lev og lad leve

FORÅR
2008
99.årgang

vegetaren



nr. 1

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
Sune Borkfelt
sune@vegetarforening.dk
www.vegetarforening.dk

Kontingent
abonnement 150,-
Medlemsskab:
studerende/pensionist 150,-
almindelig 200,-
husstand 300,-
udland 300,-
livslangt 2.000,-

Annoncering
se www.vegetarforening.dk
Deadline for næste nr.
01.05.2008

Produktion coolthrane@gmail.com

Repro og tryk Prinfomega

Bladet er trykt på miljøvenligt papir og fremstillet efter normer, der lever op til standarden i det nordiske svanemærke

Eftertryk er 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) 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)

Indhold
Vegetaren

kære læser 3
en bugtet vej til vegetarisme med mange forhindringer 4
DVFs 111 års fødselsdag 6
den grønne brevkasse 8
ny officiel rapport: Spis mindre kød 10
ode til rødbede 11
quorn 12
alicia silverstone, vegetar 14
en ægte dyreven 15
greenpeace: kød er miljøsvineri 15
klimaforandringer – brev til EU-parlamentets formand 16
til minde om en bjergzebra 16
fra læserne 18
siden sidst 21
nekrolog: janez drnovšek 21
kort og grønt 22
opslagstavlen, diverse 24
indkaldelse til generalforsamling 25
regnskab 26





Kære læser

Skønt jeg i skrivende stund døjer med en lille vinterforkølelse, er det nu, jeg først begynder at mærke, at lysere tider er på vej og at foråret snart kommer. Snart vil solen have taget endnu mere til i styrke, og vi vil for alvor begynde at mærke dens varme.

Også på andre måder er lysere tider på vej. Flere og flere undersøgelser peger efterhånden på, at mange unge mennesker i den vestlige verden bliver vegetarer, og at vegetarismen derfor står overfor en stor fremgang i nogle lande. F.eks. viste en undersøgelse sidste år, at hele 10% af amerikanske skolebørn betragtede sig som vegetarer. Og selvom måske ikke alle, der siger det, er vegetarer, må vi alligevel glæde os over den fremgang, som begrebet 'vegetar' nyder. Det er ikke længere i samme grad noget mærkeligt, som folk ikke ved, hvad er, eller som man må forklare indgående, hver gang man møder nye mennesker.

Egentlig er det jo ikke så mærkeligt, at vegetarismen vinder frem. Hver eneste måned kommer der efterhånden nye videnskabelige resultater, som påpeger helbredsmæssige fordele ved vegetabilske fødevarer eller forbinder et stort kødforbrug med de livsstilssygdomme, som så mange i verdens rigeste lande efterhånden lider af. Samtidig bringer den globale opvarmning i stigende grad de miljømæssige ulemper ved kødspisning i fokus, og endelig synes der også at være en højnet opmærksomhed på dyrs levevilkår, både politisk og i folks hjerter.

Alligevel vedbliver mennesker med at gøre horrible ting ved dyr, og mens de myter, der har været med til at retfærdiggøre vores udnyttelse af dyrene, i stigende grad nedbrydes, træder videnskabsfolk og filosoffer til for at finde nye 'afgørende' forskelle på mennesker og dyr. Således kunne vi i slutningen af det gamle år se en lang række kloge hoveder træde sammen på Aarhus Universitet for til en konference at finde ud af, hvad der egentlig adskiller os fra dyrene. For hvor det tidligere har været evnen til at tænke, føle, opleve smerte eller kommunikere, som man har troet ikke fandtes hos dyr, er disse myter i dag mere eller mindre faldet til jorden. Der er med andre ord brug for en ny definition af, hvad et menneske er, og hvad der adskiller det fra dyrene.



Hvad kom de så frem til, de kloge hoveder? Jo, det viser sig (angiveligt), at dyr ikke græder. Det gør mennesker som bekendt, og vi gør det for at få omsorg, hvilket – især for børn – kan være vigtigt for overhovedet at overleve. Der findes ganske vist en række dyr, der udskiller salte væsker fra øjnene, men som en zoolog udtalte i forbindelse med konferencen, så har det intet med følelser at gøre. Nej, vi mennesker har opfundet gråden som et redskab til omsorg, fordi vi er kloge, lød budskabet fra konferencen. Gid vi inden længe bliver så kloge, at vi ikke forsøger at sætte kunstige skel op, der skal udmærke vores egen art, og holder op med at udnytte de andre arter på denne planet til formål, der ikke kommer andre end os selv til gode.

Fortrøstningsfulde forårshilsner,
Sune Borkfelt

Af Birgit Juul Jensen

En bugtet vej til vegetarisme med mange forhindringer





Jeg er født og opvokset i en lille sjællandsk landsby i tæt kontakt med naturen og dyr. Jeg elskede dyr. Især hunde, heste og katte. Men jeg måtte ikke have dyr selv, så jeg begyndte i en alder af bare 3 år at besøge alle bøndergårdene omkring vores hus, og her fik man glæde af min "hjælp" med at fodre og muge ud. Dyr var mit et og alt, og da jeg blev lidt ældre, forekom det mig unaturligt at gøre mig til gode med deres kød, når jeg lige havde stået og aet og klappet dem på gården.

Jeg forsøgte første gang at erklære mig for vegetar i en alder af 14 år, men holdt kun stand i ca. 1 år, før presset blev for stort. Dét var bestemt ikke populært! På trods af, at jeg "selv måtte bestemme", blev der det år talt meget om, hvad proteinmangel og skørbug var ved vores middagsbord. Så længe jeg selv "kunne bestemme", var det ikke sååå hyggeligt at holde familiemiddage, for det var ligesom det eneste, man kunne tænke på og tale om. Tænk! Ungen vil ikke spise kød! Fred er også en vigtig prioritet i mit liv, så jeg opgav min vegetarisme og spiste, hvad man satte foran mig.

Så glemte jeg vegetaren i en lang periode, levede mit liv, som det forventedes af mig med forsøg på at stifte familie, få en uddannelse osv. osv.

Men jeg levede gennem årene lidt et dobbeltliv og foretog mange "afstikkere" til nogle timer eller dage i isolation, i naturen, blandt de vilde dyr og i kontakt med Gud. Jeg holdt denne side af mig selv hemmelig, indtil det ikke var muligt længere. Og da jeg endelig gik til bekendelse overfor alverden, og den fandt ud af, hvem jeg var; tja, så blev jeg for alvor alene; det er fortsat meget vanskeligt både at leve i en bondekultur og være vegetar.

I mange år har jeg i perioder ikke spist kød og fisk, men først i 1997 erklærede jeg mig for 100 % vegetar, og fra da af holdt jeg helt op med at spise animalske produkter.

Mange små brikker skal falde på plads, før man kan ændre sit liv på en måde, som ikke kun har konsekvenser for en selv, men også vil berøre andre. Så tiden lige inden den endelige beslutning er interessant at mindes.

Det kan da godt være, at debatten, der med mellemrum florerer om salmonella og den store mund- og klovsygepandemi, også havde noget at gøre med min beslutning, men egentlig tror jeg, at det, der i mange år havde afholdt mig fra at erklære mig 100 % vegetar, var tanken om julemiddagen, nytårstorsk, frokoster med familien, fødselsdage osv. osv. Det at skulle ødelægge disse stunder med familien med mine "særheder". Ja, det var utænkeligt – lige indtil 1997, hvor familien så at sige gik lidt i opløsning.

Min far, der havde været syg længe, døde det år, og det skabte et vakuum i familien, fordi han (og et par familiemedlemmer mere, som også var gået bort samtidig) før sin sygdom og død havde været en "samlende" kraft i familien. Jeg, der var arbejdsfri og single, blev mere og mere optaget af de religiøse aspekter og blev samtidig meget alvorligt syg. Man kan godt sige, at det var krisetider for mig. Men det var kun udefra, det så sådan ud. Det var egentlig en vidunderlig tid. Hvorfor? Jo, for det første var min familie lidt på afstand. Så blomstrede jeg op i mit indre menneske. Jeg bad og mediterede og havde vidunderlige oplevelser på det spirituelle plan. I naturen. Jeg motionerede og spiste meget sundt og helt vegetabilsk.

På trods af, at jeg vidste, jeg var syg (dog uden at have fået en diagnose), så var jeg så uendeligt lykkelig. Året efter tog jeg til Indien for første gang.

I mit liv har naturen og dyrene en meget stor betydning. De vilde fugle og alting i naturen elsker mig på en meget vidunderlig måde. Jeg har også mange uforklarlige oplevelser med dyr, som jeg naturligvis kun fortæller om "hjemme" på min hjemmesides gæstebog: **www.birgitshjemmeside.dk**

Dyr blev ikke sat i verden for at blive til føde for mennesker.
De har deres egen skæbne, som de skal gennemleve her på jorden.Deres egne erfaringer at gøre sig …

Visse oplevelser i tiden lige inden min endelige beslutning om at være vegetar resten af mit liv, stikker mere frem end andre. Her er en af dem: Det sidste æg, jeg spiste, blev lagt af en Canada Vildgås på Amager Fælled, hvor jeg var gået ned og som så ofte før joggede mine 4 km. En stor flok Canadagæs havde slået sig ned tæt ved det, der i dag er en metrostation. Da jeg var færdig med min løbetur, var gæssene fløjet igen, og tilbage på den kæmpestore græsmark, der nylig havde været dækket af sne, lå nu blot ét eneste lysende hvidt æg. Der var noget symbolsk for mig i dette æg, der var blevet forladt af en forårsvarm og frodig gås. Var det til mig? Jeg tog varligt ægget op - det fyldte hele min hånd - og gik hjemad. Ægget blev spist dagen efter, men det var det første æg, jeg havde spist meget længe, og det sidste æg meget længere.

VEGETAR - OG HVAD SÅ?
Det var meget svært til at begynde med. Hele tiden stødte man ind i de stakkels dyr. Selv vingummi indeholder svinehud. Ost indeholder kalvemave i form af løbe, majonæse indeholder æg. Og kan man leve af kartofler og grøn salat? Fortidens spøgelser i form af truende mørke store ansigter, der med dommedagsrøst erklærer, at "man bliver syg, hvis man ikke får protein!", hærgede mit nystartede vegetarkøkken, men jeg klarede det første år i fin stil. Jeg spiste salat, brød og frugt. Jeg eksperimenterede med patéer og kinesiske wok-retter. Jeg nød følelsen af lethed og var ganske tilfreds med mit liv.

Men det var først, da jeg stiftede bekendtskab med den sydindiske vegetarmad, at jeg vidste min lykke var gjort, hvad angår holdbarheden i min vegetarisme. Denne mad smagte bedre end noget, jeg hidtil havde smagt! Jeg kunne spise næsten ubegrænset af disse fermenterede planteproteiner uden at få problemer; jeg havde ellers altid undgået linser og bønner, da de altid havde givet mig mavekneb. Og i stedet for den velkendte smag af "ingenting", som kendetegner f.eks. tofu og kogte linser, smagte de fermenterede vadais* virkelig af de proteiner, de består af.

Hvordan kunne det smage sådan, når det var vegetabilsk? Jeg iagttog tilberedningen og fandt ud af hvilke typer af linser, der blev anvendt, og besluttede at prøve at tilberede disse retter, når jeg kom tilbage til Dk.

Mine første eksperimenter med at efterligne de sydindiske vegetarretter var dog mindre heldige. Jeg måtte stort set gætte mig frem, for på min første rejse til Indien talte jeg ikke med nogen; jeg var først og fremmest på tempelbesøg, og det meste af dagen gik med meditation, bhajan** sang og bøn.

Det var først, da jeg kom til Indien for anden gang, og da jeg begyndte at udspørge folk metodisk vedrørende den nøjagtige fremgangsmåde, krydderier og indhold i mine udvalgte favoritter, at det efter hjemkomst virkelig lykkedes for mig at fremstille retterne, så de kom til at smage både rigtigt og godt. Jeg savnede ikke på noget tidspunkt de ikke-vegetariske madretter. Dette var bedre!

Mit allerførste lille kompendium med vegetarretter blev til i 2002 på et kommunalt jobprøvningscenter. Her var jeg nødsaget til at fotografere vegetarretterne til kompendiet, og ideen med at fotografere vegetarretterne i udendørs omgivelser, som jeg fik dengang, har jeg også gjort brug af i bogen *Vegetarretter med Fermentering*.

Jeg blev erklæret uegnet til at arbejde pga. en dissemineret sclerose, en grim stofskiftesygdom samt gigt, men ideen til at lave en bog blev ved med at poppe op i min bevidsthed, så jeg begyndte at skrive lidt ind på min pc engang imellem.

Jeg vil simpelthen, at den viden - og det dejlige vegetarliv, jeg nu har, takket være den fermenterede mad - også skal ud til alle andre vegetarer.

Jeg vil ønske og håbe, at metoden til fermentering også finder vej til alle landets *vegetarrestauranter*, og restauranter som fører vegetarretter på menuen; for når man først har prøvet en veltillavet fermenteret ret, så er jeg ganske sikker på, at mange (også ikke-vegetarer) vil vælge *den* frem for nogen anden.

Jeg ønsker jer alle et liv i lys, glæde og fremgang.
Tak.
www.birgitshjemmeside.dk

Bogen Vegetarretter med Fermentering udkom i august 2007 og er en lille fin samling fantastiske vegetarretter, deriblandt retter med fermentering.
Fermentering af proteinrige bælgfrugter, såsom linser og bønner, har været kendt i Sydindien i umindelige tider. Det er en måde at forbehandle råvarerne på, så de efter tilberedningen kan holde sig nogenlunde i den tropiske varme. Fermentering gør, at proteinkæderne i bælgfrugter som linser og bønner ændres og kommer til at ligne proteinerne i vores krop. Det bliver lettere at fordøje proteinerne, og man kan derfor spise mange flere proteiner end ellers. Men det allerbedste ved de fermenterede retter er smagen. Her er virkelig tale om en radikal forbedring af den gængse vegetarkost. Smagen varierer efter hvilke linser/bønner man anvender, og hvordan den efterfølgende tilberedning sker. Smagen er virkelig lækker og helt anderledes end alt andet, der kendes nu, og jeg har uden problemer serveret den for selv de mest inkarnerede ikke-vegetarer, som har givet min vegetar-selvtillid et ordentlig "boost" med deres positive tilkendegivelser. Der er altså tale om retter, som kan samle en ikke-vegetarfamilie omkring bordet til fælles spisning. Og det er jo ikke så galt. I **Vegetarretter med Fermentering** *er der anvisninger på, hvordan man skal gøre, og der er i bogen specifikke opskrifter på fermenterede retter.*

***En vadai** (alternativt vada, wada, vade), er en indisk snack med form som en donut lavet af linser eller kartoffel.

****Bhajan** betyder at synge guds navn gentaget i melodiske strofer, der gentages igen og igen.

af Britt Søndergaard

Vor III-års fødselsdag



Kære medlemmer!

Det er med stor beklagelse, at vinternummeret af Vegetaren ved force majeure ikke kom ud i tide til at informere jer om vor III-års fødselsdag, men i stedet endte på et posthus i Østjylland!
Arrangementet blev dog omtalt i efterårsnummeret af Vegetaren, og vi prøvede at orientere alle om arrangementet gennem vegetarforeningens hjemmeside.

Tirsdag den 11.december 2007 fejrede Dansk Vegetarforening sin 111 års fødselsdag med 'Åbent hus' i Teosofisk Forening på Frederiksberg.

Planen var at byde velkommen med gløgg lavet af bl.a. Helios dejlige økologiske safter, noget som jeg havde fået sponseret i dagens anledning, sammen med de andre lækre safter, der skulle drikkes til selve buffeten. Desværre ville skæbnen, at der ingen var tilstede til at tage imod kasserne med saft, da de ankom på adressen og snart forsvandt ud i juleposten. Et besøg på det lokale posthus bragte desværre heller ikke gløggen nærmere. Men heldigvis havde vi lagt en plan B!

Erik, vores helt egen julenisse (og kasserer i DVF), havde sørget for at medbringe sin egen saft sammen med en opskrift på en velsmagende gløgg, som han gik i gang med at brygge i hjørnet, hvor vi havde fået stillet en kogeø til rådighed. Lokalerne var pyntet, og der bredte sig en hyggelig atmosfære, så snart de mange stearinlys blev tændt og duften af gløgg bredte sig.

På vej til Frederiksberg, med bagagebæreren fyldt med økologiske brød doneret af Det Rene Brød, havde der ellers været nok at tænke på… eller måske rettere ikke at tænke på… og i stedet bare give slip og have tillid i processen? Vores fantastiske kok, Winnie, og jeg var i hvert fald blevet enige om, at nu var det op til guderne og ikke længere os, om dette arrangement blev en succes! Hun havde på det tidspunkt ventet i mere end to timer på at blive hentet og få fragtet al den mad, som hun havde lavet de sidste 3 dage, op til festen. Det enorme arbejde med maden havde været fordelt i flere køkkener med lån af skåle, gryder og forskelligt service for at få lavet nok af både vegetariske og veganske delikatesser til 80 mennesker, MED plads til risalamande, som Winnie så kækt udbrød efter at have modtaget en velfortjent kæmpe applaus – hun var uden tvivl festens vigtigste person!

Men der var mange, som gjorde det til et vellykket arrangement. Preben stod for bl.a. teknikken og sørgede for at være praktisk bindeled mellem os frivillige og teosofferne i huset, samt hjælpe med at hente og bringe. Vi havde lokket vor tidligere formand, Dennis, til at sige et par ord, hvilket han gjorde som altid på charmerende vis, hvori han fik indflettet lidt om foreningens lange historie med udviklingen op til i dag. Steen Jørgensen fra Naturlig Sundhed fik ligeledes ordet og fik fortalt lidt om både essentielle fedtsyrer og Aroniasaft, som Kurt Weinreich heldigvis havde sponseret i dagens anledning, noget der bogstavelig talt faldt på et tørt sted, eftersom Heliossaften stadig ikke var dukket op.

Heldigvis var maden i mellemtiden kommet, og indenfor 1½ time fik ifølge troværdige kilder ikke blot 80 men nærmere op imod 150 mennesker Winnies lækkerier at smage. Der kunne faktisk ikke have været presset flere mennesker ind. Det mest mærkelige var, at jeg stadig den dag i dag ikke ved, hvor de alle sammen kom fra!?

At *Vegetaren*, hvori invitationen til fødselsdagen var omtalt, på mystisk vis endte på et posthus i Østjylland, er naturligvis meget beklageligt! De var både indleveret forkert fra trykkeriets side, og de landede også i en forkert afdeling af postvæsenet, hvilket resulterede i, at de derfor først kom ud til medlemmerne 5 dage *efter* festen i stedet for 5 dage *inden*, som ellers var planen. Heldigvis havde flere af os frivillige sat opslag op og spredt rygtet i vore respektive netværk, og på den måde lykkedes det alligevel. Faktisk havde det været en ren katastrofe, hvis der, som et resultat af omtalen i Vegetaren, nu også var dukket et halvt hundrede flere op!

Altså må vi igen konkludere, at om end det slet ikke gik efter planen, kunne det faktisk ikke have været gået bedre! Det eneste der er trist er, at I, kære medlemmer, blev snydt for en mægtig fest - hvis I først så det i bladet! Dette vil vi dog forsøge at råde bod på, da vi fremover har planer om at gøre vor årlige fødselsdag til fast tradition allerhelst med både julestue og Winnies lækkerier i de samme hyggelige lokaler hos Teosofisk Forening.

Med disse fremmede udefra, mange fra Teosofisk Forening selv, fik vi kontakt til nye potentielle medlemmer, og på den måde sandsynligvis gjort endnu bedre PR end ellers.

Det var meningen, at vi allerede klokken 19 skulle begynde at rydde af bordene og gøre klar til aftenens foredrag. Men på det tidspunkt var vi først lige kommet i gang med risalamanden og langt fra færdige. Da klokken blev 5 minutter i halv otte, dvs. 5 minutter før foredraget skulle starte, spurgte en af teosofferne mig, om jeg ville gå ind og bede folk om at forlade lokalet, allerhelst få dem til at gå ud i gårdhaven og synge julesange. Dette syntes jeg var lidt svært… der var høj stemning og tæt pakket på det tidspunkt. Men intet problem – damen selv gik ind midt i mængden, klappede i hænderne og med få ord… vips… fik motiveret de mange mennesker til at gå ud og synge, mens lokalet på ganske få minutter, som om Mary Poppins også var iblandt os, blev ryddet.

Der blev sat rækker af stole op til foredraget og snart startede anden del af arrangementet:
De tolv hellige nætter af Ella Ostermann, som med musik, billeder og foredrag dykkede ned i mysteriet om de hellige nætter mellem Santa Lucia, juleaften og helligtrekonger. De fleste blev og nød både musik og de inspirerende ord.

"Ja, det er ikke altid, det går helt efter planen! Men måske netop dette var planen?"

Ps Arrangementet blev faktisk så vellykket, at der er foreslået fra flere sider, at vi skal gøre denne fødselsdagsjulefest til en årlig tradition, så måske det er en god idé allerede nu at sætte kryds i kalenderen torsdag den 11.12.08?

Sponsorer
Økologisk brød fra den økologiske bager **Det rene brød,** Aroniasaft fra **Din Sundhed** og endelig saft fra **Helios**, som dog først ankom dagen efter.

Du kan læse om foredraget fra arrangementet, "*De 12 hellige nætter*" af Ella Ostermann på Dansk Vegetarforenings hjemmeside:
http://www.vegetarforening.dk/foreningen/aktuelt/aktuel-2007-007-xtra.htm













Den grønne brevkasse

v. Mia Skøtt Møbjerg

Som planteæder bliver man ofte spurgt, om "det så ikke er svært at få nok protein". Calcium er også et yndet samtaleemne, specielt hvis man er veganer, for alle og enhver ved da, at "det kræver sin mælk", hvis man vil have sunde og stærke knogler og tænder. Disse misforståelser skyldes nok først og fremmest, at de danske kostråd er baseret på, hvad man ved og antager, at et flertal af danskere foretrækker at spise. Så selvom man sagtens kan få dækket sit daglige behov ved at spise mandler, grønkål, broccoli, mørk melassesirup, beriget sojadrik og tofu, ville det ikke være smart, hvis rådene kun nævnte fødevarer, som størstedelen af befolkningen enten ikke spiser særligt meget af, eller som de slet ikke har en anelse om, hvad er. Men det skyldes nok også dét, at de ansvarlige myndigheder ikke har anset det for nødvendigt at favne bredere, når de har ført sundheds- og ernæringskampagner. Mennesker, der ikke sværger til frikadeller, leverpostej og flæsksteg, men derimod har helt andre vaner, er dog også en del af den danske befolkning, som dette blads læsere sikkert hver især er et spændende eksempel på. Som bladets to brevkassespørgsmål viser, kan overgangen til nye spisevaner være et tidspunkt, hvor man vil gøre op med antagelser som dem om calcium og protein – og forhåbentlig en aflivning af myten om, at det er svært at få nok protein som vegetar og calcium som veganer. Som med alt andet kræver det i starten ekstra omtanke, men det er bestemt ikke svært.



Kære brevkasse
Jeg har konstateret, at jeg ikke kan tåle mælkeprodukter og derfor måske vil til at spise som "næsten" vegetar uden mælk, dog med fisk, og læser, at havregryn er sundt med bl.a. calcium. Min bekymring er så, om valsede havregryn er gode nok, da jeg fra min gamle lærdom husker noget om, at denne behandling gjorde det svært at optage calciummet. Er der noget om det, eller er det godt nok i dag. Jeg tænker på det, fordi jeg er en kvinde i overgangsalderen og bekymrer mig om knoglerne.

Håber på et næringsrigtigt svar.
Mvh Randi

Kære Randi
Havregryn er en udmærket kilde til blandt andet calcium. "Problemet" med mange bælgfrugtprodukter er, at de indeholder et stof, der kan gøre det svært for den menneskelige organisme at optage de næringsstoffer, såsom calcium, bælgfrugter produkterne indeholder "fuldt ud". Dette problem løses for valsede bælgfrugtprodukters vedkommende ved enten at sætte dem i blød i cirka 8 timer, fx natten over og helst sammen med en teske eddike eller citronsaft, som man så koger til grød.
Hvis du vil bruge dem i brød, er det derfor en god idé at langtidshæve/koldhæve dejen. Det samme gælder for hele bælgfrugter og mel.
Det er vigtigt at være opmærksom på at få nok D-vitamin, da det fremmer kroppens evne til at optage calciummet. De to næringsstoffer samarbejder og kan ikke undvære hinanden. Den nemmeste måde at få D-vitamin på er ved at lade solen skinne på eksempelvis bare arme, ansigt og hals i cirka 30 minutter hver dag. Når solstrålerne rammer huden bliver der dannet D-vitamin. Det er her vigtigt at tilføje, at huden ikke er smurt ind i solcreme, da det kan nedsætte produktionen af D-vitamin med helt op til 99 %. Det er dog et problem at få tilstrækkeligt med sol i vintermånederne, når man lever langt fra ækvator, og vegetarer og veganere bør derfor tage et tilskud vinteren over. Kvinder i overgangsalderen anbefales et dagligt tilskud på 20 µg.
Hvis du ikke kan tåle mælkeprodukter, vil jeg klart anbefale dig at overveje at inkludere følgende fødevarer i din kost. De er alle rige på calcium og nogle af dem også på protein:

Soja-, havre- og rismælk
(køb helst dem, der er beriget med calcium. Der er flere forskellige mærker i handelen)
Tofu
Mandler, nødder, sesamfrø og andre frø, kerner.
Grønne bladgrøntsager (grønkål, spinat, bladbede etc., dog ikke salat)
Broccoli
Mørk melasse (naturligt sødestof)

Held og lykke med det.
Mvh Mia

Kære Dansk Vegetarforening
Da jeg for nylig fik øjnene op for, hvor forfærdelige forhold, dyr egentlig lever under op til slagtning, begyndte jeg at overveje at blive vegetar. Jeg tror ikke, jeg ville savne kød synderligt, og jeg tror sagtens, jeg ville kunne klare at tilberede mad selv, istedet for mine forældre.
Dog har jeg et spørgsmål; da jeg styrketræner på et meget højt plan og derfor har brug for mange kalorier, vil jeg vide, hvilke vegetabilske varer, der kunne fungere som alternativ til kød? Altså varer, der er høje i kalorier såvel som proteiner. Dette er sådan set det, jeg er mest bekymret for, eftersom det sædvanligvis kræver langt flere planter for at opnå kalorieoverskud end på en diæt, der indeholder kød. Jeg spiser i forvejen meget æg og vil til at starte med fortsætte, men udover æg ved jeg ikke, hvilke (semi)-vegetabilske varer der dækker lige så meget af den næring, jeg har brug for.
Vitaminer og mineraler er intet problem, da jeg i forvejen spiser varieret og benytter mig af kosttilskud.

Jeg takker for opmærksomheden og ser frem til et svar!
Mvh X

Kære X
For det første, tillykke med din nye indstilling til dyr og kost.
Det at være vegetar er ingen hindring, når det kommer til styrketræning og anden fysisk aktivitet. Det er faktisk en myte, at det er svært at få nok protein som vegetar. Som du nævner, er æggehvide en rigtig god kilde til protein, nogle mener endda, det er den bedste i forhold til, hvordan kroppen kan udnytte den. Derudover er der mange vegetabilske fødevarer, der har et godt proteinindhold samtidig med at de er rige på kalorier, fx:
Tofu, Seitan, Tempeh, Nuttolene, Nødder, Mandler, Kerner, Bønner, Ærter, fx kikærter,Linser.

Der findes også forskellige færdigretter på frost, som fx vegetarbøffer, falafler og "fars", man kan bruge som køderstatning. Se fx **www.nutana.dk** og **www.quorn.dk**
Butikker som IRMA, Salling Super (Århus), SuperBrugsen og helsekostbutikker har mange alternativer, og i helsekostbutikker plejer de ansatte at være søde og gode til at vejlede.
Jeg vil ikke anbefale dig at skrue op for dit forbrug af mælkeprodukter, hvis du bliver vegetar, da de indeholder meget usundt mættet fedt. Derudover vil det være smart at bruge kokosolie til at stege i, komme ristede nødder/kerner og avocado i salater, lave smoothies med nødder i, komme sojafløde eller kokosmælk i gryderetter/wokretter/supper, spise grovbrød med bagte bønner eller bønnepostej (kan købes på dåse) til morgenmad, lave avocado dip til bagte rodfrugter, som man kan tilsætte kokosmælk og kogte bønner til de sidste par minutter, de bager - så får du masser af kalorier og protein på en sund måde.
Det er rigtigt nok, at grønsager og frugter ikke indeholder særligt mange kalorier, men hvis du forsøger at lave retter som de ovenstående eksempler, skulle det ikke være noget problem for dig at blive vegetar. Bælgfrugterprodukter, som grovbrød og ris, indeholder faktisk også en del protein.

Hvis du synes det er svært at komme på nogle lækre retter, vil jeg også meget gerne sende dig nogen. Ellers er Internettet en guldgrube, se fx **www.vegetarkontakt.dk** som har en stor opskriftssektion.

Mvh Mia

Spørg om sundhed, ernæring, tips & idéer. Opskrifter, børn og mad, miljø....









Ny officiel rapport:

Spis mindre kød!

Mindre overvægt, mindre alkohol og mindre kød. Det er vejen frem mod en lavere kræftrisiko, fremgår det af en ny rapport – den største og mest toneangivende på området. I alt lanceres 10 nye anbefalinger inden for kost, vægt og fysisk aktivitet.

Rapporten *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer* er blevet til efter flere hundrede forskeres arbejde over 4 år. Rapporten bygger på omkring en halv million undersøgelser, som efter den første gennemgang blev indskrænket til 22.000 og senere til 7.000 med tilstrækkelig god kvalitet. Det er en samlet vurdering af disse, rapportens konklusioner bygger på.

Rapporten er lavet af *World Cancer Research Fund* og *American Institute for Cancer Research* og blev offentliggjort ved en konference i London 1.11.07. Det er den mest omfattende gennemgang nogensinde, og rapporten tegner dermed det pt. mest præcise billede af, hvad vægt, kost og fysisk aktivitet betyder for udviklingen af kræft.

Dokumentationen for, at overvægt er en af de tungeste risikofaktorer, er i dag meget overbevisende. Og skal man holde en normal vægt, kan det ifølge forebyggelseschef i Kræftens Bekæmpelse, Hans Storm, være fornuftigt at skele til nogle af rapportens øvrige anbefalinger. Det drejer sig om at være fysisk aktiv i minimum 30 minutter om dagen og at udskifte kødet fra de firbenede dyr – og ikke mindst forarbejdet kød som skinke, bacon og pølser – med frugt, grønt og bælgfrugtsprodukter. Det virker på vægten, men har også en betydelig selvstændig kræftforebyggende effekt.

Rapporten slår fast, at kød og især forarbejdet kød øger risikoen for tarmkræft, som er en af de hyppigste kræftsygdomme. Forarbejdet kød bør man så vidt muligt undgå, siger Hans Storm.

Bag rapporten ligger et stort og grundigt stykke arbejde. Næsten en halv million undersøgelser er gennemgået og 7.000 af dem i dybden. De er derfor god grund til at lytte til konklusionerne, vurderer Hans Storm fra konferencen i London.

I alt anslår rapporten at hvert tredje kræfttilfælde skyldes livsstil og dermed kan undgås. Lægges tobak til bliver det ifølge Hans Storm ca. halvdelen af alle kræfttilfælde.

De 10 anbefalinger

- Hold dig inden for normalvægten og så slank som muligt.
  Undgå vægtstigninger og at udvide dit taljemål.
- Vær fysisk aktiv svarende til 30 minutter hver dag og gerne mere.
- Hold igen med fødevarer, der feder fx fastfood og sukkerholdige drikke.
- Lad størstedelen af din kost bestå af fødevarer fra planteriget.
  Spis mindst 400-600 g. frugt og grønt om dagen.
- Begræns mængden af kød. Spis max 300-500 g kød fra ko, gris, lam og ged om ugen.
- Undgå forarbejdet kød som pølser, skinke og bacon.
- Drik ikke mere end én genstand om dagen som kvinde og to genstande som mand.
- Begræns mængden af salt.
- Brug ikke kosttilskud for at forebygge kræft.
- Babyer under seks måneder bør kun få modermælk. Det forebygger overvægt hos barnet og brystkræft hos moren.
- Kræftpatienter bør følge samme anbefalinger for kost, vægt og fysisk aktivitet, hvis ikke andet er blevet anbefalet.



Her kan du læse hele rapporten
www.dietandcancerreport.org

Henrik Hedegård har lavet dette uddrag af Kræftens Bekæmpelses artikel, som kan ses uforkortet her:
cancer.dk/cancer/nyheder/2007kv4/nyeanbefalinger.htm

Ode til Rødbede

HAVTANG.DK
Specialbutik for tangprodukter:
madvarer-kosttilskud-kropspleje
www.havtang.dk

Finansernes tilstand mistænkeligt nede???
Så ka' du faktisk spise rødbede.

For prisen på eet stykke daglig rødbede
kan næppe få nogen person til at svede.

At beden i længden din smag skulle kede
- er rygter fra slemmeste rygtesmede.

Langt hellere tror jeg på disse beskeder,
der si´r: "Det sku´ være så sundt med rødbeder!"

Så tænker du sikkert derpå allerede,
hvordan du rødbeden skal tilberede?

Nu skal du ej længe forgæves lede
efter en opskrift med herlig rødbede

Her følger vers, som grundigt udreder,
De stegte og kogte og revne rødbeder

De snittes og skæres på sindrige leder
og det er bestemt ikke noget, der feder.

Rødbedebøffer af revne rødbeder
smager godt med ærter og gulerødder

Og rå, som bagte og kogte rødbeder
er der sandelig også noget der hedder …

Ja - kogte rødbeder sku´ du prøve engang
med ingefær, cashewnødder og tang

Skal du ha´ fest eller anden ståhej,
kan du byde på egen rødbedepostej!

Et lyserødt brød kan du få med rødbede
i skiver som både er smalle og brede

Og så sku´ du smage
(- du har aldrig kendt mage…)
- en rævende rød rødbedekage!

På syltede rødbeder kan du selv blive
klog ved at læse i "Brugsens syltebog"!

En stuvning gjort på rødbedens blade
har gjort så mange af de triste glade!

Til salatskålen vil de gevaldigt pynte
i selskab med rucola og krusemynte …

Lækkert er det nu med pisket fløde,
rosiner og nødder til revet rødbede

Den ret bliver ekstra stærk og god,
hvis du gi´r den en smule peberrod…

Og har du mon spist rødbedespirer?
Det er lifligt og rødt! Vi sku´ gøre det
noget tiere…

En æble-, selleri- og rødbedesaft
smager bedre end så mange andre vi
har haft

Omsonst vil dog være megen higen,
hvis du har rødbedesaft i mundvigen!)

Så ku´ det være rart at få lidt rede på,
om der er noget rødbede kan helbrede ?

Ja – selv tanken om blodmangel
er nu blevet fjern,
for rødbeder er jo så fulde af jern!

Og hvert smerte-gigt-tilsyret led
har gavn af så mangen en basisk rødbed'

Her kommer et par vink om forskellige
steder, hvor hovedretten består af rødbeder:
Med rødbedesuppe – en russisk borsch
trakterer de ofte og gerne på Mors

Vil du smage den bedste og største rødbede?
Ja, - så må du ned syd for Strøby Egede

Vil du ha´ den serveret med
fuldbælgfrugtershvede,
skulle du prøve at tage til Nørre Snede!

Til sidst vil det gå dig som med en,
der hed Frede,
at en dag uden rødbede kan få dig til at
græde…

Nu mangler der bare en god melodi
- en som de fleste rødbedefans ka' li'

- så at de mange rødbedevers
ikke så ganske skal komme på tværs…

for nu er du rede til i verden at udbrede
din (- hårdt tilkæmpede) viden om rødbede

Må rødbede nu blive til mangfoldig glæde
for alle i huset, som i dag er tilstede!

Lene Ravn, oktober 2007





Af Nicky Brown

Torsdag den 1. marts 2007 deltog jeg som repræsentant for DVF i et pressemøde om Quorn på Gastronova, en café i København. Da jeg blev informeret om dette pressemøde af vores næstformand Sune Borkfelt, var min første tanke: Endelig kommer quorn til Danmark.

Fire år forinden havde jeg smagt quorn for første gang, i Sverige, serveret af min svenske kæreste. Jeg blev umiddelbart tiltrukket af produktet, da jeg oplevede, at det havde meget mere smag end alle andre køderstatninger, jeg kendte, og det havde en behagelig konsistens, højt proteinindhold, og gik gelinde gennem mit fordøjelsessystem. Jeg kunne endda spise det i store mængder, uden at det gav besvær i maven på nogen måde.

Quorn er et såkaldt mykoprotein, udviklet af en spiselig mug/svamp ved navn fusarium venenatum (fv). For at gøre konsistensen fast, tilfører man æggehvide. Efter pres fra bl.a. Vegetarian Society of the UK, bruger man idag æg fra fritgående høns.

På det danske marked sælges quorn foreløbig i tre grundudgaver: fileter, terninger og fars. I bl.a. Sverige og England kan man købe mange flere quornprodukter, inkl. færdigretter.

Baggrunden for quorn er, at forskningscenteret under det engelske firma Rank Hovis McDougall (RHM) i 1950'erne og 60'erne var på udkik efter proteinrige vegetariske fødemidler til mennesker. De opdagede fusarium venenatum i 1967 i den engelske muld. Fra 1970 til ´80 blev quorn testet på alle mulige måder, og i 1980 fik RHM de engelske myndigheders tilladelse til produktion og salg af produktet.

Sidenhen er quorn til det europæiske marked blevet produceret af Marlow Foods på en fabrik i Stokesley syd for Newcastle Upon Tyne. Fv bliver dyrket i store tanke med løbende tilførsel af ilt, glucose, vitaminer og mineraler.

Quorn er i løbet af 90'erne blevet indført i flere europæiske lande samt USA, i 1999 i Sverige, og i 2007 i Danmark.

Der har været en del kritik af quorn fra forskellige sider, først og fremmest, at det er et kunstigt produkt, hvad der er korrekt angående produktionen, men slutproduktet indeholder udelukkende velkendte og velafprøvede menneskelige ernæringsstoffer.

Der har også været spredte udmeldinger om allergiske reaktioner ved indtagelsen af quorn, men de har været betydeligt færre end fx allergireaktioner overfor tofu, og det er usikkert, hvad det er, der har fremkaldt reaktionen, om det er ægindholdet, fv eller andet, personen har spist sammen med quornen.

Pga. af indholdet af æg er Quorn selvfølgelig ikke en vegansk fødevare. Foreløbig har Marlow ikke planer om at fremstille en vegansk quorn.

Som med andre fødevarer, man ikke er vokset op med, er det fornuftigt at prøvespise quorn i små mængder, inden man kaster sig fuldskala ud i det. I hvert fald nyder mange millioner mennesker nu quorn jævnligt, heriblandt mange vegetarer, og kødspiserne får herved en øget oplevelse af, at kødfri ernæring kan være fuldt tilfredsstillende.

Vegetarian Society of the UK har taget godt imod quorn. Flere quornprodukter har vundet VSUK's officielle priser, og foreningen samarbejder med Marlow om forskellige projekter (vegsoc.org).

På Marlows hjemmeside quorn.com kan man både finde generelle oplysninger på engelsk, og der er et link til den officielle danske webside med bl.a. opskrifter.



På en.wikipedia.org kan man under emnet "quorn" finde flere historiske og tekniske oplysninger.

Chili con Quorn™ med tortilla wraps

Forberedelse: 20 min. Tilberedning: 30 min.
4 personer

300	g	quornfars
2	spsk	olivenolie
1	stk	løg
2	fed	hvidløg
3	stk	soltørrede tomater
1	tsk	timian
2	tsk	oregano
2	tsk	spidskommen
1	dl	øl
1	dåse	hk flåede tomater
2	stilke	bladselleri
1	stk	rød peberfrugt
3/4	stk	squash
1	ds	chili kidneybønner
1	spsk	koncentreret bouilon
½	tsk	sort peber
2	tsk	brun farin
2	tsk	instant kaffe
1	spsk	soja eller teriyakisauce
20	g	mørk chokolade
4	stk	tortilla wraps
4	spsk	creme fraiche 9%

1) Løget hakkes i små tern og brunes let på en pande med lidt salt og hældes over i en lille gryde med hvidløg, soltørrede tomater, timian, oregano, spidskommen og en dl god øl. Så kan man jo drikke resten, mens man tilbereder retten.

2) En dåse hakkede tomater tilsættes, når øllen er kogt lidt ind.

3) Bladselleri, squash og peberfrugt skæres i ensartede små stykker og brunes på panden med lidt salt, før det hældes over i tomatsaucen sammen med en dåse chili kidneybønner og evt. 1 dl vand. Man kan også bruge bønner, som ikke er i dåse, men det kræver, at de har stået i blød et døgn, koges og tilsættes chili. Lad simre i 15 min.

4) Quornfarsen tages direkte fra frost og tilsættes chilisaucen.

5) Tilsæt soja eller teriyakisauce, brun farin og instant kaffe – retten kommer ikke til at smage af kaffe, men det giver en god baggrundssmag.

6) Når retten har kogt endnu et par minutter, tilsættes 20 g. god mørk chokolade – den virker lidt på samme måde som kaffen.

7) Til sidst smages retten til med salt, peber, sukker, eddike, soja og lidt frisk chili.

Serveres i wraps med salat og creme fraiche. Alternativt kan man erstatte Quornfarsen med Quornstykker eller halvt af hver.



Jeg er Alicia Silverstone, og jeg er vegetar!

Ligesom de fleste mennesker har jeg ikke altid været vegetar, men jeg har altid elsket dyr. Hvis du nogensinde har haft chancen for at møde en ko, gris, kalkun eller ged, så vil du se, at de er lige så søde og sjove som dine hunde og katte, og at de – også – ønsker at leve og føle kærlighed. De kan ikke lide smerte.

Når jeg ser en steak nu, bliver jeg både syg og ked af det, fordi jeg straks ser min hund for mig eller de dejlige køer, jeg mødte i et reservat. Jeg har været veganer i 10 år, og det er den absolut vigtigste og mest almennyttige beslutning, jeg nogensinde har truffet.

De fysiske fordele har været fantastiske. Da jeg blev vegetar, tabte jeg den vægt, jeg ønskede at tabe, mine negle blev stærkere, og min hud har fået en fantastisk glød. Jeg har det skønt, og jeg ser bedre ud nu end for 11 år siden.

At være veganer er simpelthen hemmeligheden bag mit livs fred og glæde. Fysisk og psykisk har jeg det bedre, end jeg nogensinde kunne have forestillet mig, da jeg ved, jeg gør alt, hvad jeg kan for at reducere dyrs lidelser med simple livsstilsvalg såsom at spise vegansk, aldrig bære produkter lavet af dyr (som uld og læder) og kun købe fra firmaer, der ALDRIG tester deres produkter eller ingredienser på dyr.
Sammen kan vi gøre verden til et fredeligere sted for dyr.

Alicia's A-liste

Hvad er Alicia's allervigtigste redskab, når hun skal holde sig i form, holde fokus samt føle sig og se fantastisk ud? Hendes gaffel naturligvis! "*Lad kødet stå i 2 måneder, eller bare i en uges tid, og jeg lover dig, at du vil have det bedre og se bedre ud, og du vil få lyst til at gøre det for evigt!*", siger Alicia.

Her er en af hendes favoritter:

Seitan med skorpe af hasselnødder og rosmarin

2½ dl. ristede hasselnødder
3 spsk hakket rosmarin
5 dl. fuldkornshvedemel
½ tsk salt
¼ tsk stødt peber
3-5 spsk olivenolie
½ kilo seitan-stykker

Put hasselnødder og rosmarin i foodprocessoren og blend dem indtil de er helt findelt. Hæld dem over i en mellemstor skål, tilføj mel, salt og peber, og rør rundt til det er godt blandet.
Varm olien op i en stor pande på et middelvarmt blus. Dyp seitanstykkerne i hasselnøddeblandingen, så de bliver helt dækket.
Put dem over i olien og steg dem til de er lettere brunede og sprøde. Læg dem på køkkenrulle, så olien kan løbe lidt af, inden de serveres.

Se video'en på www.peta.org/feat/alicia_psa/index.asp



Alicia Silverstone's nøgenvideo for vegetarisme.
Savner du et nyt perspektiv på vegetarisme? Så skulle du måske se Alicia i hendes 30 sekunders alt for korte tv-reklame, hvor hun uden en trævl på kroppen fortæller netop dig, hvorfor du bør blive vegetar!

Kilde: PETA
People for Ethical Treatment of Animals

En ægte dyreven

Mange mennesker holder af dyr, men må indgå nogle kompromiser i det daglige, fordi vi i vores kultur - her flere tusinde år efter stenalderen - stadig gør flittigt brug af dyrene på både godt og ondt, især ondt. Det er en kilde til evig frustration - hvordan fører man sin kærlighed til og respekt for dyrene helhjertet ud i livet?
Dette mestrer Grete! Hun er en lille spinkel kvinde med de mest bedårende dådyrøjne. Hun har villa, bil og vovse, men kun i kraft af en ovenud god økonomisk sans, for hendes sparsomme pension går først og fremmest til dyrene, hvad enten de lever på Borneo som orangutanger eller er ænder ved Vestvolden.
Når man hører, at hun engang var buschauffør i indre København, må man næsten trække på smilebåndet, men hun var bestemt ikke tabt bag en vogn. Pelsklædte kunder fik utvivlsomt negativ særbehandling - Grete er godt skåret for tungebåndet, men aldrig grov.

Alle dyr har plads i Gretes hjerte. Hvor mange dyrevenner finder på at samle en lille, forkommen rotteunge op om natten, tage den hjem og putte den i tæpper og ringe til et dyrehospital for råd og vejledning? Og vel at mærke møde respekt og sympati, for Grete er en begavelse på både ord og følelser.

Bilen er altid udstyret med kasser, bure, tæpper og handsker, for hun kunne jo støde på et dyr i nød. Det sker jævnligt, når man som Grete har blik for dem. Og i bedre hænder kommer dyrene ikke.

I haven svigtes de vilde dyr aldrig, og pleje- og kæledyrene indenfor har det selvsagt som blommen i et æg. Grete opnår en forbløffende fortrolighed med vilde dyr, og mangen en bilist har gnedet øjnene en ekstra gang, når hun om aftenen lufter hund, og ræven følger med et par meter bagefter. Ved morgenfodringen på Volden flokkes ænder, skader og krager omkring hende, ræven kommer forsigtigt frem, egernet kommer ned fra træet, og musen stikker hovedet op ad sit hul. Tror man på reinkarnation, ledes tankerne uvilkårligt hen på den hellige Frans af Assisi. Samværet med dyrene giver Grete en dyb glæde og mening med livet, men det betyder ikke, at hun ikke også har overskud til at være den kærligste mor, bedstemor og veninde.



Medaljen har desværre også en bagside. Ofte bryder Gretes verden momentant sammen, som fx når naboer har sat fælder op og skudt hendes ræve, når nogen mishandler deres hunde, eller hun endnu en gang har læst om en forfærdelig dyremishandlingssag.
Gretes eksempel kan man lære meget af i en kold og kynisk tid. Måtte der bare være flere af hendes slags!

Annette Illum Rosenmunthe
www.respektfordyreliv.dk

Greenpeace: Kød er miljøsvineri

2008 blev året, hvor Greenpeace erkendte sammenhængen mellem kødproduktion og global opvarmning. Dette blev officielt offentliggjort i deres egen rapport 'Cool Farming'. Selve rapporten er lidt tung at læse for almindelige mennesker, men konklusionen er ganske klar: Skær ned på dit kødforbrug for miljøets skyld! I den danske presse blev budskabet ligefrem twistet til, at Greenpeace opfordrer til vegetarisme - prøv selv at lave en Google-søgning. Så nu er snebolden begyndt at rulle. Vegetarisme er ved at få en rigtig god åbning via miljø-argumentation. Tænk på hvor mange mennesker der ønsker at agere miljørigtigt. Nu er det snart almen viden, at kød er en stor belastning.

Som løst koblet Greenpeacer vil jeg også spændt følge med i udviklingen. De har lovet, at der vil komme flere kampagnetiltag, som retter sig mod reduktion af animalske produkter, så det kan vi jo glæde os til. Derudover er jeg som regel med til Greenpeace's årlige julefrokost, og her er jeg meget spændt på, om vegetarprocenten øges, og hvordan menuen ændrer sig. Til den sidste julefrokost tror jeg, der var omkring 10% vegetarer, hvilket jo er noget bedre end landsgennemsnittet, men der er stadig lang vej, hvis budskabet for alvor skal virke konsekvent og seriøst. Så, stadig lang vej, Greenpeace, men flot at det første, vigtige skridt er taget!

Thorbjørn Schiønning

Klimaforandringer:

'Det presserende problem, som kød udgør, bør ikke udelukkes fra fremtidige diskussioner'



31. januar 2008

Åbent brev til
Hr. Hans-Gert Pöttering
Formand for Europaparlamentet
Bruxelles – Strasbourg

Kære Hr. Formand,
Den 23. januar 2008 fremlagde EU-kommissionens formand, José Manuel Barroso, en omfattende pakke af strategier i kampen mod klimaforandingerne. Set i lyset af den stadigt tiltagende mængde af videnskabelig dokumentation for global opvarmning og dennes katastrofale konsekvenser, er dette modige initiativ helt sikkert et forbilledligt eksempel for det globale samfund.

Beklageligvis mangler et aspekt af problemet endnu at blive behandlet af EU-kommissionen: Kød. Denne udeladelse er overraskende, eftersom dyrehold i landbruget ifølge FN's Fødevare- og Landbrugsorganisation FAO er 'en af de to eller tre betydeligste kilder til de mest alvorlige miljøproblemer, på alle områder, både lokalt og globalt'.

Dertil kommer, at kødforbruget fuldstændig ignoreres i de anbefalinger til borgerne, som EU-kommissionen har udgivet under titlen 'Hot tips for a cool planet'. Og det på trods af, at det at skære ned på kødforbruget er en nem og effektiv måde, hvorpå den enkelte husholdning kan reducere sin udledning af CO_2.

Ikke alene forbruger kødindustrien en meget stor del af verdens afgrøder og giver borgerne betydelige økonomiske udgifter i form af støtteordninger, der betales over skatten, den har foreløbig også været undtaget fra princippet om, at den, der forurener mest, også betaler mest til miljøindsatsen. I kampen mod klimaforandringerne har samfundet ikke længere råd til denne luksus.

Der er ingen tvivl om, at europæerne er villige til at deltage i EU's forslag under titlen '20/20 by 2020: Europe's Climate Change Opportunity' ved at betale de påkrævede 3 Euro om ugen. Det er imidlertid meget beklageligt, at den enkelte borger kommer til at finansiere et bedre miljø, alt imens kødindustrien, en af de største syndere i forhold til problemerne, kan fortsætte som hidtil og fortsat får generøse økonomiske støtteordninger oveni hatten!

Taget FAO's udmelding om at indvirkningen af dyrehold på klimaet er 'så betydelig, at det haster med at gøre noget ved den' i betragtning, appellerer vi til Europarlamentet om at se på alle relevante aspekter af den voksende trussel mod vort miljø. Det presserende problem, som kødproduktion udgør, bør ikke udelukkes fra fremtidige diskussioner på området.

Brevet er sendt på initiativ af European Vegetarian and Animal News Agency (www.evana.org) og underskrevet af mere end 100 organisationer, heriblandt Dansk Vegetarforening (DVF).

Til minde om en bjergzebra

Af Sune Borkfelt

Jeg skal ærligt indrømme, at jeg aldrig nogensinde havde hørt om en bjergzebra, før en bekendt pludselig skød én og kom hjem fra Namibia med skindet, så det kunne blive lavet til et gulvtæppe. Men de er faktisk fascinerende dyr.

Der findes to arter af bjergzebra. Den ene, *Equus zebra*, lever i Sydafrika på Afrikas absolutte sydspids, og den anden, Hartmanns bjergzebra eller Equus hartmannae, lever i kystnære områder i Namibia og det sydlige Angola. Begge arter er udrydningstruede og er gennem Washingtonkonventionen beskyttet mod international handel.

Specielt Hartmanns bjergzebra lever op til sit navn. Den er en dygtig bjergbestiger og er i stand til at leve i meget tørre områder og på meget stejle bjergskråninger. Den lever typisk i små grupper af 7-12 individer og er den mest truede af de to arter.

Alle disse detaljer om bjergzebraer kender jeg i dag, fordi jeg undersøgte det, da jeg hørte om den bjergzebra, min bekendte havde skudt. Selv havde han naturligvis ikke lavet noget, der bare kunne *ligne* en indsamling af detaljeret information om de dyr, han skulle ned og skyde. Han var blot taget afsted på en jagtferie til et af de fattigste afrikanske lande, hvor han som rig hvid europæer skulle opvartes af sorte mennesker, skyde en masse eksotiske dyr og smage på kød fra dyr, han ikke før havde smagt på. Håbet var at skyde en gepard, men det lykkedes ikke. I stedet kom han hjem med bl.a. skindet af en Hartmanns bjergzebra, tænderne fra et vortesvin og de lange smukke horn fra en østafrikansk oryx (som dog er langt smukkest, når de sidder på det levende dyr). Rejsen til Namibia var således det hidtidige højdepunkt i en lang 'karriere' som jæger, hvor han med tilsyneladende stor fornøjelse har skudt på stort set alt, hvad der rører sig i Danmark og Sydsverige og tilmed har været i Kasakhstan for at skyde efter bjørne og ulve.

Personligt har jeg en slags målsætning om ikke at være fordømmende overfor andre mennesker, heller ikke i mine tanker om dem. Rummelighed, forståelse og tolerance anser jeg for at være nøglebegreber i mit livssyn. Men det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi her har med et individ at gøre, som kraf-tigt udfordrer denne målsætning. Vi kunne dårligt have mere forskellige værdier, og både jagt i sig selv og den konkrete fremgangsmåde på rejsen til Afrika hører til de ting i denne verden, som jeg har sværest ved at forstå.

Det hører også lige med til historien, at jeg på det pågældende tidspunkt netop sad og skrev mit speciale, som i høj grad handlede om europæernes udnyttelse af dyrelivet i kolonitiden. Og her var så et menneske, hvis færden i nutiden i den grad afspejlede kolonitidens store jagtekspeditioner, hvor undertrykkelsen af de indfødte afrikanere og udnyttelsen af natur og dyreliv gik hånd i hånd. Det var jagten på det eksotiske, der var i fokus, både for mange af kolonitidens 'eventyrere' og for min bekendte. I denne sammenhæng skyder man dyr, spiser deres kød og bruger andre dele af deres krop som udstillingsgenstande. Ikke fordi man har brug for kødet – og efter sigende heller ikke fordi det smager godt – men simpelthen for sjov og for at kunne komme hjem til Europa og sige, at man har skudt og smagt eksotiske dyr. Et fænomen, som i øvrigt er udpræget europæisk i den forstand, at jagt for fornøjelsens skyld var yderst sjældent blandt ikke-europæiske folk før kolonitiden.

På mig virker det – både i fortid og nutid – som en ekstremt mærkelig fornøjelse. Hvor den generelle tendens i samfundet, så vidt jeg kan se, er at selv flertallet af de, som spiser kød, ikke ønsker at overvære – og da slet ikke udføre – selve drabet, så har vi her mennesker, som drager ud for at udføre drabet *for sjov!* Og hvis de – som min bekendte – ikke engang undersøger på forhånd, om en dyreart er truet, så må det være åbenbart for enhver, at de sædvanlige argumenter fra jægerne om, at de elsker og værner om naturen, ret hurtigt falder til jorden sammen med de dyr, der bliver skudt.

Danmark er et land med forholdsvist mange jægere i forhold til, hvor lidt natur her er. Der er i Danmark ca. 4 jægere pr. kvadratkilometer, hvilket betyder at lige godt 3,5% af befolkningen er jægere. Til sammenligning regner man med, at kun omkring 1% af befolkningen er vegetarer.

Som vegetar og inkarneret jagtmodstander kan det hele under de forhold godt virke lidt håbløst og uforståeligt. Jagt forekommer mig at være noget nær den tåbeligste udnyttelse af dyr, vi mennesker praktiserer. Jeg skal være den sidste til at forsvare almen kødspisning, men den sker trods alt for rigtig mange menneskers vedkommende under en illusion af, at kød er vigtigt eller nødvendigt for at opretholde en god ernæring, og at det er kompliceret at undvære det. Den slags illusioner er der ikke ved jagt. Selv hvis man tror på, at nogle dyrebestande nødvendigvis må reguleres ved jagt for at opretholde en balance i naturen (det gør jeg ikke), så giver det stadig ikke nogen bydende grund til, at det enkelte individ skal tage den opgave på sig, og da slet ikke til, at man herhjemme hvert år opdrætter tusinder af fasaner og andre fugle, så man kan slippe dem løs og skyde efter dem. Og selvfølgelig heller ikke til, at europæere skal tage på jagtferie til Afrika.

Det er i sandhed svært at vide, hvad man skal gøre ved sådan et fænomen, men det første skridt må være at informere, så nu har jeg til en start skrevet denne artikel. Dels for at skabe opmærksomhed om et emne, jeg synes er overset – selv blandt dyreværnsforeninger – i Danmark, og dels til minde om en bjergzebra. Ét af de mange prægtige dyr, som fortjener at leve frit i naturen uden truslen fra jægernes rifler.

Du kan læse mere om jagt og jagtmodstand på
www.jagtmodstand.dk



Fra læserne

Aflastningsfamilie/person til vegetarbarn...
Jeg søger en sød og kærlig aflastning til min knap 8-årige datter, som lider af en mild form for autisme (Asbergers syndrom). Emma er en kvik, glad, energisk, charmerende og nysgerrig pige.
Hun har efterhånden brug for andre end sin mor og jeg for lidt fritid.
Kan være både hverdag/weekend samt ferie.
God aflønning gennem Københavns kommune.

Vh Annet og Emma

Tlf. 36 30 22 60/27 10 22 60 mathea@ofir.dk

Lejebolig søges.
Kvinde 41, med datter på 8 år søger lejlighed - min. 2 v/50 m2. Max. 6.000 kr. Københavnsområdet.
Vi er ansvarlige og rolige lejere.

Tlf. 36 30 22 60/27 10 22 60
mathea@ofir.dk

Tusinde roser til vores kære redaktør Britt

Jeg er selv redaktør på et blad og ved, at det kan være en ensom post, hvor man sender et blad ud med masser af artikler og indhold til masser af mennesker tit uden at have nogen som helst idé, om det falder i god jord.

Derfor ønsker jeg at give denne tilkendegivelse officielt. Især det sidste blad "Vinter 2007" gjorde mig pavestolt, da jeg omdelte bladet i Sydsjællands butikker, skoler, til bekendte mv. Et blad der for mig netop udtrykte, hvad det betyder at være vegetar. Tilbagemeldingerne fra nogle af de uddelte blade var netop "jeg må også se at blive medlem…". Det var et blad, der gjorde en stor forskel. Personligt rækker det nemlig langt videre og dybere end maden. Det er et bevidst holistisk verdenssyn og en livsstil, der bringer det levende i fokus samt etik og moral – og alt dette udtrykte vores blad. Flot Britt og tak.
Opgaven er stor og spændende, så lad os fortsætte stilen og netop lade vores virke strømme ud i verden via vegetarismen, men indeholdende det åndelige, det økologiske, det etiske, jordens ve og vel samt helheden for vores jord.

Med hjertelig hilsen
Christina Helen Kirstinesgaard

STÅR VEGETARFORENINGEN VED EN SKILLEVEJ?

Ifølge vedtægterne er formålet med vegetarforeningen, at den skal 1) fremme udbredelsen af vegetarisk levevis, 2) fremme interessen for frugt og grønt i ernæringen, 3) bidrage til oplysning om ernæringens betydning for helbredet.

Man kan i dag få det indtryk, at medier som aviser, blade, tv, radio og myndighederne gør det samme og i høj grad forsøger at fremme interessen for frugt og grønt i ernæringen og bidrager til oplysning om ernæringens betydning for helbredet. Og de kan nå frem til nær sagt hele den danske befolkning. Næsten dagligt er der information om gode kostvaner, spis flere grønsager, spis mindre kød, om kødets farlighed, om dyrevelfærd og om miljøet relateret til husdyrproduktionen.

Enhver inkarneret kødspiser, som bladrer i en avis, et blad eller ser tv, kan ikke undgå at få del i noget af denne information. Dette skal ses i modsætning til den information, som man kan finde på Internettet. Det er vel de færreste kødspisere, som vil søge på ordet vegetar.

Vi rider på en bølge af information om motion og sund mad, som også inkluderer anbefaling af at spise mindre kød. Det er en bølge, som alle vegetarer og vegetarforeningen skal ride med på, og der er meget at gøre.

Vi skal skrive indlæg, skrive til journalister, kokke, ernæringseksperter, når de i aviser eller på tv udtaler sig på en sådan måde, at der kan være grund til en påtale. Vi skal deltage i udstillinger, og ikke bare på messer, men også med informationsstativ på biblioteker og skoler. For at skabe debat kan vi trykke advarselsetiketter som dem, vi har på cigaretpakninger og sende dem til slagterier, slagterforretninger, de store dagligvareforretninger og så selvfølgelig til alle aviser og andre medier.

Nu da samfundet langsomt er ved at nå frem til de idealer og tanker som vegetarforeningen har, er det vegetarforeningen, som skal flytte sig. Måske vegetarforeningen skal ændre sit navn til veganerforeningen.

Den danske læge Mich. Larsen, en af vegetarforeningens grundlæggere, skriver i sin bog Naturhelbredelsen fra 1901 følgende: "Mennesket er slet ikke indrettet på planteføde i almindelighed, men kun på frugt. Derimod er salat og lignende skøre planteblade fuldkommen egnet til at behandles af en frugtæders tænder". Et andet sted skriver han: "[S]om grund til ikke at gøre den ideale ernæringsmetode (frugt og nødder) til sin, er der foruden det økonomiske, at tilførsel af frisk frugt hele året igennem endnu er mangelfuld, også andre grunde". Det er argumenter som ikke holder i dag. Så her er der yderligere et hop fremad, som kan gøres ved at råde folk til at gå over til en mere forfinet føde.

Det er højest sandsynligt, at vegetarforeningen allerede er klar over alt dette, men jeg vover alligevel at sende disse tanker, da jeg er overbevist om, at nu da debatten om sund kost er kommet så meget frem i medierne, er det nødvendigt, at vegetarforeningen både rider på denne bølge, men også tager et skridt fremad i forhold til det, som skrives.

Erik Bech Olesen
Baldersparken 22
4500 Nykøbing Sj.

(Ovenstående indlæg er forkortet af redaktionen).

Et svar fra næstformanden

Kære Erik,

Det er vigtige emner, du tager op i dit brev. En interesseorganisation som Dansk Vegetarforening bør altid være vågen og diskutere internt, hvordan vi bedst målretter og tilpasser vores indsats i takt med de ændringer, der sker i samfundet omkring os. Flere af de emner, du her nævner, har da også allerede været flittigt diskuteret på vores hjemmesides nye debatforum. Her kan man være sikker på, at også medlemmer af bestyrelsen læser med og lægger mærke til de kommentarer og gode idéer, brugerne kommer med.

Det er rigtigt – og det er naturligvis en glædelig udvikling – at historier om gavnligheden af frugt og grønt eller om problemer med kødspisning (både sundhedsmæssige og miljømæssige) oftere og oftere dukker op i medierne. En lang række faktorer – stigende forekomst af velfærdssygdomme, fedme, klimaproblemer – har gjort, at samfundet ikke længere kan ignorere de emner, som vegetarer i mange tilfælde har peget på i over 100 år.

Foreningen har dog også flyttet sig. Vedtægterne – også formålsparagraffen – er blevet ændret flere gange i foreningens historie. Hvor vigtig vores medstifter Michael Larsen

Clairvoyance og spirituel rådgivning via telefon.
150 kr. pr. 15 minutter.
Kontakt Helle Westergaard på tlf. 60 46 12 56
www.hellewestergaard.dk

LÆSEPROBLEMER
Vi tog et skridt for at hjælpe vores barn!
Efter et 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"

Væksthøjskolen
Forkæl dig selv!
- og få hjælp til din udvikling
Tag et kort, mellemlangt eller langt kursus på Væksthøjskolen. Vore kurser er for voksne i alle aldre og indbefatter vegetarkost og logi. Vi har både fitnessrum og kreativt værksted og er beliggende i smuk natur lige ned til Kolindsund. Alle fællesarealer er selvfølgelig røgfri.
Udover skolens egne kompetente lærere har vi førende gæstelærere inden for den terapeutiske, spirituelle og åndsvidenskablige verden i ind- og udland. Find lige netop det emne der tiltaler dig.
Alle vore kurser hjælper dig til større selvtillid, redskaber til at nå dine mål og overkomme forhindringerne undervejs samt få bedre kontakt med dit inderste selv og din spirituelle kerne.
Rejsekursus til Jerusalem den 28/10 - 13/11-07
Læs mere på www.vaksthoejskolen.dk
Sunddalvej 1 - Ginnerup - 8500 Grenå - tlf. 9791 8000

end er for vores historie, så er der ingen, som i dag ville bygge foreningens drift på de af hans argumenter, som samfundsudviklingen er løbet fra. Det er muligt, at tiden snart er til at tilpasse formålsparagraffen igen, men det bestemmer som altid medlemmerne selv i forbindelse med generalforsamlingen (se indkaldelse til årets ordinære generalforsamling på s. 25).

Der er heller ingen tvivl om, at foreningen bør ride med på bølgen og forsøge at få givet det vegetariske budskab så meget opmærksomhed som muligt. I de senere år har Dansk Vegetarforening haft en større indsats overfor pressen og fået mere omtale end nogensinde før, og det er bl.a. på grund af en målrettet indsats. En sådan indsats er dog altid afhængig af den frivillige arbejdskraft, som foreningen jo lever af, og vi modtager altid med kyshånd nye frivillige, som vil stille netop deres ekspertise til rådighed. Samtidig opfordrer vi hellere end gerne vores medlemmer til dels at skrive læserbreve og debatindlæg så ofte, de kan og finder det relevant, dels at skrive til os, hvis de opdager noget, de synes, vi skal reagere på, selvom det ikke er altid, vi har tiden og de frivillige hænder til at gøre noget ved det.

Selvom myndigheder og medier i stigende grad oplyser om vigtigheden af frugt og grønt og om problemerne med (visse typer) kød, kan det virke, som om der endnu er langt til en imødekommelse af vegetarismen fra myndighedernes side. I foreningen modtager vi jævnligt henvendelser fra mennesker, som ønsker vores hjælp eller rådgivning til at overbevise f.eks. sundhedsplejersker, læger, skoler, børnehaver, plejehjem eller kommunale myndigheder om, at det er ernæringsmæssigt forsvarligt at leve vegetarisk. Og det skyldes naturligvis en mangel på decideret, konkret oplysning om vegetarisme fra myndighedernes side. Her har vi stadig meget at arbejde for.

Jeg tror, vi ville skyde os selv og vegetarismen i foden, hvis vi ændrede vores budskab alt for meget på nuværende tidspunkt. Så langt er samfundet ikke nået i sin accept af, og forståelse for, vegetarisme. Selvfølgelig bør DVF – særligt så længe Danmark ikke har en aktiv veganerforening – stå til rådighed med vejledning om at leve vegansk og f.eks. være med til at gøre op med myterne om nødvendigheden af mælk, men at lave foreningen om til en veganerforening ville støde for mange af de mennesker væk, som måske netop begynder at kunne forestille sig at droppe kødet, men ikke umiddelbart kan forestille sig at undvære alt animalsk. Endelig har foreningen altid favnet alle typer af vegetarer – også de, for hvem veganismen ikke er idealet – og det bør den blive ved med.

Vi skal glæde os over den medvind, som forskningsresultater, myndigheder og medieomtale i disse år giver vore argumenter, og bruge den på bedste vis ved på én gang at holde fast i de grundlæggende vegetariske principper, som foreningen bygger på, og samtidig åbne os udadtil, så det vegetariske alternativ til almindelige danske madvaner bliver synligt. Det er en chance og en vigtig balance, og den interne debat om, hvordan vi holder balancen, er derfor vigtig.

Mvh

Sune Borkfelt

Opskrift:

Indiske spinatfrikadeller



450 g hakket frossen spinat
150 g hvedebrød
1 æg
1 tsk garam masala (eller karry)
½ muskatnød, revet
1 hvidløg, presset/hakket
3 spsk. smagsneutral olie
Salt og peber
Limebåde til servering

Optø spinaten natten over i køleskab og afdryp den i en sigte. Pres væden ud. Skær skorpen af brødet og smuldr krummerne fint. Ælt spinat og brødkrummer sammen med de øvrige ingredienser, og lad blandingen trække 15 minutter i køleskabet.

Form farsen til små frikadeller på størrelse med en spiseskefuld. Steg dem på begge sider i olien ved middel varme til de er faste, 10-15 minutter i alt.
Nem vegetarisk aftensmad med ris og yoghurtdip. *Kilde: 24Timer*

Siden sidst...

Det har på nogle områder været en stille vinter i Dansk Vegetarforening (DVF). Den startede dog ikke sådan. I december lancerede vi ligesom tidligere år en **julekampagne**, hvor vi denne gang valgte at sætte fokus på de miljømæssige fordele ved vegetarisme og på den baggrund opfordre danskerne til en 'grønnere' jul uden kød. Opmærksomheden omkring kampagnen var ikke så stor fra pressens side som tidligere år, men nogle gode radiointerviews på forskellige stationer blev det dog til.
Efter der fra græsrodsniveau var taget et fint initiativ, blev der den 6. dec. afholdt en vegetarisk julefrokost på **Restaurant Gyngen i Århus**, hvor en flok fremmødte vegetarer nød en lækker buffet og ikke mindst nogle gode og hyggelige timers vegetarisk samvær. Københavnerne har nu også snildt kunnet være med, ikke mindst da der den 11. dec. var en storslået fejring af foreningens **111 års fødselsdag** i Teosofisk Forenings lokaler på Frederiksberg, hvor rigtig mange var mødt frem og nød julehyggen og Winnies lækre vegetariske buffet (se mere på s. 6). Dertil kommer de nye, faste arrangementer i København, hvor der hver måned holdes henholdsvis fællesspisning på Restaurant RizRaz den første fredag i måneden og skovtur i Dyrehaven ved Klampenborg den 2. søndag i måneden (se mere på opslagstavlen, s. 24).
Den 31. januar var Dansk Vegetarforening medunderskriver på et åbent brev til **EU-parlamentets** formand, der påpeger det vanvittige i, at kødforbruget fuldstændig ignoreres i EU's initiativer mod klimaforandringer. Læs brevet på s. 16.
Den første weekend i februar var DVF med på den store Krop-Sind-Ånd **Helsemesse** i Falkoner Centret i København. Her havde vi en af messens bedste stande sammen med Foreningen **Vegetarbo** og fik delt meget materiale ud til interesserede besøgende. En stor tak skal lyde til alle frivillige, som hjalp til med det praktiske eller tilbragte noget af deres weekend i standen.
Udviklingen af foreningens **hjemmeside** går sin stille gang, og blandt de nyeste tilføjelser er bl.a. en ny søgefunktion og mere information på flere lokalsider, selvom vi stadig mangler lokale kontaktpersoner i en del områder. Endelig er der vinteren igennem kommet flere og flere brugere til vores **debatforum**, som vi lancerede i efteråret.
Vi går nu lysere og varmere tider i møde. Når dette blad udkommer, vil foråret være i gang og sommeren på vej. Bestyrelsen og bladudvalget vil gerne ønske alle læsere et godt, grønt forår.

NEKROLOG: *Janez Drnovšek* 1950-2008


Foto: F. A. Bodo

Den tidligere præsident for Slovenien, Janez Drnovšek, er død. Drnovšek, som i de senere år blev kendt for bl.a. sin veganisme og sin alternative livsstil, blev født i 1950 i Celje i det daværende Jugoslavien, nuværende Slovenien. Han var uddannet økonom fra universitetet i Sloveniens hovedstad Ljubljana, og blev i 1989 valgt som Sloveniens repræsentant i Jugoslaviens kollektive præsidentskab, som han var formand for i 1989-90. Drnovšek fik således en nøglerolle i de forhandlinger, der sikrede Slovenien en forholdsvis fredelig løsrivelse fra Jugoslavien i 1991.
I 1992 blev han Sloveniens anden premierminister efter løsrivelsen, en post han som en vigtig samlingsfigur formåede at beholde indtil 2002, hvor han blev valgt til præsident.
I 2006, mens han stadig sad på præsidentposten, forlod han sit hidtidige parti og stiftede Bevægelsen for Retfærdighed og Udvikling. Selv så han ikke bevægelsen som et politisk parti, men som en bred bevægelse, der skulle "løfte menneskehedens bevidsthedsniveau og gøre verden til et bedre sted". Bevægelsen var et direkte resultat af den alternative livsstil, som Drnovšek gennem årene havde udviklet. Hans nye livsstil og verdenssyn blandede elementer fra mange religioner og førte til en række bøger om emner som spiritualitet, bevidsthedsudvidelse og vigtigheden af at følge sin intuition.
En vigtig brik på vejen mod en mere fredelig og harmonisk verden blev for Drnovšek udbredelsen af vegetarisme og veganisme, som han var en varm fortaler for. Han blev i sine sidste år en kendt og populær personlighed i de vegetariske bevægelser i Europa, som han flere gange støttede med offentlige erklæringer om vigtigheden af vegetarisme.
Efter afslutningen på hans præsidentperiode i 2007 levede han et tilbagetrukket liv i sit hjem i de slovenske bjerge for at være tæt på den natur, han mente var den bedste vej til helbredelse for den kræftsygdom, han tidligere havde fået konstateret. Janez Drnovšek døde den 23. februar 2008, 57 år gammel.

SB

Du kan læse Janez Drnovšeks vegetariske støttebrev til EVU Talks 2007 i forårsnummeret af Vegetaren fra sidste år.

Kort og grønt

Vegetarisk Afrika

Tro ikke at vegetarisme kun er forbeholdt vestlige lande og traditionelt vegetarvenlige lande som Indien. I december 2007 blev den første vestafrikanske vegetarkongres afholdt i Lagos, Nigeria med støtte fra den internationale vegetarunion. Der var foredrag af både lokale kræfter og foredragsholdere fra Vesten, og der var en stor Walk For Animals på den internationale dyreretdighedsdag den 10. december.

Andre arrangementer omfattede bl.a. udstilling, ernærings- og madlavningsundervisning, smagsdemonstrationer samt et mindeværdigt "Homeless Feeding"-projekt for FSP *Destitute Village*, en landsby med over 3000 indbyggere, herunder børn, spedalske, handicappede og ældre kvinder. Både ved denne lejlighed og på kongressen var maden udelukkende vegansk.

Kongressen var en milepæl i arbejdet for vegetarbevægelsen i Afrika, der iøvrigt også omfatter vegetariske fodboldhold i Sudan og Uganda. Se mere på nettet: **ivu.org/africa.** ***hh***

Kål virker mod kræft

Ny forskning tyder på, at korsblomstrede grøntsager – som broccoli, blomkål, rosenkål, peberrod, radiser og rucola – har den største forebyggende virkning mod kræft af alle grøntsager. Årsagen skulle være en høj koncentration af såkaldte glukosinolater, som får kroppen til at frigive stoffer, der er kræfthæmmende.

Ifølge Barbara Ann Halkier, lektor og dr. scient. på Det Biovidenskabelige Fakultet, har flere undersøgelser vist 'at personer, der spiser meget broccoli og kål, mindsker deres risiko for at udvikle kræft i lunge, tarm, bryst og prostata.' Det udtaler hun til Kræftens Bekæmpelse og fortæller samtidig, at undersøgelserne tyder på, at selv relativt små mængder har en effekt. ***sb***



Holdnings-ændringer i Asien

Det er ikke bare i Vesten, at holdningen til dyrene generelt set bliver mere "human". Taiwan vedtog for nylig en lov, der giver bøde på op til 40.000 kr for at sælge hundekød. Loven er en del af en større dyrevelfærdspakke, som dyrerettighedsgrupper længe har presset på for at få igennem.

Det er efter sigende sjældent der står hund på menuen i Taiwan, men visse steder spiser man fx kanin om vinteren for at hjælpe på blodcirkulation og kropsvarme. ***hh***



Frugt og grønt beskytter Rygere mod lungekræft

Rygere, der spiser rigeligt med frugt og grønt, har op mod 35% mindre risiko for at udvikle lungekræft sammenlignet med rygere, der ikke spiser meget frugt og grønt. Det er et af resultaterne fra en doktorafhandling fra Kræftens Bekæmpelse, der blev forsvaret i efteråret. Se mere på: **cancer.dk/forskning/nyheder/frugtlungekraeft.htm**

IVU 100 års jubilæumskongres

Helt tilbage i 1908 afholdtes den første internationale vegetarkongres i Tyskland, hvor den internationale vegetarunion, IVU, blev grundlagt. I jubilæumsåret 2008 holdes så den 38'te IVU-kongres i Dresden, Tyskland, i perioden 27.7.-3.8. Prisen er 160 euro, se flere oplysninger på: **ivu.org/congress/2008/article.html**



Meatout

Den 20. marts, omkring forårsjævndøgn, vil tusinder af mennesker over hele verden afholde Meatout-arrangementer inkl. gadeteater, foredrag, offentlige middage, madlavningsdemoer, smagsdemonstrationer osv.

Inden denne dag blev international, startede den som "The Great American Meatout", verdens største og ældste årlige græsrodsernæringsoplysningskampagne. Hvert forår er der tusinder af Meatout-frivillige, der arbejder for at afskaffe "kød-vanen" (ihvertfald for en dag) og afprøve en ikkevoldelig diæt af frugt og grønt. Tjek:**meatout.org.** ***hh***

Natalie Portman får egen vegansk skoserie



En af tiden største unge stjerner, den amerikanske skuespillerinde Natalie Portman, har indgået et samarbejde med et skofirma om at sætte navn til en ny serie af håndlavede, miljøvenlige, veganske sko. Prisen på skoene i den nye serie, som ventes at omfatte 20 forskellige varianter, kommer til at ligge på omkring 200 dollars (lige over 1.000 DKK), og overskuddet går ubeskåret til en miljøorganisation. Portman har været vegetar siden hun som lille så en kylling blive udsat for et videnskabeligt eksperiment, og er i dag veganer. ***sb***

Den japanske hvalfangst sammenlignes med "nazi-eksperimenter"

En chilensk politiker har sammenlignet Japans påstand om, at de fanger hvaler af videnskabelige grunde, med den medicinske "forskning" nazisterne udførte på mennesker. "Japanerne skulle ikke gerne opføre sig som nutidens nazister; kun nazisterne dræbte tusinder af mennesker til såkaldt forskning", sagde senator Guido Girardi fra Chiles regeringskoalition.

På trods af internationale protester afgik Japans hvalflåde for nylig til Antarktis for at jage hvaler. Japan, der hævder at hvalkød er en del af deres kultur, planlægger at dræbe 950 hvaler over 5 måneder, idet de udnytter et hul i reglerne for det globale moratorium for verdens hvaler.

Mere: **euroveg.eu/lang/en/news/news.php?id=29743** ***hh***

Chimpanser er ikke personer, ifølge østrigsk dom

Dyreretsaktivister tabte i januar en principiel retssag ved den østrigske højesteret, hvor de forsøgte at få en tidligere forsøgschimpanse, Matthew Hiasl Pan, erklæret som en person under loven, så den kunne få statslige ydelser, der kunne sikre dens overlevelse efter dens hidtidige hjem – et forsorgshjem for dyr – er gået konkurs. Sagen var en appelsag, efter at dyreretsaktivisterne i september sidste år havde tabt sagen ved en lokal domstol. Aktivisterne vil nu prøve at få sagen taget op af den Europæiske Menneskerets-domstol. ***sb***

Den brasilianske kødindustris hjemmeside hacket af Dyrenes Befrielsesfront

Instituto Pró-Carne (Pro-Kød Institut) er en sammenslutning af brasilianske producenter og distributører med det formål at fremme kødforbruget. Deres slogan er bl.a. "Spis kød. Det smager godt, det er sundt og naturligt."

Dyrenes Befrielsesfront hackede deres hjemmeside og erstattede sloganet med "Spis kød: Du betaler med din sundhed, vi beholder dine penge", og udskiftede billederne med blodige billeder af døende og døde dyr og deres tekster med informative tekster om sundhedseffekten af kødspisning såsom sammenhæng med kræft. Se mere på: **euroveg.eu/lang/en/news/news.php?id=29199** ***hh***

Opslagstavlen



Brug vores nye diskussionsforum!
I skrivende stund har vores nye debatforum på hjemmesiden 70 registrerede medlemmer, der er med til at diskutere alt mellem himmel og jord i vegetarismens verden (og udenfor). Men vi vil gerne være flere. Smut ind på **www.vegetarforening.dk/forum**, og vær med!

Vegetarisk spiseklub i Århus
En gruppe aktive vegetarer har i den seneste tid forsøgt at starte en spiseklub i Århus.
I første omgang mødes vi blot engang imellem, de der nu kan, og spiser vegetarisk sammen på et af byens spisesteder. Vi havde f.eks. en rigtig hyggelig vegetarisk julefrokost på Restaurant Gyngen i december. Kunne du tænke dig at være med til hyggeligt, vegetarisk samvær i Århus, så skriv en mail til **sune@vegetarforening.dk** og bliv uforpligtende sat på mailinglisten til spiseklubben. Bruger du ikke e-mail, kan du ringe på foreningens telefonnummer 70 22 40 01 eller følge med på hjemmesiden og i vores nye forum, hvor vi fremover vil annoncere vore arrangementer.

Fællespisning i Kbh. første fredag i hver måned
Den gode tilslutning og stemning fortsætter på Restaurant RizRaz, Kompagnistræde 20, Kbh. K. Foreløbig altså fredagene 4.4., 2.5. og 6.6., alle dage kl. 18.
Følg også med på hjemmesiden under Lokalt eller kontakt Erik på erik@vegetarforening.dk el. tlf. 3920 2152 / 4030 2558.

Anden søndag i måneden
- Skovtur i Dyrehaven. Vi mødes ved den røde port ved Klampenborg St. kl 11 Medbring madpakke og drikkevarer. Spørgsmål til Erik på **mobil 40 30 25 58.**

DEN KENDTE HOMØOPAT DR. NANDITA SHAH FRA AUROVILLE, INDIEN KOMMER TIL KØBENHAVN PÅ SIN EUROPATURNE I MAJ MÅNED OG HOLDER FOREDRAG OG SEMINAR MED DEN VEGETARISKE KOST BETYDNING FOR HELBREDET OG DYREVÆRN.

Foredrag:
Ærter eller smerter.
Tirsdag 20. maj kl. 19.00 i Vanløse Kulturhus. Pris 100 kr.
Seminar: Tag selv ansvar for dit helbred.
Lørdag 24. maj kl. 10.00 - 17.00 i Vanløse Kulturhus
Seminar for behandlere søndag d. 25. maj: Unsatisfactory results? Learn how to train your patient to adopt homeopathic lifestyle changes to reverse even the most stubborn diseases.
Sted: Huset Innanna, Ndr. Frihavnsgade 17D.
Pris 500 kr.
Tilmelding og nærmere oplysninger om flere arrangementer hos **Kirsten Jungsberg på tlf. 3874 3404 eller 6133 3874**

Udland

1.5 - 4.5.08: Den europæiske vegetarunions årlige "EVU Talks". Arrangementet er i Schweiz, og 2008-temaet er: "Vegetarisme, den ultimative dyre-velfærd". Se mere: **euroveg.eu/lang/en/events/evutalks/2008.php**

27.7. - 3.8.08: **IVU 100 års jubilæumskongres,** - se mere her i bladet under *Kort og grønt.*

14.8. - 18.8.08: "The Animal Rights 2008 National Conference" på Hilton Mark Center i Alexandria, en Washington-forstad. Kontakt: **www.arconference.org / info@arconference.org**

Juli 2009: International Vegan Festival i Rio de Janeiro. Mere info, skriv til Marly Winkler, **svb@svb.org.br**

Der indkaldes hermed til årets ordinære generalforsamling, som afholdes fredag d. 25. april kl. 19 i lokalerne hos Teosofisk Forening, Sankt Knuds Vej 27 på Frederiksberg. Der vil være en let vegetarisk buffet til de tidligt fremmødte fra kl. 18.

Dagsorden:
Valg af dirigent
Valg af referent
Godkendelse af dagsorden
Bestyrelsens beretning
Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse
Fastsættelse af kontingent for næste år
Forslag fra bestyrelsen
Indkomne forslag
Indkomne forslag og ansøgninger til "Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond"

Valg:
a) 3 bestyrelsesmedlemmer: Jesper Rønn-Simonsen, Erik Weihrauch og Preben Holst genopstiller.
b) 2-4 suppleanter
c) 1 revisor
d) 1 revisorsuppleant.

- Forslag fra medlemmer skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.
- Stemmeberettigede er medlemmer, der har betalt kontingent for indeværende år og har været medlem i mindst 6 måneder.
- Bestyrelsen håber som altid, at rigtig mange vil møde op til en generalforsamling i en hyggelig atmosfære og være med til at præge foreningens fremtid.

Vidste du:



- at veganeren Scott Jurek er rekordholder efter utrolige præstationer i marathonløb: 7 gange i træk vinder af "Western States 100 Mile Endurance Run", 2 gange vinder af "Badwater Ultramarathon", 2 gange "Spartathlon champion"! Læs om Scott Jureks baggrund og hans begrundelser for at være veganer på:
euroveg.eu/lang/en/news/news.php?id=29257

- at en sund livsstil: masser af frugt og grønt, motion, ingen tobak og ingen eller kun lidt alkohol kan øge levealderen med hele 14 år?
(Se mere: euroveg.eu/lang/en/news/news.php?id=29358)

Bogen "God Does Not Eat Meat" på nettet
Denne kontroversielle og tankevækkende bog sammenligner dagens voldelige og blodige verden, hvor millioner af dyr slagtes hver dag, med en fremtid, hvor al kød er fjernet fra menneskets fødekæde. Hovedpersonen tager beslutsomt kampen op mod status quo for at give et eksempel på de mange fordele ved menneskets kærlighed til dyr. Læs den på:
all-creatures.org/book/gdnem.html

Filmen "A Sacred Duty" på nettet
The Jewish Vegetarians of North America (jewishveg.blogspot.com) har lavet en film, "A Sacred Duty", med fokus på sammenhængen mellem kødspisning og miljøødelæggelse, der nu er tilgængelig på nettet:
asacredduty.com *-- eller:* **blip.tv/file/602351.**

Musikken "Vegan Tunes" på nettet
Lance Morrison, politibetjent og vegetar gennem 37 år med en 14-årig datter, der aldrig har spist kød, har lavet en vegetarisk musik-cd, "Pasture Prime". Hør den på: **vegantunes.com**

DANSK VEGETARFORENING

ÅRSREGNSKAB 2007

DRIFTSREGNSKAB

	REGNSKAB 2006	REGNSKAB 2007	BUDGET 2007	BUDGET 2008
DRIFT				
Medlemskontingenter	85.555	104.150	90.000	110.000
Gaver	536	600	2.000	1.000
Adm. Gebyr fra fond	3.000	3.000	3.000	1.000
Legat	20.000	20.000	0	0
Legat, tipsmidler	10.000	20.000	0	0
Legat, portotilskud				
BRUTTOINDTÆGT	119.091	147.750	95.000	112.000
Porto & fragt	34.595	21.550	25.000	22.000
Kontorholdsudgifter	3.401	15.471	3.000	4.000
Telefon	1.440	1.752	2.000	2.000
EDB	3.301	0	3.000	
Internet	250	3.423	1.000	4.000
Bank- & girogebyrer	4.625	1.332	4.000	2.000
Gen. fors & arrangementer	2.488	12.420	7.000	1.000
Arrangementer & messer		8.000		
Propaganda	5.596	1.000		
Medlemsblad	104.814	109.758	80.000	97.000
Annoncer	-30.677	-19.825	-25.000	-20.000
Brochurer	0	4.000	0	
Messer	4.655	0		
Rejsepenge	3.453	2.267	3.000	3.000
Kontingenter	0	2.491	0 .000	
Nytårsfrokost	-448	-394	1.000	0
Afskrivninger	3.000			
UDGIFTER	130.242	160.496	108.000	125.000
RESULTAT FØR RENTER	-11.151	-12.746	-13.000	-13.000
Bank- & girorente	8.095	225	0	
Renter af båndlagt kapital	14.200	14.000	14.000	14.000
Kursregulering af obl.	-172 0			
RENTEINDTÆGT	22.123	14.225	14000	14000
RESULTAT	10.972	1.479	1.000	1.000

STATUS

AKTIVER	2006	2007	
Kassebeholdning	445	1.011	
Giro 5 02 56 56	15.334	31.887	
Bank Merkur	8.622	26.439	
Bank Nordea, afkast	109	209	
Bank Nordea. Kapital	7.986	8.119	
LIKVIDE MIDLER	32.496	67.665	
Debitorer, annoncer	6.925	7.425	
Debitorer, legat	20.000	3.000	
Obl. Kreditforening, nom. Kr.	491,88	303 258	
Kursregulering, obl.	-45	45	
Båndlagt obl., nom. Kr.	321.713,91	310.686	298.391
Inventar	12.441	12.441	
Bøger og hæfter	1.000	1.000	
ANDRE AKTIVER	351.310	322.560	
AKTIVER I ALT	383.806	390.225	
PASSIVER			
Forudbetalte kontingenter	4.460	0	
Kreditorer	24.945	46.578	
FREMMEDKAPITAL	29.405	46.578	
Egenkapital primo	32.799	43.778	
Årets resultat	10.972	1.479	
EGENKAPITAL ULTIMO	43.771	45.257	
Båndlagt kapital primo	331.306	310.675	
Kursregulering	-20.631	-12.285	
Båndlagt kapital, ultimo	310.675	298.390	
PASSIVER I ALT	383.851	390.225	

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 sødemidler
- ❍ Sonett rengøring

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____

By: _____

Send kuponen i en lukket kuvert til:

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

Vegetaren

