

FORÅR
2007
98. årgang

vegetaren

nr. 1

Vegetaren
ISSN: 1397-7989

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

Ansvarshavende redaktør:
Sune Borkfelt
sune@vegetarforening.dk
www.vegetarforening.dk

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.:
01.05.2007

Design og produktion:
ewa@vegetarforening.dk

Forsideillustration:
Dicte på tæppe i farfars have.
Foto: Sune Borkfelt

Repro og tryk:
Prinfomega

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
min vej til vegetarismen 4
Lærke - vegetar på 2 år! 5
vegetarisk børneernæring 7
noget godt i madpakken 9
tal med dit barn 12
heldig gris 14
nedskæringer og fremtidens madvaner 15
vegetarlege for "grønne" børn 17
de flotteste gulerødder 19
opslagstavlen 20
siden sidst 21
fra læser til læser 22
det vegetariske svar på verdens sultproblemer 23
kort & grønt 24
ordinær generalforsamling 2007 25
regnskab 26





Kære læser



Foråret er over os. Og selvom mange i år måske knap har kunnet mærke vinteren herhjemme, og alle forårsblomsterne allerede i januar skød op af jorden, kan vi nu i foråret glæde os over lyset, der stadig tager til og giver liv til den grønne natur, og over den sommervarme, som forhåbentlig venter forude. Mens vor vanlige chefredaktør har overvintret under sydens sol, har jeg sat mig i redaktørstolen, hvorfra jeg derfor har den glæde at byde velkommen til årets forårsnummer af *Vegetaren*.

Netop som vegetarer har vi måske en lille ekstra andel i den natur, der her i foråret pibler frem alle vegne, og som vi skal passe på og forsøge at behandle forsvarligt. I hvert fald har man som vegetar allerede taget et stort skridt i den rigtige retning, når det drejer sig om at passe på miljøet og bevare den natur, vi har her på kloden. Det er efterhånden blevet alment anerkendt, som også FN konkluderede i slutningen af det gamle år, at kødspisning i dag udgør en større trussel mod miljøet, og har en større indvirkning på den globale opvarmning, end f.eks. transport med bil og fly. Måske kan det på denne måde siges, at vegetarer står mere i pagt med naturen.

En meget umiddelbar tilgang til naturen, og en instinktiv kærlighed til dyr, finder man hos de fleste børn, oftest også i højere grad end hos voksne, der har fået præget deres syn på verden af gængse vaner og normer. Hos børnene kan vi finde den følelsesmæssige tilgang til dyr, som kan ligge til grund for etisk færden, hvis den bibeholdes ind i voksenalderens større forståelse for verdens sammenhæng. Måske er det også derfor, at så mange netop bliver vegetarer som børn eller unge, efterhånden som de bliver i stand til at koble en større intellektuel forståelse til deres umiddelbare følelser.

Vi har i dette nummer af *Vegetaren* valgt at sætte ekstra fokus på børnene, og på hvad det vil sige at være vegetar, når man er barn. Der er jo ikke blot mange børn og unge, som bliver vegetarer, men i dag også mange, som fødes ind i vegetariske familier og får vegetarismen i vuggegave. Dét kan lægge grunden til et godt og sundt liv, men at være vegetar i barndommen kan også byde på mange udfordringer i et samfund, hvor det er normen at spise mange animalske produkter og hvor mange mennesker desværre stadig kan tro, at deres børn vil komme til at mangle essentielle næringsstoffer, hvis de ikke får kød.

Vi håber derfor, at dette blad kan være et lille bidrag til at skabe en forståelse for, at man sagtens kan være vegetar i barndommen, og at det kan give et lille indblik i, hvad det vil sige at have børn, som er vegetarer og at være vegetar, når man stadig er barn.

Grønne forårshilsner,

Sune Borkfelt
– vegetar fra fødslen, nu på 29. år.



Min vej til vegetarismen

Af Leif Nielsen

I min tidlige barndom var jeg i nogle år på ferie i min fars hus i Frederikshavn. Vi boede direkte op til en stor hønsegård. Med jævne mellemrum indfangede ejeren 10-20 høns via en stang med en anordning, der fangede deres ben. Herefter blev hønsene puttet i en sæk. Når sækken var fuld, gik han hen til en pæl med en række snore, hvor hønsene blev hængt op i benene. Herefter skar han én efter én hønsene i halsen, hvorefter de blodbestænkte baskede vildt for at komme fri. Jeg ved ikke, hvor længe der gik inden de blev stille, for jeg var vel kun omkring 5 år, men jeg tror, der gik flere minutter. Jeg tror ikke, at jeg dengang helt forstod, hvad der egentlig foregik, men jeg har aldrig glemt det.

Da jeg senere fik at vide, hvad et æg var og hvad pølse og leverpostej er lavet af, var jeg målløs. Det fik mig til at forsage kød i en periode. Jeg ved ikke helt hvor længe, men det var længe nok til at min far og mor var meget bekymrede. De opfordrede mig kraftigt til at genoptage kødspisningen. Det gjorde de ved at fortælle, at jeg højst sandsynligt ville blive syg af mangelsygdomme og at jeg kun i nogen grad kunne afbøde det ved at spise meget ost, æg, mælk mv. Det var vel, hvad man almindeligvis troede på den tid (50'erne) og dette pres førte efterhånden til, at jeg igen begyndte at spise kød.

Siden var jeg kødspiser i mange år, om end jeg spiste mindre kød i forhold til grøntsager og brød end de fleste. Jeg følte dog fortsat, at min umiddelbare holdning som barn var rigtig, og at jeg burde holde fast, men det kræver jo noget sådan at skille sig ud fra alle andre, og man kan jo heller ikke undgå at spekulere over, om det er en selv, der er sær.

Mennesket har vist sig at være det stærkeste og mest effektive dyr takket være sin hjerne og vi er i dag herrer over verdens øvrige dyr. Den måde, mennesker almindeligvis behandler dyr på, er imidlertid også snarere baseret på den stærkes ret end på de etiske og moralske principper, mennesker almindeligvis hylder og nyder godt af indbyrdes. Vi tillader os at behandle dyr som ting eller industriprodukter og ikke som vore medskabninger med basale behov og evne til at føle glæde og smerte.

Først her sidste år traf jeg beslutningen om at blive vegetar. Den direkte anledning var aflivningen af en hest, hvor jeg så hvordan aflivning ved slagtepistol kan være, når det er værst. Først ved andet skud, adskillige minutter efter det første skud, sivede livet ud af hesten så den endelig, efter yderligere 1-2 minutter, fik ro. Dyrlægen bemærkede efterfølgende tørt, at der jo også er diskussion om den aflivningsmetode.

Jeg er i den privilegerede situation, at jeg kan vælge om jeg vil spise kød og derved bidrage til at dyr skal lide og slås ihjel for min skyld, eller om jeg vil undgå det. Jeg vælger det sidste. For mig er det et væsentligt mindre onde at undvære kød end tanken om at være med til det organiserede dyrplageri der finder sted i landbruget og på slagterierne.

Jeg har nu været vegetar i et år og jeg har det rigtig godt med det. Det må erkendes, at det navnlig i starten er mere besværligt at finde på, hvad man skal have at spise, men nu har jeg efterhånden udviklet et vist repertoire af vegetarretter. Der er desværre også et mindre udbud af råvarer om vinteren end om sommeren, hvor det til gengæld bugner med frisk frugt og grønt.

Jeg er selv den glade ejer af en stor køkkenhave og jeg føler stor glæde ved at dyrke egne grøntsager og frugt, og jeg kan samtidig konstatere, at der ikke er noget som de friske råvarer fra egen have.

Lærke – vegetar på 2 år



Af familien Sorgenfrei

Vi begyndte at skrive denne artikel lige omkring det tidspunkt, hvor vores datter blev to år. På dagen kom mormor og onkel til varm kakao og boller og der er blevet flået gavepapir af et nyt puslespil og et bamsetog. Lærke havde appetit som en hest og spiste sig igennem både hjemmebagt gulerodskage, en muffin og 2 hele boller. Men når man vokser som hun gør, og allerede passer tøj som en treårig, giver det hele god mening. Hun er en harmonisk, stærk og åben krudtugle med masser af mod og viljestyrke. Ja, og så er hun jo selvsagt vegetar og har været det siden den første dag i mors mave.

Vegetarisk graviditet

Moderen gjorde sig da tanker om, hvorvidt det nu gik an med en vegetar-graviditet, mest fordi der i alle bøger står om det vigtige i at få fx fiskeolie og protein nok. Men efter 15 år som vegetar og med en etisk veganer som mand, var det nu ikke en mulighed at droppe vegetarismen under graviditeten. Hvor vi følte, at vi manglede viden, søgte vi den og tilrettelagde nøje kosten graviditeten igennem. Et af de store spørgsmål vedrørte protein, og man skal have temmelig meget af det. Således bestod morgenmaden fx af en afvejet, stor mængde havregryn, x dl sojamælk, antal mandler og rosiner – HVER dag. Det er vigtigt at være konsekvent for at nå op på de anbefalede mængder, og for første gang virkelig spise rigtigt hele tiden. Det giver ofte sig selv, fordi man ofte bliver MEGET sulten som gravid og dette gerne med korte intervaller. Ved at få relativt meget protein i morgenmåltidet, kunne resten godt fordeles i lidt mindre intense måltider dagen igennem. Tiden huskes som en dejlig tid, idet der var rigelige mængder af de gode sojapølser og proteinstænger, soja skivepålæg m.m. Fra start af tog vi det alvorligt når man siger, at man allerede i graviditeten grundlægger sit barns spisevaner og at man jo giver sit barn mad, når man selv spiser. Det er jo sådan, det er. De generelle kostråd for gravide er nemme at følge som vegetar, og de ligger meget op ad, hvad vi i forvejen spiser. Med hensyn til kosttilskud, så bestod det daglige indtag af en multivitamin-mineralpille for gravide, ekstra folinsyre, calcium-magnesium (for ekstra kalk) og Kräuterblut for ekstra jern. Fra 20. uge blev Kräuterblut erstattet af en jern plus c, fordi mængden var relativt stor og det bliver kostbart i den flydende form.

En lille vegetars ernæring

Lærke er blevet ammet indtil for 6 uger siden. Det har vi gjort, fordi WHO anbefaler amning indtil to år og fordi man ikke er i tvivl om, at modermælken indeholder mange vigtige næringsstoffer, herunder aminosyrer og de vigtige fedtsyrer. Da hun var fire måneder, begyndte vi på lidt majs og hirsegrød og fulgte derefter den anbefalede introduktion af mad til spædbørn, men sprang kød-introen ved 8 måneder over. Man siger, at det er bedst at vente med tofu og andre sojaprodukter, herunder sojamælk, indtil børnene er et år gamle, for at mindske risikoen for nikkelallergi. Vi gav hende lidt økologisk sødmælk fra omkring de 8 måneder, men fordi hun stadig ammede meget, sagde lægen, at vi ikke behøvede at nå op på den ½ liter om dagen, som man anbefaler. Det er også ret meget mælk til et lille barn! Siden 1-års alderen har Lærke stort set spist det samme mad som os, og hun trives fint

med det. Vi er opmærksomme på, at hun kan få vel meget fiber, hvilket kan tage appetitten, men oftest har hun bare en god appetit, og der skal noget til, når man er så meget på farten, som hun.

Vuggestue til en vegetar?

Da vi skulle finde en vuggestue til hende, var det et klart krav, at det skulle være muligt for hende at spise vegetarisk dér. Flere steder reagerede de, som om vi havde fortalt dem, at hun kun spiste jord. Man kom med indvendingen, at forældre har mange og sære krav i dag, og at man ikke kan imødekomme dem alle. Hvilket sikkert er rigtigt - vi synes bare ikke vegetarisme hører til i den kategori. Et sted sagde de, at det kunne vi godt finde ud af, men de fik ofte makrel til eftermiddagsmad(!). En børnehaveleder sagde, at det måtte man respektere på lige fod med når folk pga. deres religion ikke spiste bestemte ting, hvilket var opløftende. Det eneste sted, hvor maden er rent vegetarisk, er i Rudolf Steiner-vuggestuer. De bruger nogle steder mælk og smør, men vores er faktisk helt vegansk. Steiner-pædagogikken er også fortaler for en forståelse af, at vi er dele af noget større end os selv og at man skal leve i samklang med naturen og alt levende. Vi er utroligt glade for at vores datter kan færdes i det miljø, når hun passes af andre.

Indoktrinerer vi vores barn?

Alle forældre påvirker deres børn igennem det, de vælger for dem, før de kan vælge selv. Således vælger kødspisere for deres børn, at de skal være kødspisere. Men det er der sjovt nok ikke så mange, der kommenterer. "Man skal ikke indoktrinere sine børn' hører man igen og igen. Det virker som verdens mest uigennemtænkte ordsprog. Som om det i sig selv er dårligt at videreføre sine holdninger gennem sit barn. Selvfølgelig skal man indoktrinere sine børn – men det skal være gennemtænkte og medfølende ideer, som man lader gå videre i sin slægt. Hvem ville ikke tænke dårligt om de forældre, der ikke påvirkede deres børn til at tage hensyn til andre? Påvirkning er kun dårlig, hvis det er en dårlig påvirkning. Som at lade sit barn vokse op og blive racist eller kriminel. Men hvordan kan det være dårligt at lære sit barn at man bør respektere alt levende, alle væsener – dyr såvel som mennesker? Og en måde at anskue vegetarisme på, er jo ikke andet end at være ærlig over for sig selv og sige, at vi ikke kan siges at respektere dyr, hvis vi slår dem ihjel for at spise dem.

En social balancegang

Min kone og jeg har nu sammenlagt været vegetarer i over 25 år og erfaringerne er klare. Vegetarisme er en social balancegang, idet det konstant provokerer mennesker i ens omgivelser til at tage stilling til deres egen kødspisning. Vegetarisme er fortsat i det danske samfund en så radikal idé, at den ikke tages alvorligt, selv når det er det indlysende at gøre. En dansker vil fx hellere tage blodfortyndende medicin end at skære ned på animalske fødevarer. En dansker vil hellere tro, at Nupo-kuren kan hjælpe med vægttab end at stoppe med at spise flæskesteg. Så det at have et barn, der er vegetar, vil uundgåeligt bryde mange af samfundets normer. Det har vi allerede oplevet, men for os er sagen jo så klar, at vi har argumenterne i orden.

Mange synes, at det er synd, at hun ikke bare må få kage, is og slik med gelatine, og dette selvom hun kun er to år!! I vores kultur er så utrolig meget af vores hygge og højtider knyttet til at spise noget bestemt, og meget lidt af det er vegetarisk. Det er, som om man mener, at vi som vegetarer melder os ud af 'fællesskabet' omkring at spise disse fødevarer, der ofte er langt mere sundhedsskadelige end sundhedsfremmende og meget lidt medfølende overfor dyrene. Når det, vi i virkeligheden gør, er at vi ved at foreslå andre måder at gøre det på, sætter spørgsmålstegn ved måden, vi "altid" har gjort det på. Der ligger et vist 'opdragelsesarbejde' af familie og omgivelser, når man har et vegetarbarn, men det er godt givet ud og det er vores erfaring, at det skaber forståelse, og sammen grundlægger man gode samværsformer for den udvidede familie. Lærkes åbenlyse trivsel er det mest overbevisende argument, og det kan fuldt ud lade sig gøre at lade sit barn vokse op som vegetar, når bare man sørger for, at hun får en varieret og næringsrig kost, multivitamin og mineralpille og ekstra fedtsyrer. Så det lader vi hermed gå videre med ønsket om, at mange andre vil gøre det samme.

Vegetarisk børneernæring



At få alle de rigtige næringsstoffer er selvfølgelig vigtigt, og uanset om man er vegetar eller ej, drejer det sig om at spise varieret. Spiser man et bredt udvalg af frugt og grønt, kornprodukter, bælgfrugter, nødder og frø, og evt. mælkeprodukter og æg, har man de bedste chancer for at opnå optimal ernæring. Det gælder naturligvis også, når man er barn. Børn skal have alle de forskellige næringsstoffer, så de får den bedste start på livet og får alt det, de skal bruge for at vokse og udvikle sig.

Som forælder vil man jo sine børn det godt, og mange forældre kan komme i tvivl om deres børn får alt det, de skal have, hvis man opfostrer dem på en vegetarisk eller vegansk kost. Mens man måske ikke bekymrer sig så meget på egne vegne (man kan jo også selv mærke, hvordan man har det), er det ofte noget helt andet, når man får børn. For mange vegetarer bliver det at få børn derfor anledningen til, at de sætter sig mere ind i ernæringsmæssige spørgsmål.

Det er naturligvis fuldt ud muligt at have sunde børn, der trives på vegetarkost – også uden at skulle bekymre sig om det i hverdagen. Men selvom myndighederne i mange lande for længst har anerkendt, at en vegetarkost kan være ernæringsmæssigt i orden og have sundhedsmæssige fordele i alle livets faser, kan mange blive i tvivl. Det gælder også læger og sundhedsplejersker, som ofte kun har en meget begrænset viden om vegetarisme. Man er derfor som forældre ofte henvist til selv at rådføre sig med litteratur eller kyndige vegetarer for at få svar på sine spørgsmål, og måske endda for at kunne overbevise sundhedsplejersken eller familien om, at man ikke sætter sit barn helbred over styr ved at vælge at opfostre det på en vegetarisk kost.



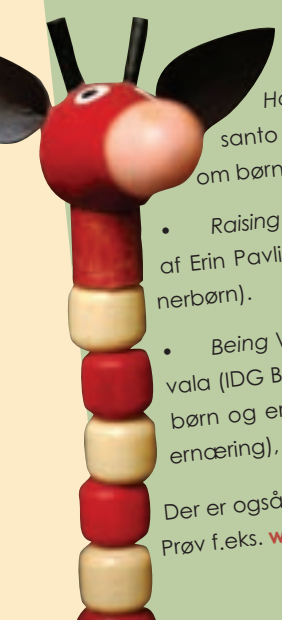
Udgangspunktet for børns vegetariske ernæring er det samme for alle andre. Det gælder om at spise varieret og den generelle viden om vegetarisk ernæring kan som regel uden videre overføres på børns ernæring (du kan læse mere om vegetarisk ernæring og enkelte næringsstoffer på Dansk Vegetarforenings hjemmeside). Ikke desto mindre er der nogle få ting, som man kan være specielt opmærksom på, når man har børn. De væsentligste af disse er:

- Det siger næsten sig selv, men en sund kost med alle de nødvendige næringsstoffer er væsentlig under graviditet og amning, så man sikrer, at ens barn også her får den rette start på livet.
- Det anbefales generelt, at alle børn får tilskud af D-vitamin og jern i bestemte perioder af det første leveår. Dette vil din sundhedsplejerske fortælle dig, og det gælder naturligvis for vegetarbørn såvel som for børn, der spiser kød. For børn på vegetarkost, specielt veganere, kan det også være en god idé at holde lidt øje med, at de får D-vitamin nok når de er større. Det gøres primært ved at sørge for, at de opholder sig tilstrækkelig meget udendørs i den solrige halvdel af året.
- Opfostrer du dit barn som veganer, er det naturligvis væsentligt, at barnet har en kilde til B12-vitamin i form af et tilskud eller berigede fødevarer. Er moderen veganer i ammeperioden, er det ligeledes meget vigtigt, at hun får B12-vitamin, så dette kan overføres til barnet gennem modermælken. I de fleste vitamintilskud med B12-vitamin er vitaminet lavet ved fermentering. Så selv om B12-vitamin i naturen stort set kun findes i animalske produkter, er det sjældent animalsk, når det fås i tilskudsform. For børn der spiser mælkeprodukter og evt. æg jævnligt, burde B12-tilskud ikke være nødvendigt.
- Vegetarisk, specielt fedtfattig og vegansk, kost indeholder typisk en masse fibre. Det er noget af det, der gør en vegetarisk kost sund, men for nogle børn kan det betyde at de hurtigt bliver mætte af vegetarisk mad. Faktisk kan det betyde at de bliver mætte før de har fået nok kalorier til at dække deres energibehov. Derfor er det vigtigt at sørge for, at små børns kost indeholder nogle fødevarer med et højt kalorieindhold, så de får dækket deres energibehov.
- En måde at sikre børn lidt flere kalorier på er at være rimelig generøs med fedtstofferne. Når bare fedtstofferne er de rigtige, må børn på vegetarkost gerne få lidt ekstra fedt i maden, så de både kan vokse og få dækket deres energibehov. Der er altså typisk ikke noget i vejen med at servere noget avocado, at hælde lidt ekstra god vegetabilsk olie i barnets mad eller at bruge fedtholdige produkter som f.eks. jordnøddesmør, når du smører til dit barn.
- Hvis dit barn ofte bliver hurtigt mæt ved hovedmåltiderne, kan det også være en god idé at servere lidt flere mellemmåltider eller snacks, f.eks. kiks eller frugt og grønt.
- Børn skal vokse og bl.a. derfor er det vigtigt, at de får calcium nok i deres kost, så deres knogler kan følge med væksten. Sørg derfor for, at dit barns kost indeholder nogle af de mange fødevarer, som er rige på calcium, og det er der mange vegetabilske fødevarer, der er. Modsat de gængse råd, kan man altså godt få calcium nok i sin kost uden at drikke mælk, også selvom man er i voksealderen. Og så er der det ekstra plus ved mange af de vegetabilske kilder til calcium, at de også indeholder en del jern, som også er vigtigt. Du kan læse mere om både calcium og jern – og bl.a. se lister over nogle af de fødevarer, der er rige på mineralerne – på Dansk Vegetarforenings hjemmeside.

Bortset fra det, så lad være med at bekymre dig for meget. En varieret, vegetarisk kost er sund – også for dit barn. Prøv derfor også at opdrage dit barn til at spise mange forskellige ting og være åben overfor nye ting – det kan hjælpe dem med at holde sig sunde, også senere i livet.

Vil du vide mere?

Vil man læse mere om børn og vegetarisme, findes der nogle engelsksprogede bøger om emnet, som kan købes gennem internetboghandlere. Her er et par titler:



- Raising Vegetarian Children: A Guide to Good Health and Family Harmony af Joanne Stepaniak og Vesanto Melina. McGraw-Hill, 2002. (Generelt om børn på vegetarkost).
- Raising Vegan Children in a Non-Vegan World af Erin Pavlina. VegFamily.com, 2003. (Om veganerbørn).
- Being Vegetarian for Dummies af Suzanne Havala (IDG Books, 2001) indeholder også kapitler om børn og er en generel bog om vegetarisme (inkl. ernæring), som er nem at gå til.

Der er også masser af hjælp at hente på Internettet. Prøv f.eks. **www.vrg.org** eller **www.vegsource.com**

Noget godt i madpakken...



Alle forældre med børn af en vis alder kender det: Der skal smøres en madpakke til junior som skal i børnehave eller skole, og den skal være både spændende og sund. Og så skal det være noget, barnet gerne vil spise og selvom det er godt at gentage succeser, bliver det jo også kedeligt hvis det altid er det samme. *Vegetaren* forsøger her at give et par bud på, hvordan man kan variere madpakkerne – også gerne mors og fars – med lidt ekstra spændende ting.

Den klassiske danske madpakke består jo typisk af et par rugbrødsmadder og måske lidt frugt og/eller grønt som tilbehør. Og den kan sagtens være vegetarisk, for der er jo masser af ting at skifte leverpostejen og spegepølsen ud med, både af færdigkøbt vegetarisk pålæg og postej og af utallige hjemmelavede varianter. Prøv også f.eks. hummus, jordnøddesmør med rosiner, oliventapenade, snup en kartoffelmad eller smør f.eks. følgende på brødet:



Opskrifter

Græskarkernepålæg
2 dl græskarkerner
100 g fetaost
eller tofu
1 dl rosiner
½ dl kapers

Græskarkernerne findeles i køkkenmaskinen. De røres derefter med smuldret fetaost eller tofu. Der tilsættes lidt vand, og massen røres helt glat.

Hvis der bruges tofu, skal pålægget smages til med lidt salt. Rosinerne hakkes og røres i sammen med kapers.

Spirepålæg
1 dl uafskallede
sesamfrø
1 avocado
citronsaft
tamari
ca. 100 g spirer: bønne-,
linse- og lucernespirer
evt. lidt revet løg

Sesamfrøene findeles i blenderen, og der tilsættes vand, indtil massen har en smørbar konsistens.

Avocadokødet moses og røres i sesampastaen. Der smages til med citronsaft og tamari.

Bønne- og linsespirer findeles lidt og røres i pålægget sammen med de hele lucernespirer.

Skal det være lidt anderledes og vil man udelade rugbrødet, kan man naturligvis også det. En oplagt ting til madpakker er ofte at bruge rester fra aftensmaden. Tænk dels over, hvilke rester der kan kommes i en sandwich eller på en rugbrød, men brug også muligheden for at putte noget i en plastikboks og give en lille ske eller gaffel med i madpakken. Nogle ting fra aftensmaden kan givetvis også fungere som tilbehør. Man kan jo også bruge f.eks. en rest pasta, ris eller lignende til basis for en pastasalat eller rissalat, som kan tages med i en lille boks. Kun fantasien – og det I har fået til aftensmad – sætter her grænserne.



Børn er ofte mere åbne overfor al mulig mad, hvis de selv har været med til at lave den. Derfor kan det være en god idé f.eks. i weekenderne at tage noget tid og lave mad sammen med børnene.

Man kan jo f.eks. lave pølsehorn med sojapølser eller små pizzaer med lækkert fyld, som er lige til at lægge ned i madpakken i ugens første dage. Laves pizzadejen med grahamsmel bliver den lidt sundere og giver gode fibre. Også indbagt pizza – såkaldt calzone – kan være en god idé. Små indbagte ting er jo også nemme at håndtere og fyldet risikerer ikke at blive skadet, mens det ligger i madpakken.

Man kan også f.eks. lave pitabrød, hvori der kan fyldes alverdens ting, f.eks. diverse grønt, falafler, hummus. Man skal selvfølgelig lige tænke på, at det i sidste ende skal spises koldt, når det kommer op af madpakken, men stort set alt kan fyldes i et pitabrød eller calzone eller kommes på en pizza – så man kan jo høre børnene, hvad de kunne tænke sig. Alt sammen lige til at pakke ind og lægge ned i madpakken.

Her et par opskrifter på dej til pita og pizza og en enkelt calzoneopskrift:

Pitabrød
15 g gær
2½ dl lunkent vand
1 tsk. honning
1 tsk. salt
180 g grahamsmel
ca. 200 g hvedemel
1 spsk. olivenolie

Gæren røres ud i det lunkne vand. Honning, salt og grahamsmel røres ud i vandet. Hvedemelet tilsættes lidt ad gangen, og dejen ældtes grundigt igennem.

Olivenolie hældes i en skål, og dejklumpen vendes rundt i olien. Dejen sættes til hævning et lunt sted 5 kvarter.

Dejen ældtes igennem igen, så alt olie optages. Dejen trykkes ud på et melet bord, og kanterne foldes ind mod midten. Dette gentages et par gange, og dejen formes til 8 boller.

Bollerne rulles ud i ½ cm's tykkelse med kagerullen (10-12 cm i diameter). Brødene sættes i en 250° (evt. 275°) varm ovn og bages ca. 10 min. Ovnen skal være helt varm, når brødene sættes ind, ellers bliver de ikke hule.

Så snart brødene er taget ud af ovnen, lægges der et opvredet viskestykke over dem, så de ikke bliver sprøde. Når brødene er afkølede, kan de flækkes og fyldes med diverse fyld. Brødene er også velegnede til frysning.

Grunddej til pizza
1 tsk. gær
2 dl lunkent vand
½ tsk. honning
½ tsk. salt
3 spsk. olie
1 tsk. knust herbes de Provence
100 g grahamsmel
ca. 150 g hvedemel

Gæren røres ud i det lunkne vand, og honning, salt, olie og krydderurter tilsættes. Grahamsmelet tilsættes og dejen trækker ca. 15 min.

Hvedemelet røres i dejen lidt ad gangen, og når dejen er fast nok, ældtes den meget grundigt igennem og vendes i 1 spsk. olie. Dejen stilles tildækket til hævning et lunt sted 6-8 timer – eller køligere 1 døgns tid.

Dejen ældtes let igennem igen, og kan derefter deles i ca. 8 stykker á 15 cm i diameter til små pizzaer eller calzoner.

Den ovenstående pizzadej tager lidt lang tid at lave pga. hævetiden. Der findes masser af andre opskrifter på pizzadej, som sagtens kan bruges og tager meget kortere tid. Find evt. selv din favorit og brug dén.

Calzoner med hytteost
1 portion pizzadej (se dejopskrift)
100 g rødløg
1 spsk. olie
250 g hytteost
½ tsk. timian

Løget hakkes og svitses i olien 5 min. Hytteosten hældes i et klæde og afdryppes ca. ½ time. Herefter røres løg og timian i, og der smages til med salt og peber.

Dejen rulles ud som nævnt i dejopskriften, og fyldet fordeles på det halve af dejcirklerne. Den anden halvdel foldes over fyldet, kanterne presses sammen med en gaffel. Calzonerne bages i en 200° varm ovn 15-20 min.

Det var så lidt inspiration til madpakkerne. Der er naturligvis masser af andre muligheder – det drejer sig om at være kreativ og meget gerne inddrage børnene. Der er masser af inspiration at hente på Internettet og på biblioteket, hvor de vegetariske kogebøger er at finde under 64.15. Prøv f.eks. *Den lille grønne for madpakkespisere* af Kirsten Skaarup (Olivia, 1989), hvorfra også ovenstående opskrifter er hentet.



Tal med dit barn

Af Kirsten Ahlburg, psykoterapeut og forfatter

De fleste børn er fra en tidlig alder følsomme og kærlige, når de har kontakt med dyr. Hvem har ikke set eller hørt om det 5-årige barn, der græder utrøsteligt, fordi det har fundet en lille fugl, der er død? Hvor mange børn har ikke siddet med en fugl eller mus i hænderne. Et lille dyr, der er svagt og måske ikke overlever. De giver dyret foder, lægger måske vat ned til det, for at det skal ligge varmt og blødt. Og når dyret ikke overlever, er smerten næsten for stor til at bære. Dyret skal have en værdig begravelse, og måske skal der være et kors af to pinde ved dets grav. På den måde bearbejder barnet sin sorg over tabet. Andre gange er barnet heldig. Dyret overlever, og barnet er lykkelig over at have reddet dyret.

Hvorfor er det mon sådan? Ja, for mig er det indlysende, at det er, fordi barnet instinktivt ved, at dyret har en værdi i sig selv. Barnet ved, at dyret kan føle, fornemme og opleve. Det er et levende væsen og skal behandles godt. Derfor vil de fleste børn også kunne forstå, at dyr, som holdes fanget på en gård, også har brug for at blive behandlet godt. Og derfor er det vigtigt, at vi voksne snakker med børn om, hvordan vi behandler dyrene.

Da min egen søn var cirka syv år, havde han set en tv-udsendelse om, hvordan man behandlede grise. Under udsendelsen viste man billeder af sår på grisenes kroppe og fortalte, hvordan de skulle transporteres langt og udholde mange smerter. Udsendelsen valgte jeg at se med min søn, fordi jeg syntes, det kunne være et godt udgangspunkt for en snak om dyreetik. Vi fik også en rigtig god snak. Min søn græd, så tårerne trillede. Han var så ulykkelig på grisenes vegne og besluttede aldrig mere at spise kød. Han holdt fast i sin beslutning i en uges tid, så kunne han ikke holde sig fra pølser og frikadeller længere. Men udsendelsen og samtalen derefter glemte han aldrig, og flere gange mens han voksede op, tog han selv snakken op igen. Han syntes, det var så synd for dyrene, at vi spiste dem, han kunne bare ikke lade være. Og samtaler om disse følelser er også vigtige at have med sit barn.

Det er en god ide at tale med sine børn om dyrs forhold og nævne muligheden for at leve vegetarisk. Måske kan det være svært at komme i gang med sådan en samtale. Men så kan man bruge et billede fra en avis, en tv-udsendelse eller en bog som udgangspunkt for snakken.

Jeg selv er psykoterapeut, forfatter og vegetar, og det var derfor oplagt for mig at skrive en bog om vegetarisme. En billedbog, som man kunne bruge som udgangspunkt for en snak med de små. Jeg havde læst en del af den danske filosof og intuitionsbegavelse Martinus, og hans bog "Den ideelle føde" havde gjort indtryk på mig. Det var faktisk den, der fik mig til at blive vegetar.





En dag, da jeg var ude at køre på landet, fik jeg inspirationen til bogen. Jeg så en flok grise, der sprang lystigt rundt på en mark, og jeg fik lyst til at skrive en billedbog om grisenes forhold.

Bogen skrev jeg i 2005. Den blev illustreret i 2006 og udkom kort før jul. Titlen blev "*Grisen der ikke ville slagtes*". Hovedpersonen er grisen Snif. Den har både følelser, tanker og oplevelser, og den kan tale. På den måde følger jeg barnets oplevelse af dyr, sådan som jeg har beskrevet det i starten af artiklen. Jeg følger barnets måde at tænke på, og det er vejen ind til en god snak om dyrs forhold og muligheden for at undvære kød. For ikke at skræmme de små børn er der kun sjove billeder med i bogen, og teksten behandler emnet nænsomt.

Når man taler med sit barn om dyreetik og vegetarisme, er det vigtigt, at man ikke har en plan om at overbevise og frelse sit barn. Det er vigtigt, at man bare fortæller om sine egne tanker og følelser, og lader barnet udtrykke sig på sin egen måde. Barnet skal ikke føle, at det skal leve op til noget og være vegetar for at være et godt og kærligt barn. Der skal være plads til, at barnet har andre holdninger. En snak med respekt vil altid være god både for barnet og den voksne.

Jeg valgte selv i sin tid at tage en snak med mine børn om dyreetik, og hvorfor jeg og min mand levede vegetarisk. Min ældste søn blev ikke særlig påvirket af samtalerne. Han udtrykte blot, at han da godt kunne se, det var synd for dyrene. Han kunne bare ikke undvære kød, og han er en glad kødspiser i dag. Min yngste søn reagerede anderledes. Han så den nævnte tv-udsendelse, deltog i den efterfølgende samtale, og tog senere selv emnet op med korte intervaller. Gennem årene har han haft korte perioder, hvor han levede vegetarisk.

Der har været plads til alle holdninger i vores hjem. Børnene har ikke følt sig presset, men alligevel vidst, hvad vi voksne stod for. Og sådan skal det være. Det vigtigste er, at man tager snakken uden at manipulere eller have en fast dagsorden. Børnene bliver først vegetarer, når de er klar til det, men derfor kan de godt høre om muligheden. Hvis man har et barn på 3–7 år kan "Grisen der ikke ville slagtes" være et godt udgangspunkt for en sådan snak.

Læs også anmeldelsen af bogen på side 14.







Heldig gris

Af Sune Borkfelt

Hvordan præsenterer man et emne som vores måde at behandle dyr på, og deres slagtning med henblik på kødspisning, for små børn? På film er det blevet gjort af flere omgange og på forskellige måder, ofte som tegnefilm. Altid med dyrene som heltene, og næsten altid på en sådan måde, at det kan ses som harmløs underholdning, og forældre kan slippe for at diskutere virkelighedens etiske problemstillinger med deres børn, når rulleteksterne er kørt over skærmen. Når man ser på litteraturen, er der længere mellem eksemplerne – nogle få engelsksprogede børnebøger har i årenes løb taget emnet op med større eller mindre held, og nogle få har endda, stort set ubemærket, forsøgt at gøre børnene opmærksomme på, hvordan tingene ser ud i virkelighedens verden.

Det er altid en balancegang, for man vil jo på den ene side gerne informere og forsøge at få børnene til at tage selvstændigt stilling, og på den anden siden vil man nødig skræmme dem fra vid og sans, og give dem mareridt i årevis, ved at vise dem virkeligheden som den faktisk tager sig ud. Af den grund er det altid et vovestykke at lave et sådant projekt, og alene derfor må næsten ethvert forsøg modtages med en vis respekt. Det gælder også for Kirsten Ahlburgs *Grisen der ikke ville slagtes*, som er det første virkelige forsøg på at tage emnet op i børnebogsform på dansk.

I bogen møder vi grisen Snif, som på første side fødes ind i et kuld grise, blot for hurtigt at opleve, at dens mor bliver taget fra den og den og dens søskende må klare sig selv i stalden uden den moderlige varme. Senere køres moren definitivt væk fra gården og Snif forestiller sig drømmende, at hun er ude på en fantastisk rejse. Men virkeligheden er naturligvis en anden, som det går op for Snif, da han selv skal køres væk med den samme lastbil, og han må handle hurtigt for at redde både sit eget og sine søskendes skind.

Bogens grise har udprægede menneskelige karaktertræk, og de rummer fantasien og evnen til at se frem i tiden og fantasere om det, der er langt borte. På den måde lægger bogen sig op ad mange af de tidligere skildringer af dyr på f.eks. tegnefilm, hvor de har menneskelige egenskaber. Dét er både et plus og et minus for bogen, for det øger chancen for indlevelse alt imens det fjerner bogens univers fra virkeligheden. Det er oplagt i sådan en bog at inddrage de følelser af frygt, glæde og sorg, som vi i dag takket være adfærdsforskere ved, at dyr har. Ligeledes er der intet i vejen med at benytte sig af den intelligens og evne til at tænke både i fortid og fremtid, som grise vitterligt også har. Men efter denne anmelders mening kammer det over, når Snif fantaserer om morens rejse, fordi alene begrebet 'at rejse' tager bogens univers så meget over i det menneskelige, at vi næsten glemmer det drejer sig om grise. Det kan gøre, at det bliver svært at forholde sig til bogens univers som noget, vi kan diskutere virkeligheden ud fra.

Bogens slutning, hvor grisene på sidste side er frie og boltrer sig i en majsmark (da det nok mest er forældre og ikke børn, der læser denne anmeldelse, gør det næppe noget at afsløre slutningen her), er ligeledes virkelighedsfjern, men her gør det ikke så meget. Snif og de andre grise er heldige at det er sidste side, for i virkelighedens verden ville de naturligvis blive indfanget på næste side og sendt til slagteriet. Men sådan er eventyr – de viser os i deres slutninger, hvordan tingene kunne være, hvis verden var et bedre sted.

I sidste ende kan man have sine forbehold overfor historien, men det ændrer ikke på, at bogen er et modigt forsøg på at tage et svært emne ned i børnehøjde, ikke mindst fordi vi lever i en verden, hvor vores vurdering af netop grisen i den grad trænger til at blive taget op til revision, og hvor vi sætter andre og mindre intelligente dyrs værdi højere. Forsøget fortjener således stor ros, og det samme gælder de fantastiske illustrationer af Ida Gantriis, som med sine mange søde og sjove detaljer giver historien en ekstra dimension. Om bogen så kan få den ønskede virkning vil måske vise sig i de sikkert alt for få hjem, hvor forældre ønsker at tage en ærlig snak med de små om, hvor maden kommer fra og hvordan dyrene har det.

Om bogen:
Grisen der ikke ville slagtes. Kirsten Ahlburg. Illustrationer af Ida Gantriis. Forlaget Stout. Kr. 198,00. For de 3 til 7-årige.

Bogen kan købes hos din boghandler eller hos forfatteren, se **www.kahlburg.dk**

boganmeldelse

Nedskæringer og fremtidens madvaner

Måske burde man tænke lidt mere over, hvordan nedskæringer på børneområdet kan ramme den fremtidige madkultur og hvad det gør for de, som spiser lidt anderledes end flertallet.

Af Sune Borkfelt

Det er efterhånden et halvt års tid siden, at forældre til børn i daginstitutionsalderen mange steder i landet protesterede højlydt over de nedskæringer, som ramte børnehaver og vuggestuer i forbindelse med budgetforhandlinger for 2007 rundt om i kommunerne. I Århus, hvor det hele startede, og hvor undertegnede bor med mine børn, kom der intet ud af det. Besparelserne blev vedtaget og vi mærker i disse måneder, rundt om i institutionerne, virkningen af dem. Her i byen var det så vidt jeg husker tredje år i træk, der blev skåret på børneområdet, og blandt andet derfor kan vi for alvor tale med om, hvilke betydninger den slags besparelser får i hverdagen.

Uden varm mad

Og det er er her, vi så småt begynder at nærme os noget, som kan have med mad og vegetarisme at gøre, for tidligere besparelser på børneområdet i Århus er i vores integrerede institution – og i en del andre – endt med, at bl.a. maden til børnehavebørnene blev afskaffet. Børnene skulle altså nu have madpakker med.

Jeg ved da godt, at sådan har det været længe i mange andre kommuner og institutioner, og som forælder smører man naturligvis hjertens gerne en god og nærende madpakke til sit barn. Men det bliver bare sjældent helt ligeså godt som et måltid varm mad, og så er der lige det ved det, at afskaffelsen af madordningen har vist sig at have nogle uheldige sidegevinster, som man måske ikke lige tænkte på i første omgang. Eksempelvis har mange børns nysgerrighed overfor ny mad lidt et knæk. Børnene er simpelthen blevet en tand mere kræsne.



Madkultur og fællesskab

Når man tænker over det er det vel egentlig klart. Sidder der en flok børnehavebørn og får serveret et måltid mad, er der en høj grad af fællesskab omkring maden. Børnene kommer, kunne man forestille sig, hurtigt til at diskutere hvordan maden smager, og bestyrker utroligt ofte hinanden i, at noget smager godt og får hinanden til at give de ting, de måske i starten rynker lidt på næsen af, en chance. Et varmt middagsmåltid i børnehaven kan simpelthen være med til at skabe en kultur, hvor børnene kan lære at diskutere mad, at prøve det nye og fremmede, og at finde en holdning til maden netop fordi, den bliver diskuteret og bliver smagt på af alle rundt om bordet. Maden bliver et samlingspunkt, noget man er fælles om, og børnene bliver indgydt en eventyrlyst i forhold til fremtidige måltider. Selv vegetaren, der nogle gange (de fleste institutioner får faktisk højst kød eller fisk et par gange om ugen) får serveret noget andet end de andre, vil ikke være udenfor, men vil ofte blive spurgt til med interesse, fordi der bliver lagt mærke til, at det er anderledes. Dén kultur får man ikke med madpakkerne, hvor hvert barn sidder med noget forskelligt, og man derfor ikke alle smager på de samme ting og ikke har den fælles spiseoplevelse på samme måde.

Madpakker og fremtiden

Som forælder vil man jo gerne være sikker på, at ens barn rent faktisk spiser noget, så mange forældre vil være tilbøjelige til at give deres børn det i madpakken, som de på forhånd ved, at barnet kan lide. Det nye, det spændende, det udfordrende i forhold til maden finder kun sjældent vej til madpakkerne. Selv hvis børnene indbyrdes bytter indholdet af deres madpakker hos hinanden, vil de typisk bytte sig til det, de i forvejen ved, de kan lide. Der bliver ikke plads til at prøve noget nyt, og dermed indgydes børnene ubevidst med en mere og mere konservativ holdning til mad. Mad ender med at skulle være det, det plejer. Eventyrlysten forsvinder, og anderledes madvaner stiller børnene sig kritisk overfor. 'Adr', siger de, 'det kan jeg ikke li'. Selvom de sandsynligvis aldrig har smagt den ting, der er tale om. Kun ved børnefødselsdagene udfordres børnene af og til af anderledes mad, hvis da ikke de fortravlede forældre fra starten har valgt at henlægge hele fødselsdagen til nærmeste McDonald's i forsøget på helt at undgå kræsne miner fra gæsterne (men det er så måske en anden diskussion).

Nu skal jeg ikke påstå, at jeg kan spå. Men man kunne jo godt forestille sig, at en sådan generation af børn, der ikke har lært eventyrlysten i forhold til maden, bevarer en vis indgroethed i forhold til deres madvaner og ender med både i skolealderen og som voksne at spise mere ensidigt end de ellers ville have gjort. Og så kunne det tænkes, at den samme konservative holdning til mad f.eks. senere vil få dem til at stille sig mere kritisk overfor vegetariske alternativer eller se skævt til de, der spiser anderledes end de selv.

Den fortravlede hverdag

Nuvel, når børnehavebørnene ikke får serveret mad i børnehaven, er risikoen for, at vegetarbørn ved en fejl får serveret noget med kød jo til gengæld ikke så stor. I vores institution får vuggestuebørnene dog stadig mad, og hensynet til vores vegetariske ønsker for den mindste har bestemt været tilstede hos personalet. Problemet er bare, at med det stadigt mere indskrænkede budget bliver der færre pædagogtimer og færre fastansatte medhjælpere. Det betyder på den anden side, at der kommer flere vikarer, som for manges vedkommende ikke er længe i institutionen, og i dette rend, hvor nye voksne gang på gang kommer til, kunne det jo tænkes, at en lille besked som at lille Ida er vegetar, eller at lille Markus er allergisk overfor det ene eller andet, går tabt lidt lettere, end hvis der altid var det samme personale, som forældrene kender og har tillid til.



Dét var da også en af de bekymringer, jeg hørte fra forældre under efterårets protester, og det er da i særdeleshed en af de ting, jeg selv til tider tænker på, når børnene afleveres eller hentes i institutionen.

Vegetarlege for grønne børn



Sådan laver du Karse-Kunst
Det er både nemt og sjovt at lave karsekunst. Flot ser det ud – og så kan man spise af kunstværket! Hvad man kan lave? Måske en skov, en bondegård med dyr, en golfbane eller noget helt fjerde. Der er enormt mange muligheder; det er dig og din fantasi, der bestemmer!

Landskabets "undergrund"
Der skal bruges et vandtæt underlag, f.eks. et fad, en alufoliebakke eller lignende, som du dækker med et tyndt lag vat. Skal der være bakker, kan du klippe nogle "bobler" ud af en æggebakke og lægge under vattet på.

Sådan kan det gøres
Nu skal du selv bestemme, hvad du ellers vil lave. Find bl.a. ud af hvor græsplæner eller marker skal være. Strø karsefrø ud og vand frøene forsigtigt. Åer og bække laves af strimler af sølvfolie, mens veje "asfalteres" med birkesfrø og småkviste kan fungere som træer.

Skal der være en ø i søen?
Kap da den tykke ende af et par gulerødder i en centimetertyk skive. Sæt skiverne med snitfladen nedad i en underkop med vand. Nu vil gulerodens top spire op igen – og du har "palmer" til din ø!

Forslag til landskabet
Et lommespejl kan bruges som sø. Huse kan laves af mælkekartoner. I legetøjskassen finder du sikkert nogle småting som plastikdyr, biler, figurer o.lign., som du kan "befolke" landskabet med.

Markerne høstes
Det tager tre-fire dage for både "palmerne" og karsen at vokse til. Karsen skal vandes forsigtigt hver dag, så den ikke tørrer ud. Når den er høj og grøn, er kunstværket færdigt; og du bliver med garanti familiens mest populære medlem – i hvert fald indtil karsen er spist!





Andre små lege



Kapspisning

Find dig to medsammensvorne og et uskyldigt offer – *Hvem kan spise en banan hurtigst?* spørger du. Læg en banan foran hver, og giv dem bind for øjnene.

Så snart de har spist bananen, skal de tage tørklædet af og sige "færdig!"

- Parat, start… nu!

Mens dit stakkels uskyldige offer kæmper med bananen, får dine medsammensvorne byttet deres bananer ud med tomme bananskræller. Og de har allerede på forhånd fået besked om at tage bindet af samtidig med, at startskuddet går. Bund uretfærdig, men alligevel en ret sjov "konkurrence".

Smagsbedrag

Få fat i et æble og et halvt løg. Snus lugten af løget ind, mens du spiser æblet. Bwadr! Æblet smager af løg!

Balancekunst

Hvordan får man en kartoffel til at balancere på kanten af et glas? Alt, hvad du skal bruge er et glas, en kartoffel og to gafler. Nu skal du stikke gaflerne i kartoflen, så de stikker ud på hver side af den. Gaflerne virker nemlig som balancestænger. Det kan virke lidt svært, men husk…øvelse gør mester!

Smagsprøve

Skær nogle lige store stykker æble, kartoffel, gulerod og løg – og læg stykkerne på en tallerken. Find en frivillig forsøgsperson, som nu får bind for øjnene og samtidig skal holde sig for næsen! Han/hun prøver nu at smage på forskellige stykker og skal sige, hvad det er. I bliver sikkert forbavsede over, hvor sjældent det lykkes at gætte rigtigt!

Forklaringen er, at man med tungen kun kan smage fire ting: Sødt, surt, bittert og salt. For at kunne smage alle andre ting er lugtesansen nødvendig.





Sådan får du gulerødderne i de flotteste gulerødder



Hvis du har en have, så gør, som der står på bagsiden af brevet med gulerodsfrøene i... Har du ikke en have, kan du gøre sådan her:

1. Klip toppen af en mælkekarton, lige under låget.
2. Fyld mælkekartonen op med jord til ca. 5 cm fra toppen. Jorden må ikke være for sammenpresset.
3. Læg 10-11 frø løst på jorden og dæk dem med ½ cm løs jord.
4. Vand jorden godt, men ikke så den er gennemvædet. Jorden må dog heller tørre ud, mens planterne spirer.
5. Stil mælkekartonen et sted, hvor der er lyst og 12-15 grader varmt.
6. Efter ca. 2 uger kommer spirerne.
7. Tynd ud i spirerne, så kun de 5 største er tilbage.
8. Efter ca. 2 måneder har du de flotteste gulerødder.

Minihave

Du kan også lave din egen mini have, hvor dine gulerodstoppe kan spire indendørs. Skær det øverste af gulerødderne og lad en stump af bladene sidde på. Læg så grus i bunden af en skål og hæld godt med vand på. Sæt gulerodstoppene på gruset og stil skålen i en vindueskarm, hvor solen skinner. Så får du en flot have efter 2-3 uger. Husk at vande gruset flittigt, så det ikke bliver tørt.

Hattepynt og medicin

Gulerødder er sundt slik – det har din mor og tandlægen sikkert fortalt dig hundredvis af gange. Men vidste du også, at bladene tidligere har været brugt til hatte- og bordpynt? At roden i det 16. århundrede blev brugt som medicin mod luft i maven og sting i siden? At gulerødderne rent faktisk øger antallet af røde blodlegemer og derfor er sunde for leveren? Og at mosede kogte gulerødder er alle tiders middel mod forbrændinger?

Heksesalat

To revne gulerødder blandes med to revne jordskokker. Hæld saften af en appelsin over og bland 1 dl rosiner i.

Gulerodskage

250 g revne gulerødder
250 g mel
150 g smør
3 spsk. honning
50 g farin
1 æg
4 tsk. bagepulver
1 tsk. kanel
50 g mandler,
der smuttes og hakkes

Sådan gør du:
Smelt smør, honning og farin i en gryde. Hæld det i en skål og bland mel og bagepulver i. Tilsæt æg, kanel og mandler. Vend de revne gulerødder i og hæld dejen i en smurt form.

Bages en time ved 180 grader. Si flormelis hen over kagen, når den er kold.

Vegetarisk spiseklub i Aalborg søger medlemmer

I Aalborg-området forsøger medlemmer af Dansk Vegetarforening sammen med frivillige i dyreretsforeninger, aktivitetshuse mm. at starte en vegetarisk spiseklub for alle interesserede – lige fra råkostspisere til kødædere.

Vi mødes ca. en gang om måneden på Cafe 1000Fryd, hvor der er vegansk buffet for 20 kr., eller hjemme hos hinanden i form af sammenskudsgilder, hvor vi hver især tager noget mad med.

Man kan følge med i spiseklubben og læse mere på **www.vegetarkontakt.dk/?file=forum&id_forum=3&id_emne=86&side=1**

Har du spørgsmål, kan du sende en mail til Peter Als, bestyrelsesmedlem i DVF, på **peter@vegetarforening.dk**

IVF-11

IVF-11 (den 11. Internationale Vegan Festival) finder sted i Murdeshwar, Sydindien fra 30. september - 6. oktober 2007.

Det er jo meget vigtigt, at vi er så mange som muligt, der kommer og støtter den indiske veganforening og viser inderne, hvor vigtigt det er ikke at spise animalske produkter, så der ikke bliver endnu færre vegetarer, som vi læste i sidste nummer af *'Vegetaren'*, i dette før så store vegetarland.

Du kan læse mere på **www.ivu.org/veganfest** eller ringe til Kirsten Jungsberg (3874 3404), som er IVF-repræsentant i Danmark.

Quorn i Danmark

Mange vegetarer vil være interesserede i at vide, at firmaet bag de i bl.a. England så populære quorn-produkter, nu også lancerer disse i Danmark. Quorn er en køderstatning baseret på en slags svamp eller skimmel kaldet mycoprotein. Det lanceres herhjemme i første omgang i COOPs butikker som fars og i små stykker, der kan bruges i madlavningen. Produkterne er i skrivende stund sat til at blive lanceret i uge 10, og burde således være på gaden når dette blad udkommer. Hvornår sortimentet udvides, så det kommer op på samme niveau som i vore nabolande, er p.t. ikke redaktionen bekendt.

Vegetarkontakt.dk – nyt dansk community-site for vegetarer og veganere

I december startede en ny gratis internetside, hvor man kan mødes med ligesindede ikke-kødspisere af alle afskygninger og snakke om stort og småt, udveksle opskrifter, skabe nye venskaber eller måske finde en kæreste med samme kostvaner og værdier som en selv.

På siden er der en opskriftsdel, hvor man kan finde en masse lækre opskrifter, som brugerne selv har skrevet. Når man har oprettet en profil, kan man selv skrive sine yndlingsopskrifter ind, så andre kan få glæde af dem. Man kan også gå ind og stemme på de andres opskrifter og give dem karakter efter hvor gode, man synes de er. På den måde bliver der lavet en liste med de mest populære opskrifter.

Desuden er der et debatforum, hvor der kan udveksles erfaringer med produkter, diskuteres filosofi og etik, aftales madklubber eller snakkes om hvad som helst andet.

Endelig er der mulighed for at søge blandt profilerne, måske efter nogen som søger en kæreste eller blot for at se, om der er andre vegetarer i ens område.

Vegetarbo

Der indkaldes til generalforsamling i foreningen Vegetarbo søndag d. 15. april kl. 10 på Blommenslyst kro, som ligger nær Odense. Vi afholder en medlemsweekend, der starter om lørdagen kl. 14.30 og slutter om søndagen efter en forhåbentlig lækker frokost.

Indkvarteringen sker i dejlige værelser og opholdet med mad koster for eneværelse 775 kr. og for dobbeltværelse 700 kr. Bestyrelsen har besluttet at give et tilskud på 50 kr. pr. medlem, og vi håber mange medlemmer vil møde op, så vi rigtigt kan lære hinanden at kende og få diskuteret vor fremtidige bolig.

Nærmere oplysninger og tilmelding til arrangementet sker til formanden Kirsten Jungsberg på 3874 3404 eller **kirsten@jungsberg.dk**

Kapitel om vegetarisme i ny bog

Borgens Forlag har udgivet en bog af Ole Therkelsen med titlen "Martinus, Darwin og intelligent design" (**www.borgen.dk**). Bogen, der giver en tredje og overraskende løsning på debatten om udviklingslæren og skabelsesteorien, indeholder også et helt kapitel om vegetarisme og sundhed. Overgang til en vegetarisk føde er et meget vigtigt skridt i menneskets videre evolution og humane udvikling frem mod fuldkommenhed.

Borgens Forlag har desuden udgivet Ole Therkelsens "Kosmiske Lektioner", der er en CD med 50 foredrag i MP3-format om Martinus Kosmologi, hvor emnet vegetarisme ofte behandles.

Siden sidst

Som sædvanlig er der sket lidt af hvert i Dansk Vegetarforening siden sidste blad havde deadline i 2006. Foreningen valgte i 2006 at lave en gentagelse af **julekampagnen** fra 2005, som i denne omgang bl.a. kom til at omfatte et nyt opslag, der kunne afsløre at selveste **julemanden** er vegetar. Opslaget kan ses på hjemmesiden og vil helt sikkert blive brugt igen i fremtidige julekampagner.

Julekampagnen fik i år ikke helt den samme gode pressedækning som i 2005, men nogle gode **radiointerviews** og henvisninger fra nogle internetmedier blev det da til i denne omgang også. Til gengæld kom der i december en historie fra engelske forskere, der havde fundet ud af, at mennesker med en høj IQ oftere vælger at blive vegetarer end dem med en lidt lavere IQ, eller populært sagt, at vegetarer er mere intelligente end kødspisere. Dén historie gav anledning til en del pressedækning til vores lille forening, da næstformanden gav et interview til **Berlingske Tidende**, som endte med at blive trykt d. 20. december i en lang række af landets aviser og endvidere gav anledning til både radiointerviews og sågar et indslag i **TV-Avisen** samme dag. Desuden skal det nævnes, at foreningen også i starten af det nye år, den 10. januar, var at finde i en artikel i **JyllandsPosten** med en kommentar omkring vegetarers behov for jern i maden.

Arbejdet med **DVF's hjemmeside** går stadig støt fremad, og i starten af året er der blevet tilføjet betydelige mængder til hjemmesiden. Det drejer sig først og fremmest om en **ny, stor sektion om vegetarisk ernæring**, der forhåbentlig kan besvare de fleste af de spørgsmål, folk har om dette emne. Endvidere er der nu en lang side med svar på **'almindelige spørgsmål'** om vegetarisme. Det gælder bl.a. svar på spørgsmål af den slags, som mange vegetarer kan opleve at få stillet i forskellige sociale sammenhænge, men også på lidt mere avancerede spørgsmål, som vi i foreningen har oplevet at få. Endelig er der blevet tilføjet en række nye **brevkassesvar** til hjemmesiden.

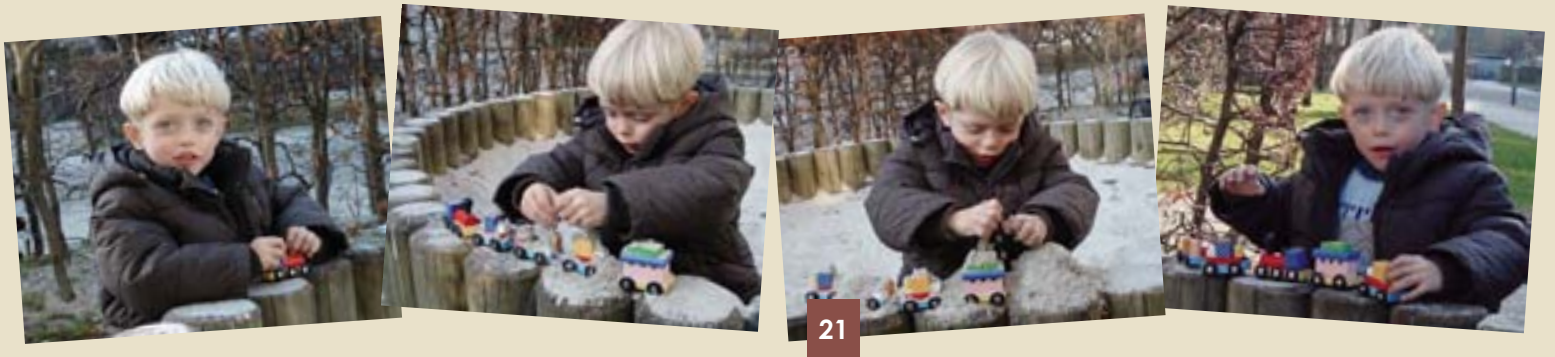
En anden stor nyhed for foreningen er, at vi her i det nye år langt om længe har fået lavet en **ny pjece**. Den nye pjece, som har titlen 'Hvorfor vegetar?' er en 16 sider lang **farvetryksag** med masser af billeder. Det har indgået i vore overvejelser, at vi gerne vil henvende os mere til de mange unge mennesker, som netop i disse år sætter spørgsmålstegn ved den måde vi behandler dyr og miljø på, og pjecen vil derfor måske blive opfattet som rettet mod en lidt yngre målgruppe end vore tidligere foldere.

Vi håber dog i sidste ende, at den kan appellere til alle, der gerne vil tilegne sig den mest basale viden om vegetarisme.

Den første weekend i februar havde Dansk Vegetarforening en stand på **Krop-Sind-Ånd Helsemessen** i Falconer Centret i København. Standen delte vi med **Foreningen Vegetarbo**, og det blev nok engang en god messe, som gav nye medlemmer til vores lille forening.

Den kommende tid byder bl.a. på nogle af de årligt tilbagevendende begivenheder. I næste blad vil du således bl.a. kunne læse om dette års **nytårsfrokost** d. 11. marts, som allerede er afholdt, når dette blad udkommer. Den ordinære generalforsamling afholdes i år den 27. april. Der er som sædvanlig valg til bestyrelsen, og det er samtidig for bestyrelsen årets store mulighed for at drøfte årets gang og foreningens liv og tiltag med medlemmerne. Derfor håber vi som altid at se rigtig mange til **generalforsamlingen**.

Bestyrelsen vil som altid gerne ønske alle medlemmer og øvrige læsere et godt, grønt forår.



Vegetarens redaktion modtog sidst i november 2006 følgende:

Til Vegetarens redaktion

Som flittige læsere af Vegetaren, vil vi først sige tak for et godt medlemsblad med mange interessante artikler i.

I sidste nr. (efterår 2006), læste vi artiklen om "Griseliv" af Joy Persson. En for os yderst interessant artikel på trods af, at meget af den stammer fra midten af det 20. århundrede. Dejligt, at der i *Vegetaren* også er plads til denne type artikler.

Artiklen er interessant, fordi den fortæller om baggrunden for det visualiseringsarbejde, vi som gruppe, praktiserer hver dag. Denne gruppe ønsker vi at gøre større. Ud fra devisen - "Jo flere, des bedre", hvilket ligeledes skaber en mere kraftfuld energi til glæde for dyrene. Vi beder derfor, som opfølgning på "Griseliv", om at I vil medtage dette indslag i jeres kommende blad.

Gruppens opfattelse er, at vi som mennesker har pligt til, at hjælpe dyrene på deres udviklingsvej. Dyrene er på nuværende tidspunkt afhængige af mennesket, på samme måde, som mennesket har været afhængig af dyrene tidligere på vores udviklingsvej. Vi skal huske på, at dyrene tilsidesatte deres egen udvikling til fordel for mennesket.

Det er efter vores opfattelse vigtigt, at der politisk sker en holdningsændring omkring dyrevelfærd, ikke kun nationalt, men også internationalt. Danmark bør være foregangsland for dette.



Danmark har tidligere været definitionen på et godt landbrugsland. For 40 år siden gik landmanden og nussede om sine dyr og sine marker. Gårdene blev drevet alsidigt, hvilket betød, at der var flere forskellige dyrearter på gården.

Ser man på, hvordan man driver landbrug i dag, må man jo korse sig. Man har tilsidesat respekten for det levende individ. Man har gjort gårdene til store fabrikker og dyrene til maskiner og produktionsenheder, samt intensiveret produktionen af kød og mejeriprodukter i uhyggelig grad.

Det drejer sig om millioner og atter millioner af dyr, som behandles elendigt under dække af økonomi og nødvendigheden af at følge med udviklingen, som ingen tilsyneladende kan standse. Der er behov for, at vi mennesker begynder at vågne op. Vi er nødt til at forholde os og tage stilling til, hvordan vi behandler andre levende væsner - og om vi ønsker, at støtte den måde dyrene lever på i dag.

Som forbrugere kan vi bl.a.

- Sætte krav til de varer, vi køber. Hvis alle eftersøgte økologiske eller bedre endnu biodynamiske varer, ville det konventionelle landbrug være nødt til at sadle om.
- Som forbrugere er vi også nødt til at acceptere, at gode varer (læs: dyr, der har levet godt og planter, der ikke bliver udsat for sprøjtegift) koster mere. Idet gårdene så ikke længere kan køre som fabrikker.
- Når vi stemmer ved folketingsvalg, kommunalvalg eller lignende, kan vi stemme på partier, som sætter dyrevelfærd og naturens bevarelse højt på deres prioriteringsliste.

LÆSEKURSER

alle aldre

dansk, matematik, engelsk

www.studiehuset.dk

www.fegu.dk

38878626 / 40448626

- Vi kan, igennem visualiseringsarbejde, være med til at gøre verden til et bedre sted at leve. Og komme naturrigerne nærmere ved bevidst at samarbejde med devaer og engle. Ved at samarbejde med dyrenes devaer vil vi kunne yde den hjælp og støtte, som de har brug for her og nu, og på længere sigt. Ved at visualisere på den enkelte dyreart, er man med til at sende energi til disse dyr, hvilket hjælper dem til at komme nemmere igennem den forestående proces, som de skal igennem.

Når vi diskuterer ovenstående med andre, oplever vi ofte, at folk føler, at de står overfor en næsten umulig opgave. For hvad hjælper det lige, at de som enkelt individ forsøger at købe "rigtigt"? - Men opgaven er ikke umulig. Ved at blive bevidst om, hvorfor man støtter og handler som man gør, bliver man i stand til at gøre en forskel.

Opgiv derfor ikke, og hvis du er interesseret i at støtte op om vores visualiseringsarbejde for bedre trivsel for dyrene, er du meget velkommen til at gå ind på følgende hjemmeside: **www.deavekingdom.dk**

Kærlighed og lys til jer alle

Steinunn Helga Siguröardöttir
og Bettina Vestergaard

Støttebrev til EVU Talks 2007:

Det vegetariske svar på verdens sultproblemer

Såfremt vi i visse perioder af den menneskelige udviklingshistorie har været afhængige af animalsk føde for at undgå sult, er dette helt sikkert ikke tilfældet nu. Vi kan dyrke og fremstille tilstrækkeligt med vegetariske fødevarer til at brødføde hele verdens befolkning.

At slå dyr ihjel og påføre dem lidelser er et tegn på manglende bevidsthed. Det passer ind i de mønstre af selviskhed og grådighed, der i dag er fremherskende i verden. Det er en betragtelig årsag til, at der findes så megen menneskelig lidelse rundt om i verden og til, at så mange mennesker mangler mad og dør af sult.

Et samfund i større balance, bygget på en højere grad af bevidsthed, ville kunne sikre mad nok til alle, uden at vi skal dræbe og spise dyr. Det står helt klart, at dyr har følelser og at de kan opleve både glæde og smerte. Men mennesker, der udsætter dem for store lidelser og slår dem ihjel, viser ingen følelser eller bevidsthed. Og de, der spiser døde dyr, bærer en del af ansvaret.

Jeg forudser, at i en ikke så fjern fremtid vil mennesker kun spise vegetarisk føde. At spise dyr vil være lige så utænkeligt som kannibalisme er i dag. Og verden vil være et fredeligere og mere harmonisk sted.

Janez Drnovšek
Præsident, Slovenien

EVU Talks arrangeres af European Vegetarian Union og afvikles i år fra den 27. april til den 1. maj i Wien. Læs evt. mere på **http://www.european-vegetarian.org/lang/pt/events/evutalks/2007.php**





Kort & grønt

Et forbud mod gåseleverpostejen foie gras burde blive en realitet i York i England. Det mener dyreretsaktivister i området i hvert fald, efter at sådanne forbud er blevet indført forskellige andre steder i verden, bl.a. i den amerikanske millionby Chicago. Det kan dog have lange udsigter, for ifølge den britiske miljøminister ville et sådant forbud stride mod EU's regler om frihandel. Foreløbig glæder aktivisterne sig dog over en stor folkelig opbakning og over, at debatten i York har nået et sådant niveau, at det har fået ministeren til at blande sig.

Forbuddet mod hesteslagtninger, som aktivister og hesteelskere i USA har forsøgt at få gennemført, og som vi har fulgt lidt her i *Vegetaren*, er endnu engang blevet forsinket. Det skete, da senatet ikke nåede at stemme om forslaget inden nytår, hvor en ny valgperiode trådte i kraft. Det betyder, at forslaget har måttet genfremsættes i begge kongressens kamre på trods af, at det allerede i september sidste år var blevet vedtaget i det andet kammer, Repræsentanternes Hus. Dermed bliver et eventuelt forbud næppe ført ud i livet i 2007, men må vente til starten af 2008 med at træde i kraft. Forslaget blev genfremsat i begge kamre den 17. januar og behandles nu. Hvornår der endelig skal stemmes om det vides ikke, men *Vegetaren* følger naturligvis udviklingen.

Planter kan føle frygt. Det mener i hvert fald et hold forskere, som har lavet en række forsøg med grøntsager. Her har de fundet adrenalin i kartofler, hvilket de tolker som et tegn på, at kartoflerne kan fornemme, når der er fare på færde. Ligeledes konkluderer forskerne, at grøntsager før de bliver høstet kan reagere på skader, de får, med frygt, og at denne frygt endda kan gøre, at planten ikke vokser så hurtigt, som den ellers ville have gjort.

Veganisme er godt for miljøet. Sådan kan man tolke budskabet i en ny kampagne fra det Britiske miljøministerium. Kampagnen, som er lanceret gennem hjemmesiden **www.direct.gov.uk/greenerfood**, opfordrer simpelthen briterne til at spise mindre kød og færre mælkeprodukter for at afhjælpe de igangværende klimaforandringer. Ifølge den engelske miljøminister Ben Bradshaw kan det endda gå hen og blive nødvendigt at indføre en rationering på visse animalske fødevarer, i stil med den man havde under anden verdenskrig, hvis vi for alvor vil forsøge at redde planeten. Og briterne er ikke helt alene med det budskab. Også herhjemme udtaler koordinatoren for en ny kampagne fra Miljøstyrelsen at hvis "man formindsker forbruget af kød, bliver det sundere for miljøet. Det koster mere at producere kød, end det gør at producere korn. På den måde er man allerede langt fremme."

Vegetarer skal spise kød, mener en fremtrædende engelsk atlet, Colin Jackson, efter at have levet vegetarisk i en måned som en del af et eksperiment for den britiske tv-station BBC2. Ifølge Jackson følte han sig svagere efter tiden på vegetarkost og havde tabt en del muskelvæv. Det har fået ham til åbent at erklære, at mennesker er altædende og at alle mennesker bør spise kød for at være i fysisk topform. Kommentarerne møder ikke overraskende modstand fra en del vegetarer. Chris Olivant fra den britiske vegetarforening peger således på, at kroppen altid vil reagere på det på kort sigt, hvis en sportsudøver ændrer sin kost dramatisk. Endvidere peger han på nogle af de fremtrædende sportsfolk gennem historien, som har været vegetarer, f.eks. den firdobbelte verdensmester og dobbelte olympiske mester i hækkeløb, Edwin Moses, som på sin karrieres højdepunkt

præsterede at vinde 107 finaler i træk i forskellige konkurrencer.

Da kineserne den 18. februar gik ind i grisens år, var det en oplagt lejlighed til at blive vegetar. Det mener i hvert fald den kinesiske gren af den internationale dyreværnsorganisation PETA. Ifølge PETAs kinesiske talsmand, Coco Yu, er grisens år en glimrende lejlighed til at fejre den som et fantastisk dyr og holde op med at spise den. PETA peger i den forbindelse bl.a. på en række navngivne grise, som har spillet en aktiv rolle i at redde menneskeliv i Kina, og tilføjer at grise er kloge dyr, der formår både at tilgive og vise nænsomhed og mod. PETA håber derfor, at kineserne vil have modet til at blive vegetarer, og dermed vise samme nænsomhed overfor grisene.



2007

Ordinær generalforsamling

Årets ordinære generalforsamling afholdes fredag d. 27. april kl. 19 i lokalerne ovenpå biblioteket på Danasvej 30 B, 1910 Frederiksberg C.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Godkendelse af dagsorden
4. Bestyrelsens beretning
5. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
6. Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse
7. Fastsættelse af kontingent for næste år
8. Forslag fra bestyrelsen
9. Indkomne forslag
10. Indkomne forslag og ansøgninger til "Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond"
11. Valg:
    a) Formand, Britt Søndergaard genopstiller
    b) 4 bestyrelsesmedlemmer: Sune Borkfelt genopstiller, Peter Als genopstiller, Winnie Feveile genopstiller, Dennis Sørensen genopstiller ikke
    c) 4 suppleanter
    d) 1 revisor
    e) 1 revisorsuppleant
12. Eventuelt

Forslag fra medlemmer skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Stemmeberettigede er medlemmer, som har betalt kontingent for indeværende år og har været medlem i mindst 6 måneder.

Bestyrelsen håber som altid at rigtig mange vil møde op til en generalforsamling i en hyggelig atmosfære og være med til at præge foreningens fremtid.

I en pause vil der blive serveret kaffe og the samt en let anretning.

DANSK VEGETARFORENING

REGNSKAB

	REGNSKAB 2005	REGNSKAB 2006	BUDGET 2006	BUDGET 2007
DRIFT				
Medlemskontingenter	71.925,00	85.555,00	84.000,00	90.000,00
Gaver	1.575,00	536,00	3.000,00	2.000,00
Adm. Gebyr fra fond	3.000,00	3.000,00	3.000,00	3.000,00
Legat	20.000,00	20.000,00	0	
Legat, tipsmidler	25.000,00	10.000,00	0	
BRUTTOINDTÆGT	121.500,00	119.091,00	90.000,00	95.000,00
Porto & fragt	27.496,00	34.595,00	25.000,00	25.000,00
Kontorholdsudgifter	5.408,00	3.401,00	3.000,00	3.000,00
Telefon	1.328,00	1.440,00	2.000,00	2.000,00
EDB	0	3.301,00	0	3.000,00
Internet	150,00	250,00	1.000,00	1.000,00
Bank- & girogebyrer	1.732,00	4.625,00	1.000,00	4.000,00
Gen. Fors. & arrangementer	7.202,00	2.488,00	10.000,00	7.000,00
Medlemsblad	77.630,00	104.814,00	75.000,00	80.000,00
Annoncer	-20.587,00	-30.677,00	-20.000,00	-25.000,00
Brochurer	32.750,00	0	4.000,00	4.000,00
Rejsepenge	2.686,00	3.453,00	3.000,00	3.000,00
Annoncer	487,00	0	0	0
Kontingenter	1.788,00	0	2.000,00	0
Nytårsfrokost	-235,00	-448,00	1.000,00	1.000,00
Afskrivninger	0	3.000,00	0	
UDGIFTER	137.835,00	130.242,00	107.000,00	108.000,00
RESULTAT FØR RENTER	-16.335,00	-11.151,00	-17.000,00	-13.000,00
Bank & girorante	-23,00	8.095,00	0	0
Renter af båndlagt kapital	17.175,00	14.200,00	18.000,00	0
Kursregulering af. Obl.	-45,00	-172,00	0	0
RENTEINDTÆGT	17.107,00	22.123,00	18.000,00	14.000
RESULTAT	772,00	10.972,00	1.000,00	1.000,00

STATUS

	2005		2006	
AKTIVER				
Kassebeholdning	176,00		445,00	
Giro 5 02 56 56	1.190,00		15.334,00	
Bank Merkur	5.431,00		8.622,00	
Bank Nordea, afkast	53,00		109,00	
Bank Nordea, kapitalr	0		7.986,00	
LIKVIDE MIDLER		6.850,00		32.496,00
Debitorer, annoncer	9.027,00		6.925,00	
Debitorer, legat	20.000		20.000,00	
Obl. Kreditforening, nom. Kr. 491,88	430,00		303,00	
Kursregulering, obl.	0		0	
Båndlagt obl., nom. Kr. 321.713,91		331.306,00		310.686,00
Inventar		5.000,00		12.441,00
Bøger og hæfter		1.000,00		1.000,00
AKTIVER I ALT		373.613,00		383.851,00
PASSIVER				
Forudbetalte kontingenter	4.800,00		4.460,00	
Kreditorer	4.502,00		24.945,00	
Nytårsfrokost	198,00		0	
FREMMEDKAPITAL		9.500,00		29.405,00
Egenkapital primo	32.035,00		32.799,00	
Årets resultat	772,00		10.972,00	
Egenkapital ultimo		32.807,00		43.771,00
Båndlagt kapital primo	333.109,00		331.306,00	
Kursregulering	-1.803,00		-20.631,00	
Båndlagt kapital ultimo		331.306,00		310.675,00
PASSIVER I ALT		373.613,00		383.851,00

Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tornestykket 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

Vegetarism

