

SOMMER
2007
98. årgang

vegetaren

nr. 2

Vegetaren
ISSN: 1397-7989

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

Ansvarshavende redaktør:
Britt Søndergaard
redaktion@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.:
01.08.2007

Design og produktion:
ewa@vegetarforening.dk

Forsidefoto:
Sune Borkfelt

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
farvel til Wagner 4
grøn politik 5
The China Study 8
generelle kostråd 10
optimal ernæring 12
projekt V 13
den grønne brevkasse 17
planteøstrogener, hvidkål og brystkræft 19
siden sidst 21
kort & grønt 22
opslagstavlen 24
referat af generalforsamling 25

Tema om
Helse



kære læser



Med fokus på sundhed handler bladet denne gang om vores gode helbred eller mangel på samme, da der med hver anden dansker syg af allergi, gigt, sukkersyge, stress, depression eller overvægt er belæg for at kigge på kostens betydning for helbredet.

Sun Ssu-Mo skriver i '*Precious Recipes*', at en god læge først finder ud af årsagen til sygdommen og når han har fundet den, forsøger han at behandle med korrekt kost. Kun når kosten alene ikke kan klare problemet, bruger han medikamenter.

Planter, urter, frugt og grønt består af vitaminer, mineraler, plantefibre- og farver, antioxidanter og mange andre aktive stoffer fra naturens eget apotek. Oprindelig er al medicin inspireret af naturen og naturen kan faktisk opleves som ét stort apotek. Her er planter for enhver lidelse og alle urter har en virkning - de er enten giftige eller helbredende, afhængig af dosis og ingen er uden effekt!

Kosten har ligeledes en effekt, som er større end vi måske lige går og regner med. Den kan både gøre os syge, men heldigvis også helbrede os. Den kan udløse destruktive processer, som tilstopper blodkarrene og gør dem stive og kan omvendt også fjerne skadelige aflejringer af kolesterol og forkalkning. Kosten kan få kroppen til at danne stoffer, der opløser blodpropper, fortynder blodet, aktiverer produktionen af insulin og styrer blodsukkerspejlet. Kosten kan få kroppen til at producere hormoner, der fx giver mælk i brysterne eller eksempelvis kan få blodtrykket til både at stige og falde.

Den sidste nye Carlsberg-reklame, der pt. kører i fjernsynet, får mig til at stille spørgsmålet, om det mon mere er pga. nedarvede madvaner end et spørgsmål om genetik, at der stadig er så få vegetarer herhjemme? Mange danskere mener utrolig nok, at det er smartere at tage en kolesterolnedsættende pille end at ændre kostvaner – flere og flere bliver dog hele tiden klogere! Vi kender efterhånden alle til 6-om-dagen-kampagnen, hvor der anbefales 600 gram frisk frugt og grønt dagligt.



Viden forpligter og efterhånden som bevidstheden øges, må vi hver især tage ansvar og erkende, at der ikke findes hurtige nemme løsninger og et godt helbred kræver sund kost og naturlig føde. Nu er der sikkert delte meninger om, hvad sund kost er, men vi kan nok alle blive enige om, at vi får det bedre af at spise mere frugt og grønt. Det at blive vegetar betyder ikke nødvendigvis, at man er sund. Nogen slår sig på hvedebrød og pasta og kan således opnå mangeltilstande, mens andre bliver kraftige af fed/stegt mad og for megen ost og fløde.

Omkring ernæring kan opstå mange spørgsmål og vi er derfor særlig glade for at kunne byde velkommen til den nye grønne brevkasse med Mia, der glæder sig til fremover at kunne svare på nogle af alle de spørgsmål, man kan få og samtidig give gode tips til bl.a. sunde madpakker, som bliver næste nummers brevkassetema.

Meteorologerne lover i år en kanon sommer, som betyder masser af solmodne frugter, bær og grønsager. Snart er jordbærsæsonen over os og så er det bare med at tage for sig! Liv kommer af liv og der er overbevisende mange sunde argumenter for at spise mere frugt og grønt – prøv selv! Men pas på for blot efter en kort periode vil du opleve en forandring, der kan medføre, at du ikke længere har lyst til at gå tilbage til de gamle madvaner…

Sunde grønne sommerhilsner

Britt Søndergaard



Wagner Gregersen

* 9. februar 1924 † 1. marts 2007

Wagner Gregersen sov stille ind 1. marts 2007 på Glostrup Amtssygehus i kærligt nærvær af sine tre voksne børn. Dødsårsagen var lungebetændelse.

Vi er flere i Dansk Vegetarforening, der har gode minder om Wagner. Han var et kærligt, hensynsfuldt, sindigt, lærd, idealistisk og ihærdigt menneske. Vi kan i høj grad takke Wagner for, at vegetarforeningen fungerer så godt i dag, som den gør.

Wagner blev født i 1924 i landsbyen Astrup nær Hjørring. Han var den tredje af fire brødre. Faren var snedker, og moren hjemmegående. De måtte begge arbejde meget hårdt for at brødføde familien. Forældrene ønskede, at deres drenge skulle have et bedre liv, end de selv havde haft. Derfor støttede de drengene meget i deres skolegang, og opfordrede dem til at få højere uddannelser.

Wagner gik først i lære som snedker hos sin far. Kort efter svendeprøven flyttede han til København for at studere på Teknikum. Dette studium klarede han uden større besvær. Han mødte Fridel og de forelskede sig i hinanden, og giftede sig. De fik tre børn: Ole, Else og Finn.

Wagner fik job som ingeniør i Brøndby Kommune. Her blev han indtil sit otium. Han var ansvarlig for rørlægning, kloakering, vejlægning, skove og parker. Kommunen udviklede sig hurtigt i disse år, og Wagner fik efterhånden ansvar for over hundrede ansatte. Han byggede selv et hus i kommunen og familien flyttede ind.

Da Wagner var meget ansvarsbevidst, fyldte jobbet meget i disse mange år. Som 63-årig så han sit snit til at gå på efterløn for at bruge tid på interesser, der var blevet alvorligt forsømt. Han engagerede sig i Naturfredningsforeningen og blev lokal formand. Han gik til meditationsundervisning, læste Martinus, og interessen for vegetarismen voksede.

I 1997, som 73-årig, dukkede Wagner op for første gang i Dansk Vegetarforenings regi, til den ordinære generalforsamling. Arbejdet i foreningen havde nået et nulpunkt. Bestyrelsen fungerede ikke, og aktiviteten havde været knap i løbet af året. Dennis Sørensen, som også var til stede for første gang, blev valgt som formand. Hans Hemmersam genvalgtes som kasserer. Wagner valgtes ind i bestyrelsen. Efter generalforsamlingen blev Nicky Brown og Henrik Hedegård opfordret til at gå ind i bestyrelsen, hvad de takkede ja til.

Ved det første bestyrelsesmøde efter generalforsamlingen blev Wagner valgt til sekretær. Gennem Henrik fik vi et samarbejde i stand med Nyt Aspekt, som havde en meget stærk vegetarisk profil, og vi udgav tre blade sammen med dem. Wagner var dog utilfreds med denne ordning, og han foreslog, at vi igen udgav vores eget medlemsblad. Han påtog sig at ordne alt det tekniske: artikel- og fotoindsamling, layout, kontakt til trykkerier mm. Derudover bidrog han også selv hver gang med artikler og svarede på læserbreve.

Han satte gang i produktion af foldere, klistermærker mm., og organiserede foreningens deltagelse i messer, hvor han selv stillede op i mange timer hver gang og delte sin omfattende viden om vegetarisme, miljø og politik med andre. Efterhånden oplevede han, at han igen havde involveret sig i et arbejde, der var mere end fuldtid.

Wagner var en stille kæmper. Han levede et hårdtarbejdende, velorganiseret, udramatisk liv, trofast og hjælpsom mod familie og venner; men bagved denne stille facade, kæmpede han en ihærdig kamp for at forstå livets vilkår, menneskets natur, og søge at skimte realistiske muligheder for at stoppe vold og forbedre livsbetingelserne for alle væsener på jorden. At han som 80-årig overdrog alle sine forpligtelser til andre og rejste til fjerne egne af jorden, og endda nåede at blive lykkeligt forelsket, inden kroppen sagde fra, er ham vel undt.

Æret være hans minde!

Nicky Brown og Dennis Sørensen

Nicky takker Wagners søn Finn Gregersen for en hyggelig stund med oplysninger og minder om Wagner.

grøn politik

Redaktionen har modtaget følgende læserbreve, hvor vi her har fået lov til at offentliggøre denne korrespondance mellem et af vore entusiastiske medlemmer og en grøntvenlig fødevaresekretær fra Enhedslisten, der anbefaler én af vor tids største værker om ernæring, nemlig Campbells 'The China Study', som vi samtidig har været heldige at få en anmeldelse af, se side 8.



Kære Per Pedersen,

Tak for din henvendelse til Enhedslisten om Ritzau telegrammet vedr. vitaminer.

Jeg er fuldstændig enig med dig i, at der kører en hetz mod vitaminer og kosttilskud, og at vi i stedet skal interessere os for at lette tilgængeligheden af mad, der er behandlet ordentligt, spise kun lidt kød og så i øvrigt **reparere med kosttilskud, når det er nødvendigt pga. mangelfulde fødevarer eller belastninger fra omgivelserne**. I stedet er kosttilskud blevet kriminaliseret, med mindre de er en påtvungen del af en "beriget" fødevare.

Har du i øvrigt læst 'The China study? Bogen har sin egen hjemmeside, man kan google. Jeg er selv meget optaget af dens budskab, som drejer sig om, at **stort kødindtag er hovedsynderen for mange af civilisationens sygdomme. Kødproduktion har også voldsomme klimaeffekter og kræver unødvendigt stort areal af dyrkningsjord**, men vi lever jo i Arla land, så det er en stor opgave at forbedre befolkningens fødevarer.

Venlig hilsen

Anja H. Eberhardt,
fødevaresekretær f. Enhedslistens folketingsgruppe

grøn politik

Den 5. marts 2007

Kære Anja Eberhardt

Tak for dit svar. Og jeg har understreget lidt i dit brev og vil svare dig yderligere her.

Af den samlede kemiske gift (altså 100% gift) på verdensplan er det beviseligt, at knap 10% giftstoffer findes i grønt og frugt, mens over 90% giftstoffer findes i kødprodukter. Så er det jo ikke svært at vælge!! Altså hvis man vil være sundere.

Der bruges 500 gange mere landbrugsjord til at producere 1 kg oksekød end til at producere 1 kg frugt eller 1 kg grøntsager.

Ofte spørges jeg, hvor jeg får proteiner fra. "Dem producerer min krop selv. Jeg spiser proteiner fra grønsager, kroppen splitter proteinerne ad og omdanner dem til menneskeproteiner, som giver mig den kraft, jeg har brug for. Og jeg er udholdende og stærk, selv om jeg ser klein ud."

Der bruges 25 gange så megen fossilt energi til at producere den mængde protein, der fås fra oksekød, end der bruges til at producere samme mængde protein fra kornprodukter!!!

Altså bruger landbrugets kvægavlere et forbrug af fossile energikilder, der er 2500 procent højere end landbrugets kornproduktion!!!! - Uha, misbrug igen af fossil energi og forurening med CO_2.

1 kalorie af protein fremstillet fra kød kræver 78 kalorier fossil energi!!! Det er det modsatte af en energi evighedsmaskine, kolossalt misbrug af energi.

I

1 kalorie af protein fra majs, hvede eller bønner kræver kun 3½ kalorie fossil energi!!! Det ser straks bedre ud. Og bruger man kun menneskets energi, så er der slet ikke brugt fossil energi.

Det store forbrug af fossile energikilder af os mennesker er ansvarlig for 80 % af den CO2(kuldioxid), der er i atmosfæren.

Og der er for meget CO2 i atmosfæren, så meget, at de tilbageværende planter og skove og træer i regnskovene ikke kan optage al CO2, hvilket bevirker, at vor jord får højere temperatur, isen smelter og havene stiger og.....

Vi kunne skaffe energi til flere landes forbrug af al den energi, der bliver brugt til at fremstille kunstgødninger!!! Det er en meget dårlig idé, at kapitalstærke virksomheder narrer de underudviklede og sultende lande til at bruge giftig uoptagelige kunstgødninger, GMO og giftige sprøjtemidler for at blive mætte. En total synd at påføre disse lande samme fejl og samme sygdomme, som vi kæmper med i den "civiliserede" verden. Det er hverken etisk rigtigt eller civiliseret at narre dem til dette vort syge system. Og vi i Danmark burde forbyde GMO, kunstgødning og pesticider straks og kun avle økologisk og bio-dynamisk, **så ville vi blive rige på sundhed**.

Kunne partierne, de folkevalgte, i Folketinget enes om at ville være rige på sundhed i stedet for at æde penge, så nåede de folkevalgte personer meget også for sig selv og deres familie.

2

Jeg har lige kort tid snuset til google.dk og fandt under "The China study" et læserbrev fra Mauvia, som jeg her gengiver: "Hmn... Hvis I virkelig mener, det er nødvendigt med så store mængder protein, så vil jeg forslå jer at få det fra vegetabilske kilder. Jeg er ikke uddannet inden for ernæring og er heller ikke forsker, men da jeg efterhånden har læst meget om dyriske fødevarer og helbred, står det klart, at man burde gøre sit bedste for at begrænse indtaget af dyrisk fedt og protein.

(Hvis I ikke allerede kender til denne bog, vil jeg anbefale jer at læse den; "The China Study," som er det største og mest omfattende studie om kost og sygdomme, og **igennem talrige undersøgelser er det bevist, at dyrisk protein er relateret til kræft, hjerte-karsygdomme, diabetes og andre dødelige sygdomme**. Det er ikke for at skræmme nogen eller komme med en prædiken, men jeg synes bare I burde undersøge det lidt og så selv vælge, om I vil gøre noget ved det eller ej.")

Igen tak for dit svar. Hører gerne fra dig igen, gerne som en oplysning til politikerne i folketingssalen.

Kærlig hilsen

Per Knud Oue Pedersen

E-mail: peroue46@hotmail.com

Tlf.: 20132989

3

The China Study



af Lars Christensen

Det startede med en søgning på nettet. En bekendt var ofte syg, og jeg havde naturligvis et ønske om at hjælpe. Ordet, jeg søgte på, var 'immunforsvar', og få klik senere var jeg på **nomedica.dk**. Besøget på denne side skulle ændre min opfattelse af, **hvor stor indflydelse vi gennem kosten har på vort eget helbred**.

I den forbindelse vil jeg nævne en fremragende bog, 'Hvordan rask', skrevet af John Buhl. Budskabet er ikke til at tage fejl af. **Sørger man for de rette betingelser, vil kroppen ofte helbrede sig selv**. Med andre ord giver man sig selv de bedste odds for at undgå sygdom - og det uden brug af medicin, som på sigt ofte kan gøre ondt værre. Læs den!

Et par år senere havde jeg fornøjelsen af 'The China Study', skrevet af amerikanske T. Colin Campbell, professor ved Cornell University. Jeg vil undlade at forsøge at komme ind på alt, hvad 'The China Study' serverer - dertil er mængden af stof for omfattende.

Der er flere aspekter i bogen. Væsentligst er de utallige forskningsresultater, som ikke bare sår tvivl om animalsk fødes berettigelse, som en del af sund ernæring - men som alle når til samme konklusion, at det ofte kan være direkte årsag til sygdom. Undersøgelsen, som lægger navn til titlen på bogen, er den største af sin slags - og rigtigt gættet, den bygger på data indsamlet i Kina.

Der lægges samtidig stor vægt på at afholdelse af animalske produkter i sig selv ikke er befordrende for sundhed. Der skal masser af grøntsager og frugt på bordet - og det behøver ikke være kedeligt!

Bogen sætter desuden fokus på de politiske og industrielle interesser, som har en enorm indflydelse på, hvad mange mennesker i dag tror er sund ernæring. Bogen lægger ikke skjul på, at **penge og politisk magt ofte prioriteres frem for befolkningens sundhed**. Her følger man bl.a. forfatterens "kamp" mod det etablerede system, som kan synes om ikke håbløs – så meget svær.

Omvendt har man et håb, en formodning om, at sandheden til sidst vil sejre - til trods for de meget stærke kræfter og fordomme, der kæmpes imod. Bogen maler et ret dystert billede af den etablerede fødevareindustri og ikke mindst medicinalindustri, som med knap så fine midler ønsker at fastholde folk i netop dén overbevisning, som tjener industrien bedst.

Det er altid klogt at forholde sig objektivt – og afsnittet som omhandler **"den store stygge fødevareindustri og medicinalindustri"** bør ikke være nogen undtagelse. Omvendt kan det være svært ikke at vælge forfatterens side, netop grundet de utvetydige forskningsresultater, som han forholder sig til.

På trods af at bogen ofte fokuserer på den amerikanske befolkning, kan man "desværre" drage mange paralleller til Danmark.

Udgangspunktet er forfatteren, Colin Campbells arbejde med at indsamle data til diverse forskningsprojekter. Ét projekt skal vise sig at blive et vendepunkt i hans liv - i hans opfattelse af, hvad der er sund ernæring. Et projekt på Filippinerne med det formål at afhjælpe underernærede børn ved at øge deres indtagelse af protein viser sig at give en meget overraskende "sidegevinst".

Den letteste kilde til protein på Filippinerne var peanuts - dog stod de med denne fødevare overfor et væsentligt problem. Den oplagte proteinkilde indeholdt grundet en svampeinfektion giften aflatoxin - en gift som i forsøg gav mus leverkræft. På det tidspunkt mente man, at det var det mest potente kræftfremkaldende stof, man havde kendskab til. Den højeste koncentration af giften fandt man i peanutsmør, som mange børn spiste - og det viste sig, at mange af disse fik leverkræft.

Den store overraskelse var blot, at det var børn fra velstillede familier, som blev ramt. Det var børn fra familier, som fik den "sundeste" kost - en kost med stor indtagelse af animalsk kød som udviklede leverkræft! En højst overraskende og meget kontroversiel opdagelse. At det "sunde" kød tilsyneladende spillede en hovedrolle i udviklingen af leverkræft, skulle for vor forfatter blive startskuddet til at kigge animalske produkter nærmere efter i sømmene.

Man bliver herfra nærmest bombarderet af overvældende forskningsmateriale, serveret på en letforståelig, saglig og til tider også ganske humoristisk måde. Ikke at bogen ikke går i dybden - tværtimod. Jeg selv havde ikke den store indsigt i mekanismen bag sukkersyge, dannelsen af blod-

boganmeldelse

propper eller kræft - men har efter 'The China Study' fået en god forståelse for disse og andre typiske livsstilssygdomme.

Bogens troværdighed bliver yderligere styrket af, at forfatteren i hans barndom, opvækst og senere under sin uddannelse, havde en fast tro på, at den amerikanske kost, var den optimale ernæring. Et bord uden kød, mælk og æg var ikke noget ordentligt måltid.

Bogen rummer som allerede nævnt mange forskningsresultater - den ene mere opsigtsvækkende end den anden. Har man bare den mindste interesse i emnet, bør man ikke afholde sig fra 'The China Study'. Den afdækker på bedste vis, hvad der er godt og ikke mindst hvad der er skidt. Hvad der er fup, og hvad der er fakta.

Budskabet på de utallige forskningsresultater, som bogen refererer til, er utvetydig og konklusionen er klar: **Animalske produkter har en negativ effekt på den menneskelige organisme med forøget risiko for sygdom til følge**.

Et vigtigt budskab i bogen er ikke blot, at man væsentligt forbedrer sine chancer for at holde sygdom fra døren eller i ave, men at en **rigtig kost også kan helbrede mange sygdomme!** I særdeleshed det faktum er tankevækkende...

Eneste kritikpunkt af 'The China Study' må være, at den mig bekendt kun kan erhverves på engelsk. Den er dog ret letlæst og med en ordbog ved hånden, er man godt i gang.

Hvis man tror, man efter at have læst bogen bliver mere afklaret, tager man fejl. Skal man tage de mange forskningsresultater for gode varer, at animalske produkter har SÅ stor en indflydelse på f.eks. udviklingen af kræft, og at dette faktum utallige gange er dokumenteret, rejser det flere spørgsmål end det besvarer.

Jeg har en datter på 7 måneder og har af vores sundhedsplejerske modtaget to flotte foldere. Den ene fra Danske Slagterier, den anden fra Mejeriforeningen. Behøver jeg fortælle, at begge foldere gør opmærksom på vigtigheden af indtagelse af kød og mejeriprodukter. Som der står på forsiden af den ene: "Det gode svinekød".

Jeg undrer mig over, at der trods mange og veldokumenterede undersøgelser, som påviser at netop kød og mejeriprodukter IKKE er befordrende for helbredet, ikke er mere fokus på de negative følger af de to fødekilder. Ethvert barn vil sige, at mælk giver stærke knogler, og vil man være stor og stærk, skal der kød på bordet. Det samme svar får man, hvis man spør' en voksen.

Husker at Matas for nogle år siden - under stor mediebevågenhed, måtte trække solcreme tilbage. Man havde mistanke om, det kunne være kræftfremkaldende. Det viste sig, ikke at ha' noget på sig. Men at utallige undersøgelser peger på animalske produkter, f.eks. proteinet, man finder i komælk, som værende et endda særdeles potent kræftfremkaldende/stimulerende "stof", er der tilsyneladende ikke den store interesse for.

Mener ikke at kunne huske en Tv-avis med overskriften 'Dyreforsøg viser, at proteinet i komælk stimulerer væksten af kræftceller.'

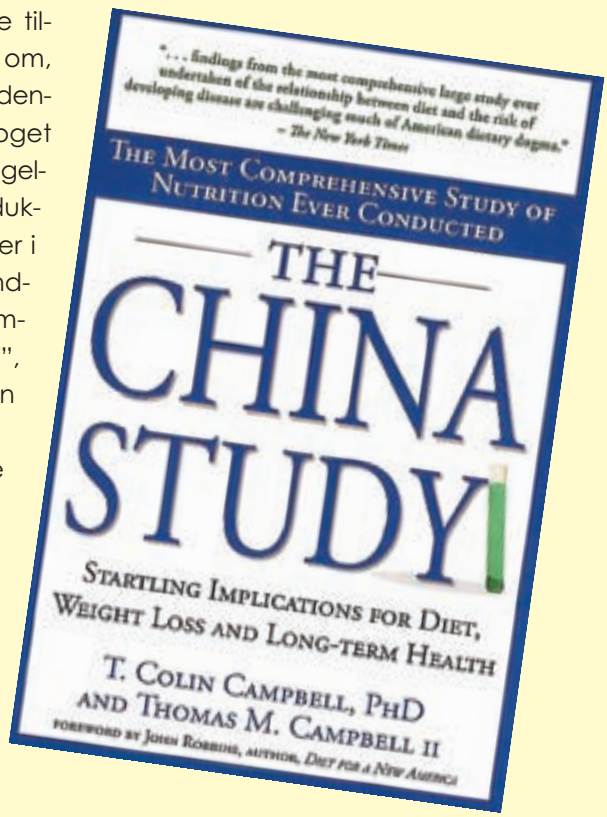
Værsgo' - drik din halve liter mælk...

Skyldes det kort og godt, at sandheden er ilde hørt?

Er det en FOR omfattende sandhed - med næsten uoverskuelige konsekvenser for store industrier. Er det en for stor udfordring for det etablerede sundhedssystem, den enkelte læge at opfordre - og ikke mindst støtte patienter til at gennemføre gennemgribende ændringer i kosten? For ikke at glemme generationers indoktrinering, at kød og mejeriprodukter hører til i en sund kost. Måske netop den sidste formodning er den største udfordring?

Arla-lastbilen kører forbi med sloganet "Husk mælken". Slagteren siger "Lev sundt med kød", og så småt skal min datter til at supplere kosten med kød og mælk. Selvfølgelig skal hun det - for sådan har det altid været - og så er det sundt.

Du kan bare spørge eksperterne...





Generelle kostråd

af Britt Søndergaard

Selvom man vælger at være vegetar, betyder det ikke nødvendigvis, at man lever sundt!

Selvfølgelig kan man ernære sig sundt og alligevel ikke være rask, men selvom eksperterne er uenige om det meste, er alle dog overbevist om, at sundhed er tæt forbundet med ernæring. Så kan man jo undre sig over, at ernæring ikke prioriteres højere end 20 timer i det 7 år lange medicinstudium?!

Men endnu mere kan man undre sig over, hvad vi spiser - bare for nogle få øjeblikkes nydelse i munden, som tit ender med at sidde mange år på bagen. Vi burde jo nøjes med at spise for at holde vores krop ved lige, men sjældent er det det, vi tænker på, når vi fylder indkøbskurven med lækkerier. Tværtimod betyder mad hygge, tryghed, nydelse og desværre ofte kompensation for kærlighed.

Derfor kommer her nogle generelle kostråd:

- Spis varieret, enkelt og groft – og så vidt muligt økologisk
- Drop alkohol, kaffe og tobak
- Spis aldrig for meget af gangen …hellere lidt men tit - maden fordøjes og udnyttes bedre
- Drik 1 1/2 liter (rent) vand om dagen
- Hold idealvægten - højst 5 kg over din ungdomsvægt med BMI[1] på mellem 18,5 og 24,9
- Spis flere næringsmidler og færre nydelsesmidler

UNDGÅ:

Konserves, mikrobølgemad og færdiglavede retter mangler kostfibre, virker forstoppende og har brug for op til 80 timer gennem fordøjelseskanalen. I modsætning til fuldkornsprodukter, frugt og grønt, der som fiberrig næring sætter gang i tarmfunktionen.

Hvidt sukker, sodavand, især cola og slik

I 1815 i England var forbruget var raffineret sukker 7 kg pr indbygger - i dag hedder det mere end 45 kg pr indbygger pr år ! Effekten af sukker føles som mere energi, da blodsukkeret stiger i første omgang, men egentlig er effekten på længere sigt træthed og sult, da bugspytkirtlen automatisk afsondrer mere insulin og blodsukkeret derfor falder og er lavere end før indtagelsen af sukkeret. Der er ikke kun sukker i søde drikke, sodavand og slik, men derimod i de fleste industrielle fødevarer. Sukker er meget syredannende i modsætning til honning, som er basedannende – så vælg honning eller ahornsirup.

E-numre, tilsætningsstoffer, sødemidler og lightprodukter

Vi danskere spiser i gennemsnit 6 kg tilsætningsstoffer om året, der består af gelatine, sprøjtemidler og E-numre. Vi kan ofte have svært ved blot at udtale det lange ord i varedeklarationen og har alligevel tillid nok til at spise det, også selvom hver 3. dansker har allergi. Aspartam, også kaldet Nutrasweet eller E951 består af 10% træsprit og er blot et af de E-numre, der har forårsaget utallige bivirkninger og sygdomme, oven i købet overvægt, da det giver trang til at indtage energirige fødevarer.

Kaffe
var, hvis opdaget i vort århundrede, blevet bandlyst og forbudt på markedet som et narkotikum.

Kaffe er noget af det mest effektive mod forstoppelse, idet koffein virker som en stærk nervegift, der lammer den glatte muskulatur i tarmene, så peristaltikken i en kort periode bliver sat ud af funktion.

Fjern kaffen fra hjemmet og arbejdspladsen, så du undgår kaffe som en slags væskeindtag i hverdagen og tillad dig i stedet en gang imellem at drikke en kop, når du er ude.

Animalsk fedt
indeholder hovedsagelig mættede fedtsyrer, som fører til overvægt, kræft, hjertelidelser og giver for højt kolesteroltal og fare for åreforkalkning. Umættede fedtsyrer beskytter derimod mod arteriosklerose. Fedt må højst udgøre 30% af føden og skal helst stamme fra nødder, frø og koldpressede planteolier.

Kvalitet varierer fra sundhedsfarlig til sund på mange produkter. Fx kan almindelig salatolie være direkte kræftfremkaldende, i modsætning til koldpresset olivenolie, der nedsætter faren for hjertelidelser.

Hvorfor grønsager?
Det er bevist, at forhøjet blodtryk, blodsukker eller kolesteroltal afhjælpes med fedtfattig, fiberrig og ernæringsrigtig kost (grønsager). Manglende calciumoptagelse skyldes ofte proteinrig ernæring (kød).

Næsten alle planter har en terapeutisk virkning, når det kommer fra økologisk og allerhelst biodynamisk landbrug og indtages i naturlig, rå tilstand.

De aktive stoffer i frugt og grønt medfører:
- kroppen producerer hormoner
- immunforsvaret styrkes
- søvnbehov mindskes
- energi og kreativitet vokser
- hud, hår og negle er smukkere
- nerverne beroliges
- antioxidanter beskytter cellerne mod de frie radikaler
- syre/base-balancen stabiliseres

Nye, bedre vaner
Vi kender alle til 6-om-dagen-kampagnen med 600 gram frugt og grønt om dagen, men Rom blev ikke bygget på én dag. Det er vigtigt at sætte sig realistiske mål og kun langsomt ændre indstilling, indkøb og efterhånden smag.

Langsomt skift det usunde ud og fyld indkøbskurven op med sunde fristelser. Man kan vende sig til meget. Jeg har fx vænnet mig til at gumle på gulerødder i biografen i stedet for popcorn. Eller...

...honning i stedet for hvidt sukker...te i stedet for kaffe...nødder/rosiner i stedet for slik...rugbrød i stedet for franskbrød...spelt og byg i stedet for hvede...fuldkornsprodukter i stedet for raffinerede... saftevand i stedet for Coca Cola og andre sodavand...grønsager i stedet for kød...frugt i stedet for færdigkøbt dessert...tamari, miso og flere krydderier i stedet for salt ...dampning eller tilberedning i ovn i stedet for kogning/stegning/mikrobølgning...

En tusind km lang rejse starter som bekendt med det første skridt - med én ting ad gangen omlæg dine vaner!

[1] Body Mass Index betyder fx en person, der vejer 60 kilo og er 1,7 meter høj, har en BMI på 20,7 (60/(1,7²)).

Hippokrates sagde i sin tid, **at din mad skal være din medicin, din medicin din mad!**

Nietzsche fastslog, **at vi dør af overdrevent spiseri og manglende fordøjelse.**

Lao Tse sagde: **"Spis, når du er sulten og drik når du er tørstig. Alt, hvad der er mere end det, er skadeligt!"**

Altomkost.dk, Fødevarestyrelsen: **"Det kan sagtens lade sig gøre at sammensætte en vegetarkost, som sikrer, at man får de nødvendige vitaminer, mineraler og proteiner."**

Officiel udtalelse fra American Dietetic Association (de amerikanske diætisters sammenslutning): **"Det er vores opfattelse, at en passende planlagt vegetarisk kost er sund, næringsmæssigt tilstrækkelig og giver sundhedsmæssige fordele ved at forebygge og behandle visse sygdomme."**





Optimal ernæring

Der er en lang række helbredsmæssige fordele ved vegetarisk kost, bl.a. fordi den generelt indeholder mere fiber, flere vitaminer og mineraler samt mindre fedt end den danske gennemsnitskost. Undersøgelser har vist, at vegetarer lider sjældent af sygdomme, som er forbundet med vestlige kostvaner: Fedme, hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk, knogleskørhed, type II diabetes, kostrelaterede kræftsygdomme, udposninger, forstoppelse og galdesten.

Alt i alt betyder alle disse sundhedsmæssige fordele ved vegetarisme også, at vegetarer i gennemsnit har en lavere dødelighed, hvilket flere undersøgelser gennem årene har dokumenteret. F.eks. viste en tysk undersøgelse offentliggjort i 1993, hvor 1900 vegetarer blev fulgt i 11 år, at vegetarerne kun havde halvt så høj dødelighed som den øvrige tyske befolkning.

Hjerte-kar-sygdomme

I det meste af den vestlige verden er hjerte-kar-sygdomme den største årsag til for tidlig død. Vegetarer har anseeligt lavere risiko for at blive ramt af hjerte-kar-sygdomme som hjerteanfald og blodpropper i hjertet, hvilket mange undersøgelser har vist. Bl.a. viste en undersøgelse i 1988 med 6000 vegetarer, at disse havde 29% lavere risiko for hjertesygdomme end en kontrolgruppe bestående af helsebevidste kødspisere.

Kræft

Efter hjerte-kar-sygdomme er kræft den mest almindelige årsag til for tidlig død i den vestlige verden. Det anslås, at ca. en tredjedel af alle kræfttilfælde er direkte forbundet med kosten, og en række undersøgelser har indikeret, at vegetarisk kost kan beskytte mod kostrelateret kræft.

Ifølge Kræftens Bekæmpelse øger indtaget af fedt fra animalske produkter risikoen for kræft i tyk- og endetarm, der er den tredje mest almindelige kræftform i Danmark. Omvendt har mange undersøgelser vist, at frugt og grønt væsentligt nedsætter risikoen for kræft i lunger, bryst, mavesæk og tarmsystem.

Fedme og overvægt

Fedme og overvægt er forbundet med en lang række livsstilssygdomme, såsom hjerte-kar-sygdomme, diabetes og visse typer kræft. Undersøgelser har vist, at vegetarer generelt er slankere end gennemsnitsbefolkningerne i Vesten og har lavere risiko for at blive svært overvægtige.



Uddrag fra dvf's egen nye pjece: Hvorfor Vegetar? – du kan bestille hele den 16-siders pjece som pdf via mail på **kontakt@vegetarforening.dk**

Projekt V





Sexede mennesker og muskuløse kroppe! Det er hvad du får i denne hotte udgave af Projekt V, hvor du bl.a. møder USA's mest sexede naboens dreng og pige – og får at vide, hvad det er, der gør dem så attraktive!

Desuden stifter vi endnu engang bekendtskab med bodybuilderen Robert Cheeke, som har fået sig en snak med en bodybuilderen Richard Blackman, der lever som frugtar – eller er en frugtar, der bodybuilder om man vil...

Verdens mest sexede naboens pige og dreng kåret!

Så har den vegetariske dyreretsforening PETA igen stemt om hvem, der blev USA's "Sexiest Vegetarian Next Door"! I skarp konkurrence med et stort felt af hotte vegetarer og veganere gik æren i år til tofu girl Jessica Comoli og soja boy Drew Winther.

Drew Winter

Drew, 21, lever i Michigan, hvor han studerer journalistik og engelsk på Michigan State University og udfolder sine mange talenter – Drew kan både løse Rubik's kube, vrikke med ørerne og løfte 109 kg i bænk pres og er desuden en dygtig pool spiller. Han er ofte fortaler for dyrene på universitetet, hvor han har forsynet cafeteriet med vegetariske opskrifter og informerer sine medstuderende om, hvordan de kan købe produkter fri for dyremishandling. Om sin hund Cujo - som han adopterede fra en lokal forening for 13 år siden - siger Drew: "Selvom han er lidt selvcentreret til tider, så elsker vi ham alle sammen."



Hundreder af tiltrækkende veggie girls og dyrevenlige drenge har sendt fotos ind af sig selv og vi kan kun sige, at vegetarer simpelthen er **hotte!** Kig bare på nogle af verdens mest berømte sexede vegetarer på **http://goveg.com/feat/sexiestveg2007**



Jessica, 21, lever i South Carolina og studerer til dyrlæge på Clemson University, hvor hun er et eksempel på, at man sagtens kan være både køn, klog og kærlig mod dyr på en gang.

Jessicas forældre er så stolte af hendes akademiske mål, at de har lovet at blive vegetarer i et år, så snart hun er færdiguddannet. Men Jessica bruger al tiden i biblioteket; hun laver også modelarbejde for sjov og udfører ofte frivilligt arbejde for PETA. Jessica nævner Pamela Anderson som en af hendes rollemodeller, da hun også er en dedikeret dyreretsaktivist.

Jessica Comolli



Fruktar muskelmanden

Navn: Richard Blackman
Alder: 36 år
Højde: 5'10 (ca. 1,78 m)
Vægt: 170 (ca. 77 kg)
Fødselssted: London, England
Bopæl: Dallas, Texas, USA



Interview foretaget af Robert Cheeke, vegansk bodybuilder

Hvorfor blev du veganer?

Jeg kommer fra en fattig familie fra det sydøstlige London, så jeg voksede op med billig junkfood og billigt kød og stoppede først, da jeg var midt i 20'erne. Indtil da levede jeg for at spise. Mad var mig en stor trøst, som jeg brugte til at håndtere vanskelighederne i mit liv med! Jeg åd hvad som helst. Det eneste jeg ikke kunne lide var fisk!

Jeg skænkede ikke sundhed og ernæring en eneste tanke. Det føltes simpelthen så godt at spise tilberedt mad, at jeg bare gik ud fra, at hvis det ikke var sikkert at spise, så ville det ikke blive solgt i butikkerne. Som årene gik, fik jeg med jævne mellemrum forkølelser og influenza som alle andre, men en dag stoppede det af en eller anden grund med at føles normalt for mig og jeg begyndte at spørge mig selv om, hvorfor jeg følte, det var normalt at være syg. Jeg begyndte også at blive mere sensitiv; jeg følte mig oppustet, fyldt op, fuld af slim og tilstoppet! Da indså jeg, at jeg altid havde følt dette, men af en eller anden grund først lige var begyndt at bemærke det.

Med tiden nåede jeg et punkt, hvor jeg ikke mere kunne spise tilberedt føde. Jo mere jeg spiste, jo mere oppustet blev jeg og jeg kunne dårligt ånde, da slimen hobede sig op i mig. Så den sommer stoppede jeg først fuldstændigt med at spise og begyndte siden at spise frugt. Jeg havde aldrig rørt frugt før det. Jeg startede med mangoer, meloner og druer og var i den syvende HIMMEL! Det føltes så godt, at jeg ønskede, jeg kunne leve 100% af frugt hele tiden. Jeg lavede derefter noget research og fandt oplysninger om den frugtarianske livsstil og resten er historie. Mine primære formål med min livsstil er at bevise overfor verden, at en livsstil, der udelukkende er baseret på frugt som fødekilde, kan opbygge stærke muskler. Jeg vil gerne ændre folks syn på frugtarisme.

Hvordan blev du interesseret i fitness?

Det er i blodet. Min mor var en fantastisk sprinter og hendes bror var britisk mellemklasse mesterbokser. Min første rigtige oplevelse med fitness var som 11-årig i forbindelse med skolen, hvor jeg trænede vægtløftning. Jeg viste lovende takter og i løbet af den første uges træning, overgik jeg de daværende mestre på skolen indenfor min aldersklasse. Der var en del snak om at tilmelde mig til det følgende års konkurrence, men jeg valgte at spille på skolens rugbyhold i stedet.

Hvad er din sportslige baggrund?

Jeg startede som sprinter i grundskolen. Senere spillede jeg rugby, hvor højdepunktet var at spille for London skolerne i en forkamp til en kamp mellem Storbritannien og Australien. Senere hen spillede jeg



amatørrugby for voksne, mens jeg stadig var 14 år. Der blev jeg set af Yorkshire ligaens spejdere og kom senere på Yorkshire Countys hold, hvor jeg spillede med i de berømte "War of the Roses" kampe. Efterfølgende spillede jeg for Storbritanniens Unge Løver for unge under 19 år imod Frankrig. Til sidst blev jeg professionel for Oldham Rugbyklub og London Broncos.

Hvordan vil du beskrive dit nuværende træningsprogram?

Intense compound øvelser *(øvelser som inkluderer bevægelse i mere end et led, red.)*! Jeg laver calisthenics/kropsvægtsøvelser og stræber efter udvikling, så hver træningssession bliver hårdere end den forrige. Mit træningsmantra er "der er ikke andet at gøre ved det end at gøre det!" Mit mål er at blive så stor, som jeg kan blive på den sundest mulige måde og være glad for at gøre det.

Hvordan vil du beskrive dit nuværende ernæringsprogram?

Jeg brugte mange år på at leve som frugtar. Jeg gør en indsats for at holde mig fra tilberedt mad og junkfood; spise rå frugter som min krop kræver, da det er det, som jeg trives ved. Jeg bruger ikke kosttilskud, drikker vand, spiser grøntsager, nødder eller frø simpelthen fordi jeg ikke trænger til det.

Fortæl lidt om en frugtarisk kostplan

En frugtar er ganske enkelt en råkostspisende veganer, der elsker frugt. Efter min mening er den frugtarianske livsstil en meget personlig rejse for alle individer, der lever den! Jeg tror virkelig, at for at forstå frugtarianisme må man først prøve at forstå konceptet ved at trække vejret ordentligt. Personligt tror jeg, at læren om at trække vejret indeholder alle svarene på, hvordan vi kan overleve med en frugtarisk livsstil. Jo mere jeg tænker over det, jo mere overbevist bliver jeg om, at frugter er skabt til at tiltrække os formål at sprede deres frø. Vi ville stå bedre, hvis vi levede af frisk luft og energien fra solen og frugter i små mængder, og ikke de enorme mængder af tilberedt junkfood vi spiser i dag!

Jeg tror også, at mennesket tidligere var samlere og spiste det, som vi nu kunne finde såsom rå nødder i deres friske naturlige tilstand etc. Frugtarianisme er en naturlig udvikling fra råveganismen, hvilket er en videreudvikling fra veganismen/vegetarismen. Når du begynder på en frugtariansk livsstil, så må du også komme over det mystiske, myterne og den sensationalisme, der omgiver det. Ja, det at blive frugtar er en ren velsignelse. Det uddanner dig og din krop, bringer den tilbage til naturen og lærer dig, at vi er eleverne og naturen er læreren. Dens skønhed er i dens enkelthed og ærlighed, men rejsen til dette punkt kræver engagement.

Der er mange ting at huske på. En af dem er, at intet i denne verden er rent mere. Der bliver gjort mange ting ved frugterne, før de overhovedet når frem til os. F.eks. bliver nogle appelsiner kogt, så de kan holde længere. I butikkerne er nogle endda farvet orange, så de kan være… orange! Nogle bananer bliver gasset for at holde længere. I disse tider ligner frugtarianismen ikke det den burde pga. høstning, pesticider, gasser og opbevaringen af frugt. Behandlingen af frugt i dag er rent ud sagt ulækker, men væn dig til det!

Ideelt set bør din krop have gennemgået en renselsesproces i et antal år for at kunne drage nytte af en frugtariansk kostplan, men engang imellem er der nogle, der ikke har været igennem års renselse og alligevel bliver tiltrukket af tanken om at være frugtar. Jeg var et af disse mennesker. Alt hvad jeg ønskede var at spise frugt og intet som helst andet. Jeg synes dog, at hvis du har besluttet, at du vil blive frugtar straks, så skal du være opmærksom på, at du gør det uden den erfaring, som års renselse fører med sig – og at det bliver ekstremt hårdt nogle gange. Der vil være tidspunkter, hvor intet giver mening. At spise frugt er en meget befriende oplevelse og jeg tror ikke, at folk egentlig forstår, hvor meget tilberedt mad har ødelagt deres kroppe. De læser en bog skrevet af en selvproklameret råkostsguru, der taler ud fra et overromantiseret/idealistisk perspektiv, men efterhånden som folk læser disse bøger, så glemmer de at tage deres egen krop og dens instinkter med i overvejelserne.

Frugtarianisme er en del af en ældgammel levemåde, der sand-



synligvis fører tilbage til menneskets opståen! Dengang behøvede vi ikke at gennemgå en afgiftningsproces for at spise råkost, da vi allerede levede af råkost. Jeg er meget glad for, at min krop stadig er i stand til at fungere alle mine mange års forbrug af tilberedt mad taget i betragtning! Rigtig mange mennesker er knap så heldige og når de tager beslutningen om at gå over til råkost, kæmper deres krop for at håndtere forandringen. Derfor giver disse folk op og gemmer sig bag deres afhængigheder og skyder skylden for deres nederlag over på frugterne! Jeg tror, at en masse tvivl omkring frugtarianisme stammer herfra – samt det faktum, at der er meget få 100% frugtspisende mennesker, der er villige til at stå frem og lede andre i det.

Hvad er dine fødevare-favoritter og hvorfor?

Min absolutte yndlingsspise er alle slags frugter, da "man er, hvad man spiser", som man siger.

Min yndlingsfrugt er den, som kroppen vil have og det behov



ændrer sig afhængigt af vejret og hvad min krop har brug for på det givne tidspunkt.

Hvad er dine favorit-øvelser og hvorfor?

Mit mål er simpelt; at blive så stor som jeg kan på en frugtarisk livsstil, så det må være compound øvelserne. Jeg elsker specielt dips, pull-ups, skulderpres og bænkpress.

Hvilket råd vil du give til folk, der vil træne hårdt som veganer?

Lad ikke nogen som helst fortælle dig, at du ikke kan opnå dine mål som veganer!!!

Jeg tror, at det også afhænger af din mentalitet og din tilgang til det at træne. Jeg er en alt-eller-intet fyr, så jeg giver som regel alt, hvad jeg har i mig og presser mig selv til mine grænser og udover. Jeg synes, at du skal give alt, hvad du har, men vær sikker på først og fremmest at tage hensyn til din krop og dit helbred. Det er vigtigere at have det godt end at se godt ud, og først og fremmest… Forbliv naturlig!

Hvis artiklen har givet dig mod på at prøve det samme, så find inspiration på Raw Vegan Fitness Forum på siden **http://s12.invisionfree.com/FLF/index.php**

Du kan også finde mere information på den danske side **www.raamad.dk** eller på siden **www.bonoa.dk**, der sælger frugt og grønt online.





Den Grønne Brevkasse

v/Mia Skøtt Møbjerg
mia@vegetarforening.dk



Velkommen til Vegetarens nye grønne brevkasse! Disse sider er ment som en hjælp til dem, der gerne vil have svar på spørgsmål angående veganisme og vegetarisme. I, kære læsere, opfordres derfor til at skrive ind, hvis I har nogle spørgsmål, I gerne vil have besvaret, men også hvis I fx har en eller flere opskrifter, der er så gode at I bare MÅ dele dem med os andre. Jo mere jo bedre!

Undertegnede er ansvarlig for Den Grønne Brevkasse og er ny i bladudvalget. Af personlige erfaring kan nævnes, at jeg har været vegetar i 10 år og veganer i 6 år, og at jeg nu er ved at tage en global bachelor i 'Nutrition & Health' (Ernæring & Sundhed) på SUHR´s Seminarium. Mine store interesseområder er ernæring og de miljøvenlige aspekter, der er ved at leve vegansk og vegetarisk.

Som en introduktion til siderne vil jeg denne gang bringe et læserbrev fra et Nomedica nyhedsbrev, der ligesom sidste nummer af Vegetaren handler om børn: **Veganerkost, men irritabel** fra Nomedicas nyhedsbrev, se nomedica.dk

Kære John,

Tak for dine gode nyhedsbreve, som vi altid læser med stor interesse!

Jeg har et spørgsmål ang. min datter på 5 år. Vi har nu levet vegansk de sidste otte måneder. Før det spiste vi bare fisk og mælkeprodukter og endnu længere tilbage spiste vi fisk, mælk og kylling.

Nu er det sådan, at jeg synes min datter er blevet mere irritabel, svær at motivere, har svært med at motivere sig selv, nemt får vredesudbrud og til tider også er pjevset og rastløs. Hun har altid haft et solidt temperament, men jeg oplever nu, at hun mere hælder til den irritable og tvære side.

Jeg kan huske et andet brev fra en mor med vegetarbørn, der havde adfærdsvanskeligheder og du nævnte noget med deres kost. Vores datters kost ser sådan ud:

***Morgen:** Havregrød med forskellige gryn eller havregryn med sojamælk. **Madpakke:** En gulerod, halv banan, rugbrødsmad med peanutbutter/bønnepostej eller andet pålæg, et halvt æble og til tider en kiks eller andet. **Eftermiddag:** Gerne riskiks, lidt frugt, havregryn, eller andet snack til den lille sult. **Aften:** Typisk quinoa/spelt/fuldkornspasta med linser, tofu på panden, salat, grønsagssuppe, kartofler i ovnen.*

Vi bruger olie til at stege i. Nogle gode råd?

De bedste hilsner
Mathilde

Kære Mathilde

Hun får en del kornprodukter, og ikke alt for mange grønsager. Det er uheldigt. Forsøg at få hende til at spise mere frugt og grønt. Gerne meget mere! Også gerne nødder, mandler og frø, fx smuttede mandler sammen med skiver af agurk e.l. som snacks.

Grønsager er også vigtige, så hun får nok kalk. Vælg soja-, ris- eller havremælk med calcium.

Jernmangel er en mulighed, som kan give nogle af de symptomer du nævner. Færre kornprodukter, mere grønt og en vitamintablet bør rette op på det (i løbet af 1-3 måneder), hvis det er jernmangel. Et vitamintilskud, der indeholder B12 (og andre vitaminer og mineraler). Sørg for, at hun får omega-3. Det er meget vigtigt, at børn får nok omega- 3.

Når du bruger olie - fx til stegning - så brug Omega 3 Nutridan, der indeholder en del omega-3 (og samtidig virker som en stabil stegeolie, hvor der ikke forekommer ændring i de essentielle fedtsyrer under opvarmning, red.).

Med venlig hilsen
John Buhl

Brevet og svaret er et udmærket eksempel på, at det ikke er noget problem at opfostre børn på en vegansk eller vegetarisk kost. Selv den bedste kan dog komme i tvivl, om man nu også giver sit barn det rigtige at spise, og så er det netop nogle af de ting, man skal tage ekstra hensyn til. Jeg vil her komme med nogle uddybende kommentarer og enkelte tilføjelser til John Buhls ellers udmærkede svar.

Ifølge Fødevarestyrelsen skal børn mellem 4 og 10 år spise 300 til 500 gram frugt og grønt om dagen. Heraf skal mindst halvdelen være grønsager. Mathildes forældre giver hende efter min mening allerede godt med frugt og grønt, men for at nå den fulde daglige ration kan de, udover hvad de allerede gør, fx:

- Komme en håndfuld rosiner og skiver af en halv banan på hendes grød eller havregryn.
- Bage grønsagsboller eller brød med revne grønsager som gulerødder, rødbeder eller pastinak til madpakken og eftermiddagssulten.
- Skære grønsagerne i madpakken ud i søde figurer, så det bliver sjovere at spise dem.
- Lave lækre blendede sovse af grønsager til aftensmaden (så bliver det nemmere at spise meget af det grønne).
- Lave smoothies af fx en halv frossen banan, et par jordbær, et halvt glas sojadrik og en lille håndfuld valnødder. Hvis sojadrikken ikke er sødet, bør der nok tilsættes en lille smule ahornsirup, vanillesukker eller lignende.

Halvdelen af de grønsager veganere spiser bør være bladgrønt som for eksempel spinat og grønkål. De er nemlig gode kilder til calcium (kalk). Derudover er tofu også en udmærket kilde til calcium. Så hvis der sørges for, at den plantemælk, der købes, er beriget med calcium, skulle det ikke være noget problemer at få dækket Mathildes barns daglige behov for calcium.

Som John Buhl også skriver, er det meget vigtigt, at børn får omega-3 fedtsyrer. Derfor bør Mathilde være meget opmærksom på enten at bruge den olie, John Buhl anbefaler, eller at sørge for, at hendes barn hver dag får cirka 1 spiseske knust hørfrø eller en håndfuld valnødder. De knuste hørfrø tåler også opvarmning og kan derfor bruges i bagværk, som drys på grød/havregryn (de har en sød nøddeagtig smag), som bindemiddel i veganske bøffer og postejer eller i smoothies. Det kan også være en god idé at give små børn forholdsvis mange energirige madvarer som nødder, specielt hvis de er irritable – det kan nemlig også være et spørgsmål om at have eller ikke at have energi nok til det hele. Små børn bør dog få nødder som smørepålæg eller lignende, da der er forholdsvis stor risiko for, at de kan få de hele nødder galt i halsen.

Som veganer er det meget nemt at få nok kostfibre, hvilket jo er en af hovedårsagerne til, at det er så sundt at spise fuldkorn. Dog kan det være svært for børn at få tilstrækkeligt med energi, hvis alle kornprodukter er fuldkorns. Cirka halvdelen af de kornprodukter, små børn spiser, bør faktisk have et relativ lavt kostfiber indhold. I praksis kan man fx give sit barn grød lavet på ris-, majs- og/eller boghvedemel til morgenmad og bage grønsagsboller eller brød, der ikke er alt for groft.

I næste nummer håber jeg som tidligere nævnt at kunne besvare et brev indsendt af en af Vegetarens læsere, så hvis du sidder med et spørgsmål eller flere, noget du gerne vil have opklaret, så skriv endelig ind!

Dyrevenlige hilsner

Mia Skøtt Møbjerg



Opskrifter søges!

Som mange læsere nok er klar over, afholder Dansk Vegetarforening hvert år en nytårsfrokost, hvor omdrejningspunktet er en stor grøn buffet. I år vil vi rigtig gerne inddrage jer læsere i menuplanlægningen og opfordrer jer derfor til at sende jeres yndlingsopskrifter ind! Vi vil så udvælge nogle enkelte opskrifter, som kommer til at stå i denne rubrik, og som også kommer til at indgå i næste nytårsfrokosts store grønne buffet.

Vi håber derfor, I har masser af lækre opskrifter, som I bare ikke kan vente med at dele med os andre! Skriv til **opskrift@vegetarforening.dk**

Planteøstrogener, hvidkål og brystkræft

vegetarer har sjældent forhøjet blodtryk

vegetarer lever længere

vegetarer har stærkere knogler

I Polen er der tradition for at spise meget rå kål og sauerkraut, som tilbehør til mange retter. Forskere har fulgt en gruppe polske indvandrere i USA, hvor der blev påvist en nedsat risiko for brystkræft pga. det høje indhold af hvidkål i kosten. Desværre bevarede alle ikke de samme gode kostvaner og brystkræftrisikoen steg betydeligt efter de polske kvinder fik amerikanske madvaner.

Rødt kød øger risiko for brystkræft

I et nyt stort engelsk forskningsprojekt fra det britiske University of Leeds fulgte forskerne 35.372 kvinder mellem 35 og 69 år i over otte år, hvor de regelmæssigt blev udspurgt om deres indtagelse af i alt 217 fødevarer.

Forskerne fandt frem til, at selv små mængder rødt kød dagligt, øger risikoen for brystkræft. Blot 66 gram rødt kød hver dag gav hele 56 % større risiko for brystkræft.

Der var en endnu større sammenhæng mellem høj indtagelse af forarbejdet kød - fx pølser, bacon, skinke og postej – og brystkræft.

Forskerne ved ikke præcis, hvorfor kød øger risikoen for brystkræft. De mistænker det mættede fedt i kødet for at forårsage den øgede kræftrisiko, eller at der ved stegning dannes stoffer, der i kroppen omdannes til kræftfremkaldende stoffer. I forarbejdet kød kan det også være nogle af tilsætningsstofferne, der spiller en rolle.

Under alle omstændigheder er konklusionen på undersøgelsen tydelig: Kvinder der spiste mest kød havde den højeste risiko for at få brystkræft, sammenlignet med de kvinder der ikke spiste kød.

Kilde:
British Journal of Cancer (2007) 96, 1139-1146. doi:10.1038/ sj.bjc. 6603689. Meat consumption and risk of breast cancer in the UK Women's Cohort Study http://www. nature.com/bjc/journal/v96/n7/full/6603689a.html

Planteføde mindsker risiko for brystkræft

Kvinder i overgangsalderen, der spiser godt med vegetabilske fødevarer, som er rige på østrogenlignende stoffer kaldet lignaner, mindsker ifølge en ny undersøgelse risikoen for at udvikle brystkræft.

I undersøgelsen blev kostens indhold af fire typer planteligner vurderet i forhold til risiko for brystkræft blandt 58.049 kvinder efter overgangsalderen.

Forskerne opdagede, at kvinder, der indtog den højeste totale mængde lignaner i kosten, havde 17% lavere risiko for at udvikle brystkræft, sammenlignet med kvinder, der indtog den laveste mængde lignan i kosten.

Kilde:
JNCI Journal of the National Cancer Institute 2007 99(6):475-486;doi:10.1093/ jnci/djk096. http://jnci.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/99/6/475





Kød øger risikoen for brystkræft

Yngre kvinder, der regelmæssigt spiser kød, har en øget risiko for at udvikle hormonfølsom brystkræft senere i livet. Det viser en ny amerikansk undersøgelse fra Harvard University i USA.

Forskerne analyserede data fra 90.659 kvinder mellem 26 og 46 år, som deltog i "The Nurse Study II". I løbet af 12 år havde 1.021 af kvinderne udviklet hormonfølsom brystkræft, som er den hyppigste form for brystkræft (7 ud af 10 danskere med brystkræft har denne kræftform).

Det viste sig, at der var en direkte sammenhæng mellem mængden af kød og forekomst af brystkræft: Jo større mængder kød kvinderne indtog des større var risikoen for at de udviklede hormonfølsom brystkræft senere i livet.

Kød (som på engelsk ofte omtales som red meat) defineres som kød, der kommer fra firbenede dyr – fx oksekød, kalvekød, svinekød og lam – og altså ikke fjerkræ, fisk og skaldyr. Undersøgelsen viste altså ikke om fjerkræ eller fisk gav øget risiko for brystkræft.

Selv om undersøgelsen viser, at risikoen for at udvikle hormonfølsom brystkræft senere i livet stiger i takt med indtagelsen af kød, er det dog først ved forholdsvis høj indtagelse af kød, at sammenhængen bliver tydelig.

Kvinder, der spiser mellem 80 og 100 gram kød om dagen, har 51% højere risiko for at udvikle brystkræft i forhold til kvinder, som kun spiser lidt kød (under 20 gram om dagen).

Kvinder, der spiser mere end 100 gram om dagen, har en 71% højere risiko for at udvikle hormonfølsom brystkræft.

Kvinder, som indtog 150 gram kød eller mere dagligt, havde næsten fordoblet risiko for at udvikle hormonbetinget brystkræft sammenlignet med de kvinder, der indtog 300 gram kød eller mindre om ugen.

Hvidkål og forskellige grøntsager indenfor korsblomstfamilien *(broccoli, blomkål og grønkål, red.)* har kræftbekæmpende egenskaber.

I flere laboratorieforsøg er påvist, at stoffer ved navn glucosinolater har anticancer aktivitet. Det er bl.a. glucosinolater, der er ansvarlige for den karakteristiske skarpe smag, som regulerer appetitten, fremmer galdeproduktionen og har en mild vanddrivende virkning. De er også kendt for deres stærkt antibakterielle virkning.

Til dags dato kendes over 80 forskellige slags glucosinolater fundet i fx kålrabi, rosenkål, rød- og hvidkål og desuden i peberrod, karse, radiser, ræddike, raps og sennep.

Spis grøntsagerne rå, da en del af glucosinolaterne nedbrydes ved kogning. Ved opbevaring eller forarbejdning af grøntsagerne ødelægges glucosinolaterne, mens at snitte grøntsagerne i små stykker hjælper på optagelsen.

Fremført af forsker Dorothy Rybazyk-Pathak på et seminar i Baltimore 29./30. oktober 2005 arrangeret af American Association for Cancer Research's Frontiers in Cancer Prevention Research.

Mere end 200 planter har man indtil videre opdaget som gode kilder til phytoøstrogener, der påvirker vores egen hormonbalance. Der findes omkring 15 forskellige phytoøstrogener, som er østrogenlignende stoffer i planter, der til en vis grad ligner det kvindelige kønshormon østrogen, som dannes i kroppen. Phytoøstrogener kan have en stabiliserende indvirkning på vores hormoner.

Lignaner er en gruppe phytoøstrogener, der specielt findes i kerner og frø, særligt i hørfrø. Lignaner findes desuden i de mest fiberrige planter, fx kornsorter som hvede, byg og havre og i bælgfrugter og grøntsager som bønner, linser, sojabønner, hvidløg, asparges, broccoli og gulerødder.

Lignaner kan optræde som antioxidanter og neutralisere overskud af østrogen i blodet ved at konkurrere med kroppens eget østrogen og derved om pladsen af de såkaldte østrogenreceptorer. De har en evne til at binde sig til østrogenreceptoren, hvilket bevirker effekten af de endogene østrogener *(dem, kroppen selv producerer, red.)* reduceres. På den måde virker stoffet anti-østrogent og derved anti-kræftudviklende, bl.a. i forbindelse med brystkræft.

Kilde:
Cho E, Chen WY, Hunter DJ, Stampfer MJ, Colditz GA, Hankinson SE, Willett WC. Red Meat Intake and Risk of Breast Cancer Among Premenopausal Women. Arch Intern Med. 2006;166:2253-2259. Breaking Medical News, Physicians Committee for Responsible Medicine, 16-11-2006.

vegetarer er slankere

vegetarer har sjældnere hjertelidelser








Siden sidst...



Det har været et travlt forår i Dansk Vegetarforening, hvor tiden mest er gået med at forberede de to store årlige begivenheder, nytårsfrokosten og generalforsamlingen, mens andre småprojekter har måttet sættes ned i tempo så længe.

Årets **nytårsfrokost** blev afholdt 11. marts på **Hotel Brøndby Park**, hvor 55 gæster kunne tage for sig af en lækker og alsidig buffet og lytte til et underholdende foredrag med **Ole Therkelsen**. Bagefter var der kaffe, te og kage, og der var dans for de, som trængte til at røre sig ovenpå det store måltid. Arrangementet var en stor succes, som vi allerede nu forventer vil blive gentaget på samme sted til næste år, hvor vi håber at spise i selskab med endnu flere gæster.

Mange medlemmer og abonnenter har muligvis undret sig over, at **forårsnummeret** af Vegetaren først udkom omkring 1. maj i år, godt en måned senere end vanligt. Hele processen omkring bladet trak ud og bl.a. de nye procedurer hos PostDanmark gjorde deres til, at bladet i foråret udkom med nogen forsinkelse.

På opfordring fra den chilenske dyreretsgruppe **Homo Vegetus** sendte DVF i april måned et brev til **Chiles præsident**, Michelle Bachelet, for at bakke op om gruppens forslag om at oprette en særlig enhed under Chiles miljøministerium, som udelukkende skulle beskæftige sig med dyrebeskyttelse. Homo Vegetus tog imod DVFs brev med glæde og vi venter nu spændt på besked om, hvor vidt initiativet har båret frugt. Selve brevet kan læses på vores hjemmeside.

Helt tilbage i marts bragte **Politiken** en historie om, at de unge mennesker, der blev arresteret i forbindelse med de **Ungdomshus**-urolighederne på Nørrebro, havde fået serveret mad fra McDonald's i arresten på trods af, at der var veganere blandt de anholdte. Veganerne havde ikke fået tilbudt nogen form for alternativ og måtte tilmed se sig hånet med en kommentar om, at de bare kunne have pillet bøffen ud af burgeren, hvis de var sultne. I DVF finder vi, at det er for dårligt, at der ikke tages hensyn til vegetarer i arresten, og vi er derfor gået i gang med at undersøge om der generelt er problemer med at tage særlige madhensyn i de danske fængsler og arresthuse. På baggrund af de oplysninger, vi indsamler, vil vi vurdere, om vi bør henvende os til justitsministeren om sagen.

På årets generalforsamling, som blev afholdt den 27. april med hyggelig spisning i pausen, måtte bestyrelsen sige farvel til **Dennis Sørensen**, som efter 10 år i bestyrelsen, dels som formand og dels som kasserer, ikke genopstillede. Vi vil gerne takke Dennis for hans store indsats i de år, der er gået og ønsker ham alt muligt godt i fremtiden. Du kan læse det fulde referat fra generalforsamlingen til sidst i bladet. Bestyrelsen ønsker alle medlemmer og abonnenter en god, grøn sommer.















Kort & grønt

"Hvis bierne forsvandt fra jordens overflade, ville mennesket kun have fire år tilbage at leve i. Ingen bier, ingen befrugtning af blomster, ingen planter, ingen dyr, ingen mennesker". Citatet stammer fra Albert Einstein og har han ret, bør menneskeheden måske tænke sig godt om nu. Omfattende og hidtil uforklarlig bidød har nemlig allerede ramt såvel USA som en lang række europæiske lande i de seneste år. Nu mener forskere så, at de måske har opdaget årsagen til bidøden: Mobiltelefoner. Ifølge forskerne forstyrrer de mange elektroniske signaler fra telefoner og andet moderne udstyr simpelthen biernes navigationssystem, så de ikke kan finde hjem og i stedet dør langt fra deres stader.

Danmarks Naturfredningsforening vil have den nuværende husdyrlov lavet om. Det vedtog foreningen en resolution om på sit repræsentantskabsmøde i april. I resolutionen giver foreningen udtryk for, at det er uansvarligt i forhold til de danske farvandes tilstand, når de store husdyrbrug kan fortsætte deres udledning af næringsstoffer uændret i de kommende otte år, hvor husdyrloven freder dem. Samtidig mener foreningen, at Danmark med den nuværende husdyrlov ikke vil kunne leve op til EU's Vandrammedirektiv, som siger, at der skal være 'god økologisk tilstand' i vandområderne senest i 2015, og at det derfor kan blive en dyr fornøjelse, når direktivet tvinger staten til at købe tilladelserne til store husdyrbrug tilbage. "Landbruget er blevet begunstiget med en meget fordelagtig lov," hedder det i resolutionen, "men det er skatteyderne, der skal betale gildet, når tilladelserne skal købes tilbage".

Romerrigets gladiatorer levede primært vegetarisk. Sådan lyder én af konklusionerne efter udgravningen af en massegrav med 70 gladiatorer i Ephesus i det nuværende Tyrkiet. Ved at måle knoglernes indhold af grundstoffet strontium har arkæologerne fået en indikator for, hvor meget vegetabilsk føde gladiatorerne havde indtaget i løbet af deres livstid. Konklusionen er, at gladiatorerne mest spiste byg, bælgfrugter og grønne grøntsager, bl.a. fordi denne kost var bedre end kød, når de havde sår, som skulle hele. Gladiatorerne har dog sandsynligvis spist kød aftenen før de skulle kæmpe i arenaen. Maden blev i øvrigt skyllet ned med en slags romersk energi-drik, som bestod af en blanding af aske og eddike.



De australske kænguruer er stærkt truede af landets kødindustri. Det mener i hvert fald australske dyreretsforkæmpere, som i løbet af de seneste to år har lavet en undersøgelse af industriens metoder. Undersøgelsen har nemlig vist, at 70% af de kænguruer, der "høstes" i det fri med henblik på kød til menneskeføde, er hunner. Det er dels et problem, fordi det efterlader en masse hanner i naturen, som ikke kan finde hun-













ner at parre sig med, men specielt er det et problem, fordi slagtningen af så stort et antal hunner kan gøre bestanden svagere rent genetisk, mener dyreretsforkæmperne. De vil nu tage resultaterne fra deres undersøgelser med til Europa og Rusland i håb om, at disse eksportmarkeder så vil stoppe importen af kængurukød.



Rygerlunger er ikke bare noget, man kan få af at ryge. Ny forskning fra Columbia University i USA peger nemlig på, at tilsætningsstoffet nitrit – der anvendes som konserveringsmiddel i forarbejdede kødprodukter – kan forårsage obstruktiv lungelidelse, som sygdommen også hedder. I et forsøg med 7.000 testpersoner fandt forskerne, at den gruppe, der spiste mest forarbejdet kød, havde en klart højere risiko for at udvikle sygdommen. I 2006 vedtog EU, at nitrit også må anvendes i økologiske kødprodukter.

Nederlandene kan nu bryste sig af at være den første nation i verden, der har fået et decideret dyreværnsparti stemt ind i parlamentet. Ved det seneste parlamentsvalg i november 2006 lykkedes det nemlig for Partij voor de Dieren (Parti for dyrene) at få 2 sæder i det 150 sæder store nederlandske parlament. Partiet, der blev stiftet i 2002 og ved tidligere valg til både det nationale parlament og EU-parlamentet har ligget lige under spærregrænsen, vil bl.a. bruge sin nyfundne magt til at arbejde mod, at økonomiske interesser sættes over dyreetiske hensyn.

Århusiansk vegetarrestaurant lukket. Den 4. april blev sidste åbningsdag for Århus' eneste vegetariske restaurant, Under Engle, som i de forgangne 4½ år har serveret lækker vegetarisk og økologisk mad i gården i Mejlgade 28. Dermed mangler Århus nu igen en ren vegetarrestaurant, hvilket er utroligt ærgerligt! Lokalet i Mejlgade fortsætter som restaurant, men bliver ikke rent vegetarisk, idet der i fremtiden vil blive serveret fisk. Efter sigende skulle der dog i vid udstrækning fortsat være vegetarisk og økologisk mad til gæsterne.

En dødsdømt, Philip Workman, som blev henrettet i Tennessee i starten af maj måned, havde et lidt usædvanligt ønske for sit sidste måltid. I stedet for at bede om noget til sig selv, bad han simpelthen om, at en vegetarisk pizza skulle leveres til en hjemløs. Fængslet nægtede at efterkomme ønsket, og henrettede Workman uden at han fik det sidste måltid. Ikke desto mindre fik de hjemløse ikke bare én, men mange pizzaer. Da historien kom frem i offentligheden, begyndte privatpersoner at sende pizzaer til et lokalt værested for hjemløse, som endte med at modtage ikke færre end 170 pizzaer. Også i staten Minnesota bestilte radiolyttere pizzaer til en organisation for udsatte unge efter at have hørt historien.

Et klart flertal af danskerne ønsker en mærkningsordning indført, så man altid kan se på det kød, man køber, om dyret er halal-slagtet. Det viser en meningsmåling A & B Analyse har foretaget for Altinget Fødevarer. I målingen ønsker 70,2 procent af de adspurgte mærkning af halal-slagtet kød. Baggrunden for målingen er et forslag om mærkning fremsat i Folketinget af Dansk Folkeparti, men målingen viser, at der er et flertal for mærkning af halal-slagtet kød blandt alle partiers vælgere. Undersøgelsen fortæller desværre intet om, hvilke tanker om slagtemetoder og dyrs velfærd, der ligger bag danskernes holdninger.

De danske landmænd sprøjter ikke marken, fordi det kan betale sig rent økonomisk, viser en ny ph.d.-afhandling. Nej, den faglige stolthed er vigtigere, og landmændene sprøjter og gøder først og fremmest for at få de flotteste marker og afgrøder, så de ikke bliver drillet af andre landmænd. Derfor vil en økonomisk tilskyndelse til at sprøjte mindre muligvis heller ikke have den store effekt på forbruget af sprøjtemidler, konkluderer afhandlingens forfatter, Helle Ørsted Nielsen fra Danmarks Miljøundersøgelser.





Spiseklubben

Der er vist interesse for at lave en grøn spiseklub, som vi hermed vil forsøge at starte op…**Den 1. fredag i måneden** er der fremover således en ny anledning til at komme ud og møde andre grønne og samtidig få ny grøn inspiration.

Den første spiseaften i spiseklubben er sat til **fredag den 6. juli kl. 19 på restaurant Flow**, Gyldenløvesgade 10 - restauranten lukker egentlig den 1. juli, men ejeren har lovet at holde åbent denne aften fra kl. 19, så vi samtidig kan diskutere, om der er nogen mulighed for at køre restauranten videre.

Vi håber rigtig mange har lyst til at deltage… tilmelding ikke nødvendig – blot mød op!

Nyt tilbud for vegetarer, der vil mødes og røre sig!

Skovtur i Klampenborg Dyrehave nord for København søndag den 22/7. Mød op kl. 11 ved den røde port med madpakke og drikkevarer. Kom også selvom vejret ikke er det allerbedste. Med passende tøj og sko er det dejligt at være sammen og opleve naturen.

Vi går ca. én time (både langsomt og normalt hold) og spiser i det fri. Hvis vi er uheldige med vejret, spiser vi under halvtagene i Peter Lips. Så går vi endnu en lille time og finder et sted, hvor der kan fås te, kaffe og kage.

Erik har sin mobil tændt på nr. **40 30 25 58**, hvis du kommer senere eller har spørgsmål.

Grækernes kost

Grækernes kost for 2.000 år siden var sundere end den kost, vi kender i dag! Måske skulle vi hellere se på moder natur end at lege troldmandens lærling. Vi kan jo overalt se, hvordan naturen er i balance og det er da ret tankevækkende, at det blot er mennesket og måske også lige dets husdyr, som lever i de civiliserede egne væk fra naturen, der fx har allergi, kræft, gigt og sukkersyge. Dyr ude i naturen benytter sig af naturens apotek, som fx chimpansen, som spiser specielle blade mod orm eller de fleste dyr, der simpelthen holder op med at spise og faster diverse sygdomme ud af kroppen.

De fleste akutte sygdomme forsvinder af sig selv i løbet af 14 dage, så hvis befolkningen blev klar over det og brugte naturen til at lindre symptomerne i første omgang, ville vi allerede blive skånet for meget. Akutte sygdomme bliver nemlig senere til de tidligere nævnte kroniske sygdomme som gigt, kræft og sukkersyge og kunne have været forebygget med den rette behandling.

Udflugt til Pometet

Et pomet er en samling af sorter af frugttræer & -buske. Ordet er afledt det latinske ord "pomum", som betyder æble. Pometets sortsamling er meget omfattende - der er bl.a. ca. 750 æblesorter, hvoraf ca. 250 er danske. Inden for andre frugtarter ligger sortsantallet ofte mellem 80 og 100.

Den nu afdøde professor i frugtavl - Anton Pedersen - indsamlede i 1940'erne & 50'erne et stort antal sorter, og i 1956 blev træer etableret på de nuværende lokaliteter.

Samlingen har ikke kun pomologisk *(frugtavlsmæssig, red.)* interesse, men fungerer også som genbank og indgår i "Nordisk Genbank", som har til formål at bevare genetiske ressourcer inden for plantearter tillempet til dyrkning i bestemte klimaområder.

Der knytter sig også en kulturhistorisk interesse ikke mindst til æblesorterne, hvoraf mange er mere end 100 år gamle. Nogle sorter, som f.eks. "Gråsten", er endog mere end 300 år gammel. Deraf navnet "Æblemuseum".

Dansk vegetarforening arrangerer en udflugt til Pometet i løbet af deres årlige æbleuge, læs mere på hjemmesiden.

I det gamle Ægypten

I det gamle Ægypten fortalte Plinius, at kål kunne helbrede hele 87 forskellige sygdomme og at løg kunne kurere 28 andre skavanker.

Hvidløg blev betragtet som en hellig plante og grønsager fra korsblomstfamilien (kål og broccoli) blev først og fremmest dyrket til medicinsk brug og anvendt mod bl.a. hovedpine, gigt og mavebesvær.

LÆSEPROBLEMER

Vi tog et skridt for at hjælpe vores barn!

Efter at år med en pige, der var trist når lektierne skulle findes frem, oplever vi i dag en pige, der kan læse i aviser, læsebogen og TV helt selv. *Pia's forældre*



Gå ind på www.studiehuset.dk og se, hvad FEGU kan gøre for dig eller dit barn.

FEGU Tlf. 38 87 86 26
Kontortid man.-fre. kl. 14-18
"Vi kan hjælpe"

Generalforsamling 2007



Dirigent: Henrik Hedegård
Referent: Peter Schliemann
Til stede fra bestyrelsen:
Alle undtagen Peter Als

REFERAT:

1. Valg af dirigent.

2. Valg af referent.

3. Godkendelse af dagsorden.

Dagsordenen blev godkendt uden kommentarer.

4. Bestyrelsens beretning (v. formand Britt Søndergaard):

Det har været endnu et godt år for foreningen, der har fortsat medlemsfremgangen fra sidste år, så vi i dag tæller 531 medlemmer. Det har også været et aktivt år, hvor der er sket meget for foreningen.

Vores blad bliver bedre og bedre, og vi har nu fået en ny trykker, der giver os det miljørigtige, svanemærketryk uden at det har betydet en meromkostning for foreningen. Endvidere har vi fået en ny grafiker, som ligeledes har givet bladet et lille ekstra pift og måske et lidt mere moderne design, og vi har i årets løb forsøgt os lidt med at lave nogle temanumre om forskellige emner. Vi hører altid gerne medlemmernes mening om bladet, både indhold og design, så det kan blive endnu bedre.

I 2006 kunne foreningen fejre sit 110 års jubilæum og vi havde i den anledning stablet et flerdages arrangement på benene i Kullerup på Fyn, som vi desværre endte med at aflyse pga. for få tilmeldinger. Til gengæld havde vi et godt arrangement på den internationale vegetardag, 1. oktober, hvor vi stod i en informationsstand på Kultorvet og med hjælp fra Restaurant Flow kunne uddele intet mindre end 40 liter ayurvedisk suppe sammen med brød fra Det Rene Brød. Samme dag havde vi også folk på gaden i Aalborg, hvor vore folk sammen med Anima og Råkostgruppen delte informationsmateriale og bananer ud, hvilket i øvrigt gentog sig på den internationale veganerdag 1. november.

Den 4. oktober var vi med ved en stor Støttekoncert for Dyrene, og fik her sammen med en lang række andre foreninger lov at præsentere foreningen for tilhørerne. DVF fik endvidere en del af overskuddet fra koncerten.

Den første weekend i februar var vi sammen med Vegetarbo på helsemesse i Falconer Centret, hvor vi fik mange gode snakke og delte meget materiale ud. Messerne giver oftest overskud for foreningen i form af nye medlemmer og et mindre salg af bøger. Vi vil meget gerne på flere messer i fremtiden, hvis vi kan finde tilstrækkeligt med frivillig arbejdskraft.

Nytårsfrokosten på Hotel Brøndby Park i marts blev ligeledes et vellykket arrangement med 55 deltagere. Vi håber, at endnu flere vil deltage i de kommende år, hvor det er meget muligt, at vi igen vil afholde den på Hotel Brøndby Park.

Vi har i år (også) fået lavet en ny 16-siders pjece i farver og fået den trykt i 20.000 eksemplarer.

Sune Borkfelt fortalte lidt om foreningens pressearbejde, hvor vi det seneste år har fået god omtale ved flere lejligheder, og om udviklingen på hjemmesiden, der bliver stadig mere omfattende og nu bl.a. er kommet til at rumme en stor sektion om ernæring med sider om enkelte næringsstoffer.

Årsberetningen blev godkendt.

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

Kassererens kommentarer til regnskabet: Foreningen har øget sine indtægter fra medlemskontingenter fra knap 72.000 i 2005 til nu knap 86.000 i 2006. Dog skal det tilføjes, at der er en mindre del af disse penge, som kommer fra gaver i form af større indbetaling i forbindelse med kontingenter. Disse er af tekniske grunde anført i regnskabet som kontingenter, men burde egentlig stå anført under gaver.

Vores udgifter til medlemsbladet er steget i forhold til 2005. Dette skyldes til dels, at vi i 2005 et par gange fik sat bladet gratis, hvor vi i 2006 har måttet betale fuld pris. Den anden primære årsag er, at vi i forbindelse med sommernummeret 2006 fik trykt 5000 eksemplarer i stedet for de vanlige 1500.

I regnskabet ses en stigning i indtægterne fra annoncer i forhold til 2005. Dette er dog ikke en reel stigning, men skyldes en for sen be-

taling af tidligere annoncer, som derfor kommer til at figurere i regnskabet for 2006.

Renteindtægter er steget pga. stigninger i samfundsrenten.

Beslutning: Regnskabet blev godkendt.

6. Forelæggelse af budget for indeværende år

Kassererens kommentarer til budgettet: Vi regner med fortsat medlemsfremgang i budgettet.

Nogle medlemmer har betalt kontingent to gange. Dette giver en del problemer med administrationen og spørgsmålet er, hvad man gør med pengene.

Aktivitetsniveauet for i år svarer nogenlunde til sidste år.

Foreningen har fået portostøtte på godt 8.000 kr., som er indregnet i portoudgifterne.

Forsamlingens kommentarer: Nogle medlemmer argumenterer for, at de dobbelte indbetalinger af kontingent bør ses som gaver til foreningen, i hvert fald så længe de pågældende medlemmer ikke kontakter foreningen for at få penge tilbage.

Preben Holst tilbyder at køre ud med bladet til alle biblioteker i hovedstadsområdet 2 gange om året. Jan Sorgenfrei foreslår, at man i stedet kører foreningens nye 16-siders pjece ud til bibliotekerne, hvilket et andet medlem støtter op om med den tilføjelse, at vi bør forsøge at få flere biblioteker til at abonnere. Dette har bestyrelsen allerede været i gang med at arbejde på, men det er blevet udskudt, da budgetforhandlinger i mange kommuner har ført til lukning af en del biblioteker i løbet af i år.

Det overlades til bestyrelsen og Preben Holst at aftale detaljerne omkring udkørsel af blade og/eller pjecer til bibliotekerne.

Beslutning: Budget godkendt.

7. Fastlæggelse af kontingent for næste år

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent. Dette vedtages.

8. Forslag fra bestyrelsen

Der fremlægges et forslag om en vedtægtsændring (§5), som skal øge bestyrelsens kontrol med foreningens midler, og sikre mod misbrug af disse midler, ved at større udgiftsbilag skal underskrives af formanden og mindst ét bestyrelsesmedlem.

Forslaget vækker en del debat. Kasserer Dennis Sørensen bemærker, at der mangler en sådan kontrol, da midlerne i DVF og børnehjemsfonden på nuværende tidspunkt let kan hæves og bruges af kassereren uden yderligere kontrol. Man vil altså først opdage skaden, når den er sket.

Nogle medlemmer foreslår, at det foreslåede maksimumbeløb, som kan hæves uden underskrift, hæves i forhold til de i forslaget angivne 4 gange foreningens standardkontingent.

Beslutning: Forslaget ændres, således at maksimumbeløbet, der kan hæves uden underskrift, bliver 10 gange standardkontingentet. Herefter vedtages forslaget.

Bestyrelsen pålægges at sikre foreningen mod, at kassereren lænser foreningens konti, evt. ved oprettelse af flere konti eller særlig bankaftale, der kræver underskrifter fra flere bestyrelsesmedlemmer ved hævning af større beløb.

Bestyrelsen fremlægger sit andet forslag. Der foreslås en vedtægtsændring, således at generalforsamlingen ikke i fremtiden vil være forpligtet til at vælge 4 suppleanter, men i stedet skal vælge mindst 2 og højst 4.

Beslutning: Forslaget vedtages.

9. Indkomne forslag

Tage Søndergaard har stillet forslag om, at oplagstallet på Vegetaren hæves og bladet sendes gratis til alle biblioteker.

Joh Vinding bemærker, at dette kun svært lader sig gøre i år, nu da årets budget allerede er vedtaget.

Herefter følger nogen debat, og et medlem foreslår, at man i stedet sørger for at få lettet indmeldelsesproceduren ved at gøre det muligt at melde sig ind og betale direkte via foreningens hjemmeside. Bestyrelsen lover at se på denne mulighed.

Britt Søndergaard forslår, at det skal være nemt at indmelde sig og at der derfor skal være et girokort i midten af bladene. Sune Borkfelt bemærker, at dette giver besvær, da vi har erfaring med, at girokort i bladene er skyld i, at nogle medlemmer kommer til at betale dobbelt kontingent.

Bestyrelsen opfordres til at se på formuleringerne på den seddel, hvor girokortet er påtrykt eller til kun at sætte girokort i de blade, der ikke sendes til medlemmer.

10. Forslag og ansøgninger til Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond

Vi har 9.500 til uddeling og har modtaget én ansøgning, nemlig fra Aktion Børnehjælp, som søger på vegne af det indiske børnehjem, som fonden flere gange i de foregående år har doneret penge til.

Et medlem foreslår at runde beløbet til uddeling op til 10.000 kr.

Beslutning: Det vedtages at donere 10.000 kr. til børnehjemmet i Indien.

11. Valg

Formand Britt Søndergaard genvælges uden modkandidater.

Bestyrelsesmedlemmer på valg: Sune Borkfelt, Peter Als og Winnie Feveile genopstiller. Dennis Sørensen genopstiller ikke

Der er i år fire bestyrelsesmedlemmer på valg. Dette skyldes, at Winnie Feveile sidste år blev valgt som suppleant for et år og siden er indtrådt i bestyrelsen. Der skal således vælges 3 bestyrelsesmedlemmer for 2 år og et bestyrelsesmedlem for 1 år.

Nye kandidater til bestyrelsen: Erik Weihrauch, Joh Vinding og Jesper Rønn-Simonsen.

De nye kandidater præsenterer kort sig selv, og Sune Borkfelt fortæller kort om Peter Als, der ikke er til stede.

Der afholdes en skriftlig afstemning således, at alle skriver 4 navne på en seddel. De tre med flest stemmer bliver valgt for 2 år, og den næste i rækken vælges for 1 år.

Afstemningsresultat: Sune Borkfelt: 21 stemmer. Winnie Feveile: 19 stemmer. Peter Als: 19 stemmer. Erik Weihrauch: 15 stemmer. Jesper Rønn-Simonsen: 14 stemmer. Joh Vinding: 7 stemmer. Dvs. Sune, Winnie og Peter Als vælges for to år. Erik vælges for ét år.

Suppleanter: Jesper Rønn-Simonsen vælges som førstesuppleant. Preben Holst vælges som andensuppleant.

Susanne Aagaard Hansen vælges som revisor.

Tage Søndergaard vælges som revisorsuppleant

12. Eventuelt

Dennis takkes for mange års tro tjeneste efter 10 år i bestyrelsen som bl.a. formand og kasserer. Britt Søndergaard foreslår på vegne af be styrelsen af Dennis udnævnes til æresmedlem. Dette vedtages og Dennis holder en lille takketale.

Tidligere på aftenen er desuden fremført følgende, som her refereres under eventuelt:

Nicky Brown meddeler generalforsamlingen, at tidligere mangeårigt bestyrelsesmedlem Wagner Gregersen er afgået ved døden og fortæller lidt om ham. Forsamlingen holder et øjebliks stilhed for at mindes Wagner Gregersen.

Nicky Brown spørger til foreningens lokaler, nu da Dennis Sørensen udtræder af bestyrelsen. Vi kan fortsat bruge Dennis' lokaler til opmagasinering og som officiel adresse foreløbig.





Afsender:
Dansk Vegetarforening
Tornestykket 12
DK-2720 Vanløse

POST B
PP DANMARK

