

EFTERÅR
2007
98. årgang

vegetaren

nr. 3

Vegetaren
ISSN: 1397-7989

Udgivet af:
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2. th.
2100 København Ø
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.:
01.11.2007 med tema om miljø

Design og produktion:
ewa@vegetarforening.dk

Forsidefoto:
galja99, Kroatien

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
vor nye kasserer præsenterer sig selv 4
min vej til vegetarismen 5
den grønne brevkasse 6
vegetarisk gourmet i Århus 8
hvem er medlemmerne - og hvor bor de? 9
et råt og levende liv 10
læserbrev 13
hellige kalorier - boganmeldelse 14
restaurantanmeldelse af Paustian 16
out with the old 18
unge hinduer - fremtidens kødspisere? 20
siden sidst 24
opslagstavlen 25
kort og grønt 26

Obs! Udflugt til pometet søndag den 23. september – læs mere på side 25



kære læser



Man skal som bekendt passe på, hvad man siger!

Sidste blad var netop gået i trykken, hvor jeg i lederen lige nåede at skrive, at meteorologerne lover en kanonsommer i år, inden regnen brød løs og i den bedste monsunstil oversvømmede flere dele af landet med én af de vådeste somre i historien nogensinde.



Nu er sommeren snart forbi, om end der sikkert er nogen, der føler, den aldrig rigtig kom i gang. I hvert fald ikke hvad angår sol og varme, som vi nok er mange, der har savnet. Det gælder ikke mindst bierne, der er sensitive overfor temperaturændringer og klimaforandringer. Bierne er, som allerede nævnt i sidste nummer, en vigtig indikator på, hvordan det generelt står til her på jorden. Både hvad angår vores miljø, hvor bierne er påvirket af elektroniske signaler fra bl.a. mobiltelefoner, der gør, at de ikke kan finde hjem til deres bistade. Men også afhængig af vejret og ikke mindst af regnen, fordi de bestøver vore afgrøder. Høsten er klart nok påvirket af al den regn, vi har fået og bierne har haft svært ved at samle blomsternektar, da solen ikke har skinnet og bl.a. hvidkløver, lindetræer og mælkebøtter er druknet i regn. Derfor er årets bihonninghøst pga. den våde sommer mellem 50 og 75% mindre end normalt. Bierne spiller desuden en vigtig rolle som bestøvere af mange landbrugsafgrøder, såsom kløver, raps, kirsebær, solbær m.m. For at sikre en god bestøvning og dermed få et merudbytte samt en ensartet modning af afgrøden, er det vigtigt at sikre sig, at der er bier til rådighed for bestøvningen. På den måde har alle levende væsener en brik i livets puslespil og vi har brug for hinanden til at være i balance med naturen.

Efteråret står for døren, hvor løvtræerne begynder at skifte farve, fordi de ligesom dyrene sparer kraft og forråd sammen til vinteren ved at trække deres næringsstoffer tilbage fra deres blade. Tilbage er farvestofferne, der giver skoven de



flotte varme efterårsfarver og fra at være grønne, bliver de først gule, dernæst orange for til sidst at blive røde, brune, visne og forgå. Naturen viser på fornemmeste vis de forskellige vibrations- og energiniveauer ligesom kroppens chakraer med grønt i hjertet, gult i solar plexus, orange i hara og endelig rød i rodchakraet. Natura betyder oversat fra latin fødsel, der med naturens evige forandring minder os om, hvordan liv er i konstant bevægelse og at intet i den fysiske verden forbliver uændret.

Dette efterår byder på forskellige grønne arrangementer, som vor første udflugt til Pometet, der i disse dage åbner dørene i deres årlige æbleuge. Desuden vil vi fremover arrangere en månedlig skovtur, hvor vi den anden søndag i måneden mødes ved den røde port i dyrehaven. I fremtiden inviteres der også på andre vegetariske arrangementer både på landet og i byen. På den måde er der flere gode tiltag og således lagt op til flere aktiviteter og mere samvær fremover mellem os grønne.

Det bærer dette nummer af Vegetaren også præg af, hvor der, hvis vi skulle finde en fællesnævner, nok må siges at være fokus på hygge med flere restaurantanmeldelser, opskrifter og forskellige historier fra det virkelige liv.

Vi håber hermed, at der er flere, som lader sig inspirere til en grønnere levevis.

Rigtig god fornøjelse!

Grønne efterårshilsner
Britt Søndergaard



Vor nye kasserer præsenterer sig selv

Som ny kasserer for Vegetarforeningen efter Dennis Sørensens lange og engagerede indsats kommer her en præsentation: Mit navn er Erik Weihrauch (68), og jeg har været medlem i mange år og deltaget i generalforsamlingen de senere år. Som nylig pensionist er det med stor glæde, at jeg påtager mig kassererjobbet.

Vegetarismen hos mig modnedes gradvist efter i tyveårsalderen at være begyndt med de "spændende" foredrag i København om flyvende tallerkener, spiritisme, åndelige retninger mm. Det var dog mødet med Martinus' kosmologi, der gav den dybere forklaring på vegetarismens betydning for kroppens sundhed og modstandskraft mod sygdom. Desuden var der den etiske side med at vise næstekærlighed mod alt levende, og altså også undgå drab på dyr for at mætte sig selv. Oven i købet var der en karmamæssig side af det hele, forstået på den måde, at vil man beskytte sit liv og førlighed, også f.eks. ved ulykker, må man selv undgå aflivning i alle former.

Det var forståeligt nok en stor forandring at foretage, og det var da også først på min 30-års fødselsdag, at jeg sagde endeligt farvel til animalsk føde. På det tidspunkt var jeg reklamemand i et lampefirma, og da vi nærmeste kolleger indbyrdes gav rejemadder til fødselsdage, kunne jeg nu sige, at det var mit sidste dyremåltid - med fornøjelig reaktion, for så stod den på æg og tomat for fremtiden, og de var jo forberedt og altid meget spændt på, hvad jeg havde i madpakken. Kort efter havde en kollega jubilæum, som gik op i den sidste røg for mit vedkommende: en velduftende Hofnar-cerut satte punktum for mange års pibenydelse.

I København kom der med New Age bølgen flere rigtige vegetarrestauranter: Det grønne køkken, Cranks, Det gyldne tempel m.fl., så det var herlige tider, både nemt, moderne og accepteret. Nu, hvor både Flow og Govindas er lukket, er der mig bekendt kun Den grønne kælder i Pilestræde og Morgenstedet på Christiania tilbage. At mange restauranter nu har én eller flere vegetarretter hjælper dog meget på situationen.

Det var altså begyndt at blive nemmere at være vegetar dengang, selv om det alligevel kun var i visse kredse. Jeg var alene, men i familiens kreds skulle der gås forsigtigt frem for ikke at forstyrre den gode stemning. Løsningen var mest, at jeg selv kom med en del af måltidet og spiste grønsagerne og desserten. Nu er det jo lettere, da man kan få færdigretter, f.eks. grønsagspatéer, nøddebøffer og -filet'er. Og det er heller ikke noget problem at forklare, at det er muligt at leve uden kød. I begyndelsen gav det indviklede diskussioner om manglende proteiner mm., og måske også en skjult kritik af andres mindre forfinede føde.

Med fuld accept af, at alle er på vej, og i bedste fald selv være et godt eksempel på fremtidens rette levevis, går udviklingen støt videre, især når nogen vil hjælpe til.



Min vej til vegetarismen



Jeg boede mange af mine barndomsår på et nedlagt landbrug. Dér havde min familie og jeg mange dyr, specielt høns og kaniner – mine dyrevenlige tilbøjeligheder havde derfor gode udviklingsmuligheder og begyndte i en tidlig alder at give sig udtryk i en varm omsorg for de udsatte og svage af slagsen. En blind høne og en underernæret kanin blev mine første rigtige dyrevenner. Hønen var, som alle de andre høns i hønsegården, købt hos en burhøne æggeavler. Hun, eller Høne Pøne som jeg kaldte hende, tog jeg i pleje, fordi hun var syg og fordi hun blev mobbet af de andre høns i den store hønseflok. Kaninen hed Bamse og var købt på en 4H-gård[1], som jeg ofte kom på. Hver gang jeg kom, manglede Bamse både mad og vand, og da den blev mere og mere tynd og syg at se på i sit lille bur spurgte jeg til sidst om lov til at købe den. Gårdens ejere sagde ja og solgte Bamse til mig for 20 kroner.

Både Høne Pøne og Bamse blev hurtigt trygge og tamme dyr, som kunne løbe frit omkring på gården. De havde ingen forpligtigelser – de skulle hverken lægge æg eller bringe dyreunger til verden, for de var heldigvis blevet kategoriseret som mine kæledyr. Om sommeren kunne de to dyr tit ses dase i en solstråle i hinandens selskab, og de lærte mig derfor, blandt meget andet, at dyr har følelser og at de knytter særlige bånd til såvel dyr af samme race som af andre racer – at dyr kan have venskaber og blandt andet derfor ligner os mennesker. Det var, og er stadig, et hårdt slående argument for at spise vegetarisk for mig.

Jeg skulle dog blive en del ældre og flytte fra min idylliske barndomsgård, inden jeg kunne "lægge to og to sammen". Efterhånden, som min selvstædighed og selvbevidst voksede, blev det muligt for mig at se sammenhængen mellem kødet på tallerkenen og de dyr, jeg havde været så gode venner med i min tidlige barndom. Så da jeg blev 13 havde jeg allerede levet vegetarisk, i en stadigt kødspisende familie, i mange måneder. Endelig kunne mine dyrevenlige tilbøjeligheder få frit løb. Skiftet fra at spise dyr til ikke at gøre det skete overraskende nemt for mig, men familien skulle selvfølgelig bruge noget længere tid til at vænne sig til mine nye spisevaner. Min mor accepterede dog specielt hurtigt mit valg, og der er stadig ikke noget så godt som mad fra mors "grønsagsgryder".

Lige inden jeg efter niende klasse kom på efterskole, fravalgte jeg at spise mælkeprodukter og æg. Jeg blev veganer. Internettet blev for alvor udbredt i den periode, og en hel ny verden af lettilgængelig information havde åbnet sig for mig, som for så mange andre. Her søgte jeg, og fandt, information om dyrevelfærd, sund mad, vegetarisk og vegansk ernæring og det at spise en miljøvenlig kost. Det var noget af en øjenåbner, og det gav pludselig ikke mere mening for mig at forblive vegetar: Det gav ganske enkelt kun mening for mig at blive veganer og dermed kunne være endnu mere dyrevenlig, miljøvenlig og sund, end jeg var som vegetar. Derudover var det også en nem løsning på det problem, at de i efterskolens køkken brugte burhønseæg og mælkeprodukter fra køer fra konventionelle landbrug. På efterskolen gik der en veganer, som var opvokset i en vegansk familie. Hvis jeg ikke havde mødt hende, tror jeg ikke, jeg stadig ville være veganer i dag. Den praktiske erfaring, som jeg kunne tage ved lære af ved at have hende som veninde, har været og er en uvurderlig hjælp. Også det at have en ligesindet et par værelser eller et telefonopkald væk var, og er uvurderligt.

Jeg har nu været vegetar og veganer i cirka halvdelen af mit 22 år lange liv og er ved at tage en uddannelse med fokus på ernæring. Jeg håber at kunne bruge den viden, jeg har og den viden, jeg ender op med, når jeg er færdiguddannet til at bidrage til at gøre det nemmere at være, og blive, vegetar og veganer i Danmark..

Mia Skøtt Møbjerg

[1] *En 4H-gård er slags "klub", der har hjemme på en gård og hvor man kan komme og for eksempel passe dyr.*



DVF Den grønne brevkasse

v/ Mia Skøtt Møbjerg

Kære brevkasse,

Jeg har et enkelt spørgsmål til ernæring: Jeg blev vegetar i marts, men er i tvivl om, hvor stort et fedtindtag, man behøver. Jeg vejer normalt omkring 50 kg og er ca. 163 cm. høj, men er nu nede på 46 kg. Så jeg går og pøser olier på min mad så godt, jeg kan.

De bøger, jeg har læst, er på amerikansk. Findes der nogle gode bøger på dansk for vegetarer? Synes alt handler om slankekure, hvilket jeg jo ikke har brug for :) Håber, I har tid til at besvare mit spørgsmål. På forhånd tak!

Hilsen Dorthe

Kære Dorthe

Man skal have dækket cirka 30% af sit daglige energiforbrug igennem sit fedtindtag. Længere nede i besvarelsen giver jeg dig forslag til, hvordan det rent praktisk kan lade sig gøre.

Jeg kan godt forstå, hvis du gerne vil tage på i vægt, da den er meget lav i forhold til din højde. Din normalvægt, som du skriver er på omkring 50 kg, hvilket er lig med et BMI[1] på 18,8, er rigtig fin. Men faktisk har du nu et BMI på 17,3, hvilket vil sige, at du har overskredet grænsen for undervægt, der er på 18,5. Det er ikke sundt at have et BMI, der er lavere end 18,5. For at tage på i vægt bør du spise mere mad og/eller mad, der er rig på energi. Fedtstoffer er det næringsstof, der er allermest rigt på energi og det, at du pøser olie på din mad så godt som du kan, er helt sikkert en god idé. Derudover bør du spise flere energirige fødevarer. I den vegetabilske verden er fødevarer som nødder, kerner, frø og avocadoer blandt de mest energirige, hvilket først og fremmest skyldes deres høje indhold af sunde enkelt- og flerumættede fedtstoffer, samt omega-3, -6 og –9, også kaldet de essentielle fedtsyrer. Som vegetar spiser man også tit mælkeprodukter (og æg), som har et højt fedtindhold, men da det fortrinsvist er af den usunde slags, bør man ikke vælge mælkeprodukter, der er rige på fedt, men derimod de fedtfattige. Også selv om man gerne vil tage på i vægt.

Rent praktisk kan du for at tage på i vægt hver dag spise op til 100 gram nødder, frø, kerner og avocado, der alt sammen indeholder det sunde fedt. Peanutbutter, tahin, nuttolene[2] og sesambarer er oplagte energirige fødevarer. Derudover skal du være opmærksom generelt at få nok mad - hvis du ikke allerede gør det, så overvej at spise mange gange hver dag med fx helt op til 6 små mellemmåltider dagligt - så ryger der gerne noget mere energi indenbords.

Desværre er de bedste bøger om ernæring netop på engelsk, men en del danske vegetarkogebøger, som fx Politikens Vegetarkogebog, har afsnit om ernæring – og fokus er for de flestes tilfælde ikke på slankekure. Så vidt jeg ved, findes der dog ikke nogle egentlige bøger om vegetarisk ernæring på dansk - endnu.

Med grønne hilsner fra
Mia Skøtt Møbjerg

FAKTA!

Den rigeste vegetabilske kilde til omega-3 fedtsyrer er hørfrø og hørfrøolie, men der er også betydelige mængder i valnødder og valnøddeolie, samt i rapsolie og sojaolie. Endelig findes omega-3-fedtsyrer i nogle bælgfrugter, fx i visse former for kål, bl.a. hvidkål og i forskellige grønne grøntsager, som samtidig også indeholder en masse andre gavnlige næringsstoffer.



[1] BMI - Body Mass Index betyder en person, der vejer 50 kilo og 1,63 meter høj har en BMI på 18.8 (50/(1,63²)).

[2] Nutana-produkt på dåse, lavet af jordnødder. Bruges koldt som pålæg, kan steges eller grilles som "bøffer" eller kommes i gryderetter – kun fantasien sætter grænser. Kan fås i helsekost butikker og velassorterede supermarkeder.



Avocado

Avocado virker mod hårtab og hudsygdomme og indeholder et antibiotika-lignende stof, der bl.a. forebygger tarminfektioner. Selvom avocado har et højt fedtindhold, forbedres kolesterolsituationen i sidste ende på grund af det umættede fedt, som snarere beskytter blodkarrene frem for at skade dem.

Det vigtigste fedtstof, oleinsyre (enkeltumættet, som også findes i store mængder i olivenolie), optræder som antioxidant ved at blokere for det skadelige LDL-kolesterols karødelæggende virkning.

Det er én af de rigeste kilder til glutathion, en kraftig antioxidant, som bevisligt neutraliserer 30 forskellige kræftfremkaldende stoffer og som under laboratorieforsøg har vist sig at kunne hæmme delingsvækst ved aids-virus. Avocado er fyldt med B6-vitamin og udvider desuden blodårerne.

En lille avocado giver 190 kalorier fordelt på bl.a. 20 gram fedt, hvoraf 12 gram er enkeltumættet, 4 gram flerumættet og 4 gram mættet. Den dækker 50% af den anbefalede dagsdosis B6-vitamin og 33% af den anbefalede dagsdosis E-vitamin og forsyner kroppen med pæne mængder af både kalium og kostfibre.

Udvendig: Vitaminer og vigtige aminosyrer i den rene avocadoolie kan udnyttes i fugtighedsgivende masker og creme.

opskrift

opskrift

opskrift

Guacamole

3 modne avocadoer
1 skalotteløg, finthakket
3 hvidløgsfed
Saften fra en halv citron
Halvanden spiseske olivenolie
2 spsk. creme fraiche eller vegansk yoghurt
Salt og peber
Kan evt. sødes til med lidt honning eller ahornsirup

Pil og rist hvidløgsfeddene i lidt olie, til de er blevet gyldne. Skær avocadoerne ud og mos dem med en gaffel. Hak de ristede hvidløgsfed fint. Rør hvidløg, løg, citronsaft, olie og cremefraiche sammen med avocado og smag til med salt og peber.

Tips:
Avocadoen bliver hurtigt mørk, når den tages ud af skrællen. For at undgå dette, kan du tilsætte citronsaft.

Skal avocadosalaten anrettes lidt ekstra smart, så gem skallen efter avocadoen er skrabet ud. Skrab den ren og kom avocadosalaten tilbage i skallen. Det ser flot ud, når det serveres i en halv avocadoskal.

Kilde: Husapoteket, ***www.balancen.net***

Vegetarisk gourmet i Århus

Af Sune Borkfelt

Vi er nok mange århusianske vegetarer, som hang noget med ørerne, da vi fik at vide, at Århus eneste vegetariske restaurant, Under Engle, lukkede i april i år. Århus har før i lange perioder manglet en egentlig vegetarisk restaurant, og nu er vi altså igen henvist til at "nøjes" med de vegetariske tilbud, der findes på andre restauranter.

Men nuvel. Når det ikke kan være anderledes, stiller man jo hurtigt sig selv spørgsmålet om, hvad der mon kommer i stedet i de lokaler i Mejlgade, hvor vegetarrestauranten lå. Svaret skulle vise sig at hedde Restaurant Pihlkjær, og i modsætning til på Under Engle skal man her ikke bruge lang tid på at vælge fra et alsidigt menukort. Restauranten har en daglig vegetarmenu og også en daglig fiskemenu (her er altså en restaurant, hvor de lykkeligvis formår at skelne mellem vegetarisk mad og mad med fisk), og så er der ikke så meget andet udover det, man vil drikke til.

På aftenen for mit besøg på restauranten bestod forretten i den vegetariske menu af sprøde salater med ristet aubergine, grillet squash samt tapas. Der er tydeligvis tale om gourmet-mad efter devisen 'lidt men godt', og smagen er der bestemt ikke noget i vejen med. Salaten fungerede som en lækker lille appetitvækker med de friske tapas, der gav lidt stærkere smagsnuancer til kombinationen. Blot kunne man måske ønske sig lidt mere af de lækre grillede/ristede grøntsager, da én lille aubergine og ét stykke squash måske nok virker som lige i underkanten, trods alt.

Hovedretten var en artiskokfrikassé med sprøde asparges samt årstidens grønt.

Endnu engang kildedes smagsløgene og den meget lækre sauce gav den helt rigtige grundsmag til at omhylde de dejlige, sprøde grøntsager. Portionen var igen ikke for stor, men heller ikke for lille, og det ville næppe være rimeligt at sammenligne dette med nogen af de vegetaranretninger, man finder på andre århusianske menukort. Dette er ganske simpelt mad på en anden måde, med vægt på smagen af – og fornemmelsen for – de enkelte ingredienser.

Dagens dessert bestod af mandelfragilité med creme, "overflod af jordbær" samt kærnemælksis. Måltidet afsluttedes på bedste vis med små mundfulde af sødme suppleret med den utrolige og lidt syrlige friskhed, som den hjemmelavede is gav. En absolut vinderkombination.

Alt i alt klarer Restaurant Pihlkjær sig flot igennem. Her har man valgt at sætte fokus på selve madens, de enkelte retters og ingrediensers, kvalitet. Restauranten formår at skabe et vegetarisk tilbud, som ikke umiddelbart kan sammenlignes med noget på de faste menukort rundt i byen, og det i sig selv er forfriskende. Den kan ikke erstatte det, som Under Engle formåede at være for byens vegetarisk sindede i sin levetid, og den prøver heller ikke. Sammenligningen er fuldstændig urimelig. Pihlkjær gør det på sin egen måde, og skal man sige det på jysk, er det såmænd slet ikke så ringe endda!

Restaurant Pihlkjær

Mejlgade 28, gården, 8000 Århus C. Tlf. 8618 2330 – Åben tirsdag-lørdag.

Menu ca. 210 kr. hovedret alene, ca. 130 kr. Forret/dessert alene, ca. 60 kr. Diverse vin og andre drikkevarer. Besøgt 16. juni 2007.

www.pihlkjaer-restaurant.dk



Hvem er medlemmerne – og hvor bor de?



Flere medlemmer har efterlyst en oversigt over, hvor i landet Dansk Vegetarforenings medlemmer egentlig bor, og hvordan f.eks. kønsfordelingen ser ud. Vi har derfor forsøgt at lave lidt statistik over dette.

Foreningen har i de seneste år mærket en stigning i antallet af medlemmer fra stort set alle dele af landet, og medlemstallet er stadig støt stigende. Vi har lavet statistikken ud fra medlemskartoteket, som det så ud ved generalforsamlingen i april. På dette tidspunkt havde foreningen i alt 536 medlemmer og abonnenter på Vegetaren.

Når man dykker ned i tallene, viser der sig hurtigt nogle klare tendenser. F.eks. ses det tydeligt, at der er et meget stort flertal af kvinder, endda større end man måske skulle forvente. Således er der mere end dobbelt så mange kvinder som mænd blandt vore medlemmer og abonnenter. Dette er måske særligt tankevækkende i betragtning af, at kun 2 ud af foreningens 7 bestyrelsesmedlemmer er kvinder.

Der er også stadig langt flest medlemmer af foreningen på Sjælland. Mens hele 67% af medlemmerne bor på Sjælland eller i København, så bor blot 25% i Jylland. Det kan tilføjes, at langt størstedelen af de jyske medlemmer bor i den østlige del af Jylland på strækningen fra Aalborg i nord til Vejle i syd. Der er således stadig meget få medlemmer i Vest- og Sønderjylland. Også på Fyn er der stadig relativt få medlemmer.

Her er nogle af nøgletallene:

Medlemmer/abonnenter i alt:

536

Fordeling:

Kvinder: 305 (56,9 %)
Mænd: 146 (27,2 %)
Husstande og par: 54 (10,1 %)
Andre (institutioner, foreninger, medier m.v.): 31 (5,8%)

Top 10 postnumre:

2100 København Ø, 20 medlemmer
2000 Frederiksberg, 18 medlemmer
2200 København N, 18 medlemmer
2300 København S, 14 medlemmer
4000 Roskilde, 12 medlemmer
8000 Århus C, 12 medlemmer
2400 København NV, 10 medlemmer
2720 Vanløse, 10 medlemmer
2650 Hvidovre, 9 medlemmer
2500 Valby, 7 medlemmer
2800 Gentofte, 4700 Næstved og 9000 Aalborg har også alle 7 medlemmer.

Top 5 byer udenfor Storkøbenhavn:

Århus, 28 medlemmer
Aalborg, 13 medlemmer
Roskilde, 12 medlemmer
Odense, 9 medlemmer
Næstved, 7 medlemmer

Landsdele:

Sjælland inkl. København: 359 medl. (67 %)
Jylland: 134 medl. (25 %)
Fyn: 28 medl. (5,2 %)
Bornholm: 4 medl. (0,7 %)
Øvrige: 13 medl. (2,4 %)

Der tages forbehold for mindre statistiske usikkerheder. F.eks. registrerer vi ikke direkte medlemmers og abonnenters køn eller landsdel, men har vurderet dette ud fra de navne og postnumre, der fremgår af vores kartotek. Dette kan betyde, at enkelte medlemmer er kommet i en anden kategori, end den, de egentlig tilhører. Alle procenter er afrundet til 1 decimal.

Et råt og levende liv

Hvorfor ikke?

Kan du nævne en eneste grund til, at vi ikke skal vælge et råt og levende liv, når alt andet er kompromisløsninger for krop og sjæl?

Hvorfor, når du får tilbudt det hele, nøjes med det halve?

Hvorfor leve på den måde, hvor den naturlige konsekvens er sygdom, når din krop og sjæls helt naturlige tilstand er vibrerende helse?

Kunne det ikke være sjovt, når vi nu alligevel er havnet på denne planet, at bringe vor kropsjæl[1] til dens optimale tilstand og udtryk?

Hvad er der ellers at foretage sig?

Og hvordan kan vi ellers udføre det arbejde, vi er kommet for at udføre - hvis vi svælger i og doper os med sukker, fløde, sovser, medicin, slimede færdigretter – og hele svineriet?

Ansvaret og "Plagen"

Ansvaret er vort i forhold til vibrerende helse i krop og sjæl. Glædeligt er det, at hvad vi allerede har gjort ved kroppen, i dette tilfælde, kan vi gøre godt igen. Takket være Dr. Richard Anderson´s "The Cleanse" udrensning, er det muligt at fjerne et lag i tarmen kaldet "Mucoid Plaque", som er produktet af et liv med syredannende "føde".

Da HELE kroppen, alle organerne, cellerne og vævene, lever af tarmen og da "Mucoid Plaque" består af stærkt potentielt sygdomsfremkaldende materiale, er vi her i gang med at gamble med noget, vi ikke bør gamble med.

Vi bliver overraskede: "Hov, det var da mærkeligt, jeg blev syg!" eller gør det til noget skæbnebestemt: "Tænk at det skulle ramme mig!"

Alt imens propper vi os 3 gange om dagen (plus alle mellemmåltider) med mærkelig "føde", som bidrager til "Mucoid Plaque". På den anden side, har du levet af frugt og grønt hele dit liv, er der nok ingen "plage" i dit system.

"Mucoid Plaque" er dødvægt og udstråler "død" til hele kroppen og dine energifelter. Der er ikke en eneste levende celle i "Mocoid Plaque".

Man kan være heldig at udskille mellem 25 og 50 fod (1 fod=30,48 cm) gennem de første to eller tre udrensninger (gennemsnittet). Når stadset er ude, har det ikke længere tag i dig – fysisk eller psykisk.

Det menes at mange, hvis ikke alle degenerative sygdomme, kommer fra enzym-mangelfuld kost – beviset findes her, i tarmen.

Ansvar og Kropsjæl

Dr. Anderson siger, at det første vi skal gøre er at ændre de gamle tanker og følelser. For når kroppen

begynder at "falde fra hinanden", starter det altid med "selvmordstanker/følelser", dvs. had, vrede, frygt, kritik, fordømmelse, skyld, selvmedlidenhed, jalousi, opgivenhed, det at dømme, fornægtelse, depression fx. Sådanne tilstande drænер os for liv og energi.

For det andet skal vi holde op med at indtage noget som helst, som ikke indeholder enzymer, livskraft og vitale næringsstoffer.

Det tredje skridt er at fjerne ophobninger af giftstoffer og syre fra hele kroppen, begyndende med "Mucoid Plaque".

Det fjerde skridt er så at forsyne kroppen med ALT det, den har brug for. Dette inkluderer livskraft, enzymer, essentielle næringsstoffer og positive tanker.

Og det allervigtigste: Kærlighed. Masser af det. Dette skridt er dog vanskeligt, stort set umuligt, uden at arbejde på det tredje skridt.

Indkapslinger

De gamle følelser er bundet til det samme protein som giftstofferne (i bl.a. glycoproteinet i "Mucoid Plaque").

Starter vi på en basedannende og rå kost, begynder disse indkapslinger at åbne sig. Det skal gøres i et for kroppen passende tempo. Er man for ivrig, kan man bringe kroppen i en helbredsfarlig situation, når kroppen ikke kan klare det udrensningstempo, man sætter. Det er der ingen mening i.

Man kan desuden blive konfronteret med gamle ubevidste undertrykte og fortrængte følelser.

Der kan blive brug for professionel hjælp; andre gange er der måske bare brug for, at man er klar over det, og lader det passere igennem.

Når man healer op, indgår der kriser, for man går igennem gammelt tilegnet materiale, som skal slippes. Man kan kalde det udrensningssymptomer i den lette ende, udrensningsreaktioner eller udrensningskriser i den anden ende.

Rå og levende føde

Indtager vi noget som 1) frarøver vor krop værdifulde enzymer, 2) drænер vore kroppe for livskraft, 3) bidrager til giftighed og det indre miljø, hvor sygdomsfremkaldende bakterier, parasitter og gær trives, så er det gift.

Derfor: Spis rå og levende. Rå er først og fremmest frugt og grønt, som det er. Og friskpressede safter af samme.

Du kan dog stadig varme det op til 40.55 °C[2] og bibeholde alle enzymerne (brug evt. termometer).

Har du en enzymrig mundfuld, har du også vitaminerne, mineralerne og proteinerne. Har du ingen enzymer, har du heller ikke hverken vitaminerne, mineralerne eller proteinerne.

Dr. Anderson siger, at er du syg, er det fordi der er sket noget med dine enzymer. Enten er du løbet tør eller også kan de ikke fungere.

Der er 3 vigtige ting omkring enzymer: 1. De bliver hurtigt brugt op af tilberedt mad og følelsesmæssig stress. 2. Enzymer har brug for mineraler for at kunne fungere. 3. Enzymer mister deres evne til at fungere i en syrekrop.

Vi svælger i gifte og betaler med vore liv

Richard nævner dette som det allerværste: Medicin, alkohol, ødelagt og harsk mad, uorganisk salt, destilleret vineddike (alm. ingrediens i kommercielle senneps, dressings, varme saucer), stegt mad, kød/fisk/fugl, pasteuriserede mælkeprodukter, hvidt sukker og melprodukter.

Når vi indtager enzymfattig og syredannende "føde", ser vi ikke de røde lamper blinke. Vi ser ikke med vort blotte øje kroppens ændrede kemi og biologiske tilstand.



[1] Forfatteren skriver selv om udtrykket kropsjæl: Arbejder vi på at rense ud, såvel som at bygge op på alle planer, kan vi mere og mere forankre sjælen i kroppen på celleplan, og krop og sjæl kan blive som ét.

[2] *Enzyme Nutrition* af Edward Howell

Vi ser ikke det lille "selvmord". Vi går videre med dagens program og accepterer med den største selvfølgelighed kroppens og sjælens ældning. Ved fødslen får vi tildelt et antal enzymer. De bliver ikke automatisk erstattet, når vi forbruger dem. I det øjeblik vi spiser enzymfattigt, må vi låne enzymer fra kroppen. Disse enzymer er ikke trænet til dette arbejde, men de vikarierer gerne. Dvs. at det arbejde, de skulle have udført, bliver ikke gjort, som det første problem. Og det arbejde, de nu er i færd med, bliver ikke gjort ordentligt, som det andet problem, fordi de ikke er trænet til jobbet. Kroppen drænes og det er det lille "selvmord".

Når de unge piger sidder og skærer i sig selv, kan det ses fysisk med det samme og vi synes, at det er en destruktiv og forkert handling. Når vi spiser enzymfattigt, ser vi først degenerationen og sygdom år senere. Vi klarer det hele selv, at påføre os degeneration og sygdom ved dagligt at begå et lille "selvmord" på krop og sjæl.

Enzymer sikrer den fysiske livskraft og aktivitet

Levende føde: At vi sørger for, at føden er så levende og frisk som muligt, hvilket tilføjer vor kroppe elektrisk og healende kraft.



24–48 timer efter fjernelse fra Moder Jords navlestreng stopper vækstprocessen og kraften forsvinder efterhånden (er derpå "blot" halvgammel rå føde).

Opsøg steder, hvor du kan købe friskt ind, og hvor du ved, der er næringsrig og god jord uden brug af gifte. Det er noget vanskeligere i det danske klima, men vi kan gøre det så godt, vi kan.

"Spir som bare pokker", spirer er rigtig levende!

Og lav dine egne krydderurter!

Find hvad du kan i naturen.

Læg de rå nødder og mandler i blød i 10-12 timer.

Man skal være rimelig sund for, at kroppen er indstillet på at være råspiser. Tag et lille skridt ad gangen. Dr. Anderson anbefaler en balance på mindst 80% base og 20% syre. Man kan øge mængden af mineraler i de 80% ved at vælge økologisk/biodynamisk produktion.

Check din pH. Tillad aldrig, aldrig din krop at være drænet for elektrolytter!

Vi er kærlighed, det er vores essens. Den rå og levende essens

Arbejder vi på ovennævnte, går vi i den retning, hvor vi kan møde os selv, som det væsen vi i sandhed er.

Gør noget! Men tag et lille skridt ad gangen.

Husk det du gør, spreder sig som ringe i vand ad mange forskellige kanaler.

Vær med til at gøre jorden til et sjovere sted at være, og tag ansvaret, heal din kropsjæl!

Husk, at ansvar betyder frihed og det, du ønsker dig af livet.

Med venlig hilsen fra

Bitoppen
v/Majio T. F. Schelde
Granslevvej 7, Skjød
8450 Hammel
Tlf.: 35 38 31 85
biotoppen@majio.dk
www.majio.dk

Litteratur:

Dr. Richard Anderson: *Cleanse & Purify Thyself* og hæftet *Dramatic signs of healing: The Healing Crisis* (kan købes på www.ariseandshine.com).

Biotoppen har til hensigt at formidle viden om dyb udrensning og genopbygning af kroppen gennem "The Cleanse" og "Levende, Rå Føde" for at betinge og sikre den fysisk enzymatiske livsaktivitet såvel som den elektriske livskraft på celleniveau.

Biotoppen formidler højerevibrerende lysfrekvenser og dybtgående transformerende kanalarbejde.

*I Biotoppen kan du finde roen og fordybelsen og vælge det ophold, som passer dig bedst. Bl.a. tilbyder Biotoppen Sommerinternater to gange årligt, Essener-Jul, (Øve)-retreat for musikere/kunstnere, længere rekreationsophold og 7-dages rekreation. Se ind på **www.majio.dk** eller ring og snak om dit specielle ønske med Majio. Biotoppen er også et sted, hvor man bare kan være.*

I Biotoppen er der en tidssvarende ligeværdig, utraditionel og kreativ tilgang i en lys og let værensenergi og omgangstone.

Biotoppen underviser også i København i Karens Hus, en skøn økologisk oase midt i storbyen.

LÆSERBREV fra medlem

Hej alle.
Jeg har været i tvivl om, hvorvidt jeg som vegetar trygt kan spise de forskellige Knorr sovse produkter - I ved dem, man køber i pulverform i de røde pakker (bearnaise, grøn peber sovs osv.).

Grunden til, at jeg har været i tvivl, er den, at de ikke har angivet under ingredienser, hvilken aroma der er benyttet. Jeg har derfor ikke været klar over om der for eksempel er benyttet kød-aroma i dem, som tilfældet er i visse slags chips.

Nu har jeg imidlertid fået et svar og som det vil fremgå af min korrespondance forneden, er aromaen vegetarisk. Er der brugt animalsk aroma, vil det ifølge Ingrid Thonbo fremgå direkte af pakken. Det er jo fint!!!
Kærlig hilsen
Kristian Bjørk Vedel

P.S. Der er nogle af sovsene, hvor der er brugt fiskeingredienser, men det fremgår klart af ingrediensoversigten. Hovedparten af sovsene er imidlertid OK.

Her følger min korrespondance med KNORR.

Jeg har fremhævet den væsentlige del med fed.

Hej
Jeg er vegetar og vil meget gerne købe og bruge jeres Knorr sovse. I ved - de pakker med tre breve pulver i. Når jeg læser varedeklarationen, står der imidlertid ikke noget om, hvilken aroma I bruger. De sovse, jeg er særlig interesseret i, er: grøn pebersovs, bearnaise, og champignon sovs, men I må meget gerne skrive til mig om de andre variationer også.

Så - send mig venligst information om hvorvidt jeg som vegetar - dvs. uden kød og fisk - kan bruge jeres produkter.
Kærlig hilsen
Kristian Bjørk Vedel

Hej Kristian
Tak for din mail.

Der er ingen af vores produkter, som indeholder fisk uden det er meget logisk fx fiskebouillon, caesars dressing o.l. Hvis vores produkter indeholder kød står det i ingredienslisten, og de produkter du efterspørger indeholder ikke fisk eller kød, men bearnaise og grøn peber indeholder mælk, og det ved jeg ikke om du mener hører ind under vegetar. Du kan ringe, hvis du har yderligere spørgsmål.
Med venlig hilsen
Unilever Danmark A/S
Ingrid Thonbo



Kære Ingrid Thonbo,
Tak for dit svar. Jeg er imidlertid stadig i tvivl om, hvilken aroma I benytter i jeres sovser. Det fremgår ikke af ingrediensoversigten. I nogle produkter bruger man jo kød-aroma. Det sker fx i visse barbecuechips og jeg vil gerne være helt sikker på, at det ikke er tilfældet hos jer.

Vil du være sød at sende mig en oversigt over hvilke slags aroma der er i jeres sovse?

Det vil også være fint, hvis det kom til at fremgå tydeligt på jeres produkter. Der er garanteret andre end jeg, som er i tvivl.
Kærlig hilsen
Kristian Bjørk Vedel

Hej Kristian
Unilevers politik er, at hvis vi bruger en animalsk aroma bliver det deklareret. Jeg har ikke mulighed for at sende dig en liste over alle de aromaer, vi bruger, men håber det er nok for dig, at **vi garanterer, at animalske aromaer bliver deklareret**.
Med venlig hilsen/
Best regards
Ingrid Thonbo
www.unilever.dk

Hellige kalorier

– introduktion til det indiske vegetarkøkken

"Hellige kalorier" er en lille kogebog med indisk inspirerede retter, som vi blandt andet kender dem fra Govindas Vegetariske Restaurant i København. Den er oprindeligt lavet som et temanummer for månedsbladet Nyt fra Hare Krishna med den bagtanke, at andre vegetarer såvel som ikke-vegetarer kan få glæde af den.

Bogen indeholder 33 selvstændige opskrifter samt en række grundopskrifter på traditionelle indiske ingredienser, som ghee (klaret smør), panir (hjemmelavet ost) og garam masala (krydderiblanding). Endvidere gives der i bogen en kort introduktion til de tilberedningsmetoder og krydderier, der anvendes i bogen.

Det indiske køkken gør traditionelt brug af mælkeprodukter. Der er imidlertid også inspiration at hente for veganere. Der er ikke deciderede anvisninger på veganske udgaver af retterne, men som det nævnes i forordet til bogen, vil mælkeprodukterne i de fleste tilfælde kunne erstattes af veganske produkter, såsom vegetabilsk olie, tofu, sojamælk og sojayoghurt. Det er et område, jeg selv eksperimenterer med, og som muligvis vil komme med i en senere udgave.

Da jeg begyndte at arbejde med bogen, havde jeg ingen anelse om, at den ville udkomme samtidig med, at det nu er en realitet, at Govindas Restaurant i København ikke åbner igen i sin hidtidige form. Jeg håber, at bogen kan være en lille trøst, indtil der forhåbentlig en dag åbner en ny Govindas!

På modsatte side følger et par smagsprøver fra bogen. Alle, der har været i Indien, kender sikkert masala dosa, store indiske pandekager med krydret fyld. Pudla er en dosa-variant fra Gujarat. De kan spises som tilbehør til en middag eller som mellemmåltid og serveres gerne med chutney, f.eks. kokoschutney.

ISBN 978-87-992109-0-9





Kikærtepandekager/Pudla
(6 store eller 14 små pandekager)
150 g kikærtemel
75 g hvedemel (evt. grahamsmel)
1¼ tsk. salt
1 tsk. stødt koriander
1 tsk. stødt spidskommen
¾ tsk. gurkemeje
¼ tsk. hing
4 sorte peberkorn (knust)
3 dl vand
1 frisk chili (uden frø, hakket)
1 tsk. frisk revet ingefær
2 spsk. frisk hakket persille/koriander
2 tomater (finthakkede)
1 grøn peberfrugt (i små tern)
ghee eller smør til stegning

Mel, salt og de tørre krydderier blandes i en skål. Kom vandet i lidt ad gangen, mens der røres med et piskeris. Tilsæt frisk chili, ingefær, persille samt de hakkede grønsager.

Smelt lidt ghee eller smør på en stegepande over middel varme. Hæld dejen på, så den danner en stor (10-12 cm) eller flere små pandekager (5 cm). De er tykkere end almindelige pandekager. Steg pandekagerne 3-4 minutter på hver side, til de er gyldenbrune.

* Pudla kan laves med finthakkede grønsager, såsom bladbeder i fine strimler, kartofler i små terninger, reven gulerod/squash eller løse majs.

Kokoschutney/Narial chatni
1 spsk. frisk revet ingefær
1-2 friske chilier (uden frø, hakkede)
*1 spsk. friske korianderblade**
200 g kokosmel (ca. 7 dl)
5 dl yoghurt/tykmælk
3 spsk. citronsaft
1 spsk. rørsukker
½ tsk. salt

Blend ingefær, chili og korianderblade med lidt af kokosmelet. Tilsæt resten af ingredienserne. Lad chutneyen trække, før den serveres.

I stedet for korianderblade kan bruges frisk persille eller mynte.



Restaurant Paustian

Af Jesper Rønn-Simonsen

Restaurant Paustian blev åbnet for få år siden og har fået rigtigt flotte anmeldelser i de danske aviser.

Køkkenet styres af Bo Bech, der for tiden også kan ses hjælpe nedslidte restauranter på fode på TV3. Bo Bech reklamerer på sin hjemmeside med en rent vegetarisk gourmet-menu, og det er altid dejligt, når det kan lade sig gøre at få vegetarisk mad, der for alvor bliver taget seriøst. Derfor bevægede min medspiser og jeg os på en lun maj aften ud, hvor mågerne vender over Nordhavnen for at få et godt måltid mad.

Ved bordbestillingen havde jeg gjort opmærksom på, at vi var vegetarer, og blev allerede da spurgt, om vi spiser mælk og æg. Det gør vi. Ved ankomsten til de dejlige lokaler ved havnen nævnte vi endnu engang, at vi var vegetarer. Vi fik en velkomstdrink, en lækker æble-infusion, mens vi overvejede menukortet. I vores tilfælde var der ikke så meget at tænke over – vi begav os straks ud i vegetarmenuen med en tilhørende vinmenu.

Appetizers

Få øjeblikke efter vi havde bestilt, blev vi direkte bombarderet med forskellige små appetizers. Til vores overraskelse efter de mange bekræftelser af, at vi var vegetarer, fik vi først serveret en dekonstrueret udgave af Spaghetti Bolognese i pindeform og altså med kød. Fejlen blev hurtigt rettet, og så fulgte de øvrige appetizers.

Der var bl.a. så forskellige og overraskende ting som basilikumskumfidus, oblater og asparges med mælkeskind. Meget velfungerende og gennemtænkte, og de satte niveauet højt fra starten af. Brødet kom også på bordet sammen med appetizerne – dels et aflangt, hult knækbrød, der var sjovt men svært at brække af, nogle stykker lækkert, rustikt brød, og så vores personlige brødfavorit: Kernemælksboller med lakrids. Til dette var både almindeligt smør og en brunet og derpå afkølet udgave. Alt sammen meget lækkert og originalt.

1. forret

Den første forret kom på bordet, en smuk anretning af tyndt skåret avocado med mandelolie og salt. En forbløffende simpel komposition, men fantastisk velsmagende. Til denne fik vi en habil New Zealandsk Sauvignon Blanc fra 2006 med en tydelig duft af stikkelsbær. Vinens syre balancerede det fede fra avocadoen og olien perfekt.

2. forret

Anden forret var også forbløffende simpel: Bagte cherrytomater i lidt olie med forkullede hvidløg, der lå som sort støv henover retten. Ret-

ten i sig selv var ikke noget særligt, men sammen med vinen kom den til sin ret: En rigtigt god, kraftigt petroleumsduftende Grand Cru Riesling gav de forkullede hvidløg et morsomt og velfungerende "pyroteknisk" modspil.

1. hovedret

Det pyrotekniske element skulle vise sig at gå igen i den næste ret, den første hovedret. Selve retten hed Glemte Grøntsager og bestod af et smukt lille udvalg af forskellige mere eller mindre kendte grøntsager, nænsomt tilberedt, så de både var friske og sprøde. Til denne anretning fik vi en af de mest spændende vine, jeg længe har fået: En tysk pinot noir fra producenten Jacob Duijn med en uimodståelig duft af nytårskrudt. Et meget specielt eksempel på, at pinot noir er meget andet end Bourgogne. Den fungerede godt til maden og vin-temaet med først petroleum og derpå krudt var virkeligt morsomt fundet på.

2. hovedret

Til den anden hovedret fik vi en mere traditionel anretning af asparges, morkler og gavmildt strøet trøffel. Ved siden af fik vi desuden kartoffelmos med et pocheret æg indeni. En ret med så meget trøffel på ser altid flot ud og smager godt, men virkede med al respekt for den gode tilberedning og de gode råvarer som den mindst originale og nytænkende anretning denne aften. Det samme gjorde sig gældende med vinen, en ellers udmærket, veliltet Rhone-vin.

Vi havde på fornemmelsen, hvad der derpå ventede os, for vi havde med stor moro fulgt optrinnene ved mellemretten på nabobordene: En meget luftig mandelmousse nedkølet til -185 grader. Den gav lykkeligvis ingen forfrysninger, men der stod derimod røg ud af både næse og mund, når man spiste den hurtigt og i store bidder, som tjeneren anbefalede. Et meget underholdende indslag.

Osteanretning

Så nærmede vi os desserterne, men inden da blev vi spurgt, om vi ville have ost. Ret beset var vi ved at være godt mætte, men i sandhedens navn måtte vi jo til anmeldelsen smage os igennem. Der var fire oste at vælge imellem, en fast ost, en brie, en blå stilton og en lidt kraftigere smagende blåskimmelost, alle rigtigt gode. Den blå stilton er i øvrigt tidligere set hos Bo Bech i en sjov konstellation sammen med marcipan, så det var et hyggeligt gensyn. Vi fik endnu et glas af Rhone-vinen til osten.

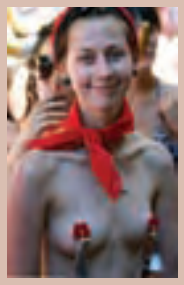
Dessert

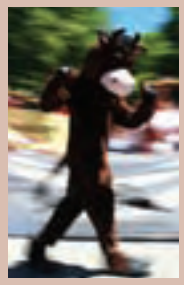
De tidligere appetizers og retter var blevet serveret i et hektisk tempo, men omkring osteanretningen og fremefter gik serveringen i nogen grad i stå. Det var egentligt ganske rart, da vi efterhånden havde fået både mad og vin i anselige mængder, men ikke desto mindre virkede det lidt mindre skarpt. Undtagen da hvis man forlod bordet et øjeblik, hvor tjenerne så i mellemtiden med en sølvtang øjeblikkeligt udskiftede servietterne. Så var det blevet tid til dessert, og på dette tidspunkt var serveringen gået helt i stå. Det lykkedes os dog langt om længe at få vores retter til bordet. Den klart mest spændende af de to desserter bestod af basilikum-sorbet med hibiscusskum. Inde i denne skum var nogle små sukkerstykker, der sprang rundt i munden, når man spiste det. Det lyder vanvittigt, men nogle vil måske kunne genkende det fra en type slik, man kunne købe engang. Denne ret var en total sanseoplevelse, hvor der blev spillet på alle mulige indtryk. En værdig afslutning på de mange retter.

Kaffe & avec

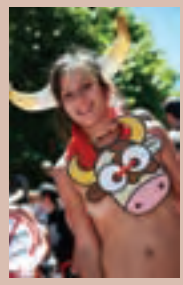
Vi var meget i tvivl om vi også skulle vælge kaffe med petit four, da det var gået hen og blevet ret sent, men vi lod os overbevise ved synet af nabobordenes servering. Ulig de normale 4 stykker forvokset Anthon Berg chokolade, man regelmæssigt bliver spist af med, var alt her hjemmelavet. Og det var bestemt ikke dessertchokolader! Sojaoblater, en tynd, stivnet husblas med appelsinsmag og en skålfuld candyfloss! Meget utraditionelt, men ganske let og velfungerende oven på de mange retter.

Alt i alt er indtrykket, at det her til fulde er lykkedes at fremstille en gourmet-menu i topklasse til vegetarer. Eneste pletter på en ellers fremragende aften var den til sidst noget langsomme betjening der kulminerede, da vi flere gange var nødt til at bede om regningen før den kom, og at den første appetizer, vi fik serveret, var med kød på trods af, at vi flere gange havde fortalt vi var vegetarer. Det ændrer dog ikke på, at Restaurant Paustian får vores varmeste anbefalinger med på vejen, og at vi bestemt kommer forbi igen, næste gang vi for alvor skal forkæles med vegetarmad i topklasse.











Running of the nudes

- out with the old, in with the nude

Af Ricki Veith Sørensen

"Running of the Nudes" er nu blevet afholdt for sjette år i træk. 20 dedikerede mennesker startede det hele. De havde alle den samme drøm – at stoppe tyrenes lidelser. Antallet af deltagere stiger hvert år. I dette års 'Running of the Nudes' var vi over 1000 deltagere. Vi bliver stadig flere og flere.

Traditionelt tyreløb

Hvert år i begyndelsen af juli afholdes det traditionelle tyreløb i Pamplona, Spanien. Tyreløbet i Pamplona kan dateres helt tilbage til 1594. Det oprindelige formål med tyreløbet var at fragte kvæget fra landet ind til byen. Dette har med tiden udviklet sig til det tyreløb, vi ser i dag. Fest, ballade og mænd, der skal bevise deres mandighed ved at løbe foran tyrene. Denne begivenhed har desværre en skrækkelig bagside. I dagene op til løbet fyldes tyrene med sløvende medikamenter, de sultes og på selve dagen indsmøres deres øjne i vaseline for at sløre deres syn. Tyrene drives frem med råb, spidse stave og elektrisk stød. Når tyrene endelig når til tyrefægtningsarenaen, er de trætte, sårede og forpinte. Tyrenes lidelser er langtfra ovre endnu. I tyrefægtningsarenaen jager matadoren et spyd gennem nakken på tyrene. Det ender med, at tyren vælter om og forbløder ihjel.

Hvordan kan det være, at denne begivenhed i år 2007 stadig finder sted og er lovlig? Der er ingen tvivl om, at dette er dyremishandling. Tyreløb skal ikke legaliseres, fordi det er en tradition. Tyrene føler frygt, angst og smerte på lige fod med mennesker. Det er foruroligende, at denne begivenhed stadig finder sted, når 80% af befolkningen imod tyreløb.

The "Running of the Nudes"

PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) er en international dyreretsorganisation. Det er nu sjette år i træk, at de arrangerer "Running of the Nudes".

Det går i alt sin enkelthed ud på, at man løber tyrenes rute, iført så lidt tøj som overhovedet muligt. Det er ok at bære hvidt tøj. Men! Jo mindre tøj, desto større pressedækning. "Running of the Nudes" er et fedt, underholdende og dyrevenligt alternativ til de traditionelle horrible tyreløb.

Det er 2. år i træk, jeg deltager i "Running of the Nudes". Her er rig mulighed for at mødes med ligesindede i alle aldre fra hele verden. Deltagerne kommer bl.a. fra USA, Canada, Brasilien og Danmark.

Min tur til Spanien:

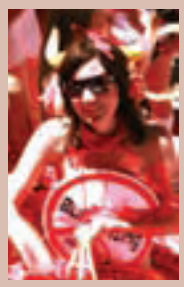
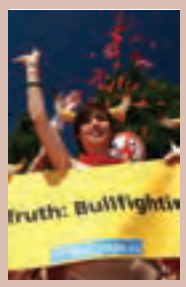
3. juli – DAG 1

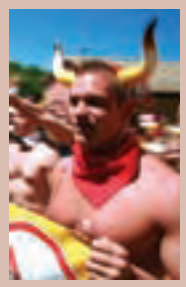
Afgang fra Århus. I år var vi 28 deltagere med bussen fra Danmark. Deltagerne i bussen kom henholdsvis fra Danmark, Sverige og Tyskland. I Danmark blev bussen fyldt op med danskere og svenskere. Da vi kørte gennem Tyskland, blev tyskerne samlet op.

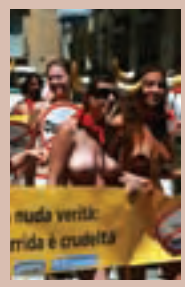
4. juli – DAG 2

I dag ankom vi til campingpladsen, Aritzaleku Kanpina, som ligger 40 km udenfor Pamplona. Nogle søde folk fra PETA viste os, hvor vi skulle slå lejr. Jeg fik en fantastisk placering med udsigt ud over den store sø. I teltet til venstre for mig lå Susanne sammen med hendes søn Charlie og til højre for mig lå en gruppe piger fra Tyskland. Susanne havde været med året forinden og i år havde hun taget sin søn Charlie med. Vi var mange gengangere fra sidste år. Om aftenen ville PETA arrangere en vegan-BBQ fest, men inden aftensmaden ville vi lige ned og beundre søen. Da vi kom tilbage fra søen, var der allerede kommet en lang kø af sultne mennesker.

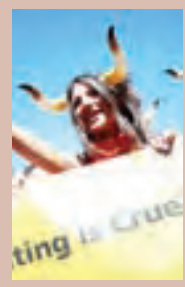
Mens vi ventede i køen, fik vi serveret frisk vandmelon. Langt om længe var det blevet vores tur i køen. Det bugnede af lækkerier.









Alt lige fra burgere, pølser, nuggets og salat. En fyr fra PETA råbte i megafonen, at al maden selvfølgelig var vegansk, så vi behøvede ikke at stille det samme spørgsmål. Efter aftensmaden blev vi informeret om, hvordan "Running of the Nudes" ville komme til at forløbe.

5. juli – DAG 3

Så kom dagen vi alle havde ventet på, "Running of the Nudes". Vi tog tidligt af sted til Pamplona. I bussen fik vi udleveret kunstige horn, røde bandanas og bannere, som vi kunne bruge under løbet. Vi, der ville i kontakt med danske medier, fik udleveret et blåt armbånd, så PETA kunne finde os, når der skulle tages pressefoto. Da vi ankom til Pamplona, gik vi hen, hvor løbet skulle starte. Overalt var der folk med tyrehorn og bandanas rundt om halsen. Der var ingen fare for at gå forkert. Vi begyndte at gøre os klar til løbet og iførte os rekvisitterne. Det varede ikke længe før løbet gik i gang. Løb er måske så meget sagt. Faktisk så gik vi, da strækningen kun er på omkring en kilometer. Omkring os var det spækket af nysgerrige tilskuere. Det var tydeligt, at der var væsentlig flere tilskuere i forhold til sidste år. Tilskuerne smilede, vinkede og sågar jublede. Foruden tilskuerne var der også et væld af fotografer. Der var virkelig stor opbakning fra alle.

Efter løbet gik vi lidt rundt i Pamplona. Vi fandt frem til en stor plads, købte lidt mad og holdt en velfortjent pause. Da vi havde siddet der en times tid, ringede min telefon - det var Peter den danske coach. Jeg havde ikke fået taget et pressefoto, så vi aftalte at mødes. Da jeg spurgte, hvor han var henne, kunne han kun fortælle, at han sad på en café med en gul markise og vejens navn. Der var ikke så meget at gå efter, når man hverken kender caféen eller resten af byen. Men med hjælp fra noget lokalbefolkning og Line, som er en glimrende vejviser, fandt vi hurtigt caféen. Her fik jeg taget billedet. Så gik turen ellers hjem til campingpladsen igen. Om aftenen var der fest, band og bar.

6. juli – DAG 4

I dag kunne vi lave, hvad vi ville. Jeg var til tre rigtig gode foredrag om henholdsvis aktivisme, kæledyr og veganisme. Bagefter var jeg ude og bade i den store ferskvandssø sammen med de andre. Året forinden havde vi svømmet over søen, så det gjorde vi selvfølgelig igen i år. Om aftenen sad vi et par stykker og hyggede os nede ved teltene. Jeg var ved at være godt træt, så jeg smuttede op for at børste tænder. Da tænderne var børstet, faldt jeg selvfølgelig i snak. Typisk mig. Da vi var blevet færdige med at snakke, var trætheden overmandet, så jeg fortsatte snakken nede ved teltene.

7. juli – Dag 5

Så var det blevet tid til hjemrejsen. Vi fik pakket sammen og slået teltene ned. Jeg fik købt lidt proviant til busturen. I bussen hyggede vi os med quizzer og en masse gode samtaler.

8. juli – Dag 6

Da vi ankom Århus, fulgtes jeg med svenskerne til København.

Det er allerede muligt at tilmelde sig næste års 'Running of the Nudes' 2008. Tilmelding sker på 'Running of the Nudes' officielle hjemmeside. Prisen inkluderer busrejse fra Århus til Pamplona samt retur, ophold på campingplads, transport fra campingplads til Pamplona by og retur på løbsdagen, samt en kæmpe vegan-BBQ grillaften. Prisen er kun 160 €. Se det officielle website på: ***http://www.runningofthenudes.com***

For mere information, besøg den danske hjemmeside på adressen ***http://www.dyrevelfaerd.info.***

Peter Steffensen er coach og det er derfor ham, der står for transporten fra Århus til Spanien.

Opfordring

Til sidst vil jeg sige tusinde tak til dette års deltagere.

Det har været en fornøjelse at lære jer af kende. Jeg håber at se jer igen til næste års løb. I er simpelthen bare så fantastiske. Uden jer havde det ikke været muligt.

Jeg vil derfor på det varmeste opfordre alle dyrevenner til at deltage i næste års "Running of the Nudes". I kan være med til at gøre en forskel.

Vel mødt næste år!

Unge hinduer – fremtidens kødspisere?



Af Rune-Christoffer Bech Dragsdahl, antropologi-studerende

Verdens kødforbrug er voldsomt stigende og forventes ifølge FNs fødevare- og landbrugsorganisation (FAO) at blive mere end fordoblet fra 229 millioner tons i 1999 til 465 millioner tons i 2050. Ifølge FAO udgør husdyrproduktion et af verdens allerstørste miljøproblemer på alle niveauer fra det globale til det lokale. Især Kina bidrager kraftigt til denne udvikling - men hvad med verdens næstmest folkerige land, Indien, der er kendt for en udpræget vegetarisk madkultur? Vil indernes madvaner indenfor få årtier forandre sig lige så meget som kinesernes?

Økonomisk velstand går ofte hånd i hånd med et vist kødforbrug, og for nogle år siden sagde Peter Hazell, der forsker i ernæring i Indien, i et interview, at han tror, at det, selv i Indien, kun er et spørgsmål om tid, før kødforbruget vil stige i takt med den økonomiske udvikling. Sidste år gennemførte avisen *The Hindu* en stor landsdækkende undersøgelse af indernes madvaner, og som omtalt i Vegetaren i vinternummeret 2006 påviste den, at det typiske billede af Indien som et vegetarisk land ikke længere holder. Faktisk er det i dag kun 31 % af landets befolkning, der er vegetarer; dertil 9 %, der kalder sig æggetarer.

Det er dog stadig til debat, hvad fremtidsudsigterne er for Indiens kødforbrug, og i foråret 2007 tog jeg og to andre antropologistuderende på et mini-feltarbejde i Indien for at undersøge, hvordan familietraditioner og individuelle opfattelser af "vegetarisk" og "ikke-vegetarisk" kommer til udtryk i unge hinduers kostvalg. Vi besluttede at tage til delstaten Gujarat i Vestindien, fordi der ifølge ovennævnte undersøgelse skulle være cirka 45 % vegetarfamilier dér, hvilket ville give os gode muligheder for at møde unge med forskellige livsstile. Vi valgte at udføre studiet i millionbyen Ahmedabad for at kunne møde unge fra mange forskellige sociale baggrunde, i et miljø med megen dynamik og mange forskelligartede påvirkninger. Hvis unge inderes kostvaner virkelig er i forandring, burde de i hvert fald være det i en by som denne.

Vi tilbragte én måned blandt unge mandlige studerende i aldersgruppen 18-25 år, og vores materiale fra feltarbejdet udgør 41 interviews, 9 familiebesøg og 161 udfyldte spørgeskemaer. Set i forhold til Indiens enorme befolkning er det en noget spinkel baggrund at forudsige fremtiden på, men der er alligevel nogle ganske klare tendenser i vores materiale, som giver et indtryk af, hvor fremtidens voksne indere står i forhold til vegetarisme og kødspisning.

Flere kødspisere?

Der var overvældende mange vegetarer, i forhold til hvad vi havde forventet på baggrund af *The Hindu*'s undersøgelse. I langt de fleste familier gik madvanerne i høj grad i arv, så alle i familien spiste vegetarisk. Kun ved at bevæbne os med tålmodighed og med tiden inddrage flere unge i studiet lykkedes det os at komme i kontakt med de unge, som vi var mest interesserede i: Studerende fra familier med blandede madvaner.

Umiddelbart tyder noget dog på, at flere af de unge hinduer i fremtiden vil spise kød. For spørgeskemaerne viste en tendens til, at de kødspisende unge især skal findes blandt de lidt ældre studerende; blandt de 18-19-årige er der meget få kødspisere. På samme vis spiller boligforhold en rolle: Blandt de, der er flyttet hjemmefra, er der en tendens til, at flere spiser kød. Hvorvidt bedsteforældrene bor i huset har tilsyneladende også betydning: Blandt disse familier er kødspisning ikke særlig udbredt. På denne baggrund kunne noget tyde på, at Peter Hazell (og andre) har ret: Økonomisk udvikling og globalisering vil med tiden medføre, at inderne følger i Kinas fodspor og en dag spiser lige så meget kød, som vi gør i Danmark!

Vegetariske kødspisere

Der er dog to ret forskellige aspekter af ændringer i indernes kostvaner: Én ting er hvis flere og flere indere med tiden muligvis begynder at spise kød – noget andet er *hvor meget* kød de i så fald vil spise. Det er hér, at resultaterne fra vores feltarbejde for alvor bliver interessante. For de fleste af dem, der spiser kød, spiser det kun cirka én gang hver 14. dag eller en gang om måneden. Folk med et vist kendskab til Indien vil sikkert tænke, at det selvfølgelig er på grund af hinduismen og måske kastesystemet (og at inderne i takt med


Jayesh


Amits mor


Jigars mor


Bandit og hans mor


Pankajs søster


Amits far

den økonomiske udvikling med tiden vil blive mindre religiøse) - men der er faktisk adskillige årsager til de unge kødspiseres forholdsmæssigt lave kødforbrug.

"Kød skaber sygdom"

"Jeg spiser kylling én gang om ugen eller hver anden uge, fisk én gang om måneden og gedekød hver anden måned," fortalte 25-årige Kunal. Han var en af de unge, vi mødte, som spiste kød oftest(!). Han tilføjede endvidere, at "hvis man spiser det på den rigtige måde, er det godt for helbredet, men

det er nødvendigt at forbrænde en masse, ellers bliver man fed". Både han og de andre unge understregede vigtigheden af en kost fyldt med vitaminer, mineraler og proteiner, og for de fleste ses vegetarisk mad som den ideelle kilde til et sundt helbred. Et måltids grundlæggende komponenter både er og bør være ris, linser, chapatis (pandekager) og grøntsager; det er alle kødspiserne enige i. Kød ses af de fleste som noget, der bør spises i begrænsede mængder og helst i kombination med fysisk udfoldelse. Vegetaren Amit på 19 gik så vidt som til at sige, at "kød skaber sygdomme i vores krop, og derfor skal vi ikke spise det". Så markant udtrykte kødspiserne sig ikke, men i bund og grund var de vist ikke så uenige endda.

Ikke-vold

Et af de centrale elementer i hinduismen er *ahimsa* (ikke-vold), og selvfølgelig er religiøse overvejelser et centralt aspekt af enhver inders kostvalg. Hvad der til gengæld overraskede var, hvordan flere fremhævede, at religionen ikke dikterer deres madvaner. De mente derimod, at alle mennesker er frie individer. Jayesh på 20 spiser selv kød, men sagde samtidig: "Gud siger: Spis ikke dyrene; I har så mange grøntsager, så hvorfor slå ihjel?" Kødspiserne respekterede og forstod således vegetarerne et langt stykke hen ad vejen, men de stod stadig fast på deres ret til at spise kød af og til.

Kød giver varme

Klimaet udøver en enorm indflydelse på indernes kostvalg. Om sommeren stiger temperaturerne mange steder i landet i flere måneder til langt over 40, hvis ikke 50, grader. Indenfor Indiens gamle medicinske principper, ayurveda *(ayu=liv og veda=viden – ayurveda betyder livets viden, red.)*, opdeles alle fødevarer efter, hvorvidt de har "varme" eller "kolde" egenskaber. "Kød skaber varm energi i mig. Det er meget varmt på den måde, at hvis man spiser en masse af det, skaber det måske problemer i maven", forklarede Kunal. Om vinteren spiser han kød cirka én gang om ugen, men om sommeren bliver appetitten på kød nedsat ganske gevaldigt af varmen, og de animalske proteiner kommer derfor i denne periode hovedsageligt fra æg.

Mors magt i køkkenet

I familierne med blandede madvaner var der næsten altid tale om, at mor og datter er vegetarer, imens far og søn spiser kød. Nogle steder oplevede vi, at det var et ret følsomt emne; især da kødspisende Bandit på 23 skulle tolke for sin vegetariske mor. Hun sagde blandt andet, at "når man dræber et dyr for at spise det, er tankerne i hovedet ikke rene og gode". Bandit gjorde sig umage for at oversætte moderens ord korrekt, men det var tydeligvis ret akavet for ham at forklare hendes budskab om ikke-vold, når det jo var en indirekte kritik af hans egen livsstil. Han udtrykte sidenhen overfor os, at "religion er det værste, mennesket har skabt" … det er således næppe et emne, der tales særlig meget om derhjemme til daglig.

Adskillige internationale undersøgelser har påpeget en global tendens til, at flere kvinder end mænd er vegetarer, og samme mønster gik igen i *The Hindu*'s undersøgelse. Det samme bekræftede vores feltarbejde – af de otte mødre, hvis familier vi besøgte, var de seks nuværende og de to forhenværende vegetarer. I de fleste hjem står kvinderne, oftest moderen, for tilberedningen af alle tre daglige måltider, og de (ofte vegetariske) mødres kostvalg øver derfor indlydelse på de mandlige (ofte kødspisende) familiemedlemmers kost. I flere af de familier, vi besøgte, måtte mændene således selv tilberede kødet eller købe det i byen som takeaway.

Luksus-restauranter - og takeaway

I mange lande i både Latinamerika og Asien er der høj status i kød, men i Indien er det ikke så enkelt. Ganske vist kan der være status i kød, men traditionelt er vegetarisk mad forbundet med renhed og de finere kaster i kastesystemet, og i Ahmedabad, hvor vi udførte vores feltarbejde, var alle byens fineste restauranter 100% vegetariske. Der var selvfølgelig uendeligt mange vidunderlige indiske restauranter, både billige og dyre, men der var også et pænt udvalg af internationale restauranter. Vi passerede forbi en restaurant ved navn New Yorker med en enorm Frihedsgudinde-skulptur i forhaven; tjenerne var iført slips i det amerikanske flags farver og menuen var en global blandet landhandel med specialiteter fra hele verden…men alt var tilberedt i fuldstændigt vegetariske udgaver! Vi valgte dog en anden fin restaurant i nærheden, hvor råvarerne blev importeret fra Italien. Lige så dyr – og vegetarisk – som den forrige.

På fastfood-fronten udkæmpes der en hård kamp om indernes



gunst. Vi besøgte en række internationale fastfood-kæder, hvoraf nogle, heriblandt PizzaHut, havde valgt at gøre menuen fuldkommen vegetarisk. På McDonalds var der både vegetarisk og ikke-vegetarisk, men man tilbyder en rundvisning, hvor skeptiske kunder ved selvsyn kan sikre sig, at alt kød bliver holdt adskilt fra det vegetariske, lige fra kølerummet over køkkenets "non-veg" afdeling med røde skilte og "veg" afdeling med grønne skilte til burgerbanerne ved kassen. De ikke-vegetariske burgere udgjorde kun 22 % af burgersalget, og under en samtale betroede manageren os, at han ikke ønskede, at salget af kød skulle stige alt for meget. McDonalds havde nemlig rygte for at være en vegetarisk restaurant, og det rygte skulle nødig spoleres af et alt for stort kød-salg! Endnu mere tankevækkende hørte vi på en anden McDonalds, at den overordnede salgsstrategi i Indien er at dumpe priserne på kødburgerne ved at hæve priserne tilsvarende på vegetarburgerne med det formål at øge kødsalget. Hvad deres interesse i dette er, må stå hen i det uvisse, men de får kam til deres hår. Således har Agashiye, byens fineste indiske vegetarrestaurant, udviklet et koncept, hvor man fra små vogne placeret langs hovedfærdselsårerne rundt om i byen kan købe et komplet og billigt delikatessemåltid som takeaway; til den halve pris af en menu på McDonalds. Det er således ikke svært at forstå, at de fleste af de unge indere, vi mødte, foretrak indisk fastfood.

Usikker fremtid?

Det er vigtigt her til sidst at understrege, at mange af de unge, vi mødte, kommer fra familier med tilstrækkelige ressourcer; dvs. det er ikke – som i mange andre udviklingslande - økonomien, der begrænser deres kødspisning. Som vores feltarbejde viser, er der derimod adskillige andre årsager til, hvorfor selv kødspisende unge hinduer generelt foretrækker at spise vegetarisk.

I forhold til både indernes sundhed og det globale miljø må det siges at være gode nyheder. Der er dog en del usikre faktorer, som må følges med spænding i de kommende år. For eksempel må det formodes, at flere kvinder i takt med den økonomiske udvikling kommer ud på arbejdsmarkedet – og hvad mon der så sker? Den udbredte stolthed over indisk vegetarmad og McDonalds' ihærdige krumspring tyder dog på, at der er en reel mulighed for, at de unge indere vil fortsætte med at gå imod den globale kødtendens.

Feltarbejdet blev udført i foråret 2007 af Helle Boje, Margrethe Blichmann og Rune-Christoffer Bech Dragsdahl, som alle læser antropologi på Københavns Universitet.

Den fulde metoderapport fra feltarbejdet kan læses på hjemmesiden ***www.runechristoffer.dk***



Siden sidst...

Det har været en stille sommer i Dansk Vegetarforening, hvor den nye bestyrelse har fundet sig til rette og bl.a. gennemført den omfattende udskiftning på kassererposten. Men en smule er der dog sket. Den 7. juni udsendte **Dagbladenes Bureau** en artikel om, at der en stigende interesse for vegetarisme blandt danskerne. Artiklen byggede i høj grad på oplysninger om stigningen i Dansk Vegetarforenings medlemstal gennem de seneste år og indeholdt bl.a. en kommentar fra vores næstformand. Artiklen blev i de efterfølgende dage trykt i lidt forskellige versioner i en lang række dagblade landet over, og gav nok engang anledning til nye henvendelser fra folk, som gerne ville vide mere om foreningen.

I weekenden den 23.-24. juni havde DVF, i samarbejde med **Bonoa.dk**, en stand på messen **Økologi i Ridehuset i Århus**. Hvor vi i lang tid mest har besøgt helsemesser, er der i bestyrelsen en intention om, at vi bør prøve andre typer af messer for at se, hvordan interessen for vegetarisme er på disse. Messen i Århus forløb godt og der var stor interesse for foreningens blade og informationsmaterialer, ligesom foreningen fik nogle få nye medlemmer. En stor tak skal lyde til de frivillige, som hjalp i standen samt til Bonoa.dk og Helios, som sponserede vores messestand med vareprøver.

Et helt nyt initiativ er DVFs samarbejde med messearrangøren **Daninfo**, som betyder, at foreningens nye brevkasseredaktør, Mia Skøtt Møbjerg, fra og med juli måned har stået for 'Månedens vegetariske kostråd' på Daninfos hjemmeside. Her vil man fremover hver måned kunne læse et lille råd, der passer til årstiden og samtidig få lidt inspiration til madlavningen.

Det første arrangement i **DVFs nye spiseklub** var lagt i restaurant **Flow** i København. Der var godt fremmøde på ca. tyve, og maden var i den gode ayurvediske stil. Men som nævnt i sidste nummer var Flow faktisk allerede lukket fra 1. juli, så det var en lidt speciel situation. Aftenen var udover spiseklubben, kombineret som et møde, hvor de fremmødte diskuterede fortsættelsen af Flow med hovedvægt på at finde en ledergruppe og kok, og finde frem til, hvordan det kunne finansieres. Det kom ikke til en løsning, heller ikke på et efterfølgende lille møde, så fremtiden for Flow er usikker.

Spiseklubben viste sig til gengæld at have nok interesse til, at vi vil følge idéen op! Derfor har vi været ude i byen og lede efter andre mulige mødesteder, hvor vi er glade for at have fundet Huset Innanna på Østerbro, læs mere på opslagstavlen og på **www.husetinnanna.dk**. Spiseklubben er hermed en realitet og vil være hver 1. fredag aften i måneden, dvs. første gang fredag den 5.10 kl. 19, hvor alle hver især medbringer en ret til 4-6 personer, gerne yndlingsret, så der kan udveksles gode opskrifter udover grøn inspiration.

Så vidt 'Siden sidst' for denne gang. Bestyrelsen og bladudvalget vil som altid gerne ønske alle vore læsere et godt efterår, hvor der er lagt op til flere grønne arrangementer, se **opslagstavlen**.



Pometet 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 120. 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 en 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".

Pometet bruges i undervisningen inden for frilandshavebrugene - frugt og bær samt planteskoledrift - af hortonom- og agronomstuderende, som udfører øvelser eller gennemfører speciale- og andre opgaver, i forbindelse med undervisningen.

Endelig foregår der forskning inden for de samme områder.

UDFLUGT TIL POMETET

SØNDAG DEN 23.9
I LØBET AF DERES
ÅRLIGE ÆBLEUGE.

OBS! NU PÅ SØNDAG

MØDESTED: POMETET, AGROVEJ 1, 2630 HØJE TAASTRUP VED INDGANGEN KL. 12.

PROGRAM: RUNDVISNING I FRUGT- OG BÆRSAMLINGERNE SAMT DIVERSE UDSTILLINGER MED MULIGHED FOR KØB AF KAFFE, FRUGT M.M.

LÆS EVT. MERE PÅ:
http://www.ijv.life.ku.dk/faggr/afgrode/Pometet/Om-Pometet.aspx

Govindas spiseklub på landet

Efter lukningen af Govindas Vegetariske Restaurant i København, er der mange, der står med et stort savn.

Vi er nogle stykker, der diskuterer muligheden for at danne en Govindas spiseklub. Blandt andet har vi planer om at lave nogle Govindas på landet- arrangementer i Vestsjælland.

Ideen er at invitere til fællespisning af Govindas mad, fremstillet af lokalt dyrkede økologiske grønsager, efterfulgt af et foredrag eller anden aktivitet indenfor emner som vegetarisme, sundhed, dyrevelfærd, selvforsyning etc.

Har du interesse i ovenstående, er du velkommen til at kontakte os på:
dandaniti@krishna.dk

SKOVTUR i Dyrehaven

den 2. søndag i måneden

Mødested den røde port ved Klampenborg station kl. 11.

Mød op med madpakke og drikkevarer.

Kontakt Erik på mobilnummer 40 30 25 58, hvis du kommer senere eller har spørgsmål.

ALLE ER VELKOMNE
– tilmelding ikke nødvendig, blot mød op!

111 års fødselsdag

11. december 2007 fejrer vi 111 års fødselsdag – HURRA HURRA HURRA!

sådan noget sker jo ikke hver dag, så vi bør fejres på behørig vis.

skriv derfor ind og kom med gode idéer til, hvordan vi kan fejre dagen... og læs så nærmere på vores hjemmeside, hvad vi finder ud af!

DEN GRØNNE SPISEKLUB PÅ ØSTERBRO

HVORNÅR: FREDAG DEN 5.OKTOBER KL. 19
HVOR: HUSET INNANNA PÅ NORDRE FRIHAVNSGADE 17D, 2100 KBH. Ø
PRIS: 30 KR. PR PERSON FOR HUSLY, MEDBRING EN RET

HVIS SPØRGSMÅL KONTAKT WINNIE PÅ 43693017 ELLER PÅ MOBIL 31154700

VEL MØDT!

INTERNATIONAL VEGETARDAG

Igen i år fejrer vi international vegetardag mandag den 1. oktober, hvor vi i skrivende stund er i gang med at skaffe mad, som vi håber at få den økologiske produktionsskole til stå for på Nørrebro samt finde frivillig arbejdskraft, der har lyst til at gøre noget for sagen.

Hvis dette lykkes, regner vi med ligesom sidste år at få lov til at sætte en stand med vores pavilloner op på Kultorvet, hvorfra vi kan uddele brochurer, blade, information og smagsprøver til dem, som kommer forbi.

Læs mere om arrangementet efterhånden, som vi nærmer os dagen på hjemmesiden
www.vegetarforening.dk

FORENINGEN VEGETARBO

AFHOLDT MEDLEMSWEEKEND 14-15. APRIL 2007 PÅ BLOMMENSLYST KRO, MIDDELFART

VEJRET VAR DEJLIGT OG LØRDAG EFTERMIDDAG VAR VI UDE OG BESØGE LUMBYLUND, SENIORBOFÆLLESSKAB VED ÅRSLEV, HVOR BODIL WINTER FORTALTE LEVENDE OM STEDETS HISTORIE.. SENERE BESÅ VI CARL NIELSEN BARNDOMSHJEM, DER LÅ I NÆRHEDEN. MADEN, VI FIK PÅ BLOMMENSLYST KRO, VAR RIGTIG DEJLIG VEGANSK MAD, SOM VI GODT KAN ANBEFALE. DEN VAR ABSOLUT I TOPFORM OG VI KUNNE SE, DE RIGTIGT HAVDE GJORT SIG UMAGE. DER VAR GOD MULIGHED FOR AT MEDLEMMERNE KUNNE LÆRE HINANDEN AT KENDE OG KOMME MED TANKER OG IDEER OG DERVED GIVE GOD INSPIRATION TIL VEGETARBO'S BESTYRELSE. ALT I ALT EN RIGTIG DEJLIG WEEKEND, DER NOK VIL GENTAGE SIG EN ANDEN GANG.

ÅBEN STEINER-AFTEN TIRSDAG

Den 27.11 kl. 19 i Dybensgade 19, Antroposofisk Kulturhus, København, over temaet:

En introduktion for især nye til det inspirerende livsværk, som filosoffen Rudolf Steiner har efterladt til os

Efter en kortere indledning vil der blive en fælles snak, hvor vi kan tale frit sammen om "alt muligt" – en opmuntring til dagligdagen.

Arrangeret af Biodynamisk Forbrugersammenslutning. Mødeleder er Lars Mikkelsen, som har arbejdet med Steiners inspirationer i mange år, og har en naturvidenskabelig uddannelse, er godkendt biodynamisk avler, formand for Forebyggelses- og Patientrådet samt med i bestyrelserne i Natur-Balance-Huset og VisionsPartiet. Entré 40 kr. Tlf. 4828 8700, lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk















Kort & grønt

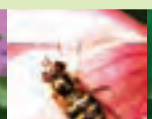
Japanske forskere har foretaget en undersøgelse af, hvor mange drivhusgasser produktionen af kød egentlig er skyld i. Konklusionen er, at produktionen af blot ét kilo oksekød forårsager udledning af drivhusgasser svarende til 36.4 kilo kuldioxid. Dertil kommer gødningsstoffer svarende til 340 gram svovldioxid og 59 gram fosfater, som udledes til naturen hver gang, et kilo oksekød produceres. Og endelig går der 169 megajoule energi til for at producere kødet. Med andre ord er produktionen af et enkelt kilo oksekød skyld i drivhusgasser svarende til dem, en gennemsnitlig europæisk bil udleder for hver 250 km, den kører, og sluger samtidig energi svarende til den, der skal til for at holde en 100-watts pære tændt i næsten 20 dage.

En ny kinesisk undersøgelse kaster lys over nogle af de sundhedsrisici, der er ved de vestligt inspirerede madvaner, som i stigende grad spreder sig i Kina. Forskerne bag undersøgelsen, som har fulgt 3.000 kvinder i Shanghai i en periode efter overgangsalderen, fandt nemlig, at risikoen for brystkræft var 60% højere hos de kvinder, der levede på en vestligt inspireret kost med megen kød og sukker, end hos de kvinder, der levede på en mere traditionel kinesisk kost med store mængder soja og grøntsager. For én bestemt type af brystkræft var den forøgede risiko endog på 90%. Dermed synes undersøgelsen at bekræfte, at den vestlige livsstil, der i stigende grad vinder indpas i asiatiske lande, også fører nogle af de typiske amerikanske og europæiske velfærdssygdomme med sig.

Live Earth-koncerterne, som blev afholdt rundt om i verden den 7. juli for at skabe opmærksomhed omkring den globale opvarmning, har ikke undgået kritik fra vegetariske kredse. Særligt USA's tidligere vice-præsident Al Gore, som var en af hovedmændene bag koncerterne, er blevet kritiseret for stort set at ignorere det faktum, at produktionen af animalske produkter i dag bidrager mere til den globale opvarmning end nogen anden sektor, inkl. transportsektoren. Der var et par af de spots, som blev vist i TV indimellem musiknumrene, som omhandlede dette emne, men de druknede i et hav af spots om elsparepærer, energirigtige alternativer til forskellige maskiner o.lign. Blandt kritikerne er, foruden forskellige aktivister fra vegetariske grupper, musikeren Moby, der i sin blog blandt andet påpegede det hykleriske i, at der blev serveret kød ved koncerterne.

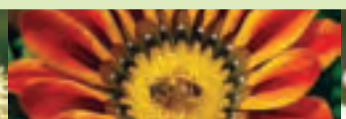


Supermarkeder er en relativt ny ting i Indien, hvor de i disse år myldrer frem og erstatter mindre butikker. Men for nogle indiske vegetarer er supermarkederne ikke kun en kilde til billige fødevarer, de er også en kilde til frustration, fordi vegetarerne ikke bryder sig om at gå igennem butikker, hvor der sælges kød. Nogle vegetariske grupper kræver derfor, at der laves særskilte, kødløse supermarkeder og at cafeer og restauran-













ter i storcentre holder op med at servere kød. I storbyen Mumbai er dette krav blot det seneste initiativ fra radikale vegetariske grupper, som i løbet af de seneste år har oprettet først boligblokke, og dernæst hele kvarterer i byen, hvor man skal skrive under på, at man er vegetar for at få lov at bo, og hvor det er udsmidningsgrund, hvis man bliver taget i at tilberede mad med kød.



"Vegansexuals" er et nyt ord opfundet af en forsker fra New Zealand til at definere veganere, som kategorisk afviser at have sex med kødspisere. Forskeren Annie Potts fra Canterbury University i New Zealand fik behov for et nyt ord til at beskrive denne gruppe af veganere, som hun opdagede, da hun lavede interviews med 157 vegetarer og bevidste forbrugere til et forskningsprojekt. Der var simpelthen mange veganere, som ikke kunne forestille sig at have et fysisk forhold til en kødspiser. Nogle af de interviewede veganere gav bl.a. udtryk for, at de så kødspisere som 'begravelsessteder for døde dyr'.

Indiens Højesteret har afsagt en dom, som i praksis gør tyreløb og –kampe forbudte i Indien. Dermed synes der muligvis at være sat punktum for en række ældgamle traditioner for tyrekampe, som især har været praktiseret i forbindelse med høstfestivaller i den sydindiske delstat Tamil Nadu. I modsætning til den spanske tyrefægtning, går de indiske tyrekampe ikke ud på at slå tyren ihjel, men på at tæmme den og snuppe pengebundter, som sidder på de skarpe horn. Men det betyder langt fra, at det er smertefrit for tyren, som typisk bliver fyldt med spiritus og får smidt chilipulver i øjne og mund med det formål at ophidse den. Derfor tog en dyrevelfærdsgruppe sagen op i højesteret med det argument, at det var en smertefuld praksis som stemte dårligt overens med landets øvrige ikke-voldelige traditioner, og det var højesterettens dommere altså enige i.

Økologi er blevet populært i Danmark. De seneste år er salget af økologiske fødevarer steget markant, og det ser nu ud til, at mange landmænd følger markedets signaler og omlægger til økologisk drift. Således har Fødevareministeriet ved første ansøgningsrunde modtaget så mange ansøgninger om støtte til omlægning, at det økologiske areal vil blive forøget med 10.000 ha. Det har fået ministeriet til at forlænge ansøgningsfristen og fødevareministeren til at love, at rammen for støtte til omlægning kan udvides, hvis der bliver brug for flere penge. "Det er glædeligt at se, at der er vækst i økologien i Danmark. Forbrugernes øgede interesse har fået producenterne op på mærkerne. Det er en sund udvikling", udtaler fødevareminister Hans Chr. Schmidt til Landbrugsavisen.

Økologi kan udrydde fattigdom. Sådan lyder konklusionen fra et hold amerikanske forskere, der har lavet en beregning på, hvad der ville ske, hvis man omlagde alle verdens landbrug til økologisk drift. Mens produktiviteten ville falde lidt i den vestlige verden, ville den nemlig stige med hele 80 procent i u-lande. Derfor mener forskerne, at økologi er vejen frem og kan løse alle verdens problemer med hungersnød og fattigdom. "Jeg håber, at dette er sømmet i kisten til den diskussion, der handler om, at man ikke kan producere tilstrækkeligt med mad i et økologisk landbrug", udtaler en af forskerne fra University of Michigan.

Den vegetariske restaurant Govindas, som de seneste mange år har glædet restaurantgæster i København, bliver ikke videreført. Efter restauranten brændte påskelørdag, blev der ellers gjort forsøg på en økonomisk redning, men desværre uden held. Efter den seneste tids restaurantlukninger i både Århus og København er der således p.t. kun to vegetariske restauranter tilbage i Danmark, nemlig Den Grønne Kælder i Pilestræde og Morgenstedet på Christiania.







Afsender:
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2. th.
DK-2100 København Ø

POST B
PP DANMARK










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

Vegetarmad

