at vi kan, men hvad er omkostningerne så ved det? Eller kan vi spare på jordens fødevareressourcer ved ikke at spise kød?

Skal vi have kød?

Mennesket er, mener man, fra tidernes morgen ikke kødædende, men på den anden side har de tidligste mennesker måttet spise, hvad de kunne få fat på. De har, som vi, brug for at få alt det, som kroppen behøver for at kunne fungere godt. Æggehvidestofferne i kød bliver nedbrudt til aminosyrer, der er byggestenene til vore æggehvidestoffer eller proteiner i kroppen, f.eks. vores styrende proteiner i cellerne, DNA, der bestemmer over cellernes funktion og også udgør vores arvemasse.

Et problem med kød er, at vi sammen med det får en masse overflødigt fedt af en forkert type, nemlig de mættede fedtstoffer, hvor vi har langt mere brug for umættede. Kød påvirker også vores fordøjelse på en negativ måde, især hvis vi spiser for meget af det, og især hvis det ikke er stegt eller kogt ordentligt. Varmebehandling gør kød lettere fordøjeligt.

Stor indtagelse af protein i kosten fremmer væksten af forrådnelsesbakterier i tarmene. Disse bakterier danner kræftfremkaldende stoffer fra fedt og proteiner, belaster leveren og immunsystemet, forrykker mineralbalancen og kan forstyrre hormonsystemet. Spiser man for meget protein, kan det være medvirkende til fordøjelsesbesvær, gigt, overvægt på grund af skjult fedt i kødet, hudproblemer, tab af vitalitet og energi og måske også på længere sigt kræft.

I modsætning hertil fremmer en grov og grøn kost med mindre protein væksten af mælkesyrebakterier i tarmene. De danner vitaminer, hjælper på mineraloptagelsen, er gode for leveren og immunsystemet, blandt andet på grund af et højt indhold antioxidanter, der virker kolesterolsænkende, kræftforebyggende og udrensende.

Transittiden, dvs. den tid, det tager for maden at passere fra munden og ud gennem endetarmen, er langt mindre for dem, der spiser groft og grønt end for almindelig dansk kost med masser af kød. Kun et døgn mod kødspisernes tre døgn.

Bliver maden og slaggerne fra den for længe i tarmen, dannes der giftige gasarter, der ikke kun forlader kroppen som ildelugtende prutter, men også går over i blodet og forgifter kroppen. Hovedpine og dårlig ånde kan blandt andet stamme fra en forsinket og dårlig fordøjelse.

Man kan let få proteiner fra andet end kød fra dyr. Fisk *(som naturligvis også er dyr og ikke vegetariske, red.)* er en god proteinkilde, og det er mælk også, hvis man kan tåle den og ikke får for meget af den. Ærter, bønner og linser er gode kilder til protein, hvis de behandles rigtigt. Mandler, sesamfrø og solsikkekerner har et ret stort indhold af protein, men også af fedt. Man kan supplere dem med hvedekim, hvedespirer og sojaprodukter som mel, flager og sojamælk. Der er også protein i brød og frugt, om end ikke så meget.

Vegetarmad

Vil man spise vegetarisk, er det absolut nødvendigt at sætte sig ordentligt ind i, hvordan man skal gøre det. Ting som salat, agurk og tomat indeholder f.eks. mest vand. Man må læse på det eller gå på kursus hos en kostkyndig person. Men der kan være gode gevinster ved at lægge sin kost om til vegetarkost. Vi ved blandt andet, at det at gå på vegetarkost i perioder kan nedsætte aktiviteten i leddegigt. Sundhedstilstanden i religiøse grupper, der kun tillader vegetarkost, er bedre end i grupper, der spiser meget kød.

Kendte læger fra gamle dage, f.eks. Mikkel Hindhede og Kirstine Nolfi, gik ind for vegetarisk

kost, den sidste for råkost – "levende føde" – i kampen mod forgiftning af kroppen og kræft. Forskere ved Karl-Ludwig-Universitetet i Prag har ved en undersøgelse, ifølge *Men's Confidential* fra juli 1993, vist, at udholdenheden ved f.eks. sportspræstationer øges gennem en vegetarisk levevis. Vegetarer skal have usædvanligt mange af de specielle muskelfibre, der er ansvarlige for udholdenheden. Et stort forbrug af grønt og frugt fremmer sundheden og nedsætter risikoen for kræft og blodpropper i både hjerte og hjerne. En vegetarisk kost er også værdifuld for kvinder, idet den indeholder mange stoffer med naturlig østrogen virkning, der både lindrer symptomer i overgangsalderen og nedsætter risikoen for brystkræft.

I Essenernes Fredsevangelium[1] , som er et af de apokryfe evangelier, opfordrer Jesus til, at vi spiser levende føde. "For hvis du spiser levende føde, vil den styrke dig, men hvis du dræber din føde, vil den døde føde dræbe dig. For liv kommer kun af liv, og fra døden altid død… så spis altid fra Guds bord: Træernes frugt, kornet og græsserne fra markerne, dyrenes mælk og biernes honning. For alt ud over dette er af Satan og leder ved hjælp af synd og sygdomme til døden".

Det er, hvis man spiser kød, ikke ligegyldigt, hvad man spiser det sammen med. Spiser man stivelsesholdige ting som f.eks. kartofler, pasta, ris og andre kornprodukter, så nedbrydes de allerede af spyttet, der gør maden basisk, mens proteiner nedbrydes i mavesækken af mavesyren, der jo er sur. Spiser man de to grupper sammen, bliver fordøjelsesvæskerne neutraliseret og fordøjelsen af kød derfor dårlig.

Den dårlige fordøjelse medfører, at maden ikke bliver optaget, som den skal, og der går derfor let gæring og forrådnelse i den. Når man spiser proteiner, er det derfor bedst at kombinere proteinholdige fødevarer med neutrale fødevarer som salat, grønsager, krydderurter og fedtholdige ting som oliven, avocado, nødder, kerner, fløde, smør, creme fraiche og æggeblommer. Stivelsesholdige fødevarer kan kombineres med de samme neutrale fødevarer, men altså ikke med kød og andre proteinholdige ting. Det er bl.a. et af principperne i "Fit for life"-kosten. Proteinerne fordøjes i øvrigt bedre, hvis man spiser dem først og salat eller råkost bagefter, og undlader at drikke mælk til, da det delvist neutraliserer mavesyren, som der jo er brug for til fordøjelsen af proteinet.

Mænd spiser nok mere kød end kvinder. Det er sikkert delvist kulturelt betinget. Kød er dyrt, og manden var i gamle dage den, der skulle ud og jage, så han måtte fodres ordentligt af. Var der ikke råd, så fik konen ikke så meget. Men der kan også være en anden grund, nemlig den at kvinderne instinktivt har følt, at de var bedre tjent med at spise flere grønsager, og at proteinerne i f.eks. sojaprodukter var værdifulde for dem på grund af indholdet af de nævnte naturlige østrogener, især efter overgangsalderen.

Der er desuden en anden grund, og det er, at en øget proteinindtagelse gør blodet surt, øger udskillelsen af kalk med urinen og dermed risikoen for knogleskørhed.

Vi danskere er normalt ikke fanatikere, og der sker selvfølgelig ikke noget ved at spise kød, hvis man ikke overdriver og spiser det med det rigtige tilbehør. Flere og flere har også fundet ud af, at det er godt at kombinere et godt og ikke for stort stykke kød med et salatbord. Maven får det bedre, og det bliver langt lettere at holde vægten eller tabe sig på en sådan kost.

Vil man gøre det lidt bedre, kan man vælge kødfrie dage og dage med fisk, der er værdifulde på mange andre måder, samtidig med at de indeholder værdifulde proteinstoffer. Er man vegetar og usikker på, om man får alle de livsvigtige aminosyrer med vegetarkosten, kan man skaffe sig disse ved et ekstra proteintilskud *(det er på ingen måde nødvendigt at tage proteintilskud som vegetar. Se evt. artiklen 'Aminosyrer og protein – en myte og en forklaring' i Vegetaren nr. 4, 2005. red.)*.

Vi bliver flere og flere mennesker i verden, og mange sulter. Der skal bruges ti kilo grønt til at skabe et kilo kød hos et dyr, så det vil være klart for enhver, at det er luksus at spise kød, og at det med tiden kan betyde, at endnu flere må sulte. Verdens ressourcer er ikke kun til os.

Kilde: helsenyt.com

[1] Fredens evangelium, 2. udg. sammenlignet og udgivet af Edmond Szekely. Sphinx Forlag, 1982.

God læsning om emnet:

- Lene Hanssons bøger, fx 'Mad, Motion og Mirakler'
- Ellen Møllers bog 'Spis dig fra ledsmerter, gigt og...'
- Eva Lydeking-Olsens bog 'Kreativ hverdagsmad og helbredende kostvaner'

For sundhedens skyld

Af Hajnalka Erica Christiansen



Det er jo enkelt nok. At vælge at leve et sundt liv er jo et bevidst valg og tilmed et fornuftigt et. Men det er for mange et valg, der ikke kan tages, fordi fornuften netop er taget et smut på ferie.

Jeg er nu på mit 12. år som vegetar og den tak skal først og fremmest smides over på min mors skuldre.

Det sidste, man som 15-årig regner med, når man skal med mor ud at handle er, at man om aftenen forinden satte tænderne i en BigMac med ekstra ost for sidste gang. Men her er min korte historie om den dag, det gik op for mig, at jeg ikke levede optimalt.

Grøntsagerne var lagt i kurven og turen kom forbi køledisken. Ud af det blå siger min mor: '*Se min lille skat - der ligger lig i fryseren!*' Jeg kunne ikke tro, at jeg aftenen forinden selv havde proppet det i mig af egen fri vilje.

I mange tilfælde skal man nok tænke lidt over, hvad man siger til sine børn, men i dette tilfælde er jeg nu evig taknemmelig.

Lige der ved køledisken tog jeg valget. Valgte at lade fornuften blive hjemme fra ferie og sørge for, at mit liv og sundhed kommer i første række. Ja, og dyrene fortjener jo i øvrigt det samme… altså et liv.

Er du ikke bange for, at du kommer til at lide af proteinmangel? Kød skal man da have for at få dækket sit behov. Og hvad med kalk? Du drikker jo ikke engang mælk. Der er altid de gentagne spørgsmål hos skeptikerne, som man efterhånden lærer at svare på i søvne.

Ved at undlade slagtede dyr og mælkeprodukter i min kost og livsstil undlader jeg også at udsætte min krop for diverse allergiske reaktioner, penicillinrester, betændelsestilstande, ophobning af tungmetaller, svagt tarmsystem, træthed, irritation og sikkert også en masse andre sygdomme, som indtræffer i alderdommen pga. en skidt livsførelse.

Min kost har en positiv indflydelse på mit humør og den ekstra energi, der automatisk følger med, er godt givet ud, når man har en lille krudtugle derhjemme. Han er selvfølgelig også en lille vegetar på trods af en masse undren fra diverse forældre, venner og familiemedlemmer. Der er vi så igen tilbage til, at man så svarer: '*Der er alle de proteiner, fedt- og næringsstoffer, som kroppen har brug for i grøntsager, frugter, nødder, bælgfrugter, soja, svampe, olier og fuldkornsprodukter, så nej, jeg er ikke bange for, at hverken min søn eller jeg kommer til at lide af det ene eller det andet!*'

Vi er yderst velfungerende mennesker og derudover skal det lige siges, at ja for nogen er vi underlige, men er man underlig, fordi man vil det bedste for sig selv og sine børn, ja så påtager jeg mig gerne titlen, UNDERLIG.

Det er ikke svært at lave vegetarisk mad og i mange tilfælde tager det ikke længere tid at tilberede en vegetarisk middag frem for bøf med flødekartofler og udkogt blomkål. Der er utallige kombinationer, man skal bare lade fantasien overtage lidt. Men inspiration og en hjælpende hånd med på vejen har man altid brug for, så derfor har det inspireret mig til at skrive en vegetarisk livsstils madbog, som jeg dagligt sidder og arbejder med.

Så hvis du får os på besøg en dag, så bare server stegte grøntsager i rapsolie, nødder, karry, speltpasta, lidt rismælk, urtesalt og hvidløgspeber i wokken, så er vi veltilfredse og det tog kun 20 minutter at lave. Let, sundt, vegetarisk og enkelt.

Velbekomme.



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

Majs

Sukkermajs tilhører græsfamilien, *Gramineae*, og dens latinske navn er *Zea mays var. saccharata*. Den kommer oprindeligt fra Amerika, hvor den var den vigtigste afgrøde for indianerne. Den anvendtes overvejende i moden tilstand, som et kornprodukt, men også anvendelsen af de umodne kolber var kendt. På et tidspunkt opstod sukkermajsen, hvornår eller hvordan vides ikke. Den væsentligste forskel mellem sukkermajsen og den almindelige majs består i, at i sukkermajsen omdannes sukkeret langsommere til stivelse, hvilket betyder, at der går længere tid, inden majskernerne bliver melede.

I Europa er det relativt beskedne arealer, der dyrkes med sukkermajs, hvorimod den er en af de vigtigste afgrøder i USA. Interessen har dog været stigende efter fremkomsten af nye sorter med højere indhold af sukker, de såkaldte ekstra søde eller supersøde majs.

Majsplanten har særskilte han- og hunblomster. Hanblomsterne sidder i toppen af stænglen, mens hunblomsterne, der senere bliver til majskolber, dannes fra sideknopper på stænglen. Skægget i toppen af majskolben er støvfanget. De enkelte tråde fører ned til hver sin majskerne, og alle trådene skal modtage pollen for at sikre, at alle kernerne i majskolben kan udvikles. Det er vinden, der sørger for bestøvningen. I Danmark findes kun de gule til hvidgule majs, men der findes sorter, der har hvide, sorte eller røde kerner.

Betydning i kosten

Majs hører til blandt de mest energirige grønsager *(den er egentlig en kornsort, og ikke en grønsag, red.)*. Majs indeholder meget af vitaminerne A, B, C, niacin og pantothensyre samt af mineralerne fosfor, magnesium, zink, kobber og kalium samt et højt indhold af kostfibre.

Kvalitet

Der findes ingen norm og dermed ingen officielle kvalitetsregler og kvalitetsregler for majs. Majs på kolbe bør bestå af hele, fuldbesatte kolber med friske, grønne svøbsblade. Kernerne bør være gule eller gyldne med en sød smag. Kolberne bør have veludviklede kerner helt ud til kolbens spids.

Af væsentlige fejl er udtørring, især bladene, men også af kernerne, stivelsessmag (for lang opbevaring), mangelfuld frøudvikling og misfarvede svøbblade. En typisk fejl er, at de er dårligt bestøvede under væksten. Dette viser sig som en dårlig udvikling af kernerne. Dette optræder hyppigst i kolbens top, men kan ind imellem ses på hele kolben.

Opbevaring og holdbarhed

Majs opbevares bedst ved 0°C og 95-100% relativ fugtighed, hvor de kan holde sig i 4-8 dage. Ved 20°C og 60% relativ fugtighed kan de holde sig i 1-2 dage. Når majs opbevares for længe eller ved for høj temperatur, mister de deres søde smag. Sukkeret omdannes så til stivelse.

Sæson

Danske majs sælges fra august-oktober, og i den øvrige periode sælges udenlandske, fortrinsvis importeret fra Italien, Frankrig, Spanien og USA.

Høst

Majs skal høstes, når duskene i spidsen begynder at blive brune, og kornene er mælkeagtige.

Dybfrysning

De grove dækblade og de lange tråde fjernes, hvorefter majskolberne blancheres i 8 min. og fryses ned. Majskernerne kan også skrabes af kolberne og blancheres i 3 min. Ved optøning skal kolberne koge i 10 min., mens kernerne kun skal dampes i 3 min.

Henkogning

Man kan henkoge både hele majskolber og kernerne alene. Dækbladene og trådene fjernes fra kolberne, og de pakkes i et henkogningsglas. En saltlage, bestående af ½ liter vand samt 1 tsk. salt, hældes i glasset, så kolberne er dækkede. Henkogningen sker i første omgang ved 100°C i 60 min, i anden omgang er den kun 40 min.

Kernerne skrabes af kolberne med en kniv og henkoges på samme måde som kolberne. Her er henkogningstiden i første omgang ved 100°C i 60 min, i anden omgang er den kun 30 min.

Opskrifter

Tortillas, majspandekager

125 g majsgryn
5 dl vand
4 spsk. plantemargarine
1 tsk. salt
300 g hvedemel

Kog majsgrynene 10 minutter i en gryde med vand. Rør af og til. Bland margarine, salt og hvedemel i majsgrøden. Ælt dejen let. Den skal være blød og let klistret. Form dejen til 8 små boller på størrelse med en bordtennisbold. Rul dejen tyndt ud på et melet bord.

Steg pandekagerne på en tør og meget varm pande indtil de bobler op, ca. 2 minutter på hver side. Stabl dem ovenpå hinanden og hold dem varme under et viskestykke.

Bruges til tacos og enchiladas, eller som erstatning for brød.

Tip: En god måde at udrulle en tynd dej på er at lægge den mellem 2 stykker bagepapir drysset med mel. Udrul den på sædvanlig vis.

Cheddarmajsbrød

5 dl friske majskorn
(ca. 3-4 majskolber)
2,5 dl revet Cheddar ost
2,5 dl majsmel
1,2 dl mel
1 tsk. bagepulver
1/2 tsk. natron
1 1/4 tsk. havsalt
3 dl kærnemælk
2 æg
3 spsk. smeltet smør
1 bundt frisk basilikum

Varm ovnen til 200 grader. Smør en 20 cm flad bradepande.

Bland de tørre ingredienser sammen i en skål. Tilsæt kærnemælken, hele æg, smeltet smør, majskorn, ost og skåret basilikum. Bages 35-45 minutter til brødet er gyldent.

(Man kan evt. grille majsene i bladene først, så de har en let røget smag og så ellers følge opskriften).

Yndlingssalat med majs

pasta, pastaskruer e.l.
en agurk
en dåse majs
3 tomater
1 peberfrugt
ca. 200 g ærter
ca. 200 g feta ost i tern
et glas syltede perleløg.

Pastaen koges i ca. 10 min, hvorefter den sættes til afkøling. Agurk, tomater og peberfrugt snittes i mindre tern. Alle ingredienser blandes i en stor salatskål.

Er god som selvstændig ret med brød som tilbehør, men kan også benyttes som tilbehør til anden mad. De fleste dressinger kan bruges

Dennis Sørensen

Majskolbe, rå		
Energi pr. 100g	Indhold pr. 100g	Energifordeling %
410 kj 98,4 kcaL	Protein 3,7g Kulhydrat 16,4g Fedt 1,8g	Protein 15% Kulhydrat 68% Fedt 17%



Citat

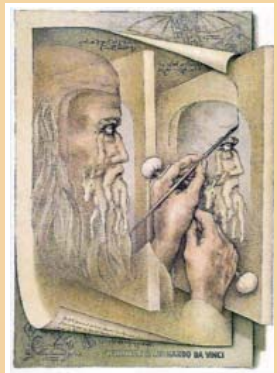
Leonardo da Vinci

'mennesket er i sandhed kongen over dyrene, for hans brutalitet overgår deres - vi lever af andres død: Vi er begravelsespladser!'

Leonardo da Vinci









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

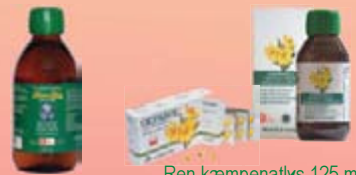
Brug altid DinSundheds produkter
når kun det bedste er godt nok!
Alle vore produkter er økologisk certificerede



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 0g 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

Lybækgade 8 A, kld. tv. - 2300 København S
Tlf: 32620020 Fax: 32620021
E-mail: dinsundhed@dinsundhed.net



Projekt V

Denne sommer tager Projekt V til Pamplona i Spanien for at feste igennem i vegetarismens og dyrevelfærdens navn! Vi har taget lidt forskud på glæderne i dette nummer, hvor du kan læse om brandmand Peter Steffensens erfaringer med denne kombination af festival og protestaktion med det interessante navn "Running of the Nudes"...

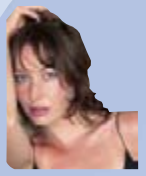
Inden da ser vi lidt nærmere på et par "mest sexede vegetar" konkurrencer og dens hotte deltagere. En af de faste af slagsen, Hollywood-stjernen Pamela Anderson, går et skridt videre og opfordrer sine fans til at peppe sexlivet op ved at blive vegetarer! En talskvinde for den vegetariske dyreværnsforening PETA tilslutter sig rådet og tilføjer, at "kød er ikke kun dårligt for hjertet, men også for flere andre vitale organer. Derfor er det bedste sex-råd at blive vegetar".

Mest sexede naboens pige/dreng!

PETA har igen i år været på jagt efter verdens lækreste berømte kvindelige og mandlige vegetar. Efter et tæt opløb med mange sexede vegetariske kroppe blev dette års vindere søde Kristen Bell fra TV-serien *Veronica Mars* og den levende musiklegende Prince, der "ikke vil spise noget som helst med forældre" fordi "du må ikke slå ihjel betyder lige præcis det!" Sådan – tydeligere kan det ikke siges!

Men det er naturligvis ikke kun vegetariske kendisser, der fortjener hæder og ære. Så derfor har PETA netop kåret den mest sexede naboens pige/dreng i både Nordamerika og Europa. I Europa løb skotske Ross med titlen som Europas mest sexede soja boy, mens franske Stéphanie er mest attraktive veggie girl!





Ross Minett

Alder: 33
Hjem: Edinburgh, Skotland.
Arbejde: Leder af Advocates for Animals, Skotland
Dyr: Jeg lever med to hunde: Paddy, et smukt herreløst gadekryds, som jeg fandt for ca. 5 år siden og som har været min bedste ven siden, og Mickey, en ung border collie, der var en uønsket gave til nogen og derfor trængte til et nyt hjem.
Veg: Jeg blev vegetar for omkring 20 år siden, da nogen gav mig en flyer om vegetarisme, da jeg var inde i en burgerbar midt i 80'erne, hvilket fik mig til at indse, hvad min burger engang havde været. Jeg stoppede straks med at spise dyr!
Turn-Ons: Beskedenhed, ærlighed og medfølelse.
Turn-Offs: Arrogance, smålighed og aggression.

Stéphanie Rebato

Alder: 28
Hjem: Paris, Frankrig.
Veg: Siden jeg var ung, har jeg reddet fugleunger, der er faldet ud af deres reder, samt omstrejfende katte. Jeg blev vegetar efter at have set billeder af slagterier.
Arbejde: Skuespiller.
Hobbyer: Jeg nyder kunstneriske aktiviteter såsom at tegne og male. Min drøm er at organisere en festival for at bringe fokus på dyrs lidelser.
Turn-Ons: Hjertevisdom.

Få bedre orgasmer - bliv vegetar!
Pamela Anderson







"Jeg vil gerne købe et par vegetar-sko"

Genoptryk af Maja Kirstine Ebbesen's artikel i Venner af Samanwaya Ashram's medlemsblad "Namasté" (forkortet af red.)



Vidste du, at der eksisterer velorganiserede og spændende foreninger for vegetarer i Danmark - som er alt andet end tørre, utjekkede og hellige? Men som derimod har nogle rigtig funky medlemsblade og hjemmesider med en masse inspirerende og lærerige artikler og informationer. Vi viderebringer her info om de glædelige nyopdagelser. Hvis du ikke allerede er vegetar, skal du dog passe på - du risikerer at blive det...

De to nyopdagelser er "Dansk Vegetarforening" og "Anima". Begge foreninger er dedikerede til det vegetariske projekt og taler for sagen ud fra både dyrenes, miljøets og vores egen sundheds bedste - og de gode argumenter er der nok af.



Dyr, miljø og helbred

I forhold til at beskytte dyrene foreslår foreningerne blandt andet, at man stiller sig selv det etiske spørgsmål om hvorvidt, det for mennesker i et moderne samfund er nødvendigt at opdrætte dyr og påføre disse ufattelige lidelser i industriel kødproduktion for dernæst at dræbe dem, blot for at fortære deres organisme og iklæde sig deres pels? Pyha så er det, at man kommer i tanke om, at det egentlig er lang tid siden, man har forholdt sig til netop det spørgsmål...



I forhold til miljøperspektiverne nævner foreningerne blandt andet, at kvægdrift og animalsk fødevareproduktion i det hele taget er en af de mest ødelæggende miljøtrusler i moderne tid. Jord-, energi- og vandforbrug ved kvægavl og anden animalsk fødevareproduktion er mange gange større end forbruget ved fremstilling af plantefødevarer med tilsvarende ernæringsmæssig værdi. Desuden trænger meget af den gødning som dyrene producerer ned i vores grundvand og i vores søer og åer og ødelægger økosystemerne heri.




Bevæger vi os over på sundhedsområdet, så må man sige, at argumenter her også er tunge at danse med. Det fremføres her, at de såkaldte velfærdssygdomme som tyktarms- og brystkræft, sukkersyge, gigt, forhøjet blodtryk og hjertekarsygdomme er karakteristiske for mennesker, som har et stort forbrug af animalsk føde.

Vegetarer har således den laveste frekvens af hjertesygdomme af nogen gruppe i landet, kun en brøkdel af hjerteanfaldene og kun 40% af vores cancertilfælde. Det hævdes tilmed, at en vegetar lever i gennemsnit 6 år længere end en kødspiser.

Dette er kun nogle af perspektiverne og argumenterne for at springe ud som vegetar. Der er meget mere spændende stof at hente i bladene og på nettet.



I'm not a nugget

Selvom foreningerne jo faktisk peger på nogle meget seriøse problemstillinger og etiske dilemmaer i vores moderne samfund, formidler foreningerne heldigvis deres sag med en så god blanding af alvor og humor, at man som læser ind i mellem næsten ikke kan lade være at trække på smilebåndet.

Den stil synes jeg foreningerne skal roses for - jeg tror nemlig på, at skal man have flere på vegetarvognen, så handler det om at undgå, at vegetarisme bliver defineret som et dommedagsdystert og moralsk dømmende projekt. Derimod skal der fokuseres på det positive og livsbekræftende, det gode, det sjove, det sunde, det glade og herlige der ligger i at være vegetar! Det skal føles rart at gøre verden til et bedre sted at være - også for flere!



Røvirriterende vegetarer

Måske er du allerede vegetar, men med behov for at få boostet dine til tider lidt ensomme madvaner, få inspiration til opskrifter og læse spændende artikler af og om folk som deler din overbevisning? Eller måske er du bare nysgerrig på at vide mere om vegetarverdenen? Måske er du







ved at tage tilløb til selv at prøve det at være veggie af? Eller måske er du bare en glad og tilfreds kødspiser, som synes vegetarer er røv-irriterende, men som alligevel gerne vil forsøge at forstå dem og måske endda blive udfordret på argumenterne for dine kødvaner?

Uanset hvilken kategori du placerer dig i, så tjek lige de her adresser. Det er ikke spild af tid!





Links:
www.vegetarforening.dk
www.vegoland.dk
www.anima.dk,
www.anima2.dk
www.veganstreet.com



Og jo, det er faktisk muligt at købe vegetar-sko - skoene på disse sider er set på adressen: www.blueturtle.se, som sælger og sender til hele Norden og se også den engelske skoside: www.vegetarian-shoes.co.uk



Mad mod rynker

Af Peter Als

De fleste vegetarer kan opremse en masse gode argumenter for at tilegne sig grønne spisevaner. Men at det forebygger rynker er sjældent en af dem. Ikke desto mindre har en gruppe australske forskere fundet ud af, at rynker – som så meget andet – er noget, der kommer indefra.

Forskerne har sammenlignet spisevaner og mængden af rynker hos 450 personer over 70 år fra så forskellige steder som Australien, Grækenland og Sverige. De fandt ud af at:

De vigtigste antioxidanter og stoffer med betydning for antioxidationsprocessen er: A-, C-, E-, B1-, B2-, B3-, B5-, og B6-vitamin, betakaroten, organisk selen, zink, kobber, mangan, Q 10 og aminosyrer.

Antioxidanter findes bl.a. i svesker, rosiner, blåbær, solbær, hvidløg, grønkål, tranebær, jordbær, spinat, hindbær, rosenkål, blommer, lucernespirer, broccoli, rødbeder, avocadoer, appelsiner, blå druer, rød peber, kirsebær, grapefrugter, kiwi, løg, majs og auberginer. Ifølge Forskningscenteret for Økologisk Jordbrug indeholder økologisk mælk flere og mere naturlige antioxidanter (Vitamin A og E) end konventionel mælk.

Flavonoider findes i naturen i mere end 4000 forskellige varianter i træer, frugter og grøntsager. Bl.a. i frugtkødet og skallen af æbler, citrusfrugter, abrikoser, kirsebær og blåbær og i de fleste bær vi kender. Grønne peberfrugter, tomater, løg, broccoli, grønkål, spinat, bladselleri og auberginer indeholder også rigeligt med flavonoider. Ligesom sojabønner, te, rødvin, tjørn, ginkgo, røllike og marietidsel indeholder store mængder.

Økologiske fødevarer indeholder en markant højere koncentration af flavonoider end fødevarer, der er konventionelt dyrkede. Det er i hvert fald konklusionen på en undersøgelse foretaget i samarbejde mellem Fødevaredirektoratet og Institut for Human Ernæring på Landbohøjskolen. Undersøgelsen påviste, at en række forsøgspersoner, der i en periode udelukkende spiste økologisk, via kosten indtog langt flere antioxidanter, end tilfældet var, da de i en tilsvarende periode spiste ikke-økologisk.

• Grækere, der spiste grønne bladgrønsager, olivenolie, hvidløg og bønner, havde glatte kinder sammenlignet med landsmænd, der foretrak færdiglavet kød, søde sager og smør.

• Australiere, der drak te og spiste meloner, asparges, æbler, svesker og fuldkornsbrød, havde pænest hud.

• Svenskere, der sagde *ja tack* til skummetmælk, æg, fedtfattig yoghurt, bønner og spinattærte og *nej tack* til roastbeef, stegte kartofler, is, kager og sodavand havde færre rynker.

Så ikke overraskende nåede forskerne frem til den konklusion, at rynker i høj grad skyldes usund kost – eller rettere, at man kan forebygge rynker gennem en sund kost. Så hvad end du bekymrer dig om din hud, dit taljemål eller dit hjerte, så lyder den overordnede konklusion fra forskerne: Erstat mad, der indeholder mange mættede fedtsyrer, med frugt, grønsager, rapsolie og fedtfattige mejeriprodukter.

Hvorfor ældes huden?

Men hvordan kan fødevarer være med til at forebygge hudens ældning? Og hvordan ældes huden egentlig?

Kroppen og huden begynder at vise tegn på ældning, når frie iltradikaler – stoffer der dannes i kroppen, når vi udsættes for stærkt sollys, stress, dårlig ernæring, forurening, røg mm. – angriber og ødelægger kroppens celler. Det giver f.eks. rynker i huden, da det beskadiger hudens kollagen- og elastin-proteiner. Formentlig kan frie radikaler på tilsvarende vis skade celler og væv i andre dele af kroppen, hvilket forklarer en række andre fysiske tegn på aldring. I tilgift er frie radikaler sat i forbindelse med en lang række sygdomme, herunder de store livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, kræft og sukkersyge.

Heldigvis kan vi gennem vores kost tilføje kroppen en masse forskellige antioxidanter, der er et særdeles effektivt våben til bekæmpelse af sygdomme og aldringstegn. Antioxidanter er stoffer, der kan neutralisere de frie radikaler og dermed modvirke skader på celler og væv samt forebygge alvorlige sygdomme.

Processen kan sammenlignes med det, der sker, når man skærer et æble over. Æblet bliver meget hurtigt brunt i frugtkødet, fordi ilten i luften angriber og nedbryder det. Hælder man derimod citronsaft over, bliver frugtkødet ikke brunt, da citronsaften virker som antioxidant. Det er det samme princip, der kommer til udtryk i kroppen.

Frugt og grønsager er bedst

Kroppen kan faktisk benytte sig af mange antioxidante systemer til at beskytte cellerne. Frugt og grønsager indeholder nemlig tusindvis af en særlig slags næringsstoffer med antioxidant virkning. Disse kaldes flavonoider, der er en gruppe naturstoffer, som hovedsageligt findes i vegetabilske fødevarer. De fleste flavonoider er plantefarvestoffer, der giver træer, frugter og grøntsager deres farver. Det er det, der f.eks. gør en tomat rød og citronen gul. Andre flavonoider fungerer som smagsstoffer.

Stofferne forekommer især i de grønne og farvede plantedele, så der er oftest flest flavonoider at hente i den ydre del af frugten eller grøntsagen. Det skyldes, at flavonoidernes biologiske funktion bl.a. er at beskytte planten mod solens ultraviolette stråling og mod angreb fra skadedyr, svampe og bakterier. Og altså at beskytte menneskekroppen mod diverse sygdomme og aldringstegn.

Så næste gang du møder nogen, hvis krop ligner en rynket sveske, så er det måske lige netop det, de trænger til...











The running of the nudes



Af Peter Steffensen, koordinator i Danmark for "The Running of the Nudes"

Var det noget med en lidt anderledes ferie i år? Så skulle du helt sikkert tage til Pamplona i Spanien d. 3-8. juli og deltage i "The Running of the Nudes", der handler om at løbe (det handler faktisk ikke om at løbe...) nøgen eller næsten nøgen for dyrenes skyld! Forvirret? Så læs mere om her, hvordan du kan møde masser af vegetariske dyrevenner fra hele Europa, få en meget billig ferie og samtidig gøre en stor indsats for dyrene på en sjov måde.

Hvert år i starten af juli afholdes der i Pamplona, Spanien de traditionelle tyreløb. En begivenhed, der kan dateres langt tilbage i den spanske historie - desværre! For til trods for hvad denne begivenhed udadtil signalerer, nemlig fest, sjov og mænd, der skal bevise deres mandighed ved at løbe foran tyrene, så er der også en meget dyster bagside af medaljen!

Den vigtigste del af disse tyreløb er naturligvis tyren! Desværre er det også den eneste deltager, der ikke selv vælger at deltage i denne begivenhed, for havde tyrene haft et valg, så havde tyreløbene aldrig fundet sted!

Man hører hvert år historier om tilskuere og især deltagere, der kommer galt af sted; knubs, skrammer, rifter, brækkede ben og arme, og sågar endda et dødsfald i ny og næ! Alt sammen tyrenes skyld. Men havde disse folk holdt sig væk, var det naturligvis aldrig sket. Disse folk har med andre ord selv valgt at udsætte sig for denne fare. Det er noget helt andet med tyrene!

Baggrunden for tyreløbene

Flere dage i forvejen samles de tyre, der skal bruges (selvom et dyr ikke er en brugsgenstand), og de fyldes med sløvende medikamenter. Endvidere sultes de også, så de på selve dagen er ganske afkræftede. Når så dagen oprinder, smøres deres øjne tillige med vaseline, så deres syn sløres kraftigt - noget der er ganske smertefuldt for tyrene! Disse tyre er med andre ord ganske forpinte, forvirrede og bange, når de gennes ud af folden, ud til et møde med mange tusinde skrigende og jublende mennesker. Herefter drives de gennem gaderne i Pamplona, således at såkaldte "mænd" kan bevise deres mandighed, selvom det vel nærmere er deres mangel på mandighed og medfølelse med andre levende væsner de beviser! Tyrene drives frem med råb, spidse stave og elektriske stød, så de ikke kan vende om! De hele ender i tyrefægtningsarenaen, hvor samtlige tyre er sikre på at møde den visse død, personificeret ved en matador, der først trækker tyrens lidelser i langdrag, ved at jage spyd i nakken på den, før den ender med at vælte om i arenaen og forbløde ihjel!

Det kan ikke komme bag på nogen, når man kender hele sandheden, at dette er dyremishandling fra ende til anden! Alligevel fortsætter dette år efter år, og tiltrækker turister fra hele verden! Turister der, når de lærer sandheden at kende, aldrig vender tilbage igen! Men hvorfor fortsætter det så?

Jo, først og fremmest er det fordi, turisterne medbringer valuta, som for de lokale spaniere er tiltrængt. Desuden kan man i Pamplona godt lide den stemning og fest, der er omkring denne begivenhed. Spørger man de lokale, så er der flere, der ytrer ønske om at få et alternativ til dyremishandlingen, der stadig indebærer turister i byen, samt fest og stemning.

Hvad kan jeg gøre?

PETA er en stor international organisation, der kæmper for bedre dyrevelfærd. De har arrangeret netop det alternativ, som spanierne ønsker, nemlig "The Running of the Nudes". Denne begivenhed går i al sin enkelthed ud på, at man udskifter tyrene med mennesker (som naturligvis ikke udsættes for det, som tyrene bliver udsat for). Disse mennesker går/løber/danser sig så gennem









de samme gader som tyrene i Pamplona, mens de råber slagord, vifter med skilte, bærer på bannere og kaster perlekæder ud til de lokale beboere og turisterne. De hele ender foran tyrefægtningsarenaen, hvor der festes til musikken af det medbragte orkester! Det kan vel kun siges at være et rigtig godt alternativ til tyreløbet. Og i modsætning til tyreløbet, så er her ingen tabere, kun vindere! Både de lokale, turisterne, deltagerne, men især tyrene!

Og det mest dristige ved det hele er; det gøres i så lidt tøj som muligt (deraf navnet "The Running of the Nudes). Dette er for at påkalde den maksimale opmærksomhed fra medierne, således at budskabet om dyremishandling og et godt alternativ til dette når ud til flest muligt. I 2005 var der rigtig god mediedækning på begivenheden, både gennem pressen i de lande de forskellige deltagere kom fra, men også gennem verdenspressen, før, under og efter!

Denne begivenhed har hvert år fordoblet sit antal af deltagere, således at der i 2005 var 600 deltagere fra hele verden! Men det kan blive endnu bedre, mener vi. Vores mål er, at der i år skal være 1000-1200 deltagere til begivenheden! Og i år bliver det anderledes! Vi vil sørge for, at årsagen til vores tilstedeværelse i Pamplona bliver kendt i pressen, før vi ankommer, og selve begivenheden vil derfor ikke komme til at foregå som en demonstration, men udelukkende som en fest, der også i år fortsætter resten af dagen og til langt ud på natten.

Mine erfaringer med turen til Pamplona

Jeg var selv med sidste år, som den eneste dansker, og det vil jeg have lavet om på i år! Derfor opfordrer jeg kraftigt alle, der besidder medfølelse med andre levende væsner, til at melde sig til. Jeg har arrangeret, at der i år kommer til at afgå en bus (eller flere alt efter deltagerantal) fra Århus, så man slipper for at skulle tage til England eller Tyskland først.

Jeg havde en ganske fantastisk tur sidste år, det var en oplevelse for livet. Jeg tilbragte 3 dage (samt en bustur fra London til Pamplona og retur) i selskab med en masse vidunderlige mennesker. Og det er denne oplevelse, jeg ikke synes, du skal snyde dig selv for! Og det bedste ved det hele er, at du samtidig gør en forskel for de stakkels tyre! Prisen er også ganske rimelig; kun 40 euro (ca. 300 kroner). Dette er minimumsbetalingen, men man må meget gerne yde mere, hvis man har lyst, så der bliver der flere penge til dyreværnsarbejdet på andre områder! Prisen dækker bus tur/retur, ophold på teltplads - eller i hytte hvis man hellere vil det (se pladsen på Aritzaleku.com/eng.html) - samt en stor vegetarisk barbeque og fest samme aften som selve "menneskeløbet" har fundet sted. Man har med andre ikke de store udgifter, udover lidt til mad et par gange.

Af andre praktiske oplysninger kan nævnes, at man ikke behøver at løbe nøgen, hvis man ikke har lyst, bare det tøj, man har på, er hvidt. Endvidere er det heller ikke et egentligt løb, men en strækning på lige under en km, som, pga. det store deltagerantal, forceres i et yderst passende tempo, klima, temperatur og årstid taget i betragtning.

Læs mere om "The Running of the Nudes", se flere billeder og tilmeldingsformular på adressen www.therunningofthenudes.com samt adressen www.dyrevelfaerd.info

Den overordnede plan for turen

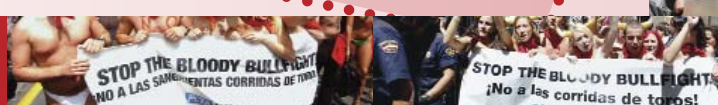
Afrejse fra Århus 3. juli formiddag,
ankomst til Pamplona 4. juli ved middagstid.

"The Running of the Nudes" foregår 5. juli om formiddagen, hvorefter man kan dele flyers ud, eller se lidt nærmere på Pamplona. Om aftenen er der stor fest hjemme på pladsen!

6. juli er man fri til at gøre, hvad man har lyst til f.eks. svømme i søen, tage sol, lære de andre deltagere at kende, samt feste lidt om aftenen.

7. juli pakker vi sammen og kører hjemad igen, så vi kan være tilbage i Danmark

8. juli omkring middag/eftermiddag.



På besøg i 'vort' indiske børnehjem

Af Britt Søndergaard

Dansk Vegetarforening administrerer Dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond, som i mange år har doneret penge til et børnehjem i Sydindien. Dette børnehjem var jeg så heldig at kunne besøge på Dansk Vegetarforenings vegne.

Til hverdag ernærer jeg mig som yogalærer i Danmark. Efter sammenlagt 13 år udenfor Danmark har jeg gjort det til en tradition at blive hjemme og arbejde hele sommeren for på den måde at spare op til en lang velfortjent vinterferie altid under varmere himmelstrøg og generelt i Asien, hvor jeg sammenlagt har tilbragt efterhånden mere end 6 år.

Yogaferie i Sydindien

I denne forbindelse havde jeg i år for mine elever sat en yogaferie op i Sydindien på et eksklusivt ayurvedisk kursted tæt ved Kanyakumari, Indiens sydspids.

Yogaferien bestod udover den daglige undervisning også i en introduktion i ayurveda, hinduisme og oplevelser af Indiens eksotiske kultur. For flere af eleverne var det første gang i Indien, måske i Asien overhovedet og det var svært at 'nøjes' med yoga og undervisning om, hvad der sker indeni, når den fantastiske verden udenfor sitrede af liv og eventyr. Alene den udfordring det kunne være at lukke øjnene under dybdeafspænding til sidst ved den afsluttende meditation, hvor solnedgangen hver eneste aften malede himlen som et festfyrværkeri af farver med udsigten udover havet fra vores resort.

Eksotisk, men også vegetarisk

Alle havde lyst til at opleve mere af landet, se elefanter, besøge hindutempler og få en tika i panden, drikke chai med sariklædte kvinder og smage sig igennem et utal af eksotiske retter. Derfor sagde de bl.a. ja tak til 2 bryllupsinvitationer, hvor vi kom ud at spise ris og karry med højre hånd serveret på bananblade med mange forskellige spicy chutnies (*se billede næste side, red.*).

Derfor sagde de også ja tak til, at vi lavede en udflugt ned for at besøge børnehjemmet, som jeg havde fortalt kun lå 70 km længere sydpå.

Så gik den grønne skattejagt

Et er at have en adresse på en lap papir – noget andet er at finde destinationen, i hvert fald når man er i Indien! Dagen forinden kørte vi ind til storbyen og købte ind. Vi nærmest fyldte bilen med spil og minibussen blev proppet med bobspil, malerbøger, tuscher, farver, skolesager, fodbolde, badmintonketsjere, tennisbolde, fjerbolde og endelig cricketspil med bats og handsker til både store og små, noget indiske drenge går utrolig meget op i… Vi vidste blot, vi skulle besøge et børnehjem, som jeg desværre ikke kunne skaffe noget telefonnummer til, men kun havde en adresse på – hvor mange børn der var og hvor gamle de var, havde vi ingen anelse om, men vi havde forsøgt at tage hensyn til alle.

Næste morgen kørte vi afsted, ud ad landevejen og sydpå mod Kanyakumari[1]. Efter et besøg på sydspidsen, hvor de tre have mødes, fortsatte

vi op langs østkysten, hvor jeg ifølge kortet kunne finde navnet på den by, børnehjemmet skulle ligge i. Det viste sig, at der ikke var nogen by, men kun en lang landevej, hvor vi efter at have spurgt om vej 3 gange til sidst mødte én, der kendte til børnehjemmet og kunne vise vej.

Endelig fandt vi den støvede jordvej med et skilt, hvorpå der stod Welcome to Sri Kanyakumari Gurukula Ashram.

Et vegetarisk børnehjem

Børnehjemmet hedder Sri Kanyakumari Gurukula Ashram[2], fordi det ligger tæt ved Indiens sydligste spids Kanyakumari i delstaten Tamil Nadu. Gurukula henviser til en særlig disciplin, hvor vegetarismen spiller en central rolle. Denne ashram blev stiftet i 1952 og består i dag af 150 børn, 30 mødre, 18 lærere og lokale arbejdere i det tilhørende landbrug, hvor der bliver produceret 300 kg grøntsager om ugen.

Børnene er i alderen mellem 5 og 18 år, for når de bliver 18, skal de forlade stedet og ud at arbejde. Flere vender dog tilbage og får arbejde på ashrammen, men nogle vælger også at studere videre. Børnehjemmets direktør fortalte stolt om, hvordan flere elever siden hen i livet var blevet akademikere, fx ingeniører og advokater, men indrømmede dog samtidig, at det var langt fra alle. Dog fik alle børnene de bedste forudsætninger for at starte sit eget liv op med en god grunduddannelse og en forholdsvis tryg og kærlig baggrund. For at skabe denne tryghed var 30 mødre ansat i ashrammen til at lave mad og tage sig af børnene. Direktøren tilføjede dog, at kvinderne altid startede med at blive sat på madlavningskursus, da dette var noget, som mange skulle lære fra bunden af.

Vegetarismen tilfælles

Maden betød meget for ashrammen og vegetarismen var én af de vigtigste fællesnævnere for alle beboerne på stedet. Her var alle samfundsgrupper og religioner[3] nemlig repræsenteret med både hinduer, buddhister, sikher, jainister, kristne og muslimer og folk med alle baggrunde fra kasteløse til braminer - kravet var blot, at man var forældreløs! Og dette gjaldt ikke engang helt, da det også er almindeligt i Indien at lade sit barn bo en periode på et børnehjem, hvis man selv har svært ved at skaffe penge til at forsørge familien.

Der er mange børnehjem spredt over hele Indien, der fungerer ifølge dette princip, som på den måde hjælper fattige familier under børnenes opvækst. Én ting havde de dog tilfælles – alle var vegetarer!

Eget landbrug

De fleste grøntsager bliver dyrket på egne marker med lokale bønder ansat, hvilket betyder, at folk i området ligeledes nyder godt af ashrammen. Her ansættes mange bønder til markerne og når der fx skal høstes tapioka, som er en almindelig indisk grøntsag, tilkaldes særlige tapiokaeksperter fra området. Landbruget er forholdsvis stort og forsyner alle ashrammens beboere med tonsvis af grøntsager om året.

Overalt i det frugtbare område vokser banan og kokospalmer frit og på marken bliver dyrket alle mulige grøntsager, både kendte og ukendte samt krydderier som kaneltræer, blomstrende nellike- og kardemommebuske og ikke mindst masser af chili – for som de sagde: No chili, no cooking!





Finansieret af bl.a. os

Denne ashram bliver udelukkende finansieret af donationer fra udlandet, både Canada, Holland og endelig Danmark. Sådanne ashrammer og børnehjem er en god løsning for mange forældreløse børn og hjemløse sjæle, hvor de trængende altid kan få et gratis måltid mad. Desuden bygger hele ashramprincippet på karmayoga[4], som man kalder det.

Dette gør det også muligt at holde udgifterne nede, hvilket er nødvendigt, når man som her udelukkende lever af donationer. Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond, som administreres af Dansk Vegetarforening, har gennem mange år doneret 10.000 kr. om året til dette børnehjem, hvilket direktøren sagde svarer til 150 kg grøntsager om ugen. Desuden er vores penge gået til at bygge en flot skole med fine skolebænke og tavler i flotte pavilloner. Her blev alle børn daglig undervist og man kunne fornemme, der var styr på sagerne og det var en velfungerende skole. Det var i det hele taget en velfungerende ashram og et helt fantastisk børnehjem, som så ud til at opfostre en masse sunde, stærke individer og give dem den bedste baggrund for at kunne klare sig godt i livet senere hen.

Hvor er det dejligt, at vi i Dansk Vegetarforening er med til at gøre sådan noget muligt!

[1] **Kanyakumar**i betyder egentlig Jomfru Maria og hentyder til, at det var her på Indiens sydspids sagnet fortæller, at apostlen Thomas gik i land og spredte kristendommen til Indien, specielt op gennem staten Kerala, hvor der i dag er omkring 20% kristne, som i øvrigt stadig kalder sig Thomas Christians.

[2] **Ashram**
Spørgsmålet om hvem vi er, hvor vi kommer fra og hvor vi skal hen, er hvad ashrammer oprindelig drejer sig om. Ashramprincippet bliver endnu mere forståeligt, når man definerer begrebet ashram, som oprindelig betyder et sted, hvor man arbejder med sig selv. Specielt, når man ved, at målet indenfor flere religioner er at realisere sig selv. I modsætning til i kristendommen, så er gud i alt levende fx indenfor jainismen og hinduismen, ikke mindst i os mennesker, der gør os til åndelige individer. Ordet ånd kommer fra atma, *(at ånde på tysk atmen, red.* og bliver defineret i Vedaerne, som den guddommelige gnist, der gør alle væsener levende, derfor også dyrene, der bliver respekteret som guds skabninger og således ikke skal spises. Respekt for alt liv, hvor alle sjæle ses som bølger i det guddommelige hav!

[3] **Religion**
Karmaprincippet og troen på reinkarnation er årsagen til, at de fleste indere stadig er vegetarer. Indien er det eneste sted i verden, hvor årsagen til at blive vegetar er religion og hvor det ikke skyldes etik og medfølelse for dyrene eller eget helbred, miljø eller økonomi. Religion betyder oprindelig at samle, hvilket det ser ud til, mange religioner har glemt. Hvis dette var tilfældet, var der jo nok mindre krig og splittelse. Dette gælder ikke i Indien, i hvert fald ikke i de fleste dele af Indien, hvor der, som her i Tamil Nadu, er ligeså mange kristne som muslimer og alle lever side om side. I Indien er det almindeligt at være vegetar og det er i flere byer direkte ulovligt at servere kød på restauranterne. Man skal kigge efter en non-veg-restaurant, hvis man ønsker at spise kød, specielt i staten Gujarat, som tæller over 90% vegetarer. Og netop dette gjaldt også på vort børnehjem, Kanyakumari, hvor alle religioner lever i fredelig sameksistens og hvor man måske blot har ét tilfælles: Vegetarismen – på den måde kan man nærmest konkludere, at vegetarismen her virker som religion og giver et fællesskab, der samler mennesker i en fælles realitet.

[4] **Karmayoga**
Karmayoga har egentlig ikke meget med yoga at gøre, hvis man forbinder yoga med yogastillinger og fysiske øvelser. Men hvis man opklarer ordets sande betydning, så betyder yoga forening af det individuelle og det universelle eller det, der sker, når vi bliver en del af en helhed eller ét med det vi gør. Karma betyder handling og hermed menes uselvisk handling uden fokus på at høste personlige resultater. Altså betyder karmayoga en uselvisk handling, hvor man bliver en del af noget større. Karma-yoga-princippet er generelt brugt i de fleste indiske ashrammer, hvor det er almindeligt, at man får lov til at bo gratis i bytte med karmayoga, som bl.a. kunne være madlavning, opvask, havearbejde, rengøring osv.

Prins og hund imellem

Af Sune Borkfelt

Så var den gal igen. Et forarget Danmark kunne i majudgaven af DSB's blad *Ud og Se* – et særligt stort 'hundenummer' – læse et interview, hvor en åbenhjertig prins Henrik fortalte, at han havde prøvet at spise hund. Der gik ikke lang tid, før *Ekstra Bladet* greb chancen og bragte historien ud til den forargede brede befolkning. For hvordan kunne det gå til, at en erklæret dyreven og protektor for Dansk Kennel Klub – og så endda en kongelig én af slagsen – kunne finde på at spise 'menneskets bedste ven'?

Læserne var ikke i tvivl: 'Jeg er ved at brække mig over at læse … at prins Henrik spiser hunde', skrev én, mens en anden reagerede 'med afsky'. Også tilfældige hundeluftere, som avisen havde spurgt, reagerede stærkt med ord som 'rædselsfuldt' og 'dobbeltmoralsk', mens én angiveligt udbrød 'Han er jo syg!' om prinsgemalen. En enkelt spekulerede i, om han mon også kunne finde på at spise sine egne hunde – det er jo set, at en kongelig gravhund pludselig er forsvundet!

Uden for landets grænser var reaktionerne også til at tage og føle på. En tysk avis blev udsat for telefonstorm efter at have bragt historien, mens en australsk dyreretsgruppe opfordrede kronprinsesse Mary til at oplyse sin svigerfar og resten af kongefamilien om de forfærdelige forhold, hundene i Østasien lever under.

Helt ud af proportioner kom reaktionerne dog, da *Ekstra Bladet* besluttede sig for at spørge en række kendte danskere, om de ville spise hund. 'Jeg er jo ikke kannibal!' udbrød Poul Thomsen, mens Stig Elling syntes, det var at sammenligne med at spise sine egne børn! Også Pia Kjærsgaard, hvis partifælle Jesper Langballe gang på gang forsvarer 'danskernes nationalret – flæskestegen' mod det, han ser som en trussel fra muslimsk indvandring, mente at 'kæledyr, dem spiser man bare ikke'.

Men hvorfor egentlig ikke? Dybest set er det jo et kulturelt spørgsmål, om man spiser hund eller gris – et faktum, som kun tv-lægen Peter Qvortrup Geisling og et enkelt læserbrev kom ind på. Skal man se logisk på det, er grisen faktisk ifølge flere undersøgelser et mere intelligent dyr end hunden, så hvorfor skulle lige præcis hunde være fredet, når mennesket sætter sig til bords for i øvrigt at spise et utal af forskellige dyrearter?

Okay, flere påpegede i debatten, at hundene i Asien bliver behandlet forfærdeligt. Det er da også rimeligt at inddrage i sine overvejelser, men på den anden side tvivler jeg alvorligt på, at danskerne pludselig ville synes, det var okay at spise hund, hvis de f.eks. blev behandlet på samme måde, som vores grise bliver her i landet. Så godt bliver grisene nemlig heller ikke behandlet, skulle jeg hilse og sige.

Som etisk vegetar må man da undres. Det er svært at se, at det ene dyr skulle have mere ret til livet end det andet, når man dybest set selv har valgt, at ingen dyr bør dø for, at man kan spise dem. Og da slet ikke, hvis kriteriet udelukkende er noget følelsesmæssigt, som ingen overhovedet føler grund til bare at *prøve* at begrunde rationelt. En saglig begrundelse for ikke at spise hund skulle da lige være, at hunde som rovdyr er højt placeret i fødekæden og derfor sandsynligvis har ophobet flere giftstoffer i kødet end planteædende dyr, men så er vi inde på noget sundhedsmæssigt, som ingen nærmer sig i debatten.

Det er lidt ligesom, da en 'kunstner' for nogle år puttede nogle guldfisk ned i nogle blendere og det skabte en kæmpe forargelse. Jo, det er uetisk at blende guldfisk for fornøjelsens skyld og det er synd, både for hundene og for guldfiskene, men hvordan kan danskerne reagere så voldsomt på det, når de selv hvert eneste år fortærer 59 millioner dyr af andre arter, størstedelen opdrættet i industrilandbruget?

Egentlig synes jeg måske, at det mest forargende ved artiklen i *Ud og Se* var prinsens sammenligninger, da han skulle beskrive smagen af kødet, fordi det afslører, hvad han ellers har prøvet at spise: 'Det smager faktisk lidt som kanin. Jeg ville måske snarere sige som tør ged. Eller som … Nej, vent. Som kalv, det smager faktisk mere som kalv. Som sødmælkskalv, ja. Som en meget tør sødmælkskalv'.

Kaniner opdrættes ofte under forhold, der kan sammenlignes med de forhold, burhøns lever under. Sødmælkskalve ser aldrig den blå himmel og får ikke lov at røre sig naturligt, fordi kødet skal opnå en bestemt farve. Begge er eksempler på dyrplageri, der må siges at være sammenligneligt med de forfærdelige forhold hunde lever under i nogle østasiatiske lande. Vi må håbe på en bedre fremtid. For guldfiskene, hundene, grisene, kalvene, kaninerne og alle de andre…





Kort & Grønt

Dødbringende fugleinfluenza er emnet for en ny amerikansk tv-film, som fjerkræproducenter i USA frygter kan få konsekvenser for deres salg af fjerkræ. I filmen *Fatal Contact: Bird Flu in America* kommer H5N1-virussen til USA og begynder at smitte mellem mennesker, hvilket resulterer i udbredt panik, menneskelig, der flyder i gaderne og afspærring af hele bydele med pigtråd. Alt i alt et scenarium, der har fået ledende fjerkræproducenter til at kalde filmens behandling af emnet for 'uansvarlig' efter premieren d. 8. maj. Tv-selskabet ABC, som står bag filmen, erkender, at emnet er 'følsomt', men mener dog at have truffet ansvarlige valg hele vejen gennem produktionsforløbet. I virkelighedens verden er fugleinfluenza-varianten H5N1 endnu ikke nået til USA.

Et af Englands fornemme universiteter, Newcastle University, har med øjeblikkeligt varsel indstillet alle internetprivilegier og mailkonti for en forsker i psykologi ved universitetet. Årsagen er en række klager over en nedladende klumme om vegetarer fra forskerens hånd, som var at finde på universitetets hjemmeside. I klummen, der med vilje er skrevet for at provokere, kan man bl.a. læse at "de fleste vegetarer er kvinder. I Storbritannien er det dobbelt så sandsynligt, at en person lider af vegetarisme, hvis han er af hunkøn. … når mænd går fra deres vegetariske kærester, begynder de stort set uden undtagelse altid at spise kød igen. Noget der blandt andet viser, at mænd virkelig vil gøre ALT for sex'. Den pågældende forsker har i forbindelse med samme projekt også skrevet klummer til støtte for jagt og mod kvinders frigørelse, men det var altså angrebet på vegetarer, der i sidste ende fik universitetet til at trække stikket ud. Sagen ruller dog videre og det er stadig et åbent spørgsmål om hensynet til ytringsfriheden måske kan få forskerens internetprivilegier genoprettet.

Den amerikanske millionby Chicago bliver nu den første amerikanske by, hvor det er fuldstændig forbudt at servere foie gras – gåse- og andeleverpostej fremstillet gennem tvangsfodring af gæs og ænder – på byens spisesteder. Ifølge en forordning, som Chicagos byråd vedtog næsten enstemmigt i slutningen af april måned, har byens restauranter to måneder til at få udfaset brugen af produktet, hvorefter det vil være forbudt at servere fra udgangen af juni måned. Også staten Californien har vedtaget en lov, der forbyder produktion og salg af foie gras – dog først fra år 2012 – mens lignende love har været til heftig debat i en række andre amerikanske stater og storbyer. Efter vedtagelsen af den nye forordning i Chicago håber dyreretsaktivister nu at have held til at overbevise flere lovgivende forsamlinger om at forbyde foie gras.

En ny dansk hjemmeside om vegetarisk ernæring har set dagens lys. www.vegetarkost.dk hedder domænet, som fremover skal oplyse om de mange ernærings- og sundhedsmæssige fordele ved vegetarisme og give detaljeret information omkring enkelte næringsstoffer. Bag siden står John Buhl, som også står bag det alternative sundhedssite www.nomedica.dk samt flere internetbaserede nyhedsbreve om bl.a. kost og sundhed. I øvrigt vil rygtet vide, at lignende oplysninger om vegetarisk ernæring snart også vil kunne findes på Dansk Vegetarforenings hjemmeside.

En ny rapport fra Institut for Miljøvurdering konkluderer blandt meget andet, at der er betydelige miljømæssige fordele ved en vegetarisk kost sammenlignet med den gennemsnitlige danskers fødevareforbrug. I rapporten, som bærer titlen *Fødevarers miljøeffekter – det politiske ansvar og det personlige valg,* konstruerede arbejdsgruppen fra instituttet således en lakto-ovo-vegetarisk kostsammensætning, som ville reducere miljøbelastningen med mellem 7% og 56% alt efter markedsforholdene og efter hvilke specifikke former for miljøbelastning man laver beregningen ud fra. Den 140 sider lange rapport om fødevarer og miljø kan læses i sin fulde længde på instituttets hjemmeside: www.imv.dk.

Den nylige regeringsrokade i den britiske regering under premierminister Tony Blair har fået en række af landets landmænd op af stolene, efter at den nye minister for bl.a. fødevarer og miljø, David Miliband, har nægtet at bekræfte eller afvise rygter om, at han aldrig rører rødt kød. Miliband er af jødisk afstamning og undgår derfor muligvis svinekød af religiøse årsager, men det er navnlig tanken om en fødevareminister, der ikke spiser oksekød, der ikke huer de britiske landmænd. For få år siden lykkedes det gennem protester landmænd i Wales at få en landbrugsminister til at trække sig fra det walisiske parlament, efter hun havde fortalt, at hun var vegetar. Tiden vil vise, om personlige madvaner også denne gang vil være nok til at få en ministertaburet til at ryste.

Klarsyn og spirituel rådgivning via telefon.

150 kr. pr. 15 min.

Kontakt Cand. Psych. Helle Westergaard.

Tlf. 61 26 49 73.



Siden sidst...

Når man ser bort fra årets ordinære generalforsamling, som bød på både kampvalg, vedtægtsændringer og lækker mad fra Winnie Feveiles kyndige hænder (se mere om generalforsamlingen andetsteds i bladet), har det været et forholdsvis stille forår i DVF. Her er dog et kort resumé af tre begivenheder, der er værd at omtale:

I marts udsendte et hold britiske forskere resultaterne af en undersøgelse, der sådede kraftig tvivl om, hvorvidt **omega-3-fedtsyrer** fra fisk virkelig virker forebyggende mod hjerte-kar-sygdomme, kræft og pludselig død, sådan som officielle kostråd og kampagner fra fiskeribranchen ellers i årevis har påstået. I den anledning udsendte Dansk Vegetarforening en **pressemeddelelse**, hvor vi bl.a. påpegede, at man på baggrund af den nye viden burde revurdere officielle kostvejledningers anbefaling af at spise fisk. Samtidig pegede vi på de gode vegetabilske kilder til omega-3-fedtsyrer, som til fulde kan dække menneskets behov uden at have de sundhedsrisici, som fiskekonsum kan indebære. Pressemeddelelsen kan læses på vores hjemmeside.

I anledning af de mange **kødskandaler**, der har præget det politiske liv i det danske forår, var DVF's kasserer Dennis Sørensen den 31. marts i fjernsynet i et humoristisk indslag i **DR2-talkshowet 'Clement Direkte'**. Dennis fik skudt et par gode pointer ind og fik svaret lidt igen på de satiriske beskyldninger om, at vegetarer er skyld i kødskandalerne, fordi kødet ligger og rådner, når vi ikke spiser det. Udsendelsen kan ses gennem et direkte link fra siden 'DVF i pressen' på foreningens hjemmeside.

Sidst i maj udsendte **FN's landbrugs- og fødevareorganisation** (FAO) en pressemeddelelse om det stigende fedmeproblem i den vestlige verden. I den anledning tog den europæiske vegetarunion (EVU) initiativ til et fælles brev fra en lang række vegetarorganisationer og enkeltpersoner til FN's generalsekretær **Kofi Annan**, hvor også DVF var medunderskriver. I brevet pegede organisationerne bl.a. på de mange sundhedsmæssige fordele ved en vegetarisk kost og opfordrede samtidig generalsekretæren til at lade FN undersøge, hvordan vegetarisme kunne blive en del af løsningen på det stigende problem med overvægt og fedme. I samme anledning udsendte DVF en pressemeddelelse. Både DVF's pressemeddelelse og en dansk oversættelse af brevet til Kofi Annan kan læses på foreningens hjemmeside.

Foreningens bestyrelse ønsker medlemmer og abonnenter en god, grøn sommer, mens vi arbejder på nye initiativer frem mod fejringen af foreningens jubilæum i Kullerup i september og støttekoncerten for dyrene, som bliver et par af efterårets store begivenheder.

110 års jubilæum i Kullerup

Dansk Vegetarforenings 110 års fødselsdag har vi som landsdækkende forening valgt at fejre midt i Danmark i Kullerup på Fyn, der har mere end 30 års erfaring med grønt køkken og tradition for at anvende overvejende økologiske og biodynamiske råvarer, se www.kullerup.dk.

Vi har sat hele weekenden af med ankomst fredag den 22. kl. 18 til søndag den 24. september kl. 16. Der er lagt op til, at alle deltager aktivt i arrangementet, der byder på foredrag, underholdning, lysbilledfremvisning, eventyrfortælling, workshop med madlavning og masser af tid til gode snakke og hygge i fælles grøn realitet. Om lørdagen holder vi stor fødselsdagsfest med lagkage, hvor der er mulighed for at deltage som gæst blot på selve dagen fra 10-17, pris kr. 200, der inkluderer frokost/kage/kaffe/te/alle aktiviteter i det pågældende tidsrum. For hele weekenden er prisen kr. 900 pr person/børn halv pris, inkl. kost/logi/samtlige aktiviteter – enkeltværelsestillægget er kr. 55. Læs mere om arrangementet på vores hjemmeside på adressen: www.vegetarforening.dk.

Sidste tilmelding den 5. september sker ved at sende et postkort til Dansk Vegetarforening, Dennis Sørensen, Tornestykket 12, 2720 Vanløse med oplysning om navn og antal deltagere. Man kan tilmelde sig over telefonen på nr. 70 22 40 01 og på nettet ved at skrive en mail til kullerup@vegetarforening.dk. Betaling kan ske på selve dagen ved ankomst, mens bindende tilmelding skal ske senest den 5. september. Ved tilmelding gælder "først til mølle"-princippet, da der er plads til max 30 overnattende deltagere.

Generalforsamling 2006

Dirigent: Henrik Hedegård
Referent: Tanja Trine Jørgensen
Til stede fra bestyrelsen: Alle undtagen Peter Als

Referat:

1) Valg af dirigent

2) Årsberetning (v. formanden, Britt Søndergaard)

Det har været et særdeles godt år for foreningen, som i dag tæller 465 medlemmer, hvilket vil sige vi har fået mere end 100 nye medlemmer indenfor det sidste år. Dette skyldes bl.a., at vi er blevet mere synlige med vores blad på forskellige restauranter og i diverse helsekoster og desuden har gjort os mere bemærket i pressen, ikke mindst i forbindelse med vores forskellige arrangementer i løbet af året.

Vi startede dette år i vegetarismens tegn ved at åbne ballet på årets **indiske festival**, som fylder Københavns Rådhusplads med boder, musik og vegetarisk mad, alt sammen bygget på sponsorater og frivillig hjælp. Britt Søndergaard var blevet spurgt, om hun som formand for foreningen ville stå for åbningstalen, som udelukkende skulle handle om vegetarisme og forløbe over 5 minutter. Svaret var selvfølgelig ja med tanken om, hvor mange vi på den måde kunne nå ud til, hvilket med alle de fremmødte og deres store interesse siden kun blev bekræftet. Mange besøgende nød desuden et gratis måltid vegetarmad og fik tillige forskellig grøn information med sig hjem – arrangementet havde været en succes og vi sagde allerede her ja til at deltage igen til næste år.

1.oktober – international vegetardag blev i år fejret i Århus i forbindelse med en helsemesse i Marselisborg Hallen. Mange interesserede fik information og tog desuden et blad med hjem til at studere nærmere. Endvidere udsendte foreningen ligesom i 2004 en pressemeddelelse med en national opfordring til alle danskere om at spise vegetarisk på selve dagen.

Grøn julekampagne blev ligeledes en stor succes, hvor flere både tv-kanaler og radiostationer reagerede positivt på vores grønne pressekampagne. Dette resulterede i, at en del medier nævnte vores dyrevenlige alternativ til traditionel jul, bl.a. lavede TV2 øst et indslag med grønt tv-køkken af Winnie Feveile og Britt Søndergaard i Winnies køkken, hvor Winnie tryllede nøddesteg og gulerodspatéer frem, mens kameraet kørte og Britt samtidig fik givet lidt grøn information om hele idéen bag.

Velgørenhedskoncert for dyr den 21. januar på Kulkaféen i Teglgårdsstræde i det indre København blev afholdt med succes. Kulkaféens hyggelige koncertlokale fyldtes op lørdag aften, hvor et dedikeret publikum tog varmt imod både musikken og koncertens formål. I pausen indvilgede en dyrevelfærdsrepræsentant i at komme op på scenen og afsløre en aktuel dyreværnssag (salg af rituelt slagtet kød), som deres forening bl.a. har fokus på. Det var et godt initiativ og skabte fokus på en aktuel sag, som publikum spurgte ind til. Pga. den varme modtagelse af arrangement og koncert er der igen til efteråret den 4. oktober planer om at holde et lignende, dog større arrangement, læs mere på hjemmesiden under aktuelt.

For første gang i foreningens historie havde vi en repræsentant fra foreningen på **besøg i 'vort' indiske børnehjem** (se artikel side 18).

Da vi den 5. marts tidligere i år fejrede **Dansk Vegetarforenings årlige nytårsfrokost**, lignede restaurant Bellahøj trods datoen et sandt juleeventyr. Ikke alene pga. den romantiske og alligevel elegante indendørshygge var vi mange, der var enige om, at vi her 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 flere nævnte, at dette havde været et hit! Køkkenet indrømmede selv, at de ikke var vant til at lave grøn mad, men de havde alligevel formået at sammensætte en delikat buffet med forskellige grønne retter. Huset havde fået besked på at lave et vegetarisk tagselvbord med et par veganske retter helt uden mælkeprodukter og æg af hensyn til veganerne. De fleste gæster var yderst tilfredse med maden, men desværre brok-

kede nogle få sig så meget, at restauranten bagefter meddelte, at de ikke ønsker at byde os velkommen en anden gang!

Dette er meget beklageligt – fremover vil vi derfor gøre ekstra opmærksom på, at det er Dansk Vegetarforening, der holder fest, hvor der som altid bliver taget hensyn til veganerne. Arrangementet er arrangeret af Dansk Vegetarforening og derfor vegetarisk og det har aldrig været hensigten, at det skal holdes vegansk. Med dette forbehold er veganere dog som altid meget velkomne!

Kommentarer til årsberetning: Preben Holst: Det er et flot arbejde, bestyrelsen har gjort – særligt med vores blad. Preben roser foreningens arbejde med stor glæde og tilfredshed.

3) Forelæggelse af det reviderede regnskab (v. kasserer Dennis Sørensen)

Beslutning: Det reviderede regnskab er godkendt. Note: der er en trykfejl i regnskabet trykt i "Vegetaren". Der skal ikke stå 2004/2005 ved budgetklummen men 2005/2006.

Kommentarer til regnskabet (Dennis Sørensen): Vi har fået nyt bogholderisystem, så regnskabet er mere præcist i år på detailniveau (f.eks. opdeling af kontingenttyper i familie el. livsvarigt)

Vi er gået over til nyt kontingentsystem, således at der nu kun findes pensionist, studerende og alm. abonnement samt alm. medlemskab.

Vores udgifter er steget siden sidste år. Det foreslås, at vi ansøger om portostøtte gennem Biblioteksstyrelsen.

Vores oplag i år var 1500 blade. Desuden har vi i 2005 trykt nye foldere og brochurer, hvilket vi ikke gjorde i 2004.

Vi vil gerne engagere os mere i messeaktivitet. Hvis der er nogen, som kender nogle fonde, der vil støtte os i "den slags", hører bestyrelsen meget gerne herom.

4) Forelæggelse af budget for indeværende år (v. kasser Dennis Sørensen)

Beslutning: Budgettet er vedtaget.

5) Fastsættelse af kontingent for næste år

Beslutning: Kontingentet fastholdes.

6) Forslag fra bestyrelsen (v. næstformand Sune Borkfelt)

a) Indskrivning af foreningens officielle definition af vegetarisme i vedtægternes formålsparagraf. Dette kan gøres for, at man undgår misforståelser både internt og eksternt.

Forslaget til formuleringen er som følgende: "Vegetarisme defineres af DVF om den praksis at leve af planteføde (korn, frugt og grønt, bælgfrugter, nødder og frø) med eller uden supplement af mælkeprodukter og/eller æg. Vegetarer spiser ikke kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller biprodukter fra slagtning af dyr".

Beslutning: Bestyrelsens forslag vedtages enstemmigt.

b) Det foreslås, at det særlige kontingent for foreninger helt frafalder, således at foreninger i fremtiden betaler almindeligt medlemssats. Dette begrundes med, at vi har et ønske om, at komme ud til så mange som muligt.

Kommentar fra medlemmer: Det foreslås, at "foreninger" stadig har en plads på kontingentlisten, men at prisen er som det almindelige medlemskab, for at fastholde muligheden for, at foreninger lader sig inspirere til et medlemskab.

Beslutning: Det overlades til bestyrelsen at træffe beslutning om dette emne.

c) Det foreslås, at ordet "motiveret" udskiftes med ordet "begrundet" i vedtægterne under paragraf 7.

Beslutning: Forslaget godkendes enstemmigt.

d) Dagsorden for foreningens generalforsamlinger mangler punktet "valg af referent" Bestyrelsen ønsker at tilføje dette punkt. Peter Schliemann tilføjer, at punktet "godkendelse af dagsorden" også burde tilføjes.

Beslutning: De to forslag godkendes enstemmigt.

e) Der fremstilles forslag om, at revisor og bestyrelsesmedlemmer fritages for kontingent.

Det foreslås hertil fra medlemmer, at der i stedet oprettes en post på budgettet, som omfatter telefonpenge. Bestyrelsesmedlemmer vil årligt kunne få udbetalt deres forbrug.

Beslutning: Det oprindelige forslag tilbagetrækkes af bestyrelse.

7) Indkomne forslag (v. næstformand Sune Borkfelt)

a) Vedrørende § 4 i vedtægterne om foreningens valg af bestyrelse/ledelse.

Næstformanden foreslår, at vedtægterne skal laves om, således at personer der vælges ind i bestyrelsen skal leve vegetarisk ifølge formålsparagraffen vedtaget under punkt 6 i dette referat. Det kræves ved medlemskab af IVU *(den internationale sammenslutning af vegetarforeninger, red.)* at de enkelte foreningers ledelse lever op til disse etiske retningslinjer. Dette er endvidere et argument for bestyrelsens ønske.

Beslutning: Forslaget vedtages enstemmigt.

b) Det foreslås, at foreningen får et elektronisk nyhedsbrev.

Nyhedsbreve virker som noget, der er populært blandt særligt den unge generation og kan give meget information om foreningens arbejde. Samtidig kunne dette medie også anvendes til udsendelse af forslag fra bestyrelsen inden generalforsamlinger.

Beslutning: Ingen.

8) Forslag og ansøgninger til Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond (v. Kasserer Dennis Sørensen)

Kassereren foreslår, at DVF udbetaler 10.000,- kr. til børnehjemsfonden.

Beslutning: Forslaget godkendes enstemmigt.

Spørgsmål: Joh Vinding spørger, hvorfor DVF ikke har investeret bankbeholdningen for børnehjemsfonden. Dennis svarer, at det skal DVF få gjort hurtigst muligt.

9) Valg

Bestyrelsesmedlemmer på valg: Leane Ibinasen, Winnie Feveile og Tove Bech.

Opstiller: Peter Schlieman, Jan Sorgenfrei, Tanja Trine Jørgensen og Winnie Feveile.

Valgt til bestyrelsen via afstemning: Tanja Trine Jørgensen, Peter Schliemann og Jan Sorgenfrei *(Tanja Trine Jørgensen har siden trukket sig fra bestyrelsen af personlige årsager. I stedet indtræder Winnie Feveile i bestyrelsen, red.)*.

Valg af suppleanter: Winnie Feveile, Asger Sørensen, Joh Vinding og Kari Mørkøre-Yde.

Valg af revisor: Susanne Aagaard.

Valg af revisorsuppleant: Erik Weihrauch.

10) Eventuelt

Forslag fra Preben Holst, som gerne ser en artikel i "Vegetaren" om de nyvalgte til bestyrelsen.



Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tornestykket 12
2720 Vanløse

POST
PP DANMARK

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

www.HanHark.dk