

VINTER
2006
97. årgang

vegetaren

nr. 4

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.:
14.02.2007

Design og produktion:
ewa@vegetarforening.dk

Forsideillustration:
Candle in a temple.
Foto: Aschwin Prein.

Repro og tryk:
Prinfomega

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.

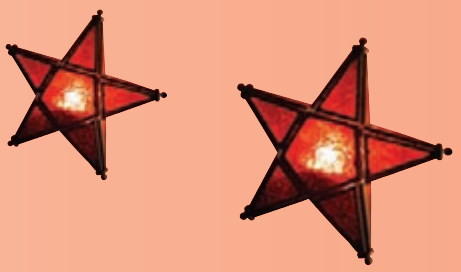
Vegetarer spiser ikke nogen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller biprodukter fra slagtning af dyr.

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

indhold
VEGETAREN

kære læser 3
reflektioner over kost og spiritualitet 4
nemt at gøre en forskel! 6
sagen om rødkål 9
vegetarisme og kristendom 12
interview med Abdul Wahid Pedersen 15
Islam og dyrene 18
en nations madvaner 19
hvorfor er vi vegetarer? 20
opslagstavlen 22
siden sidst 23
kort og grønt 24
yogigløgg og husapotekets julekrydderier 26







kære læser



Det skete i de dage, da der udgik en befaling fra Kejser Augustus, at alle vegetarer skulle tælles i mandtal. Det var den første grønne folketælling i historien overhovedet…

Desværre er det ikke tilfældet, i hvert fald ikke herhjemme i lille Danmark, hvor det stadig står uvist hen, hvor mange danskere der efterhånden er vegetarer? I vore nabolande som både Tyskland og England regner man med op til 8% af befolkningen, hvilket i England løber op til 4.5 mio. vegetarer eller hvad der svarer til næsten hele Danmarks befolkning.

Det er ikke altid nemt at få defineret sådanne kategorier, specielt ikke når der hersker en del forvirring som netop på dette område med vegetarer, veganere, frugtarer, råkostspisere og endelig den stadig voksende gruppe af mennesker, der skærer kraftigt ned på kødet og kalder sig fx semivegetarer eller fisketarer og tit forveksles med vegetarer. I Indien har man for nylig lavet en kortlægning over indernes madvaner, hvor man yderligere har skabt en særskilt gruppe, der kalder sig æggetar. Størstedelen af alle hinduer i Indien i dag viser sig at være ikke-vegetarer, mens hinduer, som dagligt dyrker deres religion til gengæld er mere tilbøjelige til at være vegetarer. Interessant i den forbindelse er, at 8% af alle indiske kristne også er vegetarer selvom konklusionen af den sidste undersøgelse er, at vegetarismen mere er et spørgsmål om nedarvet kulturel praksis frem for individuel overbevisning.

I forbindelse med de forskellige religiøse fællesskaber spiller vegetarismen dog stadig en vigtig rolle. Ikke blot i Indien, men derimod over hele verden ses vegetarismen i forskellige sammenhænge som en naturlig del af en fælles realitet, hvor religionen derved bliver en vigtig grund for mange til at fravælge kød. Bl.a. derfor har vi i dette nummer i forbindelse med julen og højtiden valgt at fokusere på religion og religiøse årsager til vegetarisme.

Religion og ernæring har været uløseligt forbundet siden tidernes morgen, men det kan måske alligevel komme som en overraskelse for de fleste, at vi indenfor næsten alle religioner finder forskellige kilder, der taler for vegetarisme. Både indenfor jødedommen, kristendommen, islam, buddhismen, hinduismen og jainismen, der er én af verdens ældste religioner, som foreskriver veganisme uden brug af æg og mælkeprodukter.

Om dette så medfører, at vegetarer er mere spirituelle end kødspisere er et af mange spørgsmål, dette nummer af vegetaren også tager op.

Udover fokus på religion har vi desuden forsøgt at skabe lidt julestemning med nogle gode opskrifter, både på julemiddagen og yogigløgg, som med de dejligste krydderier vil få huset til at dufte af jul.

Velkommen til årets julenummer af vegetaren.

Glædelige julehilsner
Britt Søndergaard



Reflektioner over kost og spiritualitet[1]



Af Patricia Anne Hughes[2]

Er der belæg for, at en vegansk eller vegetarisk livsførelse styrker vores spirituelle liv?

Et af de store navne indenfor bevidsthedsudvikling og sundhed, Caroline Myss, har sagt, at "Der er mennesker, der sætter lighedstegn mellem det at være vegetar og en spirituel vej. Men det er en diæt, helt enkelt, ikke en spirituel vej".[3]

Hun mener, at det at være vegetar ikke i sig selv har nogen indflydelse på, hvordan vi lever vores liv set ud fra et spirituelt perspektiv. Det er først, når vi ændrer vores adfærd, at der begynder at ske noget. Men er det at ændre sin kost ikke også en ændring i adfærd? Jo, men hvis det "kun" er en ændring i kosten og ikke samtidig en holdningsændring er det ikke nok, hvis vi vil blive mere hele, tolerante, og kærlige mennesker.

Helen Eriksen,[4] et dansk sidestykke til Caroline Myss, mener *ikke*, at veganisme kun er en diæt. Det er en livsstil og det skal komme indefra.[5]

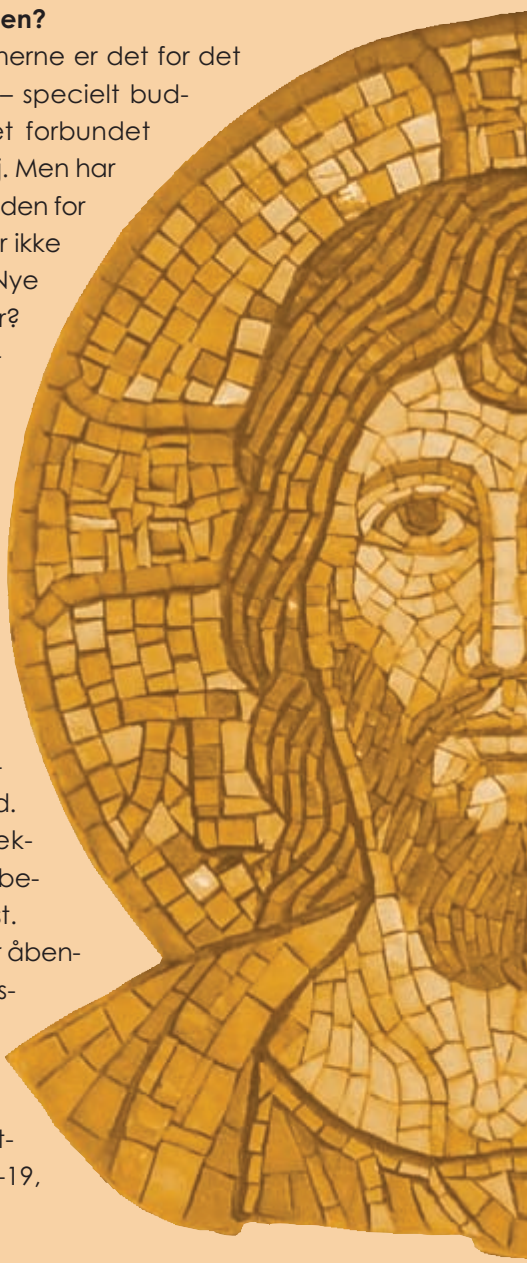
Er der så forskel, set ud fra et spirituelt synspunkt, mellem vegetarisme og veganisme? Er veganisme i højere grad i stand til at ændre vores adfærd i retning af en mere spirituel livsvej? Energimæssigt vibrerer ren vegetabilsk føde på en højere frekvens og synes derfor at passe bedre til et højere bevidsthedsniveau.

Hvis vi tror, at fordi vi spiser "rigtigt" – om det så er vegansk, vegetarisk eller makrobiotisk – er den hellige grav vel forvaret, så tror jeg, at vi tager fejl. Hvis vi derimod spiser det, vi nu spiser, fordi vi har lyst til det, fordi vi kan lide smagen, fordi vi kan lide den effekt, den har på vores krop og sind, fordi vi bliver mere glade, mere spontane, mere ægte – ja, så er vi på rette vej. Og selv om vores egentlige grund til at blive veganer eller vegetar ikke primært var for at undgå at slå dyr ihjel, vil vi gradvis – idet vi ikke længere indtager dødsangsten fra kødet og de tunge, klæbrige energier fra mælk og ost – føle en stigende tilknytning i hjertet til alt levende, og ikke have lyst til at slå nogen skabning ihjel, hvis vi kan undgå det.

Dr. Gabriel Cousens, forfatter af bl.a. bogen *Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet*[6] – en bog, som jeg stærkt kan anbefale, der desværre ikke er oversat til dansk, siger det sådan: "Den perfekte kost kan ikke engang gøre os 100% raske, for selv om kosten påvirker sindet og ånden, er dens vigtigste virkning i den fysiske krop. Hvis kosten virkelig skal være effektiv, må den være del af et indholdsrigt spirituelt liv, hvori indgår meditation, gode forhold, at elske vore naboer som vores eget selv, og et uafbrudt kærligt samvær med Gud".

Hvad siger kristendommen?

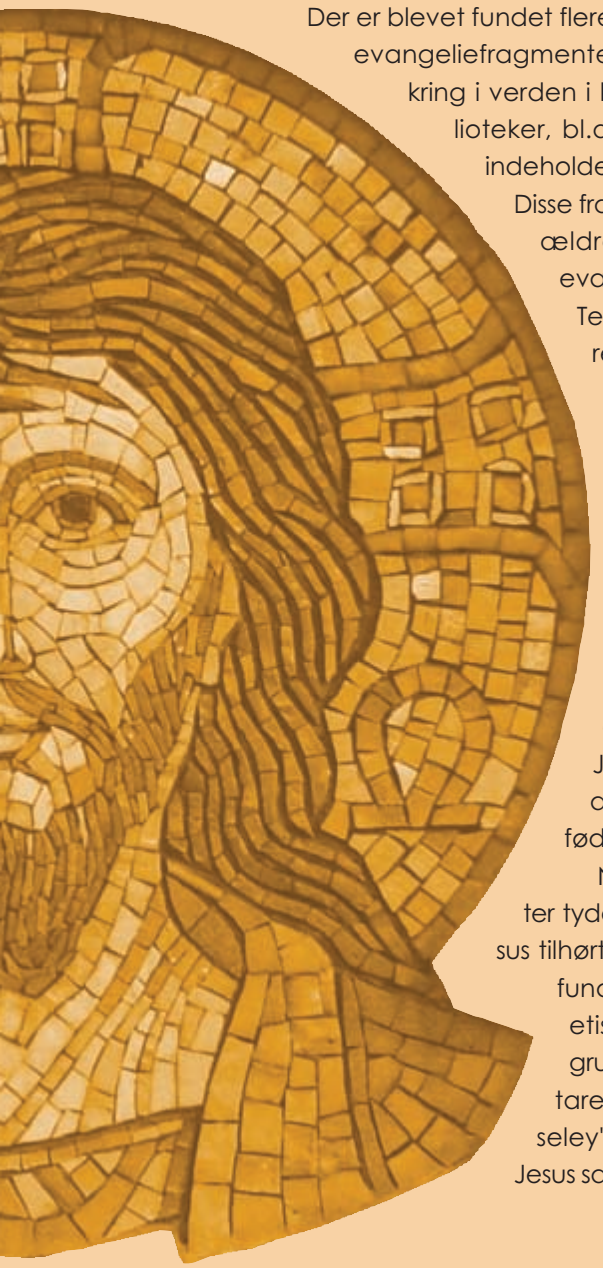
Inden for verdensreligionerne er det for det meste de østerlandske – specielt buddhisme – der har været forbundet med en vegetarisk livsvej. Men har det ikke også eksisteret inden for kristendommen? Der står ikke så meget om det i Det Nye Testamente - eller gør der? *Evangeliet om det fuldkomne liv*[7] beretter om et gammelt evangelium, oprindelig skrevet på aramæisk, der i 1881 kom i hænderne på en engelsk præst, Rev. G. J. Ouseley, efter at have ligget i forvaring i et buddhistisk kloster i Tibet, hvor det var blevet gemt af en mand, som tilhørte Essenernes samfund. Det gengiver mange eksempler på, at Jesus anbefalede en vegetarisk kost.



Oversættelsesfejl ligger åbenbart til grund for flere mistolkninger af Jesu ord. I forordet til den førnævnte bog gives følgende eksempel. I Mattæus kapitel 14, vers 17-19,

står der i Luthers oversættelse, at femtusinde mennesker blev bespist med fem brød og to fisk. Men i den græske original står intet om 'fisk'. Der tales om brød og om 'opsom', som betyder efterret og som for det meste bestod af fersken eller tørrede frugter, af oliven og nødder og kun undtagelsesvis – ved havet eller ved søerne – af fisk. Luther gengav ikke det rigtige ord, men bed mærke i den mulighed, som var den mest usandsynlige, og fastslog den i sin oversættelse som et faktum.

(Det er interessant, at den samme fejl også blev begået mod Sokrates. Ved diskussioner om hans ernæring er samme ord 'opsom' blevet oversat med ordet fisk, trods det at man fra tilforladelige kilder ved, at Sokrates levede rent vegetarisk).[7]



Der er blevet fundet flere andre ældgamle evangeliefragmenter gemt rundt omkring i verden i klostre og kirkebiblioteker, bl.a. i Vatikanet, som indeholder glemte urtekster. Disse fragmenter er meget ældre end de kendte evangelier fra Det Nye Testamente. Det interessante er, at flere af dem indeholder tekst, som stemmer overens med teksten i det af Ouseley oversatte *Evangeliet om det fuldkomne liv*, men som mangler helt i de kendte evangelier, inklusiv Jesus' fordømmelse af dyreofre og kødføde.

Nogle af disse tekster tyder stærkt på, at Jesus tilhørte Essenernes samfund. Essenerne var af etiske og fysiologiske grunde strenge vegetarer. I kapitel 32 i Ouseley's bog står der, at Jesus sagde til sine disciple: "Jeg ernærer mig kun af træernes frugter og af planter…… I, som tror på mig og er mine disciple, I skal også kun ernære jer af denne og lignende føde, for gennem den giver ånden menneskene liv, helbredelse og sundhed."

Så der er en del, der tyder på, at der også i kristendommen findes opmuntring til at følge en vegansk eller vegetarisk livsstil – hvis vi ved det forstår at leve i samhørighed med alt levende. En god bekræftelse på denne årstid, når vi skal til at fejre Jesu fødsel.

Eftertanke

Jeg har oplevet for nylig på min egen krop, hvordan en periode med overspisning og vanespisning med efterfølgende alt for rund mave - ja, det kan også ske selv for en 95% veganer! - kan have en bremsende, slørende effekt på livslyst og livslethed, noget jeg opfatter som spirituelle kvaliteter. Da tænkte jeg, at selve de vegetariske råvarer kan tynge, hvis de bliver spist "tankeløst" og i for store mængder, og måske specielt når de bliver opvarmet. Det er også sværere at overspise råkost! Efter en kortere fastekur – lige så meget for at skifte gear og ændre vaner som for at rense ud – og retur til lettere veganerkost, har jeg oplevet, hvor hurtigt energien igen steg; tankerne og øjnene blev klare, og spirituelle kvaliteter blev igen en naturlig del af hverdagen. Så måske er nøgleordene **ernæring med omtanke**, hvis vi vil lette vores egne og vores medskabningers vej her på Jorden?

1 redigeret og udvidet udgave af artikel i Vegana Nyt, 3. årgang, nr. 3, 1998. www.vegana.dk
2 tidligere Christensen. www.crossroadscc.dk, www.divinelyhuman.dk
3 Interview. Kindred Spirit, no. 44, 1998, www.kindredspirit.co.uk . www.myss.com
4 www.heleneriksen.dk, www.going-beyond.dk
5 Referat af foredrag. Vegana Nyt, 3. årgang, nr. 2, august 1998. www.vegana.dk
6 Cousens, Gabriel, M.D. Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet. Cassandra Press, San Rafael, CA, USA, 1986
7 Ouseley, G.J., Rev. (på dansk ved Erna Frislev). Evangeliet om Det Fuldkomne Liv eller De Tolv Helliges Evangelium. Strubes Forlag, 1996.

Nemt at gøre en forskel!

'Dyr er mine venner

Af Lis Lauridtsen

Vi siger ofte, at vi ville ønske, verden var et bedre sted. Vi bruger flere timer på at følge med i nyhederne og diskutere krig, hungersnød, forurening, dyremishandling, sundhed, etc. Alligevel er der så mange af os, der bare aldrig kommer videre. For hvor skal man snart starte? Det hele virker så uoverskueligt, og hvad nytter det alligevel? Disse spørgsmål blev besvaret med al ønskelig tydelighed i Zurich den 4. oktober, på den internationale Dyrenes Dag.

Datoen for Dyrenes Dag er blevet fastlagt efter helgenen Frans af Assisi, som betragtede alle levende væsner som ligeværdige. Dyrenes Dag fandt første gang sted den 4. oktober 1925 i Berlin og blev internationalt anerkendt i 1931.

Dyrenes Dag i Zürich 2006 var organiseret af en gruppe forskellige mennesker, som havde et fælles ønske om at udbrede kendskabet til dyrene og deres livsvilkår i det moderne samfund, og derved inspirere til eftertanke. De ønskede at opnå dette ved at samle alle de dyr sammen, som en gennemsnitsschweizer spiser i løbet af sit liv, og vise dem frem samlet på den største offentlige plads i Zürich.

Jeg mødte op, fuld af forventning. Det var en lettere kølig dag, med lidt regn hist og pist. Alligevel summede pladsen med liv. Kulørte klæder, dreadlocks og hjerteformede stickers blandede sig med forretningsfolks mørke habitter. Arrangører med røde kinder uddelte informative flyers. Køer, får, kaniner og geder gumlede fredfyldt på deres græs, mens grisebasserne energisk fræsede rundt og hønsene kaglede højlydt. Søde toner og interessante taler strømmede fra den lille scene.

Jeg kiggede ud over de forsamlede dyr. Kaninerne med deres smukke ører og bløde pels, køerne med deres tillidsfulde øjne. Aktionens slogan, „Dyr er mine venner, og mine venner spiser jeg ikke" gik rent hjem.

Der var så mange dyr! Schweizerne spiser i gennemsnit i løbet af et helt liv 8 køer, 33 grise, 720 høns, 390 fisk, 25 kaniner, 6 får, 4 dådyr, 2 geder og 1 pony. Alt i alt 1189 liv. Jeg var forbløffet. Jeg havde ingen anelse om, at det var så mange. Tænk, at jeg havde været vegetar i 4 år uden at vide det! Jeg fik mange andre nyttige informationer den dag:

° Hvert år bliver der på verdensplan slået følgende antal dyr ihjel, ene og alene for at mennesker kan spise dem: Over 2 milliarder køer, kalve, grise, får, lam, geder, heste, kaniner og dådyr. Over 20 milliarder høns, haner, gæs, ænder og kalkuner. Og flere billioner fisk.

° De fleste af disse dyr lider hele deres liv – det starter med pladsmangel, kastration, hormonbehandlinger etc., og slutter med den lange angstfyldte transport til slagteriet, hvor de bliver slået ihjel.

° For at producere en enkelt hamburger må 4-5 kvadratmeter regnskov laves om til græsmark. Siden 1970 er over 20 mio. hektar tropisk skov blevet omdannet til græsmarker. Køer og andre græssende dyr optager halvdelen af jordens landoverflade.






og mine venner spiser jeg ikke!'

° At producere en enkelt steak på 225 gram kræver så meget vegetabilsk føde, at den samme mængde kunne ernære 40 sultne mennesker en hel dag!

° At dyrke 1 kg korn kræver cirka 100 liter vand, hvorimod 1 kg kød kræver 2000-15.000 liter vand.

° Alle slagtedyr i hele verden bruger tilsammen en fodermængde, der ville dække kaloriebehovet for 8.7 milliarder mennesker – det er mere end hele verdens befolkning!

° Alene i USA og Europa produceres per sekund 110.000 tons gødning. Disse helt ekstreme mængder belaster vores drikkevand, verdenshave, jordoverflader og skove.

° Tungmetaller, pesticider og andre giftstoffer fra foder, ophobes i koncentreret form i dyrene. Kød indeholder derfor 14 gange flere pesticider end vegetabilsk føde.

° Kødproduktion er ikke en bæredygtig forretning. Ifølge Worldwatch Institute i Washington ville kød være 2 eller 3 gange dyrere, hvis det ikke var for diverse tilskud. Og hvem betaler for disse tilskud? Skatteyderne.

° Ydermere måtte jeg til min rædsel erfare, at biprodukter fra døde dyr anvendes ikke blot i meget slik (gelatine fra dyreknogler) men også i mange oste (osteløbe fra opsprættede kalvemaver).

° Mere og mere tyder på, at menneskets naturlige kost er vegetabilsk, og at såkaldte "civilisationssygdomme" som gigt, hjerte-kredsløbs-forstyrrelser, gammelmandssukkersyge og visse former for kræft i høj grad hænger sammen med indtagelsen af kød.

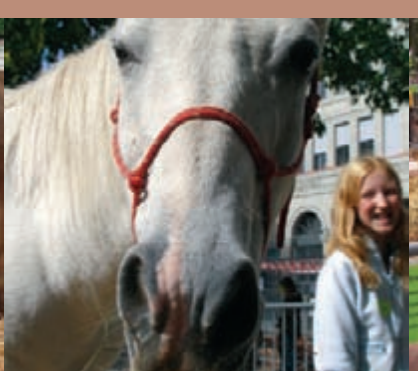
° Over 50% af vandforureningen i Europa stammer fra masseproduktionen af dyr.

Vegetar eller veganer?

Jeg blev vegetar som 22-årig, fordi jeg syntes, det var forkert at slå dyr ihjel og påføre dem smerte. Et eller andet sted havde jeg nok en idé om, at produktionen af mælkeprodukter og æg heller ikke forløb helt smertefrit for dyrene i nutidens samfund. Alligevel var det først for 5 måneder siden, efter 4 år som vegetar, at jeg tog det næste skridt og blev veganer. At det lykkedes mig at tage dette næste skridt, skyldtes nogle nye oplysninger jeg fik, både om ernæring og sundhed **(www.rawquest.dk)** og om dyrenes vilkår. På Dyrenes Dag fik jeg yderligere information om dette:

En ko lever naturligt op til 25 år. Når koen får en kalv, går mælkeproduktionen i gang, men aftager fra naturens hånd efter 5-6 måneder. Desværre er nutidens forhold langt fra naturlige. Koen bliver gjort gravid allerede, når hun er 15 måneder gammel og føder dermed sin første kalv, når hun er 24 måneder gammel. Kalven bliver med det samme taget væk fra moderen, sådan at den ikke drikker mælken. Ligesom hos mennesker er bindingen mellem moder og barn stærk, og begge lider så-






ledes under den påtvungne separation. Moderen bliver allerede 6-8 uger efter fødslen gjort gravid igen, sådan at hendes mælkeproduktion ikke aftager, som den ellers normalt ville gøre. Og sådan fortsætter det, med talrige krævende graviditeter lige efter hinanden og konstant mælkeproduktion på samme tid, indtil koen i en alder af kun 4-5 år er så udmattet, at hendes krop bryder sammen og hun bliver sendt til slagtning.

Og det er så her man må spørge sig selv, om man vil være med til at støtte den slags behandling af dyr, eller om det mon er på tide at blive vegaaner? Det er der nemlig også mange sundhedsmæssige fordele ved. For nu at nævne én ud af mange, så er det sådan, at 80% af alle voksne mennesker ophører med at producere enzymet laktase, som er nødvendigt for at kunne spalte mælkesukker (laktose). Hvis man er blandt disse 80% og over flere år indtager mælkeprodukter, kan man få diverse problemer med helbredet, som f.eks. allergier, stofskifteforstyrrelser, beskadigelse af tarmslimhinderne, nyresten og, overraskende nok *mangel på kalcium* - når man er blandt de 80% og alligevel indtager mælkeprodukter, så hæmmer indtagelsen af mælkeprodukter optagelsen af kalcium!

Religion og vegetarisme

Barmhjertighed og medfølelse for de svagere er grundlæggende værdier hos samtlige verdensreligioner. Der er endda mange af disse religioner, som decideret anbefaler voldsfri vegetabilsk kost. Hvad siger kristendommen? Jeg fandt en interessant brochure om dette på Dyrenes Dag. Her kommer et kort udpluk, som desværre på ingen måde yder den fyldestgørende dokumentation i brochuren fuld retfærdighed - men i det mindste giver det et lille indblik:

Gud sagde følgende: „Hermed overgiver jeg til jer alle planter på hele jorden, som bærer frø, og alle træer med frøholdige frugter. Disse skal tjene jer som jeres mad." Genesis 1.29. Og det femte bud lyder som følger: „Du må ikke slå ihjel".

Stort set alle de første kristne var da også strikse vegetarer, hvilket kan ses i citater helt tilbage til år 420 e.Kr. Først i år 325 e.Kr. ved det første vatikanske kirkemøde i Nicæa blev kødspisning og alkohol via den daværende romerske kejser en del af kristendommen og Biblen – såkaldte „korrektorer" fik til opgave at tilpasse Biblen til den romerske kejsers tro, og til gengæld ville forfølgelserne af de kristne i det romerske rige så ophøre. Ved en biskopforsamling år 1051 blev flere kristne dømt til døden, fordi de holdt fast i den oprindelige lære og nægtede at slå høns ihjel.

Nemt

Jeg kastede et sidste blik ud over de mange dyr. De viste med al ønskelig tydelighed, at man som enkelt person kan gøre en stor forskel, og at det endda er nemt: Ene og alene ved *at lade være med* at spise dyr, kan man redde 1189 liv, være et forbillede for fredelig sameksistens, modvirke hungersnød, skåne miljøet, forbedre sit helbred, protestere mod dyremishandling og alle andre former for vold og egoisme, mindske efterspørgslen og dermed produktionen af kød med alle dets uheldige følger, og inspirere andre til at gøre det samme.

Vi kan gøre så meget. Og det kræver så lidt!

Tegnet af Jan Marsfeldt.



Rødkål



af Dennis Sørensen

Når jeg tænker på rødkål, kommer jeg ofte til at mindes julen i min barndom. Det er især duften af julemad, men også alle de andre aktiviteter, der var i forbindelse med forberedelserne til juleaften. Min mor tilberedte naturligvis selv rødkålen, og jeg mindes hvor godt og anderledes den smagte. Men det var årets eneste rødkål. Nu støder man jo på rødkål i mange flere sammenhænge.

Rødkål er vinterkål, der som regel koges længe og spises til fed mad. Kålens farve bliver lilla ved kogning, hvis man ikke tilsætter eddike eller en anden form for syre. Rødkål hører til kornblomstfamilien og dens latinske navn er Brassica oleracea var. rubra.

Kål hører til de ældste grønsager, mennesket har dyrket, og stammer som kulturplante fra Lilleasien, men er relativt hurtigt blevet spredt til de europæiske lande ved Middelhavet.

Hos de tidligere kåltyper bestod den spiselige del kun af fritsiddende blade ligesom hos grønkål. I Danmark kendes hovedkål – eller kabudkål, som de også kaldes – fra 1500-tallet. Rødkål omtales i Danmark første gang i 1400-tallet, men beskrivelsen gælder sandsynligvis en rødbladet bladkål. Den hoveddannende rødkål menes først indført omkring år 1700. Rødkål har været mindre kendt end hvidkål og grønkål, og det er først i det sidste år hundrede, at rødkålen har fået den udbredelse, vi kender i dag, hvor den er obligatorisk tilbehør til en række retter, især ved juletid.



Det røde farvestof i rødkålen findes i bladenes overhudsceller og yderste cellelag, mens de indre dele er hvide. Farvens intensitet er et væsentligt kriterium i forædlingen af nye rødkålssorter.

Rødkålssorterne inddeles i grupper efter årstid, hhv. sommerrødkål, efterårsrødkål og holdbar vinterrødkål. Vinterrødkålen indeholder mere farvestof end de tidlige arter.

Anvendelse

Rødkål kendes mest som kogt rødkålssalat serveret til varme retter eller smørrebrød. Fintsnittede rødkål koges i eddike, sukker, salt og lidt ribssaft. Kogt rødkålssalat kan serveres varm såvel som kold. Rå, fintsnittet rødkål er velegnet i salat, gerne sammen med syrlige frugter og lidt hakkede nødder. Rødkål som salat er meget friskere og meget sundere end det traditionelle kogte rødkål.

Ved tilberedning fjernes de yderste blade, kålen deles i kvarte og rodstokken skæres væk. Kålen snittes fint. Ved kogning bliver kålen rødviolet, hvis man ikke tilsætter eddike eller anden form for syre. Kun kogt rødkål er velegnet til frysning.

Næringsindhold

Rødkål hører til de moderat energiholdige grønsager. Den har et energiindhold på ca. 130 kJ/100 g. Den har et stort indhold af mineralet kalium og af C-vitaminer og et højt indhold af kostfibre.

Kvaliteter

Ifølge EU-normerne må rødkål sælges i 2 kvalitetsklasser. For begge klasser gælder, at kålene skal være hele og friske. I klasse 1 tillades små revner og mindre beskadigelser. I klasse 2 må der være store revner og beskadigelser. Tidlige rødkål skal veje mindst 350 g. De senere skal veje mindst 500 g. Ved salg af rødkål skal kvalitetsklassen og oprindelseslandet anføres. Typiske fejl ved rødkål er udtørring og mekanisk beskadigelse. Der kan desuden være misfarvning både af overfladen og af kålens indre.

Opskrifter

opskrifter opskrifter opskrifter opskrifter opskrifter opskrifter opskrifter opskrifter

Julerødkål
1 ½ kg. snittet rødkål
2 stk. fintsnittede æbler (gerne sure Elstar æbler)
1 stk. fintsnittede løg
150 g. rissirup (honning kan bruges, brug dog kun ca. det halve)
1 dl. rødvinseddike
2 dl. rødvin
100 g. ribsgelé
1 dl. appelsin saft
½ stang hel kanel
2 laurbærblade
2 nelliker

Alt kommes i en gryde og koges sagte under låg til rødkålen er mør.

Krydderier fiskes op af den færdige rødkål. Rødkålen kan holde i ca. én uge i køleskab.

Hvis det skal syltes, kommes det på sterile glas med det samme, dækket med væde, og lukkes med låg. Glassene kommes herefter i en gryde med vand. Vandet bringes i kog og glassene koges i vandet i ca. 15 min.

Rødkål med æble.
Kål og æble rives groft. Blandes i ymer eller fløde, citron eller syrlig ribssaft, sukker og reven citronskal. Salaten bliver lyslilla. Man kan få en flot farvevirkning ved at servere salaten med kranse uden om af hhv. gulerod og rødbede fremstillet på den samme måde.

Rødkålssalat med frugt
250 g. rødkål
1 lille løg
1 appelsin
1 æble
10-12 valnøddekerner

Marinade
saft af 1 appelsin
saft af ½ citron
2 spsk. olie

Rødkålen snittes fint. Løg, appelsin og æbler skæres i små terninger. Ingredienserne blandes i en skål. Marinaden piskes sammen og hældes over. Valnøddekernerne hakkes og drysses over salaten.

Rødkålssalat med selleri og grønkål
250 g rødkål
350 g selleri
4 grønkålsblade

Dressing
½ dl solsikkeolie
4 spsk. vand
2 spsk. riseddike
4 spsk. olie
1-2 spsk. sennep

Rødkålen snittes papirtyndt. Sellerien skrælles og rives groft på råkostjernet. Grønkålen hakkes groft med en kniv. Alle grønsagerne blandes sammen.

Dressingen fremstilles ved at komme solsikkekernerne i blenderen og findele dem. Derefter tilsættes vand, eddike og olie samt et lille drys salt og peber. Der mikses til blandingen er jævn. Dressingen smages til med sennep.

Dressingen hældes over salaten og der vendes rundt.

Broget salat
3 dl. finthakket rødkål
½ kg. kartofler
1-2 avocado
60 g sorte oliven
50 g valnødder
5 spsk. valnøddeolie
3 spsk. krydderedike
brøndkarse

Kartoflerne koges møre, pilles og afkøles. De skæres i skiver. Avocadoerne skrælles og de skæres i skiver. Kartofler, rødkål og avocado blandes. De sorte oliven skæres igennem og tilsættes sammen med de groft hakkede valnødder. Dressingen røres sammen og hældes over salaten. Der drysses med rigelig brøndkarse.

Rødkålssalat med bladselleri
6 dl. fintsnittet rødkål
2 spsk. citronsaft
1 stilk bladselleri
1 lille æble
6 dadler
3 spsk. valnøddeolie
brøndkarse

Rødkålen snittes papirstyndt. Citronsaften vendes i den snittede kål, og den stilles koldt i 15 minutter inden serveringen. Bladsellerien skæres i tynde skiver. Æblet skæres i tynde både og dadlerne hakkes groft. Inden serveringen blandes de 3 ting i rødkålen sammen med olien. Drys med brøndkarse.



Rødkål Normandie
600 g rødkål
125 g tørrede kastanier eller 250 g friske
100 g rødløg
100 g gulerod
2 æbler
25 g smør
1 fed hvidløg
½ tsk. knust allehånde
1 tsk. kommen
½ tsk. reven muskatnød
½ tsk. sort peber
1 tsk. reven usprøjtet appelsinskal
1 dl vand
½ dl rødvin
2 spsk. honning
2 spsk. riseddike
1-2 tsk. arrowroot, (på dansk salep, red.)
1 tsk. frisk timian

Tørrede kastanier lægges i blød i rigelig vand natten over. Hvis der bruges friske, skæres der et kryds i den spidse ende og de koges i 15 min. hvorefter de afskalles. Rødløgene skæres i skiver. Rødkålen snittes i 2 cm. brede strimler. Guleroden skæres i 1 cm. brede skiver. Æblerne deles i både. Løg, rødkål, gulerod og æbler svitses i smørret sammen med knust hvidløg. Kastanierne tilsættes sammen med krydderierne samt vand, rødvin, honning og riseddike. Grønsagerne simrer under låg i ca. 15 min. Timian tilsættes. Arrowrooten røres ud i lidt vand og kommes i retten, og gryden fjernes fra varmen. Rødkålsretten serveres sammen med ris eller brunede kartofler.

Og til sidst en god fransk rødkål til alle gode vegetarretter
1 kg. rødkål
2 syrlige æbler
2-3 løg
reven skal af 1 appelsin
1½ dl rødvin
½ dl rødvinseddike
4 spsk. farin
1 tsk. salt
groftkværnet peber

Rødkålen snittes fint og æblerne skæres i både. Løgene skæres i terninger. Grønsagerne kommes lagvis i en gryde. Appelsinskal, rødvin, eddike, farin, salt og peber tilsættes. Småkoger under låg i 20 min. Smages til med salt og peber.



Mangler du inspiration til en grøn julesteg?

Tjek Kirsten Skaarups bog 'Vegetariske postejer, pateer og pier.



Hej Sune,
Jeg ved ikke om du kan hjælpe mig med nogle traditionelle opskrifter på en vegetarisk jul, ikke så meget selve opskrifterne men mere forskellige retter som typisk bliver brugt til jul. *Mvh Per*

Hej Per,
Det er meget forskelligt, hvad vegetarer vælger at spise juleaften. Mange vælger at lave en julemiddag, der ligner den traditionelle, hvor flæske- eller andestegen blot er skiftet ud med f.eks. en nødde- eller linsesteg, og hvor der er lavet en vegetarisk sovs i stedet for den sædvanlige brune sovs.
I sådan en julemenu kan der jo snildt indgå rødkål, brunede kartofler, ris a'lamande og andre almindelige juleretter, som ikke indeholder kød. Måske du kan have gavn af at kigge på den julemenu, som vores kok Bent sidste år lavede i forbindelse med vores kampagne for vegetarisk jul på adressen: ***http://www.vegetarforening.dk/foreningen/kampagner/04-2005.htm*** *- eller et bud på en vegetarisk julefrokost her:* ***http://www.vegetarforening.dk/foreningen/kampagner/05-2005.htm***
Jeg håber, det hjælper dig lidt!
Mvh Sune Borkfelt

Ingefær-kage



100 g smør
250 g sukker
1 dl ahornsirup
1 dl piskefløde
1/2 citron
1,5 spsk (8 g) stødt ingefær
25 g frisk ingefær
450 g hvedemel
1 spsk bagepulver

Bland smør og sukker i en stor skål (evt. i røremaskine på lave omdrejninger).

Tilsæt sirup, fløde samt saft og reven skal af den halve citron. Tilsæt resten og ælt igennem. Hviler i køleskab i et par timer.

Varm ovnen til 140° og bag i 35-40 min.



Vegetarisme og kristendommen

Af Jesper Rønn-Simonsen

Kristendommen associeres nu om dage meget sjældent med vegetarisme – og det er synd og skam. Men hvordan forholder det sig egentligt med den kristne tros bud om kost? Og kan man egentligt både tilslutte sig "Barmhjertigheds-religionen" og spise kød samtidig? I kristendommens begyndelse fandtes store grupper af kristne, der levede rent vegetarisk. Det drejede sig primært om gnostiske sekter og deres efterkommere, katarerne og albigenserne. Men sådan var det langt fra alle, der levede. Vi ved fra historiske kilder, at flertallet af kristne helt tilbage fra kirkefædrenes tid og langt frem i vores tid holdt faste umiddelbart før påsken, og at man under fasten kun spiste fisk og enkelte andre fødevarer. Det fortæller os dels, at de spiste fisk, men også, at det kun var at betragte som en meget begrænset kost i forhold til den normale. Altså var kødspisning en norm blandt de fleste kristne.

Men hvordan er kristendommens påbud om mad egentligt? Her må vi tage udgangspunkt i Det Gamle Testamente, som jo danner forudgående basis for kristendommen og udgjorde den idéverden, Jesus blev født ind i.

Det Gamle Testamente

Når man ser på Det Gamle Testamente, er det vigtigt at gøre sig klart, at der er en meget stor ramme for forskellige fortolkninger – fra de smukke og dybt filosofiske, kabbalistiske undersøgelser over Zohar-studier og til de helt dogmatiske, "døde" ord i bibelen. Disse yderpoler giver også forskellige fortolkningsrammer med hensyn til vegetarisme. Et strålende eksempel på bogstavelig fortolkning af den mere underholdende slags er, når israelske svinefarmere klarer forbudet mod svin på israelsk jord ved at avle svinene i bygninger stående på stolper en halv meter over jorden. I det følgende tager vi udgangspunkt i ånden i ordene, ikke i "det døde ord".

For at forstå det kristne grundlag for kødspisning og vegetarisme må vi som sagt tage udgangspunkt i Det Gamle Testamente, hvor Guds pagt med mennesket bliver etableret. Det traditionelle, kristne argument for at spise kød er jo netop, at Gud gav mennesket dyrene og planterne til at spise. Lad os undersøge sagen. Genesis 1:29-31: "Elohim sagde: "Se, Jeg har givet dig alle planter bærende frø på hele jorden; det skal være dig til føde. Og til hver et dyr på jorden, hver en fugl i himlen og alt, hvad der kravler på jorden, i hvilket der er en levende sjæl, hver en grøn plante skal være føde." Det lyder jo umiddelbart ganske vegetarisk, ikke sandt? Men en berygtet episode med en vis slange ender den paradisiske tilstand, og mennesket sættes ud i den "virkelige" verden.

Blev der så ændret på, hvilken slags mad mennesket skulle spise? Genesis 3:18-19: "Torne og tidsler skal gro for dig, og du skal spise markens urter. I din pandes sved skal du spise brød indtil du vender tilbage til jorden: For af jord er du kommet, til jord skal du atter blive."

Det lyder lidt mindre bekvemt end før, men bestemt stadig vegetarisk.



Offerhandlinger i Bibelen

Efter syndfloden etablerer Gud så sin pagt med menneskene, og nu begynder det så småt at blive blodigt: "Alle bevægende ting, der lever, skal være føde for dig; som de grønne planter har jeg givet dig alting, dog kød; med dets sjæl, dets blod, skal du ikke spise. Men dit blod, som tilhører din sjæl, vil jeg kræve, af hvert et dyr vil jeg kræve det; men af mennesket vil jeg kræve dets sjæl."

Så blev det straks mere kompliceret. Med vanlig "efter ordet"-fortolkning er dette tekststykke blevet gjort til argument for kosher- og halalslagtninger, altså at dyret drænes for blod (sjæl), og derpå er det så i orden at spise det. Ud over det praktiske spørgsmål om det overhovedet er muligt alligevel at undgå at få bare lidt blod med og dermed forbryde sig mod selv "det døde ord", virker det ærligt talt som en besynderlig fortolkning på linje med eksemplet med svinene på israelsk jord.

Herfra sker der så et voldsomt spring til Leviticus, der indeholder forskellige leveregler, som JHVH *(JHVH er Guds personlige navn, som det står skrevet i den hebraiske udgave af Det Gamle Testamente, Tanakh. Tanakh er lidt anderledes opbygget en Torah'en, der danner grundlag for den kristne udgave af Det Gamle Testamente, red.)* krævet af det udvalgte folk. Her er lige pludselig en omfattende fortegnelse over hvilke dyr, der må spises, hvilke dele af dyrene, der må spises, og hvilke dele, der i stedet bør ofres. "Urene dyr" remses også op. På mange måder er Leviticus et besynderligt indslag i Det Gamle Testamente, ikke mindst pga. den påfaldende mangel på esoterisk symbolik, som bogen ellers er så rig på. Man kan mene om denne del, hvad man vil, men den rummer klare anvisninger af en ikke-vegetarisk diæt, foruden udførlige beskrivelser af præsternes pligter og reglerne for offerhandlinger.



Her når vi så til et andet aspekt af slagtning af dyr i Det Gamle Testamente: Ofringer. Gud kræver tilsyneladende dyrenes blod i dette tekststykke, og i flere andre eksempler viser han tydeligvis ønske om/tilfredsstillelse ved ofringer (Abels ofring af et nyfødt lam, Noahs ofring af "de rene dyr" efter syndfloden, ofringen af lammet og maling med blod på dørene ved flugten fra Egypten). Der ligger et meget omfattende religiøst problem i beskrivelsen af en almægtig guddom som "sulten" efter blod fra de dyr, han i forvejen selv har skabt, som afhængig af menneskers handlinger (bønner, ofringer), og som stærkt hævngerrig og diskriminerende i sin adfærd. Netop i forbindelse med ofringerne står dette problem tydeligt frem. Hvorfor skabe noget for at det senere hen skal slås ihjel til ens egen fornøjelse? Og hvorfor ønsket om, at mennesket skal gøre det?

Den Gnostiske Forklaring

En radikal løsning på dette spørgsmål fandt gnostikerne. Den ligger meget tæt op af det buddhistiske verdenssyn, men blev bekæmpet voldsomt af den katolske kirke. Løsningen var som følger: Verden er skabt af en almægtig Gud, som er ren væren – det jødisk-kabbalistiske Ain Soph (Det Uendelige Lys). Alle følgende skabninger er emanationer af den rene væren på et stadig mindre spirituelt og mere fysisk plan. I Genesis omtales ikke én men flere skabende guder (hvilket tekstmæssigt er helt korrekt). Gud benævnes i Genesis på hebraisk både som JHVH, Adonai (flertal: herrerne, mestrene) og som "Elohim" (flertal af El, gud – guder), og ved skabelsen af mennesket siger Gud (Elohim) "Lad OS skabe mennesket i VORES billede efter VORES lighed". På hebraisk (modsat engelsk og dansk plurale majestatis) er brug af flertal utænkeligt for et entals-subjekt i en sætning. *JHVH, derimod, er ikke betegnelsen for den første skabende guddom, og dukker først op senere hen i biblen, men overalt hvor Det Gamle Testamente omtaler ofre, benævnes Gud JHVH.

Altså har vi flere guder, flere skabende kræfter, alle emanationer af den ene, store guddom, men på tiltagende mindre spirituelt og mere fysisk plan. Den ene af disse guddomme, kaldet Demiurgos eller Ialdabaoth, har skabt menneskets fysiske form, men mennesket har en guddommelig sjæl lig den ene, store guddom, og Ialdabaoth er ganske misundelig. Slangen er indvieren**, der giver mennesket viden om sig selv og potentialet til at udvikle sin guddommelige sjæl, hvorved Ialdabaoths magt over mennesket bliver formindsket. Denne konflikt mellem den halvt guddommelige, skabende Ialdabaoth og mennesket med den guddommelige sjæl og ønsket om tilbagevenden til sin oprindelige, guddommelige status udgør ifølge gnostikerne hovedforklaringen på alle de lidelser, mennesket skal gennemleve på jorden. Altså tæt på buddhismens opfattelse af mennesket



som stræbende efter sin oprindelige, medfødte Buddha-natur og skaberen af Den Store Illusion, Maya, den fysiske verden, som forsøger at holde mennesket tilbage i glemsel. Langt de fleste gnostikere var som sagt vegetarer og så ingen grund til at ofre dyr.

Det Nye Testamente og kristendommen i dag

Men hvor stiller alt dette så moderne kristne? Et af de helt store budskaber i Det Nye Testamente er, at Jesus ofrede sig på korset for menneskene og tog vore synder på sig. Ofret der skulle ende alle ofre – i bibelsk forstand. At mene, der er mere at hente ved fortsat at ofre dyr, må betegnes som en underkendelse af Jesus eget offer og som fundamentalt ukristent. Hvad så med kødspisning – Det Nye Testamente omtaler jo kødspisning ved et par lejligheder. I Lukas 24:42 spiser Jesus fisk, og han fortæller også parablen om Den Tabte Søn, hvor spædekalven bliver slagtet ved hans hjemkomst. Disse citater kan betegnes som brugbare mod kristen vegetarisme. Der er dog et par mærkbare fejl ved dem: I Lukas 24:42 er Jesus allerede død – og genopstandelsen, og historien om Den Tabte Søn er en parabel, en symbolsk fortælling.

Det stærkeste argument kristne i dag har mod vegetarisme kommer fra Jesus selv. I Mattæus 15:11 siger han: "Det, der kommer ind i din mund, vil ikke forurene dig – det er det, der kommer ud af din mund, der gør dig uren." Den holder dog ikke helt. Dette citat har Mattæus taget fra det tidligere skrevne Thomas Evangelium og pillet ud af sin sammenhæng. Jesus siger (Thomas, v.14): "Når I rejser ud til hver en region og går rundt i landet, når folk inviterer Jer ind, spis da hvad de sætter for Jer og hel de syge iblandt dem. Det er ikke det, I kommer i jeres mund, men det, der kommer ud af Jeres mund, der vil besudle Jer." Det virker mere som en praktisk anvisning under rejser til fjerne lande for at udbrede kristendommen end som en ideel leveregel. Altså et kompromis Jesus opfordrer disciplene til at indgå for at kunne rejse rundt og missionere. Sætningen var formentligt ikke blevet udtalt, hvis ikke disciplene i forvejen havde store bekymringer for, hvad de skulle spise.

Alt i alt må det siges, at der i både Det Gamle Testamente og Det Nye Testamente findes tekststykker, der taler både for og imod vegetarisme. At fremhæve nogle tekststykker på bekostning af andre er en betænkelig affære, så et langt stykke hen af vejen er det et fortolkningsspørgsmål at forklare modsigelserne. Gnostikerne præsenterer en meget klar men noget atypisk fortolkning, der kan rumme disse modsigelser. Men dertil behøver man ikke gå for at danne sig en kristen mening om vegetarisme: Som kristen bør man om nogen have barmhjertighed og forståelse for uskyldiges lidelser og ofre. Hele fundamentet for kristendommen er jo netop Jesu lidelse og offer for at frelse andre. Hvordan kan man så som kristen retfærdiggøre at forårsage den grad af lidelse på andre levende væsener, som kødspisning gør? Svaret er klart: Det kan man ikke.

* For særligt bibelinteresserede kan yderligere oplysninger findes i Midrash om Exodus, Targum Yonasan. Okkult interesserede kan henvises til bl.a. Blavatsky's "Den hemmelige lære" og Dion Fortune's "Kabbalaen".

** Historier om slanger som indviere, der ofrer sig selv for at give mennesket visdom, findes i øvrigt i et stort antal tekster i mange religioner. Der er Naga'erne i Tibetansk Buddhisme, Moses' kobberslange, og selv Jesus bidrager til parallellen mellem visdom om det guddommelige og slanger: "Se, jeg sender jer ud som får blandt ulve; vær I derfor vise som slanger og harmløse som duer", Matt. x. 16. Utallige eksempler vil kunne findes i verdenslitteraturen, men for de kristent interesserede refereres navnlig til historierne om kampen i himlen, de faldne engle, og de to helgener Michael og Georg, der begge er "dragedræbere".



Respekt og barmhjertighed for dyret

Et interview med Abdul Wahid Pedersen

Selv holdt han op med at være vegetar, da han konverterede til Islam, men man kan sagtens være muslim og vegetar samtidig, bedyrer den danske imam Abdul Wahid Pedersen. Vegetarens udsendte mødte ham en efterårsdag i Århus til en lille snak om Islam, vegetarisme og forholdet til dyrene.

Jeg har hørt, at du var vegetar engang?

Ja, det var jeg faktisk fra jeg var 16 til jeg var 28 år. Engang - uden at jeg egentlig havde gjort mig nogen tanker i den retning - sad jeg og spiste aftensmad og havde et eller andet kød i munden, og så kan jeg bare huske den der oplevelse af, at dét her skulle bare ikke ned i min mave. Så jeg tog det ud af munden, lagde det på tallerkenen og sagde til mine forældre: 'Jeg er lige holdt op med at spise kød.' Dét, der var skelpunktet for mig var drabet, så jeg drak stadig mælk, spiste ost og spiste æg.

Hvorfor holdt du så op med at være vegetar?

Da jeg blev muslim som 28-årig, blev jeg klar over, at det er en del af den profetiske tradition at spise lidt kød engang imellem og også at slagte selv. Og så sagde jeg til mig selv, at hvis det var godt nok til min profet, så måtte det også være godt nok til mig. Jeg blev så også klar over, at profeten ikke spiste særlig meget kød, så derfor er jeg heller ikke sådan den store kødspiser. Samtidig synes jeg også, at der var noget rigtigt i, at hvis jeg skulle spise kød, så skulle jeg også kunne slagte selv, så derfor var jeg ude ganske få uger efter, at jeg var blevet kødspiser igen og slagte to får selv for at være sikker på, at jeg kunne gå hele vejen.

Der er også noget med, at man ikke som muslim må slå ihjel med mindre det har et klart formål?

Det er helt korrekt. Vi må ikke jage for sportens skyld, f.eks. Vi må kun dræbe dyr af to årsager: Enten fordi det udgør en fare for os selv eller fordi vi skal spise det. Det er de eneste to situationer, hvor vi må dræbe dyr.

Nu sagde du, at profeten ikke spiste så meget kød. Er det noget, der kan mærkes i islamisk kultur?

Nej, det er det ikke. Nærmest tværtimod. I stort set alle de lande, jeg har rejst i og de muslimske samfund, jeg har mødt, sætter man meget stor pris på kød. Men vi ved fra fortællinger om profetens liv, at der kunne gå adskillige dage, hvor der ikke kom røg fra hans hus – altså ikke blev tilberedt varm mad - og dermed ved vi også, at så har han ikke spist kød, men har levet af noget andet. Så kød udgjorde ikke en særlig stor post på hans menu. Og derfor burde den heller ikke være en særlig stor post på muslimers menu generelt. Maven skal jo ikke være sådan en slags gravplads, og man skal være meget opmærksom på, hvad man spiser.

Så du mener egentlig, at muslimer burde begrænse deres kødspisning mere end det er tilfældet?

Ja, absolut. Nogle gør det jo i kraft af fattigdom, men det er jo ikke et ordentligt argument. Man burde gøre det, fordi kød i virkeligheden ikke burde indtages i særlig store mængder. Hvis vi skal kigge på den profetiske tradition og det profetiske eksempel, så burde indtagelsen af kød begrænses ganske væsentligt.





Det ligger der vel også noget af i halal-slagtningen, at de mængder man kan nå at slagte ikke er så store?

Ja, hvis man gør det rigtigt. Men det gør man jo ikke i dag. I dag foregår det temmelig industrielt, og det bryder jeg mig slet ikke om. I virkeligheden burde en række muslimer gå sammen om at lave sådan en slags økologisk halal-bevægelse, hvor man siger det ikke er nok at fokusere på de sidste tre sekunder af dyrets liv, men at vi faktisk skal fokusere på hele dyrets liv. Vi skal sikre, at det er bære-dygtigt, at det er økologisk, at det er en klappekalv og ikke en tremmekalv osv. Sikre at det kød, vi til sidst slagter, er i orden fra start til slut og at vi så slagter på den rigtige måde. Og så er det klart, at hvis man gjorde dét, så ville mængden af kød, der kom ud på markedet være meget begrænset, for så kunne man ikke gå ind i sådan en industriel produktion som den, vi ser i dag.

De dyr, der kommer frem til slagtekniven i dag er jo dyr, der er pumpet op igennem sådan en højhastighedsfabrikation, og det er i hvert fald ikke i orden islamisk set. Slet ikke. Det er ikke at vise respekt overfor skabelsen, overfor dyret og dets rettigheder. Så der er noget, der går rivende galt i forhold til hensigten i sin helhed.

Du siger, at det er en del af profetisk tradition at spise lidt kød og også at slagte. Kan man sige, at der er noget i vegetarismen, der strider imod Islam?

Absolut ikke. Man kan sagtens være vegetar og muslim samtidig. Jeg kender da nogle muslimske vegetarer. Det kan man sagtens, og det er der ikke noget i vejen for.

Jeg har også sommetider overvejet om jeg skulle genoptage en tilværelse som vegetar, fordi jeg - når jeg tænker tilbage – nok havde én af de sundeste perioder i mit liv i de tolv år jeg var vegetar. Jeg havde næsten ingen sygdom. Man kan selvfølgelig sige, at fra man er 16 til man er omkring 30 måske nok også er de stærkeste år i et menneskes liv, men jeg kan nu ikke lade være med også at tillægge det lidt, at det er sundt og godt at leve som vegetar. Så jeg har sommetider overvejet om jeg skulle tage det op og begynde at leve som vegetar igen, men måske er jeg blevet lidt tilbagelænet på mine gamle dage, så jeg har ikke fået det gjort endnu. Men tanken er absolut ikke fjern.

Når man læser i Koranen, går det meget igen, at Allah er barmhjertig og nådig. Er det en barmhjertighed, der også strækker sig til dyrene?

I høj grad. Det har vi masser af fortællinger, der viser. F.eks. har vi én, hvor profeten bliver opmærksom på en mand, der går og bander af sin kamel, fordi den ikke går som han vil. Så går profeten hen til ham og siger: 'Læs omgående det af din kamel, som du har på den'. Manden adlyder, for det er jo profeten, der siger det. Da han har gjort det, tager profeten seletøjet af kamelen og giver den et klask, og den løber ud i ørkenen. Da manden spørger, hvorfor han gjorde det, svarer profeten: 'Fordi du har afskrevet dig din kamel ved at bande over den. Det har du slet ikke lov til'.

Vi har flere andre af den slags historier, som er meget kendte og højt skattede i Islam. Så der er traditionelt set en høj grad af respekt for, og kærlighed til, dyr i Islam. Også til de dyr, vi ikke kan lide, altså også grisen og hunden. Dem spiser vi bare ikke, men de er jo en naturlig del af skaberværket og har derfor den samme plads og den samme respekt.

Der er for eksempel også en fortælling i den muslimske tradition om en mand, der går ude i ørkenen og ser en hund, der er meget tørstig. Han får hunden hen til en brønd, men hunden kan selvfølgelig ikke få vand op og manden har heller ikke umiddelbart noget, han kan bruge til at få vand op med. Så han tager sin sko af, og giver hunden vand af sin sko. Den handling skaffer ham adgang til Paradis. Så vi har masser af den slags fortællinger, der viser, at barmhjertighed overfor dyr er en meget vigtig del af det at begå sig på en ordentlig måde som muslim.

Interviewet, redigeret og forkortet af Sune Borkfelt. Interviewet kan læses i sin fulde længde på: **www.vegetarforening.dk/artikler/ovrige/art0011.htm**

Mere om Islam:

Islam er måske ikke lige den første religion, man tænker på i forbindelse med vegetarisme. I langt de fleste muslimske samfund spises meget kød, og bl.a. de masseslagtninger af får, der finder sted i forbindelse med pilgrimsfærden til Mekka, er med til at give Islam et image, som umiddelbart kan synes at ligge langt fra en vegetarisk tankegang.

Ikke desto mindre er mange muslimske lærde enige om, at det er en islamisk pligt at mindske dyrs lidelser så vidt muligt, og for nogle muslimer kan dette indebære vegetarisme. Ikke mindst blandt tilhængerne af sufismen, der oftest betegnes som islamisk mysticisme, finder man muslimske vegetarer. Indenfor sufismen findes endog beretninger om profetens handlinger og ord, der kan tolkes således, at de direkte anbefaler en vegetarisk levevis af etiske årsager.

For alle muslimer gælder det, at de ikke må spise 'det selvdøde og blod og svinekød og det, et andet navn end Allahs er påkaldt over (ved dets slagtning), og det kvalte og det, der er dræbt med sten eller stav, og det, der er dræbt ved fald, og det ihjelstangede og det, som de vilde dyr har ædt af – undtagen det, som I har slagtet – og det, som er ofret på et alter (til afguderne)' (Koranen 5.3).

Det er desuden interessant, at det i Koranen fortælles, at alle dyr lovpriser Allah og er muslimer (24.41). Alle dyrene er altså bevidste om Guds eksistens og er trofaste overfor Gud, hvorimod det kun er mennesker, der kan finde på at vende Gud ryggen og dyrke afguder. Koranen fortæller også, at alle dyr er at betragte som samfund ligesom de samfund, mennesker lever i (6.38).





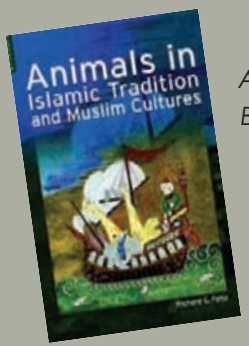
boganmeldelse



Richard C. Foltz:

Animals in Islamic Tradition and Muslim Cultures

Oxford: Oneworld Publications, 2006.



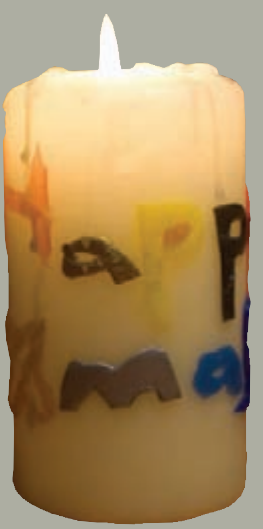
Anmeldt af Sune Borkfelt

Det har været svært at finde en gennemgribende behandling af Islams forhold til dyr og vegetarisme. Mens der i løbet af de sidste 10-20 år er skrevet indgående om forholdet til dyr i forbindelse med alle verdens andre store religioner, og er blevet argumenteret for vegetarisme ud fra dem alle, så har der længe manglet en indgående behandling af disse emner i forbindelse med Islam og muslimer. De få, små bøger, der har behandlet emnet, er for længst udgået og nærmest umulige at få fat på, og selvom antologier om religion og vegetarisme ganske vist indeholder afsnit om Islam, er der gerne tale om bøgernes tyndeste afsnit.

Men her er den så. For første gang en egentlig indgående behandling af emnet, som både er læseværdig og relativt nem at gå til, også for ikke-muslimer. På omkring halvandet hundrede sider gennemgår forfatteren alt fra omtale og behandling af dyr i Koranen og andre religiøse skrifter, islamisk filosofi, videnskab, litteratur og kunst, til moderne debat blandt muslimer – i det omfang den findes – om dyrevelfærd, dyrs rettigheder og vegetarisme.

Bogen går sagligt til emnet og viser forfatterens grundige research i mange aspekter af muslimske og islamiske tilgange til spørgsmål om dyr. Konklusionen er – og må nødvendigvis være – at diskussionen af disse emner er kompleks. For selvom forholdet mellem mennesker og dyr traditionelt set ikke er noget, der er blevet diskuteret ret meget i islamisk kultur, så er der meget at sige om emnet. Mens nogle muslimer har talt imod at vise overdrevne hensyn til dyr, har andre ud fra en religiøs baggrund forsøgt at tale dyrenes sag. Og når det kommer til vegetarisme – et emne bogen bruger et meget spændende kapitel på – er der både de, der har talt voldsomt imod vegetarismen, og de, der mener en vegetarisk kost er det ideelle for muslimer.

Som forfatteren selv giver udtryk for i sit forord, kunne man godt have ønsket sig, at en sådan bog var blevet skrevet af en muslimsk lærd i stedet for af en vestlig forsker i muslimsk kultur, bl.a. fordi den så måske kunne give flere muslimer anledning til diskussion af de emner, den behandler. Men i en tid, hvor ikke mindst de dele af verden, der har store muslimske befolkninger, til stadighed er ramt af sult, væbnede konflikter og andre menneskelige tragedier, er det måske ikke så mærkeligt, at det ikke er dyrs forhold, der står øverst på listen over vigtige emner hos alverdens muslimske lærde. Så indtil videre har Richard Foltz skrevet en bog, som må anbefales til alle, der ønsker at blive klogere på det komplekse forhold mellem dyr og mennesker i islamisk tradition og muslimske kulturer.





En nations madvaner

Yogendra Yadav and Sanjay Kumar,
oversat af Britt Søndergaard

Er Indien overvejende et vegetarisk land? Hvordan er madvanerne forbundet til kastesystemet, fællesskabet og lokalsamfundet?

The Hindu-CNN-IBN State of the Nation Survey kaster nyt lys på indiske holdninger til mad, spiritus og tobak.

New Delhi

Kostvaner og foretrukne diæter er af betragtelig interesse for en bred skare af lærde. De, som studerer Indiens kultur har tit spekuleret på om Indiens image som vegetarisk er korrekt. Markedsanalytikere ønsker at kende til de nye kostvaner i den indiske middelklasse. Økonomer ser kosten som et mål for velfærd. På trods af denne udbredte interesse, er der kun blevet gjort få forsøg på at studere kostvanerne i den indiske befolkning. *The Hindu-CNN-IBN State of the Nation Survey* er et af disse få forsøg. Målingen, der foregik mellem den 1. og den 6. august, er baseret på interviews med 14.680 deltagere, fordelt over 883 landsbyer og byområder i 19 stater.

Ved siden af

Undersøgelsen bekræfter den udbredte opfattelse af, at det populære image af et vegetarisk Indien ikke længere passer. Den afdøde Professor Kumar Suresh Singh analyserede indernes data for at påvise, at størstedelen af vores lokalsamfund er ikke-vegetariske. Den nuværende undersøgelse viser tal, ikke blot i mindre fællesskaber men også for enkeltpersoner og familier.

Resultaterne viser, at det blot er 31% af inderne, der er vegetarer. Tallet hedder 21% for familier, hvor alle familiemedlemmer er vegetarer. 9% af befolkningen kalder sig desuden æggetar, da de som vegetarer har indført æg i deres kost *(mælk er slet ikke nævnt i undersøgelsen, da mælkeprodukter i Indien generelt indgår i alle vegetarers kost, hvor det er så at sige umuligt at undgå fx yoghurt, red.)*

Vegetarerne har et forudsigeligt mønster: Kvinder er mere tilbøjelige til at være vegetarer end mænd og det samme gælder de, som er over 55 år. Men ellers er der ingen sammenhæng mellem alder og vegetarisme. Blandt de unge ligger tallet lidt under det nationale gennemsnit.

Konklusionen er, at vegetarismen mere er et spørgsmål om nedarvet kulturel praksis frem for individuel overbevisning.

Religion og fællesskab har stor betydning: 55% af braminerne *(højeste kaste som generelt er præster, red.)*vegetarer. Det tilsvarende tal for Adivasis er 12% *(som generelt er mindre stammesamfund og ses som Indiens urbefolkning og tæller 8% af inderne, red.)*. Til gengæld er hinduer, som dagligt dyrker deres religion, mere tilbøjelige til at være vegetarer, mens størstedelen af alle hinduer er ikke-vegetarer *(direkte oversat fra non-vegetarian, som kødspiserne imidlertid stadig kaldes, red.)* Interessant i den forbindelse er, at 8% af alle kristne også er vegetarer.

Kystområder

Undersøgelsen viser, at geografien betyder mere end kaste og fællesskab. Som forventet er de færreste vegetariske familier at finde langs kysten i staterne Kerala (2%), Tamil Nadu (8%), Andhra Pradesh (4%), Orissa (8%) og Bengal (3%). De fleste stater inde i landet, specielt i vest og nord, er områder med flest vegetariske familier: Rajastan (63%), Haryana (62%), Punjab (48%), Uttar Pradesh (33%), Madhya Pradesh (35%) og Gujarat.

Kilde: The Hindu-CNN-IBN State of the Nation **Survey 1995 - 2006 The Hindu**

Om Jainisme.....

Den vestlige delstat Gujarat menes at være mere vegetarisk end nogen andre steder, ikke kun i Indien men i hele verden. Her skønner man op til 90% af befolkningen er vegetarer, hvilket udelukkende skyldes religionen, jainismen, som flertallet her i staten tilhører. Jainismen er én af verdens ældste religioner, der er blevet dyrket i Indien lige siden 1000 f.Kr. Deres fundamentale overbevisning er, at universet består af 2 evige energier, kaldet Jeev og Ajeev, eller liv og ikke-liv. Mens jainismen ikke tilhører en særlig guddom eller gud, så tror de i stedet på, at der er en guddommelig gnist i sjælen af hvert eneste individ. Læren om ahimsa (ikke-vold) og respekt for livet følges her mere end i nogen anden religion og vegetarismen spiller derved en særlig central rolle. Alle tilhængere af jainismen er på grund af denne overbevisning veganere gennem hele livet, nogle går barfodede rundt og visse munke har endvidere et klæde for munden for ikke at sluge noget insekt.

Hvorfor er vi vegetarer?

Jødedommen
Alle religiøse skrifter af betydning opfordrer mennesket til at leve og eksistere, uden at dræbe ud over det absolut nødvendige.

I Det Gamle Testamente står der f.eks.: "Du må ikke slå ihjel!" (Anden Mosebog 20:13). Dette er blevet tolket til kun at omfatte mord på mennesker. Men det oprindelige hebraiske udtryk lo tirtzach kan kun oversættes ved "du må ikke dræbe". I værket "Complete Hebrew/ English" af dr. Reuben Alcalay kan man læse at ordet tirtzach, specielt i klassisk hebraisk sprogbrug, betyder "enhver form for drab" (any kind of killing), og ikke nødvendigvis drab på mennesker. Selvom det Gamle Testamente indeholder visse forskrifter for kødspisning, er det klart, at idealet er vegetarisme. I Første Mosebog (1:29) proklamerer Gud: "Jeg giver Eder alle urter på hele jorden, som bærer frø, og alle træer, som bærer frugt med kerne; de skal være Eder til føde"; Ligeledes fordømmes kødspisning af profeter i de senere bibelhistorier.

Kristendommen
For mange kristne er snublestenen en tro på, at Kristus selv spiste kød, herunder de mange henvisninger til kødspisning i Det Nye Testamente. Men et nærmere studium af de originale græske manuskripter viser, at hovedparten af de ord som er oversat med "kød", er de græske ord trophe, brome og andre ord som simpelthen betyder "mad" eller "spisning" i den mest generelle betydning af ordet, f.eks. kan man i Lukasevangeliet (8:55) læse, at Jesus frelste en kvinde fra dødsriget, og befalede at man skulle give hende kød. Det oprindelige græske ord, som man har oversat med kød, er phago, som blot betyder "at spise". Det græske ord for kød er kreas, og det er intetsteds brugt i forbindelse med Kristus.

I Det Nye Testamente finder man ingen steder en direkte angivelse af, at Jesus skulle spise kød. Dette er i overensstemmelse med Esajas berømte profeti om Jesu fremkomst: "Se, den unge kvinde skal blive med barn og føde en søn, og hun skal give ham navnet Immanuel. Tykmælk og honning skal han leve af, til han forstår at vrage det onde og vælge det gode." (Esajas kap. 7, vers 14-15).

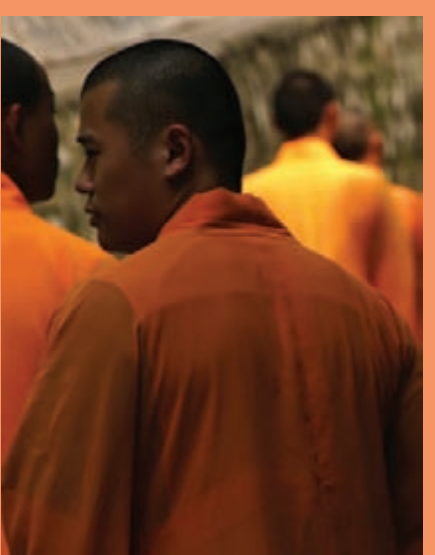
Buddhismen
Herren Buddha er i særdeleshed kendt for sine prædikener mod dyredrab. Han etablerede ahimsa (ikke-vold) og vegetarisme som de grundlæggende skridt langs vejen mod udviklingen af det bevidste selv og fremsagde følgende to grundsætninger: "Slagt ikke oksen som pløjer din mark" og "Forfald ikke til den grådighed som indebærer slagtning af dyr."

Hinduismen
De vediske skrifter fra Indien, som ligger forud for Buddha, understreger ligeledes ikke-vold som det etiske grundlag for vegetarisme. "Kød kan kun opnås ved at begå vold mod levende væsener", som der står i Manusamhita, menneskehedens lovbog, "Undgå derfor kød." Et andet sted står der: "Når man har taget den modbydelige oprindelse til kød, og grusomheden i at opfede og slagte levende væsener, med i betragtning, bør man helt undlade at spise kød."

I Mahabharata - et episk digt som består af 100.000 vers og siges at være verdens længste digt - er der mange formaninger mod dyredrab. Et par eksempler: "Den som forøger sin krop ved at spise andre







dyrs kroppe, vil få et miserabelt liv, i hvilken art han end bliver født.", "Kan nogen være mere grusom og selvisk end den, som mæsker sig med kødet fra uskyldige dyr?" og "Den, som ønsker at bevare sin hukommelse, skønhed og helbred bør afholde sig fra animalsk føde."

Hare Krishna

Alle levende væsener har en sjæl. I Bhagavad Gita beskriver Krishna sjælen som kilden til bevidsthed - det aktive princip som gør det muligt at bevæge ethvert levende væsens krop. Ifølge de vediske skrifter stiger enhver sjæl, som befinder sig i en lavere livsform end den menneskelige, automatisk og gradvist op, for til sidst at ende i den menneskelige. Kun i den menneskelige livsform kan sjælen vende bevidstheden mod Gud, og i dødsøjeblikket vende tilbage til den åndelige verden. I begge verdener, den materielle såvel som den åndelige, må mennesket rette sig efter bestemte lovmæssigheder. I forklaringen til Srimad-Bhagavatam skriver Srila Prabhupada bl.a.:

"Alle levende væsener gennemlever en forudbestemt periode i en materiel krop. De må gennemføre forløbet, tildelt dem i denne krop, før de kan stige til en højere livsform. Drab på ethvert levende væsen, medfører derfor en hindring i gennemførelsen af dette forløb. Man bør derfor ikke dræbe noget levende væsen, blot for sansetilfredsstillelsens skyld, da dette vil inddrage én i syndefulde aktiviteter." Kort sagt vil drab på dyr forstyrre dets gradvise udvikling op gennem arterne, og drabsmanden vil uundgåeligt komme til at lide under reaktionen på denne syndefulde handling. I Bhagavad-Gita[1] (5:18) forklarer Krishna, at åndelig perfektion begynder, når et menneske indser ligeberettigelsen imellem alle levende væsener: "I kraft af sand viden ser den ydmyge vismand med samme syn på en lærd og mild brahmana, en ko, en elefant, en hund og en hundeæder (kasteløs)."

En højere åndelig dimension

Ifølge Hare Krishna har vegetarismen en højere åndelig dimension, som kan hjælpe os til at udvikle vores naturlige kærlighed til Gud.

Uddrag af *Hvorfor er vi vegetarer?* på www.krishna.dk

[1] Bhagavad Gita betyder Guds sang og er en af de mest kendte passager i den 23 binds tykke Srimad Bhagavatam og Maha Bharata, der handler om Arjunas karma at handle og gå i krig mod sin vilje, fordi som Krishna forklarer ham, det ikke at handle også kan skabe karma.







Opslagstavlen

Er Gud grøn?

Kære ven.

Tror du, det er vores spirituelle pligt at beskytte miljøet og dyrene på jorden?

Du har ikke brug for at følge en særlig religion for at tro, at Gud er grøn. Hvis du mener, at det er vores spirituelle eller moralske forpligtelse som mennesker at beskytte Jorden, så underskriv her på Internetadressen: **http://go.care2.com/e/IKcE/SPP/AR8m**

Kristen, jøde, buddhist, hindu eller blot spirituel? Uafhængig af din tro – hvis du tror ideen om Gud også betyder, at vi mennesker bør passe på miljøet, så skriv under!

Dansk Vegetarforenings nytårsfrokost 2007, Søndag, den 11. marts 2007 fra kl. 12.30-18.00.

Dansk Vegetarforenings traditionelle nytårsfrokost afholdes i 2007 på Hotel Brøndby Park. Frokostbuffeten består af rødbedesalat, urtefrikadeller, kartofler og tomatsovs, grønsagsterrin, bønnesalat, pasta- og rissalat, couscoussalat, langtidsbagte rodfrugter med urter og løg, tofu, brød og frugt. Drikkevarerne kan købes ved siden af.

Vi vil som sædvanlig synge lidt, og der vil være et foredrag ved …., hvis indhold endnu ikke ligger helt fast. Efter middagen bliver der serveret kaffe og kage, og vi gentager sidste års store succes med lancier-dans for de, der har lysten og modet til at bevæge sig ud på dansegulvet. Der er hermed lagt op til en festlig dag!

Prisen for hele arrangementet er 200 kr. pr person. Tilmelding sker ved at sende et postkort til Dansk Vegetarforening, Dennis Sørensen, Tornestykket 12, 2720 Vanløse med oplysning om navn og antal kuverter. Man kan tilmelde sig over telefonen på nr. 70 22 40 01, på nettet ved at skrive en mail til os på adressen: **nytaar@vegetarforening.dk** eller ved at indbetale beløbet på DVFs girokonto nr. 502 5656. Betaling kan ske på selve dagen ved ankomst, mens tilmelding skal ske senest en uge før.

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

Årets internationale vegetardag den 1. oktober.

Tak til **naturbageriet det rene brød** og **restaurant flow** for henholdsvis økologisk brød og ayurvedisk suppe -takket være jer fik vi serveret 40 liter suppe med tilhørende brød til mange nysgerrige forbipasserende på Kultorvet ved årets internationale vegetardag den 1. oktober.

Vegetarisme behøver ikke være en religion af Sunshine den 13-01-2006.

Stik imod, hvor satans tolerante nogle af de religiøse tosser herinde påstår, at deres kostfornægterreligion er overfor os ateister...??

Jeg er selv ateist og vegetar. Det at være vegetar kan have alverdens forklaringsgrundlag som ikke er religiøse. Hvorfor behøver I gentage "Vegetarer er religiøse", når jeg kontinuerligt pointerer, at man kan være vegetar af MANGE, MANGE grunde. Der er de som er det af helt praktiske grunde (fx Hitler i en kort overgang - *hvilket en del kilder fortæller er et falsk data, red.*), så er der nogen, som er det af etiske grunde med henblik på vores samfund, og så er der nogle som er det af etiske grunde med henblik på vores ansvar over for andre individer. Det er ikke religiøst at antage, at langt de fleste dyr har samme behov, som vi har... vi er trods alt kun avancerede dyr.

Kilde: anarkiforum under www.bzby.dk

Grønne danske pennevenner, se her!

I have been a vegetarian for 26 years and would very much like to have some some vegetarian friends who live in Denmark. I am 70 years old and would like friends of any age and either male or female but preferably female. Either email or postal friends. Thank you very much.

John R King,
jraymond@talk21.com
11 Outram St.,
Stockton-on -Tees
TS18 3EW England



Siden sidst…

Det har været et godt efterår i DVF, ikke mindst præget af de vegetariske mærkedage, der hvert år indfinder sig i oktober og november måned. Den **internationale vegetardag**, 1. oktober, markerede DVF i år både i København og i Aalborg. På **Kultorvet** i København havde foreningens frivillige glæden af at kunne uddele **40 liter lækker ayurvedisk suppe** doneret af **Restaurant Flow** sammen med **økologisk brød** fra **Det Rene Brød**, foruden naturligvis en masse informationsmateriale om vegetarisme. I Aalborg stod den på ikke mindre end **18 kg økologiske bananer**, som foreningens frivillige dér sammen med Anima og **Råkostgruppen** kunne dele ud af til interesserede forbipasserende, som selvfølgelig også dér fik lidt læsestof at tænke over.

På **Dyrenes Dag**, den 4. oktober, afholdtes en stor **Støttekoncert for Dyrene** på spillestedet **Krudttønden** i København. Her gav en række musikere gratis koncert til fordel for de 12 dyreværnsforeninger, som var med til arrangementet, heriblandt Dansk Vegetarforening, hvis kasserer Dennis Sørensen, ligesom repræsentanter for de andre foreninger, gæstede scenen undervejs for at fortælle om vegetarismen og den forskel, den gør for dyrene.

Lørdag d. 28. oktober trykte **Politiken** i tillægget 'Lørdagsliv' to artikler om de mange skjulte **animalske ingredienser i forarbejdede fødevarer**, og om de problemer som disse skjulte ting giver for **jøder, muslimer og vegetarer**. Til artiklerne havde avisen interviewet DVFs næstformand, som gav udtryk for at de animalske ingredienser vitterligt er et problem for mange vegetarer og efterlyste bedre mærkning på området. I den ene artikel udtalte en repræsentant for Dansk Supermarked en smule vilje til at se på, om man kunne gøre noget for at hjælpe de kunder, som gerne vil undgå animalske ingredienser i deres fødevarer, og DVF har på den baggrund sendt breve til såvel **Dansk Supermarked** som **Coop Danmark** for at opfordre til, at der vitterligt tages hånd om denne problematik og for at tilbyde rådgivende assistance i den sammenhæng.

Den **internationale veganerdag**, 1. november, blev i år også markeret af DVFs frivillige i **Aalborg**, der trodsede kulden og snefygningen for, ligesom på vegetardagen en måned tidligere, sammen med **Anima** og Råkostgruppen at informere ålborgenserne om veganisme og vegetarisme. Samtidig blev der delt økologiske æbler og bananer ud til de forbipasserende for at markere dagen.

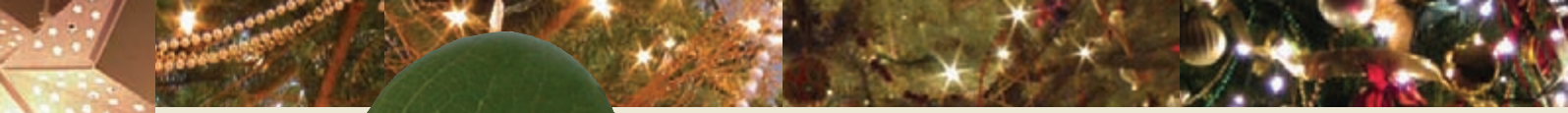
Bestyrelsen ser med glæde tilbage på et godt efterår i kampen for et grønnere og mere dyrevenligt Danmark, og vil gerne benytte lejligheden til at ønske læserne en god vinter og et godt forår, mens de venter på næste spændende nummer af *Vegetaren*.

Børn og vegetarisme

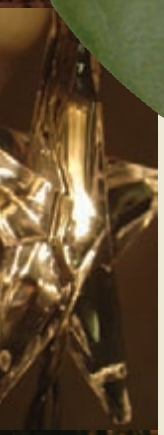
Vi vil stadig meget gerne have indlæg og artikler fra læserne til næste nummer af Vegetaren, som bliver et temanummer om børn og vegetarisme. Så har du en god eller sjov historie, nogle specielt børnevenlige opskrifter, gode råd eller andet, så skriv endelig!

Deadline er 17. februar.



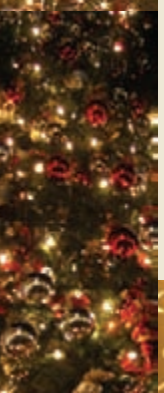












Kort & grønt

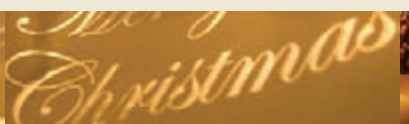
Hestevenner i USA er kommet et skridt nærmere et forbud mod kommerciel slagtning af heste. Den 7. september stemte det ene af kongressens to kamre, Repræsentanternes Hus, med stemmetallene 263 mod 146 til fordel for et lovforslag, som skal forbyde al 'forsendelse, transport, flytning, levering, modtagelse, besiddelse, køb, salg eller donation' af heste til kommerciel slagtning i USA med henblik på menneskeføde (se evt. artikel i *Vegetaren* nr. 3, 2006, s. 12-13). Nu afventes så afgørelsen i kongressens andet kammer, Senatet, der skal bane vejen for at forslaget kan blive lov. Mens de venter, har en meget lang række berømte hestevenner, med sangeren og musikeren Willie Nelson i spidsen, sendt et åbent brev til samtlige senatorer med en opfordring til at stemme for forslaget. Brevet og listen over medunderskrivere kan ses på **http://www.saplonline.org/willieletter.htm**

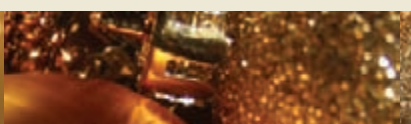
Den danske dyreværnslov skal nu håndhæves ens over hele landet, og der skal indføres en klippekortsordning for overtrædelser af den. Det er konsekvensen af et delforlig som regeringen, Dansk Folkeparti, Socialdemokraterne, de Radikale og SF indgik i forbindelse med forhandlingerne om finansloven i starten af november måned. I Dyrenes Beskyttelse modtager man forliget med glæde, og direktør Ole Münster udtaler, at han håber, vi dermed vil se en mere ensartet indsats mod dyremishandling landet over og at det dermed i sidste ende forhåbentlig vil føre til færre grove overtrædelser af dyreværnsloven.

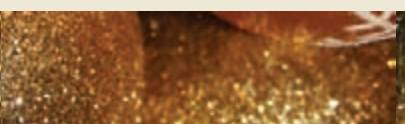
En 16-årig muslimsk vegetar fra Sri Lanka fik sig i november måned en grim overraskelse, da hun under et besøg på McDonald's i Cambridge, England, opdagede, at der var et stykke bacon i den vegetarburger, hun var ved at spise. 16-årige Jasmin, der har været vegetar i 10 år og som muslim aldrig før har spist svinekød, fik det ifølge familien så dårligt ved tanken om at have spist bacon, at det plagede hendes sind i en uge efter episoden. McDonald's har nu igangsat en undersøgelse af, hvordan et stykke bacon kunne snige sig ind i en vegetarisk burger, og har offentligt beklaget hændelsen. 16-årige Jasmin har ikke som undskyldning modtaget andet end tilbuddet om et gratis måltid på den selv samme restaurant. Et tilbud hun forståeligt nok ikke længes efter at tage imod.

En vegetarisk kost giver større vægttab end en standard slankediæt. Det viser resultaterne af et forsøg, som forskere ved University of Pittsburgh har foretaget. I forsøget satte man 80 mennesker til at spise en lakto-ovo-vegetarisk kost i et år, mens 96 mennesker blev sat på den almindelige slankediæt med reduceret fedtindhold. Da året var omme, havde forsøgspersonerne på den vegetariske kost i gennemsnit tabt 7.5 kilo, hvilket var væsentligt mere end forsøgspersonerne i den anden gruppe. Og ikke nok med det. Deltagerne på vegetarisk kost havde generelt vægttab de helt rigtige steder på kroppen, og reducerede f.eks. det berømte 'bildæk' rundt om maven væsentligt mere end den anden gruppe. Forskerne har endvidere noteret sig, at personerne i den vegetariske gruppe fik sænket deres niveau af det skadelige LDL-kolesterol ganske betydeligt, og dermed mindskede deres risiko for bl.a. hjerte-kar-sygdomme.









Er vegetarer mere intelligente end gennemsnittet? Ja, lyder svaret, hvis man skal tro slutresultatet i efterårssæsonen af den britiske udgave af tv-programmet 'Test Nationen'. Her løb et hold af vegetarer nemlig med sejren over bl.a. et hold af slagtere, et hold af fodboldspilleres koner, hold af forskellige skoleelever og et hold af kendte mennesker. Holdet endte med en samlet gennemsnits-IQ på 113, efter der var korrigeret for aldersforskellen mellem holdenes deltagere. Og ikke nok med det. Det mest intelligente individ i konkurrencen var en 68-årig mor til fem, der også kom fra vegetarholdet. Og som hun sagde: "Jeg tror, det viser, at vegetarer er gode til at tænke sig om – f.eks. tænker vi på intelligent vis over, hvad vi spiser!"

Kilden til en tredje type af HIV-virus i mennesker menes nu at være fundet. Ifølge forskere er den forholdsvist sjældne HIV-type opdaget i en gruppe af gorillaer, der lever i Cameroun. Tidligere er også de to andre af de i alt tre kendte typer af HIV blevet forbundet til aber, navnlig chimpanser, i Afrika. Her formodes smitten oprindeligt at være overgået til mennesker gennem spisning af abernes kød. Kødet anses i nogle kredse for at være en eksotisk delikatesse, såkaldt bushmeat. Hvis forskernes opdagelse holder stik, vil oprindelsen af alle tre typer af HIV i mennesker dermed være forbundet til kødspisning og give endnu en grund til at sætte kraftigere ind mod den illegale handel med abekød, som også bidrager kraftigt til den fortsatte udryddelse af truede dyrearter.

Forfatteren bag bestselleren *Fast Food Nation*, Eric Schlosser, er nu klar til endnu engang at ryste verden med et indblik i fødevareindustriens bagsider. Sammen med kult-instruktøren og vegetaren Richard Linklater, har Schlosser skrevet manuskriptet til en film, som viser nogle af de grimme ting, der sker med maden og arbejderne, som laver den på dens vej fra fabrikslandbrug og slagterier til disken i en fiktiv burgerkæde. Og stjernerne har nærmest stået i kø for at være med i filmen. Store navne som Bruce Willis, Patricia Arquette, Ethan Hawke og Greg Kinnear har alle sagt ja til at arbejde for langt under deres sædvanlige honorar for at kunne være med i filmen, der har et beskedent budget på blot 11 millioner dollars. Filmen, der trods sit fiktive (men realistiske) indhold bærer samme titel som Schlossers bog, ventes at få dansk premiere den 2. marts 2007.

Popstjernen og sangerinden Pink tumler med ideen om at starte et fristed for grise. Grisene, der i givet fald skulle reddes fra at ende på slagterier, skulle så kunne leve deres liv færdigt under gode forhold på fristedet. 'Det er de grise, som det er meningen, skal spises. Det er dem, jeg gerne vil redde' fortæller hun til ContactMusic. Pink har i forvejen fire hunde og to rotter, er vegetar og deltager jævnligt i kampagner for dyrs rettigheder.







Yogigløgg

- og husapotekets julekrydderier

af Britt Søndergaard

Yogierne ved, hvad der smager godt og samtidig føles godt for kroppen. Yogigløgg er det ideelle at drikke i de kolde tider, som både varmer, er sundt og dufter af jul. Samtidig virker flere af ingredienserne ikke kun basedannende, men direkte udrensende på hele kroppen. Prøv selv denne alternative form for gløgg.

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

Peber, både sort og hvid, stammer fra peberbusken, der vokser fortrinsvis i Indien og Indonesien. Hvid peber laves af de modne bær mens sort peber laves af de umodne bær. Sort peber har næsten ingen naturmedicinsk værdi, men er dog alligevel det meste brugte krydderi i Danmark. Hvid peber er derimod et af de bedste karudvidende og kredsløbsstimulerende midler, der findes. Hvid peber er både hurtigt og langsomvirkende, men alligevel skånsomt, da det kun udvider blodkarrene hvor der er brug for det. Derudover kan hvid peber i mange tilfælde sænke et for højt blodtryk.

Alle burde derfor omgående udskifte deres sorte peber med hvid og bruge det hver dag i madlavningen for både at forebygge kredsløbsforstyrrelser og samtidig afhjælpe kolde fødder, uro i benene, muskelkramper i benene og åreknuder. Også ved mange andre sygdomme kan det have en effekt pga. den store kredsløbsstimulerende effekt, som i de fleste tilfælde viser sig indenfor kort tid. Denne effekt er tydelig, hvis man fx indtager 3 hele hvide peberkorn sammen med sin aftensmad. Indenfor 3 timer vil man mærke en behagelig varme brede sig ud i kroppen, særlig folk der lider af kolde fødder vil hurtigt mærke en bedring. Det er ikke ment til en daglig kur med hele peberkorn, men et bevis på det hvide pebers karudvidende virkning og skal behandles med respekt. Lidt knust hvid peber i den daglige madlavning kan dog anbefales til at forebygge kredsløbsforstyrrelser.

Ingefær virker opvarmende og godt mod alle sygdomme udløst af kulde og fugtighed, hvilket betyder reumatiske lidelser, hoste og forkølelse, da det sætter gang i kroppens egen modstandskraft. Det kan ligeledes bruges udvendigt på kroppen i revet form direkte på huden fx bag på lænden for nyrerne eller i navlen mod menstruationssmerter. Ingefær stabiliserer mave/tarmflora, og fjerner luft ved krampe og kolik. I ayurveda er ingefærroden meget værdsat, da den virker i hele systemet, især på fordøjelse og åndedræt.

Da forskerne efterprøvede det, virkede det lige så godt eller bedre end en del moderne lægemidler mod køresyge, søsyge og kvalme. Ingefær virker fx bedre end den almindelige søsygemedicin Diphenhydramamin ifølge undersøgelser i Utah. Her fik forsøgspersonerne en halv teskefuld ingefærpulver og klarede sig længere tid uden kvalme











end med 100 mg af medicinen. Ingefær forhindrede opkastning hos 72%, beskyttede 38% mod søsyge og virkede blot 25 minutter efter indtagelse. Videnskaben har ved flere undersøgelser bevist, at ingefær er noget af det bedste man kan tage for balancenervesystemet. Bruges derfor mod rejsesyge og virker afgiftende og generelt rensende på hele kroppen.

Ingefær har også bevist sin store evne til at undertrykke den kvalme, der ofte opstår ovenpå bedøvelse efter operation. Den engelske læge *M. E. Bone* fra Barthelomews's hospital i London har konkluderet, at et halvt gram ingefær (en tredjedel teskefuld) gav bedre resultater end indsprøjtninger med 10 mg metoclopramid, som er et almindeligt lægemiddel mod opkastning. Den største fordel ved brugen af ingefær er dets manglende bivirkninger. Bone fremhæver, at kirurger viger tilbage fra at bruge moderne lægemidler mod kvalme efter operationer, netop på grund af deres alvorlige bivirkninger. Ingefær ville oven i købet virke forebyggende generelt på patienter, der venter på at blive opereret. Ingefær i ayurveda kaldes også for *roden til alt godt* og er noget af det mest basedannende, der findes og derfor også kendt som et vidundermiddel mod bl.a. urinsyregigt. Ingefær er så effektivt, at selv den minimale dosis, der er i ginger ale, sodavand med ingefær eller en ingefærkiks kan kurere en mild kvalme.

Kanel sætter gang i fordøjelsen virker smerte/spændingsdæmpende. Kanel kan øge kroppens cellers overfølsomhed overfor insulin, dvs. at patienter med milde tilfælde af sukkersyge kan blive medicinfrie, hvis de får kanel. Der er flere krydderier, der på den måde øger insulinaktiviteten, hvilket betyder at kroppen kan omsætte sukker mere effektivt og har brug for mindre insulin. Kanel virker stærkest men både nelliker, gurkemeje og laurbærblade har samme effekt.

Kardemomme besejrer selv de værste spændingshovedpiner, da det åbner de mindste kapillærer i hjernen. Derved reguleres blodcirkulationen og blodtrykket, hvilket kan hjælpe selv på migræneanfald. Kardemomme har siden tidernes morgen været anvendt i madlavning, men har også spillet en væsentlig rolle i ayurvedisk lægekunst i tusindvis af år. *Hippokrates* noterede sig ligeledes kardemommes terapeutiske egenskaber. Kardemomme er især blevet anvendt til mavebesvær pga. dens dulmende, antiseptiske og fordøjelsesfremmende virkning. Den er god mod luft i tarmene, halsbrand, oppustethed, kvalme og dårlig ånde. Kardemomme virker desuden stimulerende på krop og sind, den er forfriskende i badet, kan fordrive træthed, dulme oprørte nerver og få forvirring til at lægge sig. I Indien har kardemomme ry for at være et afrodisiakum.

Nellike virker smertestillende, specielt kendt mod tandsmerter. En dråbe æterisk nellikeolie bedøver tandsmerter totalt, men må ikke synkes og skal spyttes ud, da det er giftigt. Den samme virkning opnås også ved at tygge hele nelliker. Kom en smule ren olie på insektbid og mærk en lokalbedøvende virkning. Kryddernellike-te er varmegivende og får kroppen til at svede, hvilket er gavnligt ved høj feber eller opkastning. Teen fjerner desuden luft i maven og dulmer kvalme, især hvis denne skyldes transportsyge. Kryddernellike stimulerer, er varmegivende og gavnlige for kuldskære personer. Ved et langsommeligt barselsforløb kan kryddernellikeolie fremskynde fødslen. Som blodfortynder virker kryddernelliker endnu kraftigere end aspirin.







Afsender:
Dansk Vegetarforening
Rornestykket 12
DK-2720 Vanløse

POST B
PP DANMARK













Ja tak, send mig:
- ❍ Weleda Børnebrochure
- ❍ Naturtekstil katalog
- ❍ Amaranth Brochure m. opskrifter
- ❍ Helios folder om alternative sødemidler
- ❍ Sonett rengøring

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____

By: _____

Send kuponen i en lukket kuvert til:

Dansk Helios, Østerskovvej 2, 7000 Fredericia
eller kontakt os pr. mail eller telefon

Vegetaren

