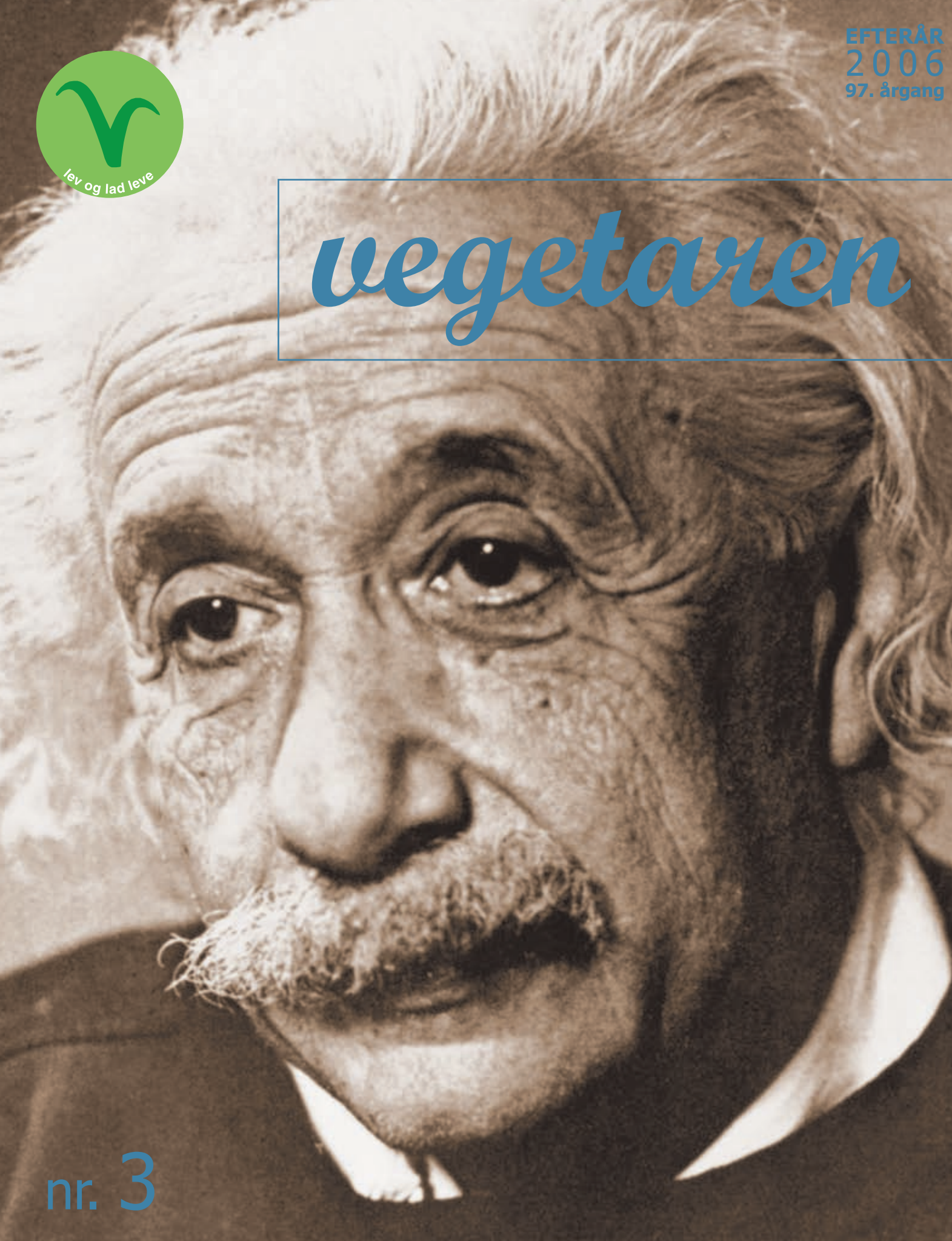
EFTERÅR
2006
97. årgang

lev og lad leve

vegetaren



nr. 3

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.:
14.11.2006

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

Forsidefoto:
Albert Einstein. Corbis/Scanpix.

Repro og Tryk:
Toptryk Grafisk A/S

Eftertryk af tekst 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.

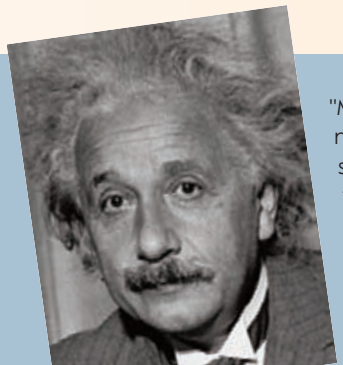
En vegetar lever af planteføde (korn, frugt og grønt, bælgfrugter, nødder og frø) med eller uden mælkeprodukter og æg.

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
taberkøer 4
griseliv 5
sagen om kålrabi 9
en heldig gris 11
en forvrinsket debat 12
projekt V 14
out with the old, in with the nude! 14
fisk føler smerte 16
den sidste rejse 17
fra læser til læser 18
nye grønne spisesteder 19
mennesket, jæger eller bytte? 22
Einstein og vegetarismen 22
kort & grønt 24
siden sidst 26
en støttekoncert for dyrene 27



"Mennesket er en del af et hele, som vi kalder Universet. Heri oplever mennesket sig selv begrænset i tid og rum. Det oplever sine tanker og følelser, som noget, der er adskilt fra resten af helheden. Denne illusion er en slags fængsel for os. Det begrænser os til at definere os selv udfra vores personlige ønsker og vores personlige forhold til et par få tætte mennesker omkring os. Vores opgave, som mennesker, er at befri os selv fra dette fængsel."
Albert Einstein

kære læser



Der er som bekendt mange årsager til, at man kan vælge at blive vegetar. Ifølge statistikken er det i USA mere end 90% af vegetarerne, der er gået over til grøn kost pga. helbredsproblemer. Argumenter er der i denne forbindelse mange af og det bliver da heldigvis også mere og mere almindelig viden herhjemme, at vegetarer generelt både er sundere, slankere og lever længere.

Nu kan man også i Danmark læse om, at kolesterolproblemet én gang for altid er løst med en vegetarisk diæt og mange forskellige sygdomme, det være sig hjerte-kar-sygdomme, åreforkalkning, diabetes 2, knogleskørhed, urinsyregigt osv., kan forebygges og ofte helbredes alene ved at skifte til vegetabilsk kost.

Miljøet er ligeledes en grund for mange til at blive vegetar og der er ifølge instituttet for miljøvurdering (se www.imv.dk) betydelige miljømæssige fordele ved en vegetarisk kost, der kan reducere miljøbelastningen med mellem 7% og 56%.

I sidste nummer af Vegetaren berørte vi religion og troen på karma, som for mange i specielt Indien er årsagen til vegetarismen.

Dette nummer bærer præg af et større fokus på dyrene og de etiske grunde til at blive vegetar. Heste, grise, køer og får – skal man gøre forskel på disse dejlige dyr og skal hesten behandles bedre end de andre? Dette er for tiden oppe til debat i USA, hvor det kommer som en overraskelse for folk, at hestenes kød ikke blot kasseres, men også kan ende på tallerknen; ikke mindst i Japan på øen Kyushu, hvor råt hestekød dyppet i soja stadig ses som en delikatesse. I samme forbindelse er der desværre ingen, der bekymrer sig om grisen, også selvom den beviseligt er det 4. klogeste dyr, hvilket betyder klogere end hunden! Jeg kan ikke lade være med at spørge mig selv, om grisen havde fået en anden skæbne, hvis den havde været et smukt dyr udstyret med en dejlig blød pels?



At Einstein var vegetar vil sikkert også komme som en overraskelse for de fleste! Han var endda en stor fortaler for vegetarismen og skulle efter sigende have sagt: 'Intet vil gavne menneskelig sundhed og øge chancerne for livets overlevelse på Jorden som udviklingen mod en vegetarisk kost!' Vi hører lidt i dette nummer om hans liv og lange vej til vegetarismen fra han som den lille 9-årige Albert stadig ikke kunne snakke rent og hvordan hans forældre troede, at han var retarderet. I skolen var han så dårlig, undtagen i matematik, at en lærer sagde, han skulle droppe ud af skolen med ordene – 'du vil aldrig blive til noget, Einstein!' Men selvom intentionerne måske var der allerede i en ung alder, skulle der alligevel gå lang tid, før han blev konsekvent vegetar - og som du vil kunne læse inde i bladet, var det først på sine gamle dage, han tog den endelige beslutning.

Det kan nemlig føles som en stor beslutning og er samtidig et valg, der medfører forandring for både én selv og sin omverden. Men det er uden tvivl et af de vigtigste og mest ansvarlige valg, man kan træffe set i et større perspektiv! Vi er alle sammen på hver vores vej og skal måske ikke alle være vegetarer, men hvis alle nu blot spiste mere grønt med fx en kødløs dag om ugen, så ville vi snart kunne gøre Danmark grønnere i bogstaveligste forstand!

Velkommen til en grønnere verden!

Britt Søndergaard



Taberkøer

af Anne-Mette Iversen, Hesteinternatet af 1999, Byvej 3, 8654 Bryrup - www.hesteinternatet.dk

Allerførst må ordet taberko tilføjes i ordbogen. "Føj til ordbog" står der på computeren. Et nyt ord har set - ikke dagens lys – men mørkets kræfter. Det er synd for landmændene, for flere og flere køer reagerer på måden, de behandles på. Et symptom på fornedrelse og afmagt. Nu skal der sørme sættes ind med forskning & kroner, for taberkøer udgør en praktisk og økonomisk belastning for landmændene.

Men hva' med køerne? Mon køerne i Indien lider samme skæbne? Jeg tror det næppe. Måske de videbegærlige forskere – med dollartegn i øjnene – skulle slå et smut ud i den store verden og se, hvordan en ko kan værdsættes og respekteres.

I et indslag i Nyhederne d. 21. oktober 2005 blev det nævnt, at et stort forskningsprojekt i Foulum viser, at køer, der ikke kommer på græs om sommeren, har større risiko for at ende som taberkøer. Hvilket imponerende resultat efter et helt års forskning!!!

Danske storbønder med blot en lille flig af samvittighed – jeg hælder til, at de findes, men erkender dog gerne, at jeg kan være blændet af naivitet – må ønske sig at bo et sted, hvor ingen aner, hvad deres køer udsættes for.

Det har altid været min overbevisning, at fra en malkeko (bryder mig slet ikke om ordet malkeko) føder sin første kalv, vil den være i en konstant depressiv psykose, til den ender som udbrændt kasseret affald på et slagteri. Koen kælver og kalven fjernes. Savnet efter kalven må være kolossalt.

Pjat, siger bønderne: "Koen glemmer hurtigt". Med sit udspændte kæmpeyver er koen – malkekoen – tvunget til at producere mælk til mælkedrankere, som ikke skænker koens lidelser een eneste tanke.

Jeg vil tillade mig at påstå, at kun en meget begrænset del af landets civiliserede befolkning ved, at for en ko kan give mælk, skal den føde en kalv om året. Relationen mellem ko og kalv er lig nul – kalven er jo et "spildprodukt", der fjernes fra sin mor umiddelbart efter fødslen. Et nødvendigt onde for, at mennesket kan stjæle koens mælk.

Det gør ondt at være ko!



Griseliv

af Joy Persson

I en tv-udsendelse for nylig så vi en flok glade grise, der med krølle på halen ivrigt og veloplagt tog del i en 'leg', som et forskerteam havde arrangeret for at 'spørge grisene selv', hvad de ønskede sig for et godt griseliv.

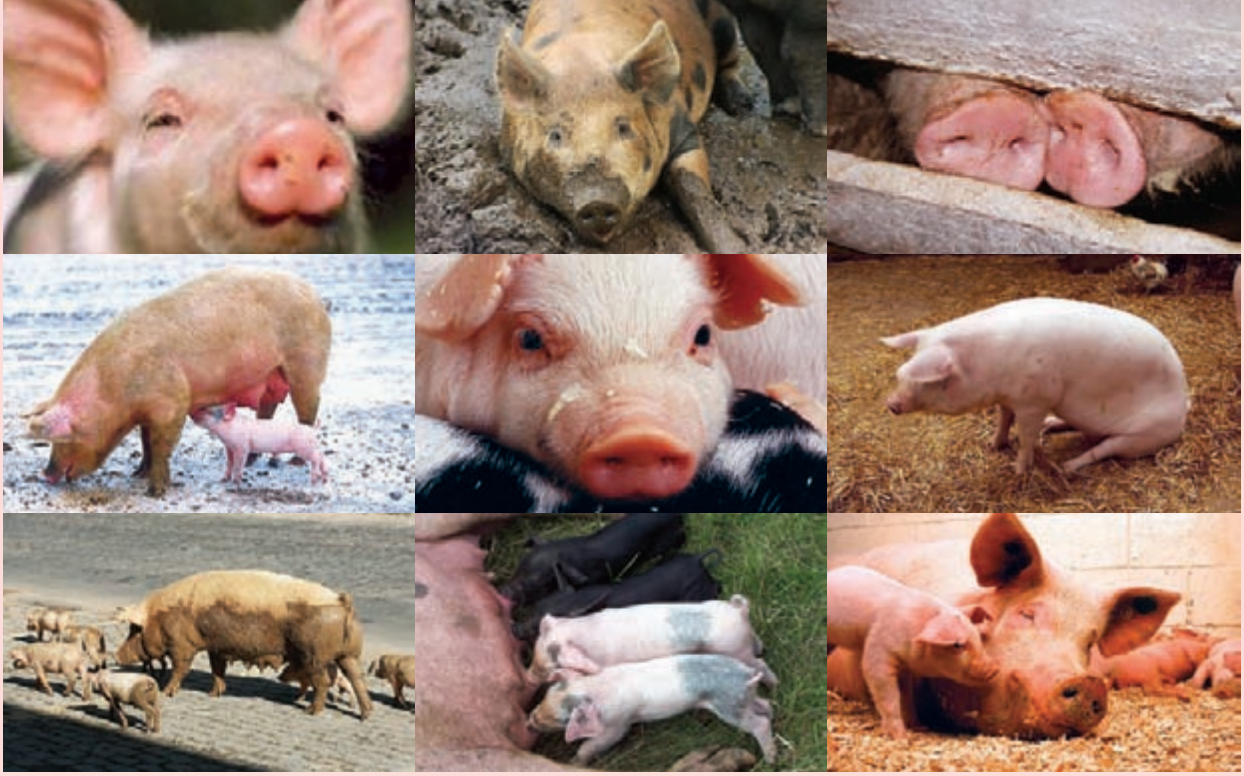
Der var ingen tvivl om svaret. De deltagende grise var straks med på idéen og trykkede på de rigtige knapper, der gav dem det halm og den strøelse og de saftige gulerødder, som grisene ønskede sig for at få et rigtig godt griseliv.

Forskerne viste os modeller af pattedyrhjerner, hvor en grisehjerne i størrelse, form og opbygning var lig en menneskehjerne, centrene for intelligens og følelse var de samme, og forskerne forklarede, at grisen har den fjerde højeste intelligens (IQ) af alle pattedyr inkl. mennesket – den kommer flot ind som nr. 4 i rækken: Menneske, abe, hval, gris. Og står altså over både hund og hest og andre af vore foretrukne kæledyr! 'Så det er egentlig uretfærdigt, at det er hunden og ikke grisen, der ligger på tæppet foran pejsen i vore hjem,' sagde en af forskerne med et undskyldende smil.

Og disse højtstående dyr bliver behandlet som 'produktionsenheder' – vi burde skamme os noget så frygteligt!

> Dyrenes tjeneste for mennesket er velkendt og udbredt. Menneskets tjeneste for dyrene er endnu ikke forstået.
> *Martinus*





Martinus gik til sagen med største alvor

Menneskehedens forhold til dyreriget er et af de helt store emner, som Martinus har beskæftiget sig med, klart og markant, langt stærkere og mere direkte end nogen anden spirituel lærer jeg ved af, selv om nogle af disse antyder, at 'det er bedst at være vegetar', hvis man betræder vejen til højere bevidsthed.

Martinus går direkte til sagens kerne, griber problemet med menneskers forhold til dyr an ved roden: Den manglende humane bevidsthed, den manglende humane følelse.

Han siger: 'Det kan ikke nytte noget at fortælle dem, der dræber, myrder og går på jagt og lystfiskeri, at de kommer til at lide for det, at det kommer tilbage til dem selv. Her hjælper ingen forklaringer, prædikener eller dommedagstale - det er den humane evne, der skal til'.

Ja, og den er der heldigvis nu mange, mange mennesker, der allerede har, hvilket ses af de protester, der fremkommer mod disse afskyelige dyretransporter og i det hele taget mod vores forkvaklede landbrug med dets store svinefabrikker som koncentrationslejre for ulykkelige dyr.

Martinus har derfor valgt den humane indfaldsvinkel, forståeligt nok, selv om han også analyserer det teknisk, kødspisningens skadelige virkning på vores mikrounivers og de karmiske konsekvenser. ngen, der kender Martinus' værker, lades i tvivl om alvoren i disse ting og nødvendigheden af, at det ophører – hvis menneskeheden selv skal komme videre!

Dyrenes åndelige betydning

I en pjece fra *Darjeeling Goodwill Animal* Shelter i Indien peges der på den videre udvikling af det forudbestemte humane forhold mellem dyr og mennesker, der kun er en begyndelse. Det vil efterhånden blive til et sjæleligt/psykisk og telepatisk forhold, som vil gavne dyrenes udvikling frem ad deres vej til en højere bevidsthed;

'Man vil se helt ekstraordinære tilfælde af dyrs psykiske evner under menneskelig inspiration, som vil fremme intelligensfaktoren i dyret meget hurtigt, og det er et af de enestående resultater af den forudbestemte relation mellem mennesker og dyr'.

'Menneskeheden har en vital rolle i evolutionen af dyreriget'.

'Når mennesket er mere avanceret, vil dets intelligente indtryk på bevidstheden i dyreriget skabe planetariske resultater, som ikke er mulige i dag'.

'Menneskerigets opgave er at kanalisere højere spirituel energi til de lavere riger i naturen'.

'Når gudesønnerne i menneskeform er blevet fuldkommengjorte, vil problemerne i naturens verden blive løst, og virkningen i dyreriget vil være eliminering af smerte og lidelse, og idealtilstanden fra "Edens have" vil genopstå'.

Dyrerigets forløsning beror på mennesket

Er det udsagn barsk for mennesket at acceptere?

'Der er visse aspekter af forsynets arbejde, som nu dette i forbindelse med dyreriget, som kalder på disciple af en helt anden slags end dem, der tjener menneskeheden. Grupper af mennesker er specielt inkarnerede for at arbejde med dyreriget, og det sker gennem en proces kaldet *interspecies communication*. Mange af disciplene i disse grupper er store psykemetriske arbejdere, for en psykemetriker er en, hvis sjæl er sensitiv overfor sjælen i andre livsformer'.

De er forløbere for et arbejde og en bevidsthedstilstand, som efterhånden vil brede sig mere og mere og til sidst blive almen. En 'esoterisk' dimension af den forbrødring, som vil finde sted mellem dyr og mennesker i fremtiden, efterhånden som mennesker modnes til at opleve og forstå.

'En af de måder, hvorpå menneskeheden vil blive undervist i dets ansvar overfor dyreriget, vil blive gennem en Avatar[1], som vil fremkomme i begyndelsen af næste århundrede (det 21. århundrede) og åbenbare for menneskeheden dens slægtskab med dyreriget. Avatarens vej bliver for beredt af de mange, som i vore dage (det 20. århundrede) arbejder på at vække offentlighedens interesse for dyrevelfærd og dyrebeskyttelse gennem deres forskellige organisationer og mange bøger og pjecer'.

'Dyreriget er en stor hierarkisk enhed, hvortil menneskene hører gennem deres animalske, æteriske og astrale legemer. Det er gennem følelseslegemet, at menneskets sjæl kan få kontakt med dyrenes sjæl. Mennesket kan kun nå fuldkommenhed, når bevidstheden transcenderer den menneskelige begrænsning og inkluderer de underliggende riger såvel som de overmenneskelige'

'Virkningen af den Nye Tidsalders energier vil forene og skabe en tæt syntese af naturens riger, som forberedelse til den opgave, der for længst er bestemt for mennesket: At blive en formidler af den højere spirituelle energi til dyreriget – den største tjeneste mennesket kan yde vores yngre søstre og brødre i evolutionen'.

SÅ DER ER LYS FORUDE FOR VORES GRISEBASSER!

[1]En Avatar er en 'guddommelig inkarnation', der kommer ned for at undervise. Pjecens tekst er fra midt i det 20. århundrede.

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



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

Kålrabi

af Dennis Sørensen



Kålrabi er en kålplante med en fast, gullig rodstok. Smagen er mild og kålagtig. De mindste kålrabi er de mest fine i strukturen (mindst grove).

Kålrabi tilhører korsblomstfamilien og bærer det latinske navn Brassica oleracea.

Kålrabien er udviklet fra den vilde kål, som er en af mange kåltyper, der er opstået i de mere end 3000 år, kål har været dyrket. Det er dog en temmelig ung kåltype, som først opstod kort før det 16. århundrede i Nordvesteuropa ud fra marvkålen.

I modsætning til alle andre knolddannende kåltyper, hvor roden danner knolden, så er det hos kålrabien stængelen, der er svulmet op til en knold eller knude. Selve knolden kan være blå eller lysegrøn, men kødet er altid gult.

Kålrabi er især populær i de tysktalende lande, men er også ved at være almindelig i Holland, England, Sverige og Norge. I Danmark har den været kendt i mange år, men har aldrig fundet større anvendelse. Inden for de sidste år har der dog været en stigende interesse hos forbrugerne. Salgsperioden er for danske, maj til oktober og for udenlandske, november til april.



Anvendelse

Kålrabi spises kogte, braiserede, stuvede, gratinerede, mosede, i sammenkogte retter og som suppe. Små nye kålrabi, der er mere milde i smagen, kan også anvendes rå i salater. Ved tilberedning skrælles kålrabien, hvorefter den skæres i halve, kvarte eller skiver. Halve kålrabi skal koges i ca. 20 minutter, mens skiver blot skal koge i 5 minutter. Kålrabi er velegnet til frysning, men inden frysning skal den skæres i skiver og blancheres i 2-3 minutter.

Næringsindhold

Kålrabi hører med et energiindhold på 130 kJ pr. 100 g til de moderat energiholdige grønsager. Med ca. 60 mg pr. 100 g har kålrabi et meget højt indhold af C-vitamin. Også indholdet af mineralerne magnesium og kalium er højt. Kålrabi indeholder desuden B6-vitamin og niacin samt noget kalcium, fosfor og jern.

Opbevaring

Idealkravene til opbevaring er 0 grader og en luftfugtighed på 95-100% RF. Kålrabi kan holde sig 1-2 uger i en plastikpose i køleskab.

Kvalitet

Der findes ingen norm og dermed ingen officielle kvalitetsklasser og kvalitetsregler for kinakål. De bør være rene og friske. Der må ikke forekomme råd eller angreb af insekter og skadedyr. Der bør heller ikke forekomme sår eller revner efter for voldsom håndtering. Kødet skal være lyst og uden misfarvning. De typiske fejl på kålrabi er råd, udtørring, mekaniske beskadigelser og træthed. Færdigpakkede kålrabi skal være mærket med oprindelseslandet.

Kartoffelstuvet kålrabi:
Kålrabiens gule og persillens grønne farve er dæmpede i denne lette stuvning uden andet jævnemiddel end kartoflerne. Den dufter lidt af kål og meget af persille og er velegnet til alle retter, hvor man ellers ville have serveret persillesauce.

Ingredienser:
750 g kålrabi i store tern
200 g kartofler i små tern
6 dl letmælk
1 bdt. persille
1 fed hakket hvidløg

Fremgangsmåde:
Bring kålrabi-terningerne i kog i 1½ l letsaltet vand og kog dem, ca. 15 min til de er knapt møre. Hæld vandet ud og lad dem dryppe af i en sigte. Kog samtidig kartoflerne i mælken, til de er helt møre. Pisk i dem med et piskeris, så kartoflerne jævner saucen lidt. Smag til med rigeligt hakket persille, hvidløg, salt og peber. Kom de afdryppede kålrabi-tern i saucen og varm den igennem. Grønsager pr. person: ca. 200g. Sæson: Efterår, vinter, forår. Tilberedningstid: 30-45 min.



Marinerede kålrabi:
Prøv at marinere de kogte kålrabiterninger i lidt jomfruolie, en god balsamico-eddike, salt og friskkværnet peber samt et stort drys blå birkes! Serveres kolde som garniture.

Vegetargryde (4 pers.)
Ingredienser:
2 hakkede løg
2 forårsløg
2 spsk. olivenolie
2 grønne peberfrugter
2 røde peberfrugter
4 gulerødder
1 kålrabi
1/2 spidskål
2 spsk. koncentreret tomatpuré
3 dl grønsagsbouillon
2 fed hvidløg
1/2 tsk. tørret oregano
tabasco efter smag
salt og peber
4 spsk. citronsaft
250 g frosne ærter

Fremgangsmåde:
Svits hakkede løg og forårsløg i olien til de er klare. Svits de snittede peberfrugter med ca. 5 min. Skræl gulerødderne og skær dem i skiver. Skræl kålrabien og skær den i terninger. Steg kålrabi og gulerødder sammen med løg og peberfrugt. Tilsæt snittet kål, bouillon, tomatpuré, hvidløg, krydderier og citronsaft. Læg låg på og lad retten koge ca. 25 min. eller til grønsagerne er møre. Rør ærterne i og lad dem varme igennem. Tilbehør: Server med groft brød Tips: Der kan evt. drysses med reven ost ved serveringen.

Sauterede Kålrabi:
Kartoffelstuvet kålrabi med persille, en herlig gammel spise. Sauterede kålrabi kan for eksempel tilberedes simpelt på følgende måde: Kålrabien skrælles og skæres i tern på ca. 1 x 1 cm. Koges næsten møre i letsaltet vand. Afdryppes og sauteres i hed olie med salt, møllepeber og hele korianderfrø. Smager herligt som garniture.

Kålrabi med svampesauce:
(4 pers.)
Ingredienser:
vand
salt
1 kålrabi
persille (til pynt)

Ingredienser til saucen:
0,5 deciliter vand
salt
peber
1 spsk. margarine eller smør
1 knivspids safran
0,5 dl creme fraiche
0,5 grønsagsbouillon (terning)
2 dl fløde (13 procent)
1 spsk. hvedemel
450g friske svampe

Fremgangsmåde:
Skræl kålrabien og snit den i skiver (store). Kom dem i en gryde med salt og vand og kog dem i 10 til 15 minutter. Tag dem op og lad dem dryppe godt af. Sauce: Kom fedtstoffet i en gryde og smelt det. Kom svampene og safran op i og lad det stå lidt. Kom mel i, samt creme fraiche, fløde, vand og terningen. Det skal koge lidt, smag herefter til med salt og peber. Kom skiverne af kålrabien i et fad og kom saucen over og drys persillen over.

En heldig gris

- politisk rock på vej tilbage?



Kan sange om dyrevelfærd blive et hit ligesom sange om miljø og fred i 70erne? Det spørgsmål vil Henning Olsens CD "En heldig gris" måske give svaret på. Jeg vil ikke vove mig ud i en musikanmeldelse. Pressemeddelelsen siger, at de musikalske rødder er blues, rock, beat, heavy, klassisk og country. Det skal nok være rigtigt, numrene lyder for mig som alsidig rytmisk musik, som det man ellers hører i radioen.

Temaet er dyrevelfærd. Med sange om hestetransport, kalkunfarme og gensplejsning gør Henning Olsen forsøget på at skabe alternative landeplager, der handler om dyrs lidelser og drømmene om et godt liv for dyr i stedet for de sædvanlige om hjerte & smerte. At kombinere politiske budskaber og musik er en svær kunst. Sangtekster skal være ret enkle og budskabet bliver let overforenklet. På den anden side kan en politisk ørehænger uden tvivl ændre folks holdninger og adfærd mere end mange meget kloge artikler i de toneangivende aviser.

CDens titelnummer "En heldig gris" skal åbenbart være et bud på det positive alternativ til dyreindustrien. Men den er ærlig talt ikke faldet heldigt ud. Den glade gris synger om, hvor dejligt den har det og hvordan den "aldrig er blevet trynet" - det viser sig, at det skyldes, at den er økologisk.

Økologiske landmænds markedsføringsstrategi er mere end almindelig vellykket, hvis den almindelige opfattelse er, at dyrene på økologiske brug nærmest svæver på en lyserød sky. Virkeligheden er jo, at de fleste dyr på ganske almindelige danske gårde i 1950erne, 60erne og endda senere havde det langt bedre, end de fleste økologiske dyr har det i dag. Lidt for naiv tekst til en ellers kritisk CD. Men bortset fra titelnummeret er CD'en et spændende initiativ.

Heine Refsing

Læs mere på: **www.enheldiggris.dk**



En forvrinsket debat

Af Sune Borkfelt

Der foregår en interessant debat i USA for tiden. Eller faktisk har debatten rullet af sted i nogle år efterhånden. Det drejer sig om heste, og det hele startede i 2003, hvor nyheden kom frem om, at en hest ved navn Ferdinand – en tidligere vinder af det prestigefyldte hestevæddeløb Kentucky Derby – var blevet slagtet og spist i Japan. For mange amerikanere var det utvivlsomt et chok, for de færreste tænker over, hvor hestene mon bliver af, når de er for gamle til at arbejde eller løbe væddeløb.

Det vil nok ikke overraske mange, at hesten har en helt særlig plads i den amerikanske kultur. Hvem har ikke set i en eller anden western, hvordan der eksisterer et helt særligt forhold mellem den amerikanske pionér eller cowboyhelt og hans hest? Sammen rider de gennem ørkenen, over prærien og gennem ild og vand. Hesten er trofast, om muligt endnu mere end hunden. Den vier sit liv til sin rytter, og en cowboy hænger uløseligt sammen med den trofaste ganger, indtil de i slutningen af westernfilmen rider ud i solnedgangen sammen, og man sidder tilbage i sikker forvisning om, at de skal leve lykkeligt til deres dages ende.

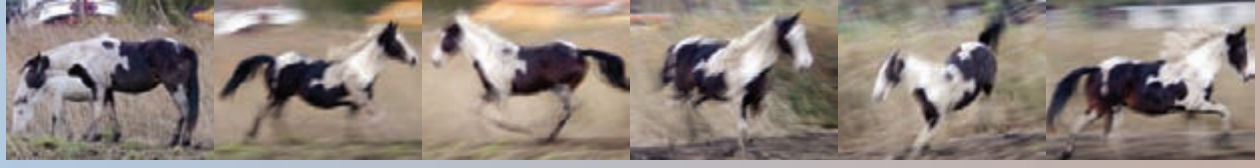


Men her var nyheden altså, og forestil dig det lige en gang: Pludselig ender filmen helt anderledes. I stedet for at ride ud i solnedgangen, rider westernhelten til slut sin gamle, trofaste hest hen til slagteriet og sælger den, så hesten kan blive lavet om til bøffer og spist i et fjernt, fjernt land.

Det er som om, der er noget galt med den slutning, og det synes mange amerikanere tilsyneladende også. Det er utvivlsomt de færreste amerikanere, der kunne finde på at spise hestekød, og derfor er det helt sikkert også kommet som en ubehagelig overraskelse for mange, at der i USA findes tre slagterier, som tilsammen slagter op mod 90.000 heste om året og eksporterer kødet til en samlet pris på omkring 4 millioner dollars. En praksis, der pludselig faldt mange amerikanere for brystet, og dermed blussede en debat op i det stolte pionérland, om det rigtige eller forkerte i at slagte og spise heste.

De tre hesteslagterier er naturligvis udenlandsk ejede, og det har helt sikkert været en medvirkende grund til, at sympatien for deres forehavende ikke har været så stor i offentligheden. Der synes, i en del pressehistorier og læserbreve, at være en følelse af, at 'her kommer de pokkers europæere, tager nogle af vores mest elskede dyr, og sender dem hjem, hvor nogle snobbede og excentriske franskmænd så kan føje spisning af hestekød til alle deres andre sære og ulækre, europæiske vaner'. Eller som én dyreaktivist udtalte: 'Hvis franskmændene, italienerne og japanerne vil spise heste, kan de spise deres egne'.

Det skulle ikke tage lang tid, før dyreaktivister og hesteentusiaster krævede lovgivning på området, og da emnet sidste år kom op i Kongressens to kamre, viste det sig da



også, at et solidt flertal på tværs af begge partier var imod slagtning af heste. Her vedtog man et beslutningsforslag om, at Landbrugsministeriet i finansåret 2006 ikke måtte bevilge penge til inspektører til hesteslagterier, og da præsident Bush så underskrev loven i november, regnede man med at have sat en stopper for hesteslagterierne i et lille års tid, fordi loven ikke tillader slagtning uden inspektion af dyrene. Man kunne så bruge den mellemliggende tid på at få strikket et egentligt forbud sammen og få det vedtaget.

Men nej. Slagterierne klagede til ministeriet, der gav dem lov til selv at betale inspektørerne for hvert dyr, de skulle inspicere. Hesteslagtningerne kunne dermed fortsætte ufortrødent, alt imens dyreaktivister og kongresmedlemmer kunne sidde tilbage med en stor næse og en følelse af, at demokratiet var blevet tilsidesat.

Debatten er dermed fortsat endnu et års tid, og i starten af september (efter *Vegetarens* deadline) skal Repræsentanternes Hus – det ene af Kongressens to kamre – så stemme om et nyt lovforslag, der forbyder al 'forsendelse, transport, flytning, levering, modtagelse, besiddelse, køb, salg eller donation' af heste til kommerciel slagtning med henblik på menneskeføde. Den vågne læser vil lægge mærke til, at selve slagtningen af heste ikke vil blive forbudt ved vedtagelse af lovforslaget. Dét skyldes formentlig, at man i USA føler, det vil krænke den enkeltes rettigheder, hvis man forbyder folk at slagte og spise deres egne heste hjemme hos dem selv. Men det vil da formentlig sætte en stopper for slagteriernes produktion af hestekød og dermed være en sejr for dyreaktivister og hesteentusiaster.

Én af de ting, der har været interessant ved debatten, er de argumenter, som mange af hesteentusiasterne har brugt. På den ene side søger de at stoppe slagtningen af heste, men det står samtidig klart, at de færreste ønsker at lægge alle deres andre kødvaner på hylden. Som et republikansk kongresmedlem fra delstaten New Hampshire har udtalt: 'I sidste ende synes jeg bare ikke, at en hest er det samme som en ko eller en gris' – en form for unuanceret og uuddybet argumentation, som det ikke har skortet på, og som synes at afsløre en splittelse i folk omkring emnet kødspisning, som de tilsyneladende har svært ved at forsvare rationelt.

Det har også været interessant at se, hvem der har været på banen imod et forbud i debatten om slagtningerne. F.eks. kan det måske i første omgang overraske, at det amerikanske dyrlægeforbund har været én af de mest højrøstede forsvarere for slagtning af heste. Men det kunne jo hænge sammen med, at dyrlægernes største kundegruppe – de amerikanske kvægbønder – af én eller anden grund synes at se et forbud mod hesteslagtninger som en trussel mod deres egen oksekødsproduktion. Et republikansk kongresmedlem fra delstaten Virginia har da også i forbindelse med sin modstand mod lovforslaget udtalt, at 'dette lovforslag er en del af en større dagsorden lagt af dyreretsaktivister, en dagsorden mod hele landbruget'.

Der synes således at være en stemning i visse dele af det amerikanske landbrug af, at man skal passe på med at give indrømmelser til dyreaktivister. 'Forbyder man først slagtning af én dyreart, kunne det jo føre til endnu flere forbud og hvem ved, hvor det i virkeligheden ender?' synes tankegangen at være. På trods af den lidt småparanoide stemning blandt de amerikanske kvægavlere, ender det nu næppe med, at alle amerikanere pludselig skal til at være vegetarer i løbet af nogle få år. Men man kan da håbe…

Fakta om hesteslagtning i USA:

- Der findes i alt ca. 9,2 millioner heste i USA, hvoraf langt de fleste bruges til fritidsridning o. lign.
- Antallet af heste, der slagtes, varierer en del. Således slagtede USA's 3 hesteslagterier (to i Texas og et i Illinois) tilsammen 65.976 heste i 2004, mens antallet i 2005 var oppe på 91.757.
- En opinionsmåling har vist, at hele 89% af indbyggerne i delstaten Texas ikke aner, at heste slagtes i deres egen hjemstat. Delstaten Californien forbød allerede i 1998 al slagtning af heste samt transport af heste til andre stater med henblik på slagtning.
- Det er blevet vurderet, at hvis et nationalt forbud mod hesteslagtninger vedtages, vil det koste mindst 220 millioner dollars årligt at tage sig af de uønskede heste, som ellers ville være blevet slagtet.



Projekt V

Så er Projekt V tilbage fra Spanien og nøgenløbet 'Running of the Nudes'! Dette foregik i højt humør og i selskab med bl.a. en flok festival-glade vegetariske og veganske danskere. Ledet af PETA's koordinator i Danmark, Peter Steffensen, tog flokken med bus til Pamplona, hvor vi havde nogle spændende og lærerige dage.

Du kan læse mere om turen og forsøget på at hjælpe tyrene i artiklen 'Out with the old, in with the nude' – og vil du vide endnu mere, er der kun én ting at gøre: Deltag! Vær med! Tilmeld dig allerede nu til 'Running of the Nudes 2007'!

Mens mishandlingen af de spanske tyre er forholdsvis velkendt, så har Forsøgsdyrenes Værn andetsteds i bladet fokus på noget, der desværre er undsluppet de fleste menneskers opmærksomhed: 'Fisk føler smerte'.

Siden 1970 har Forsøgsdyrenes Værn forgæves forsøgt at overbevise danske politikere om, at det er tvingende nødvendigt, at der årligt afsættes en sum penge, som er øremærket til forskning i alternativer til dyreforsøg. Derfor har Forsøgsdyrenes Værn og Alternativfondet lige givet 1 million kr. til forskning i og udvikling af metoder, der kan erstatte forsøg på dyr. Foreningen og Fondet ser nu frem til at modtage ansøgninger fra forskere, der har særlig interesse i at finde frem til metoder, der kan erstatte dyreforsøg.

Out with the old, in with the nude!



Af Peter Steffensen

I 1594 startede en tradition i den spanske by Pamplona. Man skulle have kvæget fra græsningsarealerne på landet og ind til byen. Dette udviklede sig gennem tiderne til det nuværende "tyreløb", og blev for alvor kendt i hele verden gennem Ernest Hemmingway´s roman "The sun also rises" fra 1924. Tyreløbet er nu kun en begivenhed i forbindelse med den store San Fermin festival i det catalanske region. Det har ikke længere noget almennyttigt formål, andet end at underholde folk og trække turister (og valuta!!)til denne dyremishandling.

Mishandlingen foregår både før, under og efter løbet, og afsluttes med tyrenes sikre død i tyrefægtningsarenaen! Før løbet bliver tyrene udsultet og spist af med kummerlige forhold og afføringsmidler, så man er sikker på, at de er fuldstændigt afkræftede. Før løbet begynder, bliver deres øjne smurt med vaseline, så de har svært ved at se og derfor bliver mere angste og panikslagne. Når tyrene er blevet gennet sammen til tyreløbets start, så går man rundt med spidse pinde og elektriske stød og stikker til tyrene, så man får den mest mulige paniske flok tyre, der ud af til ser vilde og farlige ud, samtidig med at man sikrer, at de løber fremad når løbet starter, og ikke bare bliver stående eller går roligt.



Under løbet falder mange af tyrene ren afkræftelse på de glatte brostensbelagte gader og brækker ben og andre knogler i kroppen, hvilket i sig selv er meget smertefuldt. Når tyrene når til enden af løbet, som afsluttes foran tyrefægtningsarenaen, løber de direkte ind i de små rum, hvor de så kan stå og vente. Når det så endelig bliver deres tur til at komme i tyrefægtningsarenaen, får de først skåret deres nakkemuskler over, så de ikke kan løfte hovedet, hvilket gør det en del nemmere for matadoren. Herefter kan de så kæmpe den ulige kamp, der med sikkerhed ender med deres død!!

Til historien hører også, at tyrene bliver opdrættet og specielt udvalgt til tyreløbet. Desværre kan det også bevises, at dette opdræt sker med EU-støtte, hvilket jo ikke er rart at tænke på, som skatteydende borger i et EU-land.

Med dette in mente var vi en flok dedikerede danskere, nogle svenskere og godt en håndfuld tyskere, der tog Pamplona for at slutte os til de ca. 1000 andre deltagere i PETA´s årlige "nøgenløb"! Et nøgenløb, der skal få omverdenens øjne op for den dyremishandling, der foregår!

Samtidig skal nøgenløbet være et festligt og sjovt alternativ, der viser, at man sagtens kan more sig og trække turister til uden at mishandle tyrene...

Og en succes må det siges at have været! Deltagerantallet er næsten fordoblet hvert år, så vi her i 2006 var ca. 1000 feststemte mennesker fra det meste af verden...

Selvom nøgenløbet er det primære formål, så udgør det tidsmæssigt ikke mere end ca. 2 timer, men synligheden er stadig enorm. Der er mediedækning fra det meste af verden, og efter løbet bruger vi også tid i selve Pamplona by, hvor vi er en stadig påmindelse til lokale og turister om, at der eksisterer et godt alternativ! Det skal også lige indskydes, at selv om det hedder et nøgenløb, så er der ikke nogen, der er helt nøgne - det har borgmesteren i Pamplona forbudt. Vi skal som minimum dække det, der adskiller mænd og kvinder. Men der er ikke nogen bestemmelser for, hvor meget tøj man må have på, bare alt det man har på er hvidt. Endvidere oplever man også nogle ret festlige kostumer under løbet!

Også i vores lille "danskerlejr" var der en rigtig god stemning og sammenhold (se billeder på www.dyrevelfaerd.info - under galleri). Vores danske "hygge" blev praktiseret i stor stil, og der var stor enighed om, at vi sagtens kunne have brugt en hel uge sammen i det nordspanske!

Jeg fik også tilkendegivelser fra deltagerne om, at de helt sikkert ville deltage næste år, og jeg glæder mig til at se dem alle, samt de nye, jeg håber, vi kan inspirere til at tage med os ned og kæmpe for bedre forhold for de spanske tyre! Tilmeldingen er allerede nu startet på hjemmesiden www.runningofthenudes.com

Dyremishandling er og bliver et levn fra fortiden, hjælp os med at gøre dette klart!!

Mine bedste hilsner og varmeste anbefalinger af nøgenløbet!



Fisk føler smerte!



Kritikere har i mange år påpeget, at fiskeri er en grusom "sport", som forårsager smerte hos fisken. Nu mener forskere, at de har fundet bevis for, at fisk føler smerte, når de fanges med bl.a. krog og line. Forskningen, som blev udført på Roslin Institute i Edinburgh, vil gøre fiskere rasende, men også føre til nye krav om forbud. Det menes at være ét af de første afgørende beviser på, at fisk føler smerte.

Forsøg udført på regnbueørred viser, at de har nervereceptorer (smerte-sanseceller), som reagerer på ubehagelige og smertevoldende stimuli. Dr. Lynn Sneddon, som ledede forskningen, udtaler til den engelske avis *Daily Mail*: "Jeg ville se, om jeg kunne finde nervereceptorer i fisk, lig dem der findes hos højerestående pattedyr og mennesker. Hvis vi mennesker rører et varmt strygejern, har vi en refleks som gør, at vi straks trækker hånden til os. Det, der forårsager denne refleks, er kort fortalt, hvad vi kalder nociceptorer. For første gang har vi bevist, at også fisk er i besiddelse af disse. Vi fandt også ud af, at hvis fiskene skades, så fører det til en markant ændring i deres opførsel. Det betyder, at de føler smerte som f.eks. fugle og pattedyr, siger dr. Sneddon og fortsætter: Forsøgene bestod i at forhøje temperaturen omkring smertereceptorerne og at indsprøjte bigift i fiskenes læber. Vi så, at fisk som havde fået en injektion af bigift udviste rokkende bevægelser, forbløffende lig den bevægelse, som ses hos pattedyr, der er påført smerte. De ørreder, som havde fået indsprøjtet gift, trak vejret meget hurtigt, og man observerede, at de gnubbede deres læber mod beholderens vægge og stenbund. Desuden var de fisk, som havde fået indsprøjtet giften, næsten tre timer længere om at genoptage deres spiseaktivitet i forhold til kontrolgruppen af fisk. Alt i alt opfylder resultaterne de kriterier, som man har opsat for at kunne vurdere smerteføelse hos dyr", siger dr. Sneddon.

Forskningen vil blive bifaldet af de som mener, med poeten Byron's egne ord, at fluefiskeri er "den koldeste, mest grusomme og stupide form for en såkaldt sportsgren". Max Gastone fra Foreningen mod Fluefiskeri, siger: "Selvom vi af etiske årsager grundlæggende er modstandere af denne type forskning, så er vi tilfredse med, at den støtter, hvad vi i årevis har fremført. Fiskere vil altid påstå, at fisk er dumme, at de ikke har nogen hukommelse og at de ikke kan føle smerte, hvilket er noget vrøvl. Fisk skriger ikke og giver umiddelbart ikke på synlig måde udtryk for lidelse og derfor tror mennesker fejlagtigt, at de ikke føler smerte".

Charles Jardine fra en engelsk lystfiskerforening udtaler: "Den dag, hvor jeg kan sidde og gætte kryds-og-tværs sammen med en ørred vil være den dag, hvor jeg vil lade min fiskestang stå". Da Charles Jardine heller ikke kan gætte kryds-og-tværs med sin hund, må han altså mene, at heller ikke dén vil kunne føle smerte, hvis han jager en krog i munden på den. At forvente, at fiskere vil hilse forskningsresultaterne velkommen, er nok også for naivt - det ville for dem jo være det samme som at indrømme, at de er dyrplagere. Det har ingen jo lyst til at stå ved.

Efter at have set forsøgsfiskenes reaktioner og tydelige smerte, vil dr. Sneddon støtte et forbud mod fluefiskeri og tilføjer: "Jeg skal som videnskabsmand være objektiv og på basis af forsøgene kunne jeg godt tænke mig, at der kom en lovændring - fisk som bruges i forsøg får f.eks. ikke nogen form for smertestillende medicin. Men pattedyr gør. Jeg synes, det er på tide, fisk behandles humant".

Kilde: Forsøgsdyrenes Værn,
www.forsoegsdyrenes-vaern.dk



Den sidste rejse

af Anne-Mette Iversen, Hesteinternatet af 1999, Byvej 3, 8654 Bryrup, www.hesteinternatet.dk

Stor tak til Steen Jensen, "Journalen" DR, for udsendelsen om de danske dyretransporter tirsdag d. 2. januar 2001. Det var en fantastisk udsendelse, som Journalen havde fået lavet. Åh, hvor er det uhyggeligt, at disse stakkels kasserede fødemaskiner bliver behandlet som levende kød.

Jeg holder meget af grise – gode minder fra min barndom, hvor grisene var mine bedste venner. Vi havde en so, som fik smågrise. Når soen skulle fare, sad min mor hos hende om natten og vågede, og når så det store øjeblik oprandt, blev vi børn hentet ud i stalden, så vi også kunne hilse de små nyankomne velkommen til det, der dengang var et værdigt griseliv. Et liv med plads til moderkærlighed i en stille og rolig atmosfære uden krav om antal nyfødte.

Kravet om effektivitet og produktivitet kan i dag få disse søer ud på deres sidste rejse, idet dommen hele tiden hænger som et åg over deres skuldre, som i forvejen er fyldt med betændte tryk- og liggesår. Det var med stort ubehag og væmmelse, jeg halvvejs gemt i min sweater fulgte med i grisenes pinefulde og smertelige sidste rejse. Jeg så det og så det igen og ser det atter igen – jeg ved, det foregår, og alligevel er det mig ubegribeligt, at mine medmennesker kan prygle, mishandle og vansire grisene på denne bestialske måde.

Det er vigtigt at huske på, at disse forkrøblede søer er skabt i landmandens stald – gamle skader kaldte dyrlægerne det. Ak, tænk at skulle gå på nogle ben, som kun har stået og ligget i fikseret tilstand.

Op og ned ad glatte ramper og stærkt skal det jo gå, for griseeksportørerne stresser, så de mange af- og pålæsninger kan overstås, inden de udmarvende transporter på motorvejene kan tage fart. Fra de opvarmede stalde til frostgrader. Frysende koldt er det, men grisene ligger dog i lag og kan varme sig under, over og mellem hinanden, som sild i en tønde! Modsat må det jo så være stegende hedt at ligge i lag her om sommeren.

Dette var en udsendelse om kasserede søer. I min bevidsthed rumsterer alle de mange andre dyretransporter med fjerkræ, får, lam, strudse, kaniner, kvæg, tremmekalve og heste.

Landmændene og eksportørerne er ikke en diskussion værd, idet de jo til enhver tid vil hævde, at dyrene har det godt og ikke lider. Som eksportør Niels Vinderslev udtalte: "Den måde, vi laver det på, er 100 % ansvarlig. Folk, som synes, det er dyrplageri, kan være byfolk, der ikke har kendskab til den normale procedure i arbejdsgangen med dyr!"

Byfolk eller ej – med blot en anelse sund fornuft vil et normalt følende og tænkende menneske se, at her slet og ret er tale om grov dyremishandling.

Det faktum kan der ikke rokkes ved! Derfor kære forbruger er det op til dig, om du vil spise mishandlet kød.



Vegetarer søges i Østjylland

Vi er en vegetarisk familie på Djursland, nær Rønde. Far 46 år, mor 39 år og datter på 2½ år.

Vi kunne godt tænke os at mødes med andre vegetarfamilier, gerne med børn, til fællesspisning, socialt samvær og udveksling af erfaringer fx om børn og vegetarisme. Vi har også mange andre spændende interesser.

Vi bor i et nyt træhus med en stor ny økologisk have til.

Håber der er flere som os her i området!

Ring Mariane/Henning 86 37 37 81 eller mail til: m.lindvig@mail.dk

NYT!

Desværre har vi været nødsaget til at aflyse vores arrangement i Kullerup pga. manglende tilslutning - i stedet vil vi markere os ved at fejre årets internationale vegetardag den 1. oktober på flere måder rundt omkring i landet, se nærmere under arrangementer på vores hjemmeside.

Vækst højskolen

Manifestér et lykkeligt liv!

Via ophold på en spirituel højskole, 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 til oplysning 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.



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

Læserbrev 21. juli:

Kære Britt Søndergaard

Jeg har med stor interesse læst seneste nr. af Vegetaren, og studsede over noten Ashram i din artikel om børnehjemmet. Her skriver du, at man indenfor kristendommen ikke mener, at Gud er i alt levende, og det studsede jeg over, for det ville være synd, hvis det var sandt. Som alt andet er det jo et spørgsmål om fortolkning, men jeg fandt et sted i 1. Mose Bog, kap. 1, strofe 29-30., hvor der står: "Og Gud sagde: see, jeg har givet Eder alle Urter, som give Sæd, som ere over al Jorden, og allehaande Træer, i hvilke er Træers Frugt, som have Sæd; de skulle være Eder til Føde. (30) Og alle Dyr paa Jorden og alle Fugle under Himmelen og alt Kryb paa Jorden, i hvilke er en levende Sjæl, har jeg givet allehaande grønne Urter til at æde; og det skete saa." Med lidt god vilje kan man tolke det både som argument for vegetarismen, og for at Gud er i alle levende væsener.

For mig er det lidt af en hobby at finde lighedspunkter mellem religioner, derfor kommentaren!

Mange gode ønsker Laura Norn Trojel

hvilket jeg jo kun kan give Laura ret i – dette kendte citat, hvor der i min måske lidt mere moderne Bibel står:

"Gud sagde: "Nu giver jeg jer alle planter, der sætter frø, på hele jorden og alle træer, der bærer frugt med kerne. Dem skal I have til føde. Til alle de vilde dyr og til alle himlens fugle, ja, til alt levende, der rører sig på jorden, giver jeg alle grønne planter som føde. Og det skete."

har jeg selv brugt som argument for, at Biblen anbefaler vegetarismen og jeg er klar over, at det så ganske rigtigt er et fortolkningsspørgsmål!

tidligere på året modtog redaktionen en anden mail:

Jeg blev vegetar i 1990 og siden den tid har det ofte været en blandet fornøjelse at gå ud at spise - men så i dag, efter at have kørt strækningen København-Espergærde i mange år, fik min mand

I læser...



den indskydelse, at vi skulle spise vores frokost på Storkereden. Vi havde set ud af øjenkrogen, at der vist nok var kommet nye ejere.

Jeg starter jo gerne, inden jeg har fået sat mig ned, med at spørge, om der er noget at spise, når jeg ikke spiser kød. Det var der! Som den unge ejer sagde: 'Jeg er selv veganer, så jeg ved godt, hvad en vegetar gerne vil have'. Det svar havde jeg ikke forventet og jeg blev meget glad - derfor denne mail. Jeg læste på menukortet, at de serverer vegetarbrunch, men valgte at spise en lækker, stor salat med bl.a. bulgur og soltørrede tomater.

nogle uger senere kom følgende mail:

I dag spiste vi så frokost igen på Storkereden, rødbederøsti med salat og det var lækkert. Jeg blev også klogere, da jeg spurgte om navnet på ejeren.

'Det er mig', sagde damen, men det var ikke hende fra forleden dag. Hun stak til gengæld hovedet frem og sagde: 'jeg hedder Susanne - damen, du taler med dér, er min mor, vi har den sammen og hvis du vender dig om, kan du se min morfar, der sidder og læser avis'. Det er Susanne, der er veganer. Susannes mor fortalte, at de var startet september 2005 efter, at stedet havde været lukket en del år. 'Det er vores kongstanke at have et sted, hvor en kødspiser og en vegetar kan spise dejlig mad sammen. Vi er ved at lave vores menukort om, så der kommer mere til vegetarer og hvis der bare kommer to vegetarer mere om dagen, så vil vi udbygge det endnu mere, fordi vi ved, hvad der skal til'. Se mere på:
www.storkereden.com.

Venlig hilsen Lillian

PS.: Jeg måtte bare dele min begejstring med en vegetar, der forhåbentlig kan gøre noget, så stedet kan holde fanen højt og mange vegetarer kan få glæde af det.

denne mail inspirerede mig til selv at gå ud på opdagelse efter nye grønne spisesteder!

nye grønne spisesteder

hvis turen går til Dyrehavsbakken, skal man være forberedt på, at det sundeste og i øvrigt eneste vegetariske, der findes at spise på hele Bakken er pommes frites, der smager af fiskefilet.

i Tivoli er der til gengæld flere muligheder som vegetar:

grøften, én af havens finere restauranter byder på dagens vegetarmenu, noget de i øvrigt også stolt skilter med… jeg har af pålidelige kilder hørt, at vegetarmenuen skulle være helt i top!

påfuglen er ligeledes én af Tivolis pænere restauranter og har også taget ved lære af de mange grønne forespørgsler og byder i dag også på dagens vegetarmenu.

og endelig den helt nyåbnede



wagamama, www.wagamama.dk en engelsk/ japansk kæde, der er populær i det meste af verden, fordi de anvender gmo-fri råvarer i røgfri lokaler, hvor man starter måltidet med det samme og spiser de små retter efterhånden, som de bliver serveret. Her er 10 lækre vegetarretter med superfrisk, sund asiatisk mad, god service til gode priser. Under parolen positive eating + positive living byder **wagamama** på nudelretter, supper, salater, wok- og karryretter og tilbyder desuden et stort udvalg af friskpressede frugt- og grønsagsjuicer.

se nyt aspekts restaurantliste på internetadressen www.nytaspekt.dk/restaurant/restaurantliste.htm, som desværre udover denne uddybende restaurantliste med flere gode anmeldelser også indeholder vildledende information, som af mærkelige grunde bl.a. anbefaler steder som crazy chicken, der ikke har en eneste grøn ret på menuen.

VEGETAREN Efter r59:Layout 1 25-09-2006 17:38 Side 20

dag h, www.dagh.dk - tidligere amokka på Dag Hammerskjölds Allé 38 på Østerbro – åbent alle dage fra 10-22 er en lidt mere trendy fortovscafé, der byder på flere grønne fristelser, såsom Vege-Share Plate og en eksklusiv vegetarbrunch, der ligeledes er lidt mere trendy end normen med mini rabarbermuffin, mini forårsruller med kål, indbagt gedeostepie samt den traditionelle yoghurt med ahorn sirup og solsikkekerner, omelet, salat med semitørrede tomater og frisk mozzarella samt frugt, ost, hybenmarmelade og brød.

dog bør det nævnes, at det desværre nok ikke kan siges at være pga. en større bevidsthed, at restauranten nu i dag præsenterer en del grønne retter til os vegetarer – man finder nemlig stadig foie gras på menukortet, så åbenbart kunne det større udvalg af vegetarretter tyde på, at det også her ses som trendy at være vegetar!

meyers deli, www.meyersdeli.dk på Gammel Kongevej 107 åben hver dag fra klokken 8-22 byder på lækre grønne forretter, såsom gazpacho, den kolde andalusiske grønsagssuppe, abrikos og honningristede kantareller med sukkermajs i forskellige salater og desserter a la rabarbertrifli eller creme brullée med lakridssmag og kirsebæris…, bestemt ikke kedeligt!

maden kan også bestilles og betales på nettet som take away, hvilket bringer os til:

grøn take-away

der dukker hele tiden nye vegetarvenlige take-away steder op og du kan desuden få bragt take-away hjem fra flere restauranter ved at bestille gennem www.e-takeaway.dk fx fra den ayurvediske restaurant

flow, www.spisdiglykkelig.dk - Gyldenløvesgade 10, 1369 Kbh K - man-søn 17.00-21.30 er en økologisk og vegetarisk restaurant, der er nomineret til byens bedste 2005. Maden bliver lavet udfra ayurvediske principper med afbalanceret brug af eksotiske krydderier og velsmagende urter. Hos flow kan du også få dit måltid med hjem for mellem 69 og 85 kr., hvor du vælger mellem 7 forskellige vegetariske, økologiske retter. Derudover har de hjemmebagt kage, lassi og diverse ayurvediske produkter.

alicha, www.restaurant-alicha.dk er en nyåbnet thairestaurant på H. C. Ørstedsvej 33, der er så vegetarvenlig, at de indbød DVF's bestyrelse til middag med prøvesmagning af deres 10 nye autentiske vegetarretter. Åbent tir-søn fra 11-23. Take away 10% rabat!

Anmeldelse af Alicha
– Thai Restaurant på H.C. Ørstedsvej 33

Af Jan Sorgenfrei

Bestyrelsens sidste møde blev afholdt på den harmoniske restaurant Alicha, midt på Frederiksberg. Ejeren Alicha, som er thai, havde tilbudt os at prøvesmage en stor vegetarisk luksusmenu, som hun overvejer at sætte på menukortet. Et sådant tilbud siger man jo ikke nej til og vi blev ej heller skuffede!

Tom Kha Pak (vegetarisk variant af #03 på spisekortet) er en suppe med kokosmælk, citrongræs og tekstureret sojaprotein. Suppen er let og velsmagende – citrongræsset giver en dejlig let syrlig smag til den runde kokosmælk.

Thai Po Pia (#05)og Giew Gob (vegetarisk variant af #06) er forårsruller og dybstegte grøntsager i dej serveret med sur/sød chilisauce. En rigtig lækker forret, der fik alle til at tage både to og tre gange. Der var babymajs dybstegt i dej og miniforårsruller fyldt med glasnudler og hakkede grøntsager. Begge lækre med chilisaucen, som er både stærk og sød på samme tid.

Phat Kha Phraw Kai (vegetarisk variant af #11) er stegte grøntsager med chilisovs. Denne ret er stærk – man skal kunne lide chili for at spise den. Og da undertegnede er stor chili entusiast blev dette min favorit. Gennemgående for mange af retterne er, at der er tekstureret sojaprotein i som erstatning for kødet. Disse har en god konsistens og er i stand til at tiltrække masser af smag, hvilket giver en lækker kombination med grøntsager og ris.

Kaeng Khiew Pak Pom Mit (vegetarisk variant af #14) er grøn karry med kokosmælk og grøntsager. Denne ret er mild og en smule sød pga. kokosmælken. Smagen af den grønne karry er kraftfuld uden at dominere som fx chilien i retten ovenfor.

Phat Pak Ruam Mit (#49) er stegte blandede grøntsager med svampesovs. Endnu en ny smagsoplevelse, denne gang med svampe og grøntsager.

Værd at vide:
Alicha kalder tekstureret sojaprotein for tofu – hvilket jo i bund og grund også er det samme, men form og konsistens er forskellig. Du kan tilpasse styrken i dine retter ved at bede om mere eller mindre chili. Og hvis du bestiller retter med chili – så glæd dig over, at en stor øl/sodavand faktisk er ret stor!

Privat anbefaling:

Kære Alle,

For mange mennesker er grøn gastronomi et naturligt og praktisk aspekt af sund levevis med spirituelle aspirationer.

Den generelle bevidsthed i samfundet vedr. sundhed, trivsel og livskvalitet er gradvist øget gennem flere årtier! Udviklingen har for så vidt været overraskende, omend også særdeles tiltrængt!

Alligevel er der kun forholdsvis få grønne, vegetariske spisesteder i København - vegetariske spisesteder som man virkelig helhjertet kan anbefale til andre! Her er Nicolays vegetariske restaurant helt enestående og absolut i særklasse!

Dejlig alsidig, rigt varieret og altid velsmagende mad til en rimelig pris! En sådan sjælden og enestående grøn juvel i København fortjener ikke bare ros, men også varm anbefaling til venner og bekendte, som måske endnu ikke ved, at der vitterlig er en dejlig vegetarisk restaurant i København med en rar og fredelig atmosfære.

At søsætte en vegetarisk restaurant kræver både mod og idealisme! At kunne opretholde en rimelig omsætning er absolut ikke nogen let sag! Der har gennem de sidste 30-40 år i Københavns historie været en del forskelligartede vegetariske restauranter, som dog før eller siden er desværre lukket pga. for ringe omsætning. Af en eller anden grund er vegetarer generelt gode eller blot tilbøjelige til at tilberede deres egen mad og går måske i mindre grad ud og spiser end befolkningen generelt. Andre mennesker med smag for grøn levevis er måske ikke engang klar over, at der rent faktisk er en dejlig vegetarisk restaurant i København, hvor også ikke-vegetarer kan nyde og værdsætte et dejligt måltid. Og beliggenheden midt mellem Vesterport, Nørreport og kun 5 minutter fra Rådhuspladsen er dog overkommelig, om end ikke lige i byens hjerte. Men ved i ny og næ at nyde et sundt og velsmagende måltid på restaurant Flow bidrager vi alle til at støtte et unikt og smukt "grønt initiativ", som det vil være i alles interesse ikke bare består, men også ekspanderer!

Derfor: Har du venner og bekendte, som måske ville værdsætte en anbefaling og adresse på en dejlig vegetarisk restaurant, så send dem en mail med et link: ***www.spisdiglykkelig.dk***

Grøn, sund og kærlig hilsen Hjørleif

… eller de deciderede take away steder, som fx **go away**, www.go-away.dk – henh. på Frederiksberg på Godthåbsvej 56 og på Amager på Amagerbrogade 7 - mandag til søndag fra 11-22 med dagens vegetariske ret, som fx caribisk stew, in disk linseret eller marokkansk ratatouille og lækre chutneys, salater, forretter og desserter, fx græsk yoghurt med sommerbær og crunch eller vanillecreme med figenkompot og karamelliserede mandler.

estin - grøn frokost – Lille Strandstræde 13 bag Nyhavn - mandag til fredag fra 11-15. Rent vegetarisk køkken lavet af økologiske råvarer med 25 forskellige spændende salater og grønne retter med diverse bønne-, rødbede, humus, nødde- og kartoffelretter.

beat root – Elmegade 20 på Nørrebro - mandag til søndag 11-20, lørdag dog kun til kl. 18. Med økologisk køkken byder på dagens suppe, kage og 12 vegetariske delikatesser, som fx linseauberginepuré, rødbede-æblesalat artiskokcreme og nøddepaté.

det eksotiske hjørne - Jagtvej 127 på Nørrebro – mandag til fredag 9-20.30, weekend 11-20.30 er en spøjs butik med både helsekost, grønthandel og lækker take-away-mad og byder på 18-20 forskellige vegetar/veganerretter såsom urtebøffer, risdeller, spinatdeller, salater og lækre patéer, også velegnet som fyld i deres eksotiske sandwich.

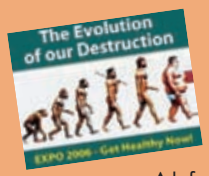


karry sutra, www.karrysutra.dk - Viborggade 6 på Østerbro – tirsdag til søndag 16.30-22. Byder på autentisk indisk køkken med forskellige slags ris, brød, chutneys og traditionelle karryretter, som alle kan tilberedes med grøntsager – smag f.eks. de 4 små grønne retter til 32 kr. stykket: Bombay aloo (kartofler i krydret karrysauce), sæsonens blandede grøntsager i krydret karrysauce, tarka dall (krydrede linser) og saagh bhaji (spinat vendt i karrysauce).

kulinaris ildsted, www.kulinaris.dk - Østerbrogade 98 på Østerbro – mandag til lørdag 11-20. søndag 12-20 laver lækre grillede sandwich bagt i stenovn med åben ild, fx med stegte aubergine, marinerede svampe, gedeost, mozzarella, kartoffel og soltørrede tomater.

sushi design, www.sushidesign.dk - Nordre Frihavnsgade 78, Østerbro – man-lør 17-21, søndag lukket byder på en vegetarmenu med 14 vegetariske sushi, heraf 8 maki ruller til 139,- kr. med avokado, spinat, soltørret tomat, forårsløg, tang, tofu, agurk etc., samt misosuppe og kold tofu anretning… desværre ingen edamame, de lækre dampede sojabønner som hos sticks'n sushi både fås varme, kolde, saltede, syrlige og spicy, en supersund snack for os grønne!

Mennesket
- jæger eller bytte?



Af Britt Søndergaard

Teorien om, at vore forfædre var kødspisere, er sandsynligvis forkert! At fortidsmenneskene var koldblodige jægere, der gik på jagt, er måske nemt at tro, når man kigger på al den terror og alle de destruktive begivenheder overalt i vor nuværende verden. Men tværtimod viser det sig, at mennesket fra at være fredselskende og sociale væsener faktisk udviklede sig i ren overlevelse til at dræbe dyrene og spise kød i stedet for selv at blive spist.

En antropolog fra Washington Universitetet i St. Louis, Robert W. Sussman, Ph.D., udtalte for nyligt til pressen, 'at mennesket udviklede sig fra at være fredelige, samarbejdsvillige og sociale væsener, og ikke det rovdyr, som moderne mytologi vil have os til at tro.'

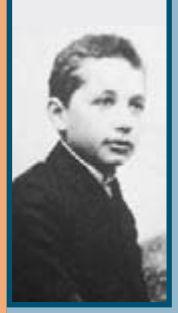


I hans seneste bog: "Man the Hunted: Primates, Predators and Human Evolution," (*Mennesket, den jagede: Primater, rovdyr og menneskets udvikling, red.*) argumenterer Sussman mod den almindelige antagelse, at primater og dermed også de første mennesker var kødspisere. Han fortæller, at mennesket ikke udviklede sig til jæger, men tværtimod tit endte som bytte for mange rovdyr, som fx vilde hunde, katte, hyæner, ørne og krokodiller.

Sussman argumenterer imod de almindelige teorier med mennesket som den aggressive jæger og henviser til optegnelser af fossiler og nulevende arter af primater. Primater har været byttedyr i millioner af år, noget som har påvirket udviklingen af vore forfædre. Ren overlevelse har gjort, at vi mennesker blev nødt til at udvikle en større intelligens for at kunne narre rovdyrene og på den måde undgå selv at blive spist.

Læs hans bog eller mere her (på engelsk): www.vegsource.com/articles2/hunter_gatherer.htm

Læs mere på vores hjemmeside på dansk: www.vegetarforening.dk/bladet/2002/2002-020.pdf - Grønsager gjorde os til mennesker.



Einstein og vegetarismen

Af Sune Borkfelt

Albert Einstein, manden hvis navn på det nærmeste er blevet synonymt med genialitet, havde mange evner. Bedst kendt er han som fysiker og nobelpristager, men han skrev også om bl.a. pacifisme, religion og politik og var en original og spændende tænker på flere områder. Og så var han vegetar, i hvert fald i det sidste års tid af sit liv.

Einstein blev født d. 14. marts 1879 i Ulm i Württemberg, det nuværende Tyskland. Hans far, Hermann Einstein, drev et firma, der beskæftigede sig med elektrokemiske anliggender og Einstein viste sig allerede i en meget ung alder at have store evner indenfor matematik og naturvidenskab.

Allerede som 15-årig var han således i gang med sit første videnskabelige værk, om end han var 21, før hans første videnskabelige artikel blev udgivet. I 1905 skrev han i sin fritid fire artikler om emner indenfor fysikken, og det var navnlig for disse, at han i 1921 kunne modtage nobelprisen i fysik. Einstein fortsatte sit ekstraordinære videnskabelige arbejde igennem hele sit liv og emigrerede, bl.a. på grund af sin jødiske afstamning, i 1933 til USA, hvor han blev amerikansk statsborger i 1940. Han døde på et hospital i Princeton d. 18. april 1955. Hans hjerne blev herefter fjernet fra kroppen og konserveret, og i 1999 kunne forskere konstatere, at han manglede en bestemt del af hjernen og en anden del – den del, der særligt har med bl.a. matematisk tankegang at gøre – havde kompenseret for dette ved at vokse sig 15% bredere end hos de fleste andre mennesker.

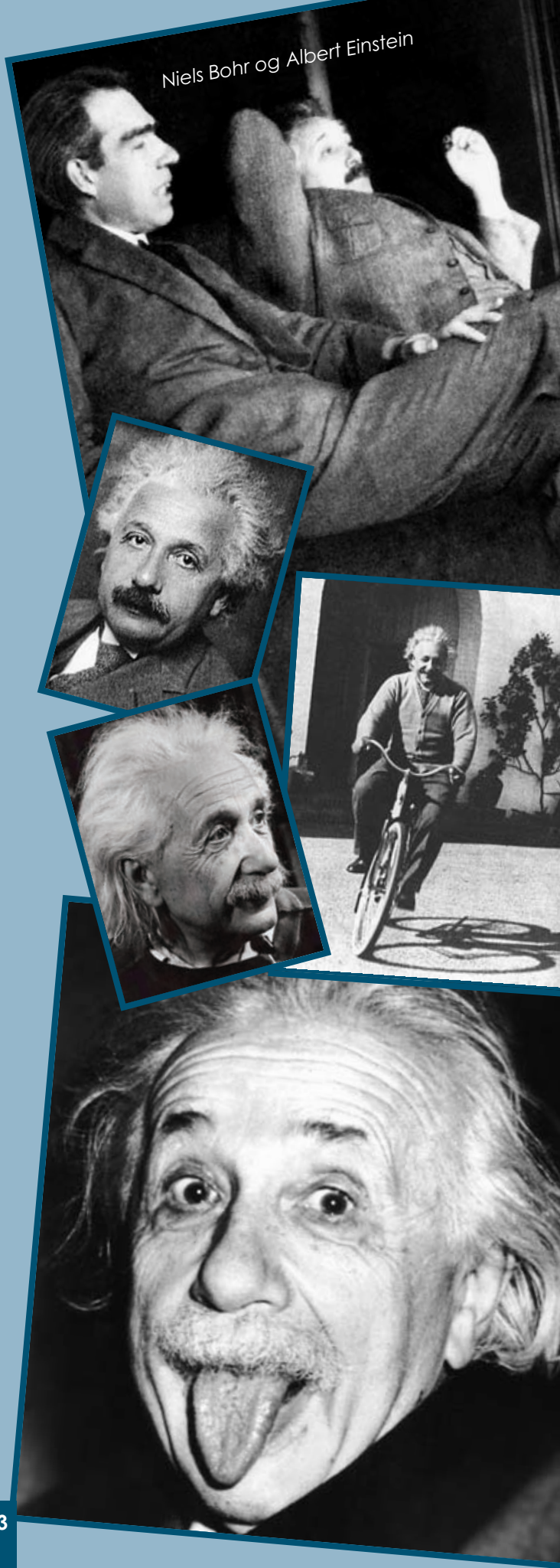
Men Albert Einstein var meget andet end blot en stor naturvidenskabelig begavelse. Han anså sig selv for at være pacifist og udviste i sine politiske skrifter en betydelig humanitær indstilling, som formentlig også til dels omfattede en omtanke for dyr og deres liv. Han nærede en

dyb beundring for andre vegetariske tænkere som George Bernard Shaw og ikke mindst Gandhi, om hvem han bl.a. skrev, at 'han var den mest oplyste af alle politiske personligheder i vor tid' og 'vi bør bestræbe os på at leve i hans ånd'. Måske er det også derfor, at Einstein i en stor del af sit liv støttede vegetarismen, i hvert fald teoretisk.

Der er mange rygter og vandrehistorier om Einsteins holdning og praktiske tilgang til vegetarisme, og det kan være svært at skille skidt fra kanel. Nogle siger, at han ikke levede vegetarisk i og med, at han en sjælden gang spiste lidt kød for at glæde sin kone, og andre at det var hans rejseaktivitet og sociale liv som berømthed, der forhindrede ham i at være konsekvent. Men sikkert er det, at han støttede idéen. I et brev til næstformanden for det tyske vegetarforbund, Hermann Huth, dateret 27. december 1930, skrev Einstein således følgende:

'Selvom udefra kommende omstændigheder har forhindret mig i at leve strengt vegetarisk, har jeg længe tilsluttet mig vegetarernes sag i teorien. Udover at jeg er enig i vegetarismens mål af æstetiske og moralske årsager, er det min opfattelse, at den vegetariske levevis, alene ved sin fysiske indvirkning på menneskets natur, ville have en meget gavnlig effekt for hele menneskeheden.'

Det skulle tilsyneladende vare længe, før Einstein i sandhed kunne føre sine vegetariske principper ud i praksis. I hvert fald udtrykte Einstein en fortrydelse ved at spise kød så sent som i august 1953, blot halvandet år før sin død, hvor han i et brev skrev: 'Jeg har altid spist kød fra dyr med en noget dårlig samvittighed'. Noget kunne dog tyde på, at samvittigheden i sidste ende vandt over kødvanerne, for allerede i marts 1954 skrev Einstein om sine kostvaner i et brev til vennen Hans Muehsam: 'Så nu lever jeg uden fedtstoffer, uden kød og uden fisk, men føler mig ganske veltilpas på denne måde. Det har altid syntes mig, at mennesket ikke var født til at være kødspiser'. Så selvom det skulle tage Einstein nogen tid, før han kunne føre sine vegetariske overbevisninger ud i livet, så lykkedes det ham til sidst.


Niels Bohr og Albert Einstein



Kort og grønt

Valnødder er formentlig godt for hjertet. Sådan lyder konklusionen på en ny undersøgelse foretaget af forskere i et samarbejde mellem de amerikanske myndigheder og universiteter i Italien og Californien. I det godt og vel seks måneder lange forsøg, hvor forskerne fodrede 100 hamstere med forskellige doser af valnødder (svarende til et indtag på 3-6 håndfulde om dagen for mennesker), viste det sig, at valnødderne reducerede indholdet af kemikaliet endothelin i blodet. Endothelin menes bl.a. at være med til at forårsage betændelsestilstande i blodårerne omkring hjertet og danne klæbrige substanser på blodkar, som kan lede til hjerte-kar-sygdomme. Forskerne vil nu undersøge, om de forskellige gavnlige virkninger også gælder for mennesker, der spiser valnødder i moderate mængder.

Type 2 diabetes afhjælpes bedre med en vegansk kost end med den kost, der anbefales af det amerikanske diabetikerforbund, lyder det fra forskere ved tre amerikanske universiteter. I et forsøg satte forskerne 99 diabetikere på enten diabetiker-forbundets anbefalede kost eller en fedt- og sukkerfattig vegansk kost, og resultatet taler sit eget klare sprog: Efter 22 uger kunne hele 43% af de forsøgspersoner, der spiste den veganske kost enten kraftigt reducere medicinindtag eller helt undlade at tage medicin. Det tilsvarende tal for personerne på diabetikerforbundets kost var 26%. Dermed antyder undersøgelsen klart, at en vegansk kost er den bedste for personer med type 2 diabetes, og så kan man samtidig glæde sig over, at den veganske kost har en række andre fordele, såsom f.eks. større vægttab og bedre evne til at sænke

kolesteroltallet. Type 2 diabetes øger markant risikoen for bl.a. hjerte-kar-sygdomme, blodpropper, nyresvigt og blindhed.

Krigen i Mellemøsten går ikke kun ud over mennesker. Det faktum har dyreretsorganisationen People for the Ethical Treatment of Animals (PETA) hurtigt indset efter en række opkald fra folk, der er blevet tvunget til at efterlade deres kæledyr i Libanon, når de skulle evakueres fra landet. Af samme grund har organisationen sendt folk til landet for at redde de mange efterladte dyr. Ifølge organisationen er Rusland det eneste land, der har sørget for, at dets borgere kunne få deres kæledyr med, når de skulle evakueres fra Libanon under de israelske bombardementer af landet.

Tørrede linser og ærter er pludselig blevet en sjælden vare i visse dele af verden. Det er en periode med først for lidt regn og derefter for meget regn i forsommeren i visse områder af Indien, som har fået den indiske høst af bælgfrugter til at slå delvist fejl. Indien har derfor indført et eksportforbud, der forhindrer kommerciel eksport af afgrøderne foreløbig, i håb om at dette kan sikre tilstrækkelige mængder til det indenlandske forbrug. Forbuddet har pludselig gjort indiske linser til en mangelvare i mange indiske samfund rundt i verdens storbyer, hvor priserne på linser af samme grund er eksploderet og i nogle tilfælde mere end tidoblet. Eksempelvis har mange californiske restaurants- og butiksejere set sig nødsaget til at indføre rationeringer, der begrænser kundernes hamstring af linser. Priserne forventes først at falde igen om nogle måneder, når den indiske vinterhøst kommer i hus.

Tvillingefødsler og mælkeindtag hænger muligvis sammen. Det antyder en ny amerikansk undersøgelse, der skulle undersøge om kosten kunne have noget at gøre med, at antallet af tvillingefødsler i USA er tredoblet i løbet af de seneste 30 år. Forskerne sammenlignede tvillinger født af mødre, der var hhv. kødspisere, lakto-vegetarer og veganere og fandt ud af, at de kødspisende og lakto-vegetariske mødre havde fem gange så stor sandsynlighed for at få tveæggede tvillinger som de mødre, der var veganere. Forklaringen, mener forskerne, skal findes i et vækstfremmende hormon, som gives til mælkekøer i USA og som af mennesker indtages gennem mælken. Hormonet skulle ifølge forskerne få menneskekroppen til at udskille et bestemt protein, som intensiverer ægløsningen hos kvinder.

Verdens måske første vegetariske videospil har set dagens lys i England til glæde for de, der måske er ved at værre trætte af den megen blodige vold i visse spil. Spillet, der er til den håndholdte spillekonsol Game Boy Advance, hedder *LarryBoy and the Bad Apple*, og går ud på, at man som en agurke-superhelt pakket med vitaminer skal bekæmpe kriminaliteten, der forårsages af storskurken, et berygtet æble. Undervejs kan man få hjælp af bl.a. sin trofaste butler, en asparges ved navn Archibald. Om spillet vil få de engelske børn til at spise flere grøntsager, må tiden vise.



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

Siden sidst...

Det har været en sommer uden de store begivenheder i Dansk Vegetarforening, alt imens vi har rustet os til efterårets store begivenheder, hhv. fejringen af foreningens 110 års jubilæum i Kullerup på Fyn og støttekoncerten for dyrene i København den 4. oktober. Faktisk ramte ferietiden foreningen så hårdt, at det gik ud over sommernummeret af Vegetaren, som desværre endte med at blive mere end en måned forsinket, bl.a. fordi **Post Danmark** havde forlagt bladet i en periode. Det gjorde, at vi i foreningen fik en del henvendelser fra folk, som savnede deres blad, og mange fortalte samtidig, hvor glade de er for bladet. Den slags varmer altid om hjertet i bladudvalget.

Juni måned bød dog på et par interviews i pressen med hhv. foreningens næstformand og formand. Den 12. juni kunne man i **MetroXpress** læse et kort interview med næstformanden om det brev, som foreningen i maj måned var med til at sende til FNs generalsekretær Kofi Annan, og den 27. juni kunne man i **Politiken** læse et flot interview med foreningens formand om **vegetariske grillvaner**. Begge artikler kan nu læses på foreningens hjemmeside.

Bl.a. i anledning af **fugleinfluenzaen** og de mange **kødskandaler**, som prægede mediebilledet i årets første halvdel, lancerede DVF i juli **tre nye opslag** med fokus på vegetarismen som svar på problemerne med fugleinfluenza, råddent kød og dyrevelfærd. Opslagene er egnede til **græsrodsarbejde** og ligger tilgængelige på hjemmesiden i PDF-format, hvor alle er velkomne til at printe dem ud og hænge dem op på egnede steder. Ønsker man nogle opslag tilsendt, kan dette også lade sig gøre ved henvendelse til tlf. 70 22 40 01 eller kontakt@vegetarforening.dk.

Arbejdet med **foreningens hjemmeside** skrider langsomt, men støt fremad, og der er siden sommeren blevet lavet en række tilføjelser. Bl.a. er der nu kommet en side, hvor man kan hente **bannerannoncer for foreningen**, hvis man ønsker at linke til Dansk Vegetarforenings hjemmeside fra sin egen hjemmeside.

En enestående vegetarbegivenhed

Onsdag den 4. oktober, International Dyrevelfærds Dag, samler de lige så mange dyr sammen, som en gennemsnits-schweizer spiser i løbet af sit liv. Dette finder sted fra kl. 11-19 på den største plads i Zürich centrum. Tilstede er 8 køer, 33 grise, 720 høns, 6 får, 1 pony, 2 geder, 25 kaniner, 4 dådyr og 390 fisk. Ideen er, uden løftede pegefingre, at vise folk hvor mange dyr de egentlig spiser i løbet af deres liv. Derved tilsigtes at inspirere til eftertanke, og dermed selverkendelse og øget bevidsthed. Bag projektet står en masse forskellige mennesker, som alle har det til fælles, at de bekymrer sig om dyr og deres velfærd med mottoet - dyr er mine venner, og mine venner spiser jeg ikke – og begivenheden bliver dækket af diverse schweiziske medier.

Kontaktperson Andi Wolf 0041-41-879-00-09 - www.welttierschutztag.org

Støttekoncert for dyrene



For første gang i Danmark afholdes i år en støttekoncert til fordel for dyrene på dagen, der af dyreværnsorganisationer verden over er udråbt til at være Dyrenes Dag. Det sker, når ikke færre end 5 bands d. 4. oktober går på scenen og giver koncert i 3 timer på spillestedet Krudttønden på Østerbro i København.

Der vil blive tale om en stemningsfyldt koncert med spændende navne, der er ved at etablere sig på den danske musikscene. Alle musikere spiller gratis til fordel for dyrene og overskuddet går ubeskåret til et bredt udvalg af dyreværnsorganisationer. Billetprisen vil være 175 kroner og billetter købes i døren.

Man kan læse meget mere om koncerten, de optrædende kunstnere og foreningerne bag koncerten på koncertens hjemmeside **www.stottekoncertfordyrene.bravehost.com.**

de næste numre...

Vi har planer om at lade de næste blade fokusere på hvert sit tema. I forbindelse med næste nummer, julenummeret, vil vi sammen med højtiden fokusere på forskellige religiøse grunde til at fravælge kød. Desuden kan vi allerede nu røbe, at forårsnummeret bliver et rent børnenummer, da vi har fået en del henvendelser fra børnefamilier med spørgsmål om, hvad vi gør med de små vegetarer.

Vores blads indhold er dog aldrig bedre end det, vi har at trykke, så har du nogle gode idéer eller andet af interesse, skriv til os på **redaktion@vegetarforening.dk** - alt er værdsat!

NATURLI'®
Nye
Den sunde familie...
KOLESTEROLFRI
FØR


Anvendes helt som komælk; på Müsli, til madlavning og som drik. Fås i alle førende supermarkeder.
www. naturli-foods.dk
Nyt design - samme gode indhold!
100% NATURLI´ • 100% VEGETABILSK • SUNDT ALTERNATIV TIL KOMÆLK
Art-ét

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.HanMark.dk