

SOMMER
2008
99.årgang

vegetaren

nr.2

Vegetaren
ISSN: 1397-7989

Udgivet af
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2.th.
2100 København Ø
Telefon 70 22 40 01
www.vegetarforening.dk

Redaktion
redaktion@vegetarforening.dk
Britt Søndergaard (ansvh.)
Henrik Hedegård
Mia Skøtt Møbjerg
Peter Als
Sune Borkfelt

Kontingent
Medlemskab 200,-
Studerende/pensionist 150,-
Husstand 300,-
Udland 300,-
Livslangt 2.000,-
Abonnement alene 150,-

Annoncering
se www.vegetarforening.dk
Deadline for næste nr.
01.08.2008

Produktion gitte@vegetarforening.dk
Forsidefoto: Anne-Mette Iversen

Repro og tryk Jannerup Offset

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

smagsoplevelser ændrede mine kostvaner 4

læsernes opskrifter 7

opskrifter på juice 8

en opdagelsesrejse mod et sundt liv 9

usund mad gør ondt på miljøet 12

den veganske kostpyramide 15

grøn brevkasse 16

vegetar i Italien 18

verdens mest sexede vegetarer 2008 20

restaurant-anmeldelse: Vegegården i Malmö 20

dyrenes parti 21

kort og grønt 22

siden sidst 24

opslagstavlen 25

referat af generalforsamling 26



Kære læser



De fleste vegetarer kender det jo nok: Det at sidde i en diskussion om vegetarisme, nogle gange med én, der er oprigtigt interesseret, men ofte måske med én, som i virkeligheden ikke er så interesseret i selve diskussionens indhold som simpelthen i det at få ret. Nogle gange er der endda tilhørere, hvis sidste indtryk jo nødig skulle være, at man gav op, fordi man har en dårlig sag og ikke kunne svare på en af de mange useriøse påstande om vegetarisme, man møder hos folk, der ikke interesserer sig det fjerneste for emnet.

Som livslang vegetar, der blev født til et liv uden kød på tallerkenen, har jeg efterhånden hørt ethvert argument mod vegetarisk livsstil, man næsten kan drømme om, og heldigvis er jeg da også blevet bedre til på god og saglig vis at få mine pointer igennem i de diskussioner, der er værd at tage. Men sådan har det ikke altid været.

Da jeg i mine tidlige teenageår noget uøvet gang på gang sad i disse diskussioner, var der altid et punkt i diskussionen, som jeg frygtede. Det punkt hvor de spurgte, om jeg aldrig havde spist kød, og fandt ud af, at jeg netop var født vegetar. "Nåh, men så har du jo aldrig haft noget valg!", lød konklusionen så, og min manglende erfaring med at spise kød kunne så gøre, at jeg tabte diskussionen – for hvor meget jeg end følte det var rigtigt, hvordan kunne jeg så påstå, at et liv som vegetar på nogen måde var bedre end et som kødspiser, når jeg ikke selv havde prøvet begge dele?

Når jeg ser tilbage, virker det absurd, at det skulle tage mig flere år at finde frem til det rigtige svar. For hvordan kan nogen påstå, at jeg ikke havde et valg, når 90 procent af alle mennesker, jeg omgikkes med – bedsteforældre, skolekammerater, venner og bekendte – spiste kød? Hvordan kan nogen vegetar i et kødspisende samfund undgå at tage stilling til sin egen vegetariske levevis og træffe et valg? Det kan man selvfølgelig ikke og slet ikke, når man går fra barn til ung og senere igen til mere selvstændig voksenalder. Muligheden for at spise kød er jo altid lige for næsen af én.

Faktisk kan man i høj grad sige, at vokser man op som vegetar omgivet af kødspisere, har man et langt mere reelt valg end de fleste. Lige fra jeg var ganske lille har jeg været klar over, at jeg spiste anderledes end de fleste omkring mig – og at man også kan leve et liv, hvor man spiser kød. Hvor mange børn i kødspisende familier ville man kunne sige om, at de er fuldt ud klar over, at man omvendt kan leve ukompliceret og sundt uden kød? Det er nok – trods det stigende antal vegetarer – de færreste.

Som en vegetarisk forening er det vores opgave at bidrage til, at flere og flere får de oplysninger, der gør, at de har et reelt valg mellem at spise kød og at lade være. Og ikke mindst er det vores opgave at fortælle om, at det at vælge kød fra som fødeemne i virkeligheden er et tilvalg. Et tilvalg af mere konsekvent dyreetik, af bedre sundhed, af bedre miljø og af en mere ligelig fordeling af planetens ressourcer. Alt i alt et suverænt valg, uanset om man er født til det eller ej.

Velkommen til årets sommernummer af Vegetaren,

Sune Borkfelt



af Ann-Mette Iversen



Smagsoplevelser ændrede mine kostvaner

På opfordring skriver jeg om, hvorfor jeg blev vegetar, og om det, jeg brænder for: dyreværnsarbejde.

Under et længerevarende ophold i kibbutz i Israel mødte jeg volontører fra mange lande. En af disse, kunstneren Ad van den Berk, var fra Holland. Ad og jeg udviklede et dybt venskab. Mellem to kibbutzophold var jeg i 1982 hjemme i Danmark, og på en blaffertur ned gennem Europa svingede jeg ind og besøgte Ad på hans husbåd i kanalen nær Utrecht. Det skulle vise sig at blive en uforglemmelig oplevelse!

Ad er et usædvanligt fascinerende menneske, hvilket tydeligt ses i hans udstråling, glæde, vitalitet og væremåde: nærværende, indfølende, kreativ, imødekommende.

Ved siden af atelieret var Ad dengang medejer af en helsekost, hvor han arbejdede et par gange om ugen. Som en selvfølge lavede Ad mad og hvilke smagsoplevelser! Makrobiotisk levevis – totalt anderledes end jeg kendte til. For mig var der ingen overvejelser med en omlægning af kosten – det skete på et splitsekund og blev til det, som det stadig er den dag i dag!

Efter nogle dage som gæst hos Ad fortsatte rejsen sydpå. En meget markant oplevelse i Grækenland underbyggede min beslutning om et anderledes fødeindtag – en varm markedsdag i de tætte gader var der på et bord opstillet et væld af gedehoveder. Nogle af disse gedehoveder stirrede med åbentstående øjne på mig. *Gedehoveder for sale!*

SYGEPLEJESTUDIET OG MAKROBIOTIK

Det faldt så heldigt ud, at jeg under min uddannelse til sygeplejerske på Århus Kommunehospital fra 1983-1986 kunne følge undervisningen i makrobiotisk madlavning hos Jytte & Dave Gill, som boede i Hornslet lidt nord for Århus. Jytte & Dave underviste både privat og i aftenskoleregi. De var sågar medstiftere af en makrobiotisk madklub, som havde til huse i lokaler i Norsgade. Masser af gode minder med et væld af farverige og glade måltider.

Makrobiotisk sommerlejr på Livø i 1985 gav ligeledes inspiration til en dagligdag med enkel og kvalitetsbevidst livsførelse. Gaskomfur, kornkværn og gryder i rustfrit stål, glasbageforme og grøntsagsknive af højeste kvalitet indtog deres plads i hjemmet. Og som en selvfølge de gode råvarer dyrket uden kunstgødning og pesticider. Økologiske eller biodynamiske produkter var et must! Hudplejemidler, tandpasta og shampoo med påskriften: *Against animal testing!* Kurser i økologisk havebrug, shiatsu massage og yoga gav – og giver stadig – mange fornøjelige timer.

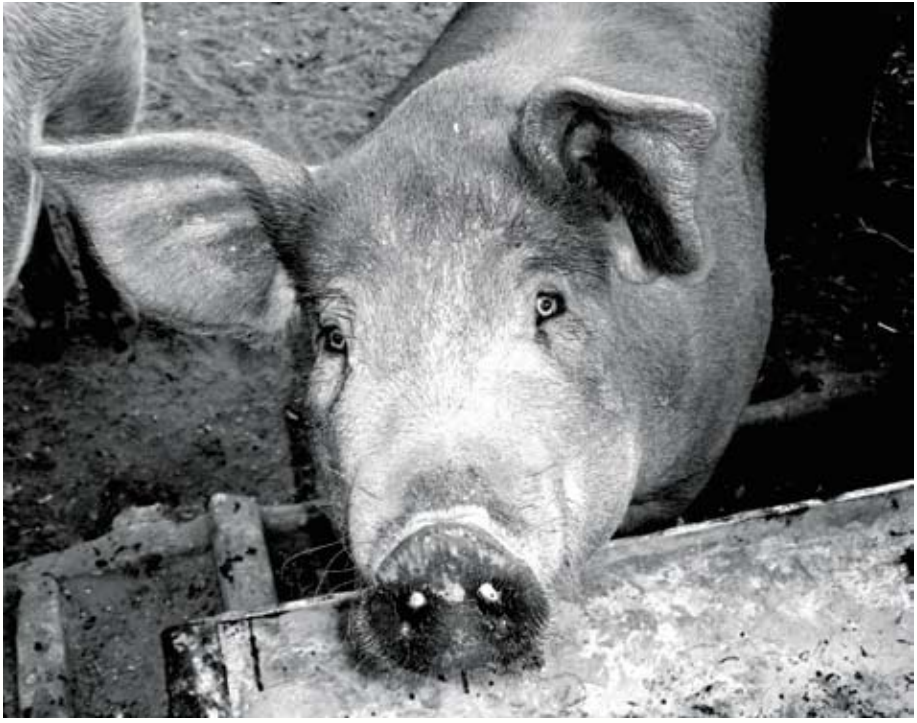
Som sygeplejeelev fik jeg indsigt i sundhedsvæsenets sundhedsskadelige kost. I hvert fald ikke en kost, som fremmer patienternes opheling i hverken fysisk eller psykisk øjemed. I de store skriftlige opgaver skrev jeg blandt andet om kost til patienter med hjertekarsygdomme og kræftforebyggende kost til cancerpatienter. Opgaver, som blev modtaget med stor succes! Læren om miso og tang, der transporterer tungmetaller og radioaktive stoffer ud af kroppen, er af væsentlig betydning for både personale og patienter på en afdeling som radiumstationen.

Den ultimative dyrebeskyttelse er at lade være med at spise dyrene!

I kølvandet på mine vidunderlige smagsoplevelser fulgte helt naturligt en ny bevidsthed om etisk fravalg af at spise dyrene. Når folk spørger, hvorfor jeg ikke spiser kød, svarer jeg ofte:
"Dyrene er mine venner, og jeg spiser da heller ikke mennesker!" Ingen kylling? Ingen fisk? "Nej, det er da også dyr!"

Jeg er født i 1960 på et husmandsbrug lidt syd for Skanderborg. Her voksede jeg op og dyrene var mine bedste venner. Naturoplevelser – samhørigheden, stilheden, situationsfornemmelse for alt det levende. Jeg har sovet middagssøvn hos grisesoen, som lod mig lægge mit hoved på hendes store bløde og skvulpende mave. Det var fantastisk at lytte til alle hendes omsorgsfulde lyde, mens somaven hoppede op og ned.

Allerede dengang i min allertidligste barndom følte jeg mig meget stærkt forbundet med dyrene. Jeg





Anne-Mette er med til at fejre medicinmand Bear Hearts 87-års fødselsdag i New Mexico

kan huske meget langt tilbage i min tilværelse, og alle mine erindringer er tilknyttet noget med dyr, især heste. Vi havde ingen bil, så når vi skulle handle i Brugsen, blev hestene spændt for vognen. Jeg elskede og beundrede de to nordbagger, Musse og Prins. Husker tydeligt glæden og harmonien ved at være i nærheden af de store, dejlige dyr – trygheden, styrken og varmen. Jeg borede mit ansigt ned i deres bløde pels og indsnusede deres vidunderlige duft.

Dengang kendte jeg ikke følelsen af tvivl, for kun tilliden fyldte. Når nogen spurgte, hvad jeg ville være, var svaret altid: "Noget med heste" – og som 16-årig drog jeg glad og forventningsfuld i praktik på Jysk Væddeløbsbane i Århus. Jeg ville være jockey. Min vægt var 43 kg, og jeg havde masser af gå-på-mod. Det viste sig at blive en ganske traumatisk oplevelse at se, hvordan de smukke og ædle fuldblodsheste blev behandlet. Jeg har aldrig siden sat mine ben i det meningsløse, kolde og brutale miljø. Det er så trist at være væddeløbshest!
I en årrække var jeg medlem af Dyrenes Beskyttelse, men da jeg i to tilfælde havde brug for hjælp til nødstedte dyr, ville Dyrenes Beskyttelse ikke hjælpe. Stor var min forbavselse – jeg var rådvild.

Konklusionen var, at jeg selv måtte gøre noget. Foreningen Hesteinternatet af 1999 blev stiftet.

Se **www.hesteinternatet.dk og www.hestensverdenvilhelmsborg.dk**

Foreningen var egentlig tænkt som en hjælp til nødstedte heste, men det bredte sig hurtigt til at omfatte alle slags dyr. Foreningen har imidlertid valgt at bibeholde navnet Hesteinternatet af 1999, idet den allerede i påsken 2000 blev landskendt i forbindelse med en stor dyreværnssag, hvor 15 heste blev tvangsfjernet fra deres ejer. I 2002 fulgte afsløringen af de forfærdelige lidelser, som slagteheste til Syditalien udsættes for.

Efter et møde her hos mig blev de to gæve journalistelever sat på sporet af den grove vanrøgt af slagteheste til Italien. Det blev de på baggrund af Hesteinternatet af 1999's anmeldelse om de vilkår, hestehandleren ved Herning bød sine heste. En anmeldelse, som politiet havde haft i hænde siden august 1999. Efterfølgende resulterede elevernes arbejde på bare seks uger i en af de mest omtalte udsendelser om dyremishandling herhjemme. Siden er et utal af sager om dyremishandling rullet frem i lyset...

NEDLÆG DYREFABRIKKERNE
Efter min mening burde alle dyrefabrikkerne nedlægges – jo før des bedre! Vi lever i en tid og i et samfund, hvor vi er i stand til at vælge til og fra. En vælgende instans. Dette privilegium finder kun sted i overskudssamfund, som Danmark tilhører. Med til den evolutionære udvikling hører, at menneskenes bevidsthed udvikler sig, *og det gør dyrenes bevidsthed også!* Jagt og pelsindustri burde ligeledes prompte forbydes. På nuværende udviklingstrin burde det for længst være passé, at menneskene slår dyrene ihjel og spiser dem.

I stedet for kødspisning med alle de globale miljøproblemer til følge kunne fokus rettes mod dyrkning af korn. Jeg har netop været på et fantastisk lærerigt tredages kursus på bageriet Aurion, som arbejder og producerer ud fra en grundlæggende idé om ansvarlighed over for mennesker og natur. Underviser og stifter af Aurion, Jørn Ussing Larsen, fremhævede vigtigheden af, at naturen forvaltes forsvarligt og bæredygtigt i forbindelse med landbrugsdrift og industriel produktion. Dette både af hensyn til naturen selv og af hensyn til mennesker og disses trivsel, sundhed og udvikling.

Jeg har købt Aurion-brød siden 1984, så at være med på bagekurset berørte mig på mange planer. Det var totalt imponerende, hvad der blev formidlet af viden, erfaringer og holdninger. Godt brød er det halve liv! De moderne, effektive og storproduktive driftsformer medfører en kolossal tilbagegang i naturens mangfoldighed af planter og dyr, og i den retning har vi givetvis det værste tilbage. Ingen kender endnu effekten af de genmodificerede afgrøder.

BEVIDST ELLER BEVIDSTLØS?
Kun den bevidstløse forbruger dumper syv kyllinger for 100 kr i indkøbskurven. Det er 14,29 per stk! Tænk engang, hvad disse kyllinger har været udsat for. Eneste lyspunkt er, at de kun lever i 35 dage, inden de halalslagtes. Tro ikke, det er tilsæt for producenten – det skal jo kunne betale sig! Ved købet af disse kyllinger får forbrugeren i tilgift en dosis antibiotiske vækstfremmere.

Hvis der fandtes et instrument, som kunne måle dyrenes angst – lad os kalde det et angstbarometer – ville det røde felt sprænges, hver gang et dyr gennes mod slagtebænken. Selvfølgelig ved de, hvad der skal ske med dem, når de stuves sammen og stresser af sted i slagtetransporterne. Angsten hober sig op i kødet, og menneskene æder dette angstfyldte kød. Det er da selvsagt dømt til at skulle gå galt – velbekomme!

I 2005 rejste jeg til New Mexico for at besøge en medicinmand, Bear Heart, der bl.a. har skrevet den fantastiske bog "Vinden er min moder". Indianerne taler meget om RESPEKT – respekt til jorden, vandet, universet, til hinanden, til sig selv, til planterne og dyrene. Indianerne har jo sagt, at det, der overgår dyrene, vil komme til at overgå menneskene.

OG HVA' SÅ?
I dag, hvor vi skriver 2008, findes der



ikke én eneste undskyldning for at æde dyrene. *IKKE ÉN!*

I virkeligheden handler det jo blot om at tage nogle beslutninger, så man kan være medansvarlig for klodens videre udvikling og beståen. Ad – min hollandske ven – skrev engang til mig: "*Den rose, der smykker sig selv, smykker også haven*".



Læsernes opskrifter

Fedtfattige spinat-falafler

Til 4 personer

400 g kikærter
100 g frisk spinat (eller dybfrost)
2 æg
1 løg
2-4 fed hvidløg
2 spsk tahin
1 presset citron
3 tsk spidskommen
1 tsk koriander
persille (efter behov)
hakket løvstikke, oregano, citronmelisse
salt og peber

Kikærterne sættes i blød i 10-12 timer, hvorefter de koges i 1 time. Hele kviste af krydderurter kan koges sammen med kikærterne for at skabe smag. Når kikærterne er kølet af, hældes vandet fra og alle ingredienser blendes sammen. Falaflerne formes som små deller med en spiseske.

Den fedtfattige udgave består i, at falaflerne bages ved 190 grader i varmluftovn (fx 210 i alm. ovn), ca. 20 min. indtil de er gyldne, *uden* tilsat fedtstof modsat den mere gængse måde, hvor de steges i oceaner af olie på pande.

Tekst og foto: Lærke Lindemann

Linsesalat

Til 2 personer

125 g grønne linser koges i 2½ dl vand i 30 min. for svag varme.
Lad afkøle.
4 tomater
100 g oliven
hakket persille og basilikum
2 spsk æbleeddike (eller andet)
2 spsk soja
lidt garam masala (indisk krydderi)
evt. andre krydderier

Det hele blandes og trækker 15 minutter.

Fennikelsalat

Til 2 personer

1 fennikel i tynde skiver
rigelig hakket persille
2 spsk friskpresset citronsaft
2-3 spsk olivenolie (efter smag)
en smule stødt kommen
evt 1 tsk Nigellafrø (osse kaldet "jomfru i det grønne", købes fx i indvandrerbutik)
salt og peber

Det hele blandes og trækker 15 minutter.

100 g champignon skæres i skiver.
En stribe wakame tang opblødes i vand, koges 5 min. og skæres i stykker.

Anret på en tallerken ved siden af hinanden og drys med tørrede tomatstrimler.

Anret linsesalat og fennikelsalat ved siden af de skivede champignoner og tang og server brød til.

En frisk afslutning

Per person:
1 appelsin
1 kiwi

Skær appelsin og kiwi i lige mange skiver og fordel dem på en tallerken som vist på billedet.

For at give et ekstra pift kan strøs lidt rørsukker over, eventuelt en smule orange-likør eller en smule hakkede nødder og ahornsirup.

Pynt med et par mynte- eller citronmelisseblade. Det smager dog også dejligt helt naturel.

På samme måde kan man erstatte ovennævnte frugter med sæsonens frugter, f.eks. fersken i skiver og jordbær.

Tekst og fotos: Esther Scherchen


Esther Scherchen


Lærke Lindemann


Copyright©2008 Esther Scherchen

Opskrifter på Juice

"ARISE AND SHINE"
Rejs dig og Stråle!
2 stilke bladselleri
1 agurk
1 gulerod

GYLDEN SOLNEDGANG:
6 gulerødder
6 stilke bladselleri
1 rødbede
1 citron
½ agurk
1 stykke frisk ingefær

GRØNTSAGS COOLER
3 tomater
½ agurk
1 stilk bladselleri
½ lime

LEVER SKYL
1 citron
1 glas vand

HUD SENSATION
2 gulerødder
frisk ingefær (valgfrit)

SOMMER-KÆRLIGHED
2 stilke bladselleri
1 squash
1 tomat
1 håndfuld persille
¼ kop basilikum (friske blade)

GRØNTSAGS COCKTAIL
2 stilke bladselleri
1 agurk
1 tomat
1 rød peber

GRØNTSAGS-HIMMEL
6 gulerødder
1 æble
2 stilke bladselleri
¼ kop persille
½ rødbede

SUPER ENERGIZER
2 stilke bladselleri
1 agurk
½ rødbede
1 gulerod
½ citron

MORGEN "BOOSTER"
Appelsiner



Kurser i "Levende, Rå Føde" og "The Cleanse" i København og i "Biotoppen" v/Majio
www.majio.dk

Af Birgitte Albrechtsen

En OPDAGELSESREJSE mod et sundt liv Kurferie i Thailand



Spa Samui bungalow

Søskendeparret Birgitte og Leif Albrechtsen var på kurferie sammen i Thailand, første gang nov. 2005, anden gang dec. 2007. Begge gange blev resultatet en spændende og markant forbedring, BÅDE fysisk, psykisk, mentalt og åndeligt.

Birgittes bror trængte især til at gøre noget for sit helbred. Et langt liv med dansk kost og uhensigtsmæssig livsstil havde sat dets ubehagelige spor. De fik kuren og stedet anbefalet af en veninde, der havde fine resultater fra egne samt familiemedlemmers kurferier samme sted.

BIRGITTE FORTÆLLER:
Vi fik en totalferie! Væk fra dagliglivets rutiner og opgaver. En ferie væk fra medier, mobiltelefon, computer, travlhed m.m.

En ferie med fred, styrke og vitalitet, så vi kunne vende hjem foryngede og veltilpasse og bedre i stand til at genoptage den moderne verdens udfordringer.

Vores valgte kursted ligger på øen Koh Samui i Sydthailand. Her kunne vi kombinere en fastekur med sol, ferie, strand i et eksotisk smukt land med en meget venlig befolkning. Stedet giver samtidig mulighed for mange slags massageformer, samt Qi gong, yoga, batikmaling, teceremonier, thai madlavningskurser og gåture i bjergene og langs stranden. Stedets restaurant er blandt verdens 50 bedste restauranter. Med alle disse muligheder foran os begyndte en spændende opdagelsesrejse i et ydre og indre univers.

DEN PSYKISKE PROCES
Selve fastekuren er baseret på forskning og erfaringer gjort af dr. med. Richard Anderson, USA. Et væsentligt formål med fastekuren er så afgjort at ændre sit verdensbillede. At give slip på gamle uhensigtsmæssige vaner og mønstre, der igen er styret af vore tanker og

følelser. Hvis de er negative, forplanter de sig i vores fysiske krop, i vores organer. Hermed er roden til sygdom lagt.

Især i starten af forløbet blev vi konfronteret med vore indgroede vaner og insisteren på at få dækket vore behov. Det kunne være en vanlig trang til en kop kaffe, for Leif behovet for sit nikotintyggegummi eller for mig noget sødt at spise. Eller det kunne være irritation over, at tingene ikke var "som de plejede" derhjemme. At hovedpuden var for hård, vejret for dårligt, havet for larmende eller andet. Alt sammen muligheder for at få rystet op i fortrængt ubehag og vrede.

FØLELSER LAGRET I KROPPEN

Vi kunne aktivt hjælpe til i denne proces, når vi under fasteprogrammet visualiserede, hvordan gammel vrede og andre tunge følelser forsvandt sammen med tarmskylningerne, som vi foretog to gange om dagen. Det virkede fantastisk befriende. Gradvist hjalp denne given slip til at opleve omgivelserne og os selv på en anden måde. Vi kunne se os selv, som vi var her og nu, i stedet for at gå rundt med en falsk forestilling om os selv. En ret vigtig opdagelse.
Det var som et teaterstykke, hvor vi var både skuespillere og tilskuere. En både bevægende, gribende og komisk forestilling, hvor vi blev godt underholdt af os selv, efterhånden som akterne blev gennemspillet.

Vi fik også repeteret den gode vane med aldrig at spise, når man er ophidset. For ligesom vi optager frygt fra et dyr ved at fordøje dets kød, optager vi også ubehagelige følelser, mens vi spiser. Og det lader til, at det ufordøjede protein i tarmen er som magisk lim, der binder vore følelser.

Endelig var vi kommet til sidste akt i udrensningen. Vi havde fået mere energi og følte os godt tilpas. Vores tidligere afhængighed og vaner var mærkbart ændret. En kage, som før var fristende, så ikke længere nær så lækker ud. Tanken om kaffen indtrådte slet ikke. Nikotinen blev smidt i havet. Vægten reduceret. Kroppen føltes så fin og ren, at man kun havde lyst til at putte det bedste i den. Tankerne blev klarere og humøret steg med energiniveauet.

MASSAGE OG RO

For at hjælpe processen undervejs, og fordi det er dejligt, fik vi thaimassage næsten hver dag. Her blev hele kroppen bearbejdet grundigt, spændinger løsnet og smidigheden forbedret.
Det var også fremmende for forløbet, at vi deltog i stedets morgenmeditation, yogaundervisning eller Qi gong på stranden og gik lange ture, så kroppen og sindet fik ro til hele processen.
Desuden er alle gæsterne på kurstedet på en opdagelsesrejse, let eller besværlig, hvilket skaber stor rummelighed og indbyrdes forståelse.

FORVENTNINGER

Så kom en ny opdagelse! På vores første tur overraskede vejret hele øen med et konstant regnvejr og tordenskyl, som ikke set i 30 år. Dette satte en begrænsning på vores ferieliv efter fasten. Ingen dejlige svømmeture i havet, intet strandliv med sol. Flere af turisterne beklagede sig voldsomt og fik kun ærgrelser ud af det. Efterhånden lærte/valgte vi at tage tingene, som de var og fandt på helt uventede ting at lave. Leif gik i gang med at spille skak med en lokal, læse om Thailands historie og buddhismen, hvilket igen førte til gode samtaler om tro. Jeg kastede mig ud i en uges intensiv batikmaling, alt imens regnen silede ned fra morgen til aften, og øen druknede i vand.
De uønskede betingelser, samt den større åbenhed efter fasten, skabte tid og rum for mange gode samtaler mellem os om livet, livsførelse, nærvær, barndom og håb. De mange timer gav desuden inspiration og tid til at oversætte alle faste- og kostprogrammerne fra engelsk til dansk. Og til at lære lokalbefolkningen bedre at kende, hvilket gav nogle dejlige venskaber, vi stadig nyder godt af. En af de væsentlige opdagelser på rejsen var: Accept af livskunstens punkt 1: At leve med det, der er lige nu og her, og ikke efter en eller anden fastlåst drøm og forventning.

HJERTEÅBNER

Ovenpå den fysiske og psykiske udrensning fik vi det som nævnt bedre og bedre. Humøret blev lettere, sindet åbnet og glæden større. Der er ingen tvivl om, at afgiftningen og den lettede krop havde påvirket vores psykiske tilstand. Denne var også blevet afgiftet. Med andre ord, det vigtigste er ikke, hvad man præsterer under kuren, men hvad den sætter i gang og ændrer indeni én, og det man derfor tager med hjem.
Vi hørte mange oplivende beretninger om både raske og syge mennesker, der hver på deres måde har fået et bedre liv bagefter. Samtidig blev vi også bevidste om, hvor meget en fysisk udrensning kan påvirke og støtte en psykisk proces.

SKAL VI PÅ FLERE DETOX FERIER?

Helt sikkert! Så hold øje med hjemmesiden **www.hjertetsvej.com**

Sunde sommerhilsner
Birgitte Albrechtsen

Helligkorsvej 35 A,
4000 Roskilde
hjertetsvej@mail.dk
tlf. 4635 5320 og 4635 5020





Øverst: Fastedrikke
Nedenfor th: Spa-salat
Nedenfor th: Mango og papaya-morgenmad







ANBEFALET LITTERATUR:
Richard Anderson: *Cleanse & Purify Thyself*
Candace B. Pert: *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*

www.thesparesorts.net
Dr. med. Richard Anderson, USA
www.ariseandshine.com

OM SELVE KUREN
Kuren starter med 2-3 dage udelukkende på ris, frugt og grøntsager med masser af friskpressede safter og den anbefalede detoxdrink: liverflush. Derefter følger selve fasten på 7 dage med masser af væske, såsom frisk kokossaft, tynd bouillon, en enkelt gulerodssaft, detox drinks samt tarmrensende pulvere og mineraler. Efter fasten trapper man langsomt op med frugt, grønt og ris med gradvis tilvænning til fuld kostindtagelse, vejledt af stedets menukort.

To daglige tarmskylninger er en vigtig del af kuren. Herved løsrives der fra tarmen en del belægninger af ufordøjet mad, hovedsageligt gluten, kasein og tjære, der gennem årene har sat sig fast og gradvist indsnævret tarmpassagen, belastet organerne og hos mange skabt diverse sygdomssymptomer eller sygdomme. De fleste udskiller store mængder ufordøjet protein, evt. farvet sort af tjære. Det kan være mange års ophobet skidt, som til sidst er så hårdt som bildæk og gør optagelse af næringsstoffer umulig. Også gamle parasitter kan løsrives.

Formålet med en faste er at få kroppens fordøjelse og organer sat på "stand by", så man kan bruge al energi på at udrense og hele. Alle organer får på denne måde en kæmpe rengøring og bliver lettet for det overarbejde, de fleste af os udsætter dem for. På centret er der god mulighed for at få råd og vejledning til udrensningen, men man er selv ansvarlig. Der er ikke lægekontrol.
Det anbefales at afsætte minimum 10 dage til kuren, helst 14, for at få tid til den rette kost før og efter fasten. Derefter har vi de bedste erfaringer med en ekstra uge til REN FERIE!

FACTS OG FORSLAG TIL KOSTÆNDRINGER EFTER RICHARD ANDERSONS MODEL
Den vigtigste ændring ifølge Richard Anderson er adskillelse af proteiner og kulhydrater, idet de kræver hver deres pH-værdier og derved fordøjelsesproces.

Proteiner: soja, nødder, mandler, kød, fisk, yoghurt, ost, æg o.a.
Kulhydrater: kartofler, ris, pasta, brød, søde sager o.a.

Altså frarådes det at blande kød/fisk/æg/mælkeprodukter med kartofler/pasta/ris/brød, som man har gjort i årevis i vor kultur. Vi har valgt at praktisere det på flg. måde:

- Inden hvert af de tre hovedmåltider beslutter vi, om vi vil have **proteiner ELLER kulhydrater** sammen med masser af grønt. F.eks. kulhydrater med grøntsager til frokost, proteiner med grøntsager til aften.
- Grøntsagerne/råkosten skal helst udgøre langt størstedelen af måltidet.
- Mellemmåltiderne kan være frisk frugt, friske grøntsager, frugtshake, friskpresset grønsagssaft eller sundt brød med grønt- eller frugtpålæg.
- Det anbefales, at man ikke blander frugt sammen med andre kostgrupper, med undtagelse af frisk ananas, som indeholder bromelain, der tværtimod fremmer proteinnedbrydning (derfor anbefales det undtagelsesvis at blande ananas i måltidet).
- Det er bedst for fordøjelsen, at man spiser én slags frugt ad gangen.
- Melon skal helst spises helt adskilt.

Ellers anbefales ganske almindelige kostråd som
- undgå mælkeprodukter og drik i stedet ris-, havre- eller sojamælk. Hvis ost, så gedeost, da det er lettere fordøjeligt.
- dagligt 2-4 spsk. essentielle fedtsyrer med omega 3-6-9 for at nære cellerne optimalt.
- undgå alle præfabrikerede retter og mad på dåse.
- undgå raffinerede mel- og sukkerprodukter. I stedet spelt- og emmermel, rørsukker, birkesød.
- undlad eller i hvert fald minimer kaffe, sort te, alkohol, søde sager og nikotin.

Denne kostkombination anbefales, fordi hver næringsgruppe har forskellige fordøjelsesprocesser. Hvis vi blander for meget sammen på én gang, kan processerne helt neutralisere hinanden, så fordøjelsen bliver dårlig.
Det giver oppustethed, grobund for dårlig tarmfunktion og overbelastning af vore organer.



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"

Af Henrik Saxe og Rico Busk

Usund mad gør ondt på miljøet

Bøf og rødvin belaster miljøet mere end pasta med grøntsager og en øl. Hvis vi spiser sundt, vil det oftest også være det bedste for miljøet, viser stor undersøgelse.

Hvad skal vi have til aften? Hvis miljøet var i stand til at svare på det spørgsmål, ville menuen komme til at stå på noget med grøntsager og fuldkornsbrød, måske en gang pasta, hanevand eller en øl i glasset og frugt til dessert.

Før maden ender i køleskabet og på middagsbordet, vokser ingredienserne op på marken, i grisestien eller bliver fløjet ind fra udlandet, og det er i den periode, at maden gør mere eller mindre ondt på miljøet. Fødevarerne belaster miljøet pga. en række forhold forbundet med produktion, transport, opbevaring, spild og affaldshåndtering. Men det vender vi tilbage til. Lad os lige først se på de daglige valg.

Hver gang vi går i supermarkedet eller til bageren, eller når vi går på restaurant, står vi overfor valget. Hvad vil vi have at spise, og hvad drikker vi til?

Det, vi først og fremmest tænker på, er selvfølgelig, hvad vi har mest lyst til. Vi spørger smagsløgene til råds. Vores kostvalg er også præget af vaner, sociale normer og holdninger. Måske skal kødet være halal-slagtet, måske foretrækker vi vegetarmad, eller måske er vi på kur? Nogen spiser økologisk af hensyn til dyrevelfærd og miljø. Andre synes, at økologisk mad smager bedre, eller vil undgå tilsætningsstoffer.

Kostvalg handler også om sundhed. Måske har lægen eller din ægtefælle beordret dig til at tænke på dit helbred, før du adlyder smagsløgene? Måske er du overvægtig, har sukkersyge eller har problemer med hjertet?

Så vores beslutning om, hvad vi kommer i indkøbsvognen og siden hen på tallerknen, bliver taget efter en række overvejelser. Vi skal kunne lide det, det skal være godt for vores helbred, og eventuelt også godt for miljøet? Desuden må det gerne være billigt, for vi har jo også andet at bruge penge på.

Med en stor undersøgelse fra det tidligere Institut for Miljøvurdering (IMV) (uafhængig institution under Miljøministeriet), er valget blevet en lille smule nemmere. Den sunde, den miljørigtige og den billige kostplan kan nemlig godt følges ad.

I undersøgelsen hedder de vigtigste konklusioner:

- Mad og drikke udgør en væsentlig del af den samlede miljøbelastning forbundet med danskernes privatforbrug

- Forbrugeren kan ved at vælge sund kost frem for gennemsnitlig dansk kost ikke blot øge sin egen sundhed, men også bidrage væsentligt til at reducere miljøbelastningen fra kosten

- Forbrugeren kan ved at vælge sund kost frem for gennemsnitlig dansk kost opnå en besparelse på omkring 20% på sit kostbudget

- Forbrugernes frie kostvalg påvirker samfundets udgifter til hospitaler og miljø, hvilket giver politikerne ansvar for at motivere forbrugeren til de mest samfundsgavnlige valg

HVORDAN BELASTER FØDEVARER MILJØET?

Lad os nu vende tilbage til, hvor og hvordan vores fødevarer påvirker miljøet, når de bliver produceret, transporteret, opbevaret osv.

Fødevarerne er afhængige af maskiner, som pløjer, sår og høster markerne, opvarmning af stalde, afkøling af lagerrum, og transport. Alle de ting kræver fossilt brændsel, der giver udledning af kuldioxid.

Risмarker, husdyr og lossepladser afgiver store mængder metan. Jordbakterier afgiver lattergas. Kuldioxid, metan og lattergas er alle luftarter, der øger drivhuseffekten, og ændrer jordens klima.

Brug af fossilt brændsel forurener med svovl og kvælstof, der forsurer og overgødsker naturens økosystemer. Marker gødes med kvælstof, der kan give iltsvind i søer og åer. Ved køling af fødevarer bruges freon-lignende gasser, der ved udslip fører til nedbrydning af ozonlaget, som beskytter os mod solens kræftfremkaldende UV-lys. Samtidig er ozon i den luft, vi indånder, giftig for dyr, mennesker og planter – og den dannes ved et samspil mellem bilers udstødning og sollys.

Landmandens brug af kunstgødning og pesticider forurener med tungmetaller og stoffer, der belaster naturen (økotoksicitet) og sandsynligvis også vores helbred (human toksicitet). Jordbrug og dyrehold optager store landarealer, så naturarealer svinder, og arternes mangfoldighed daler. I USA anvender landbruget 50% af arealet, og forbruger 80% af det tilgængelige ferskvand og 17% af det fossile brændstof.

MILJØVENLIGE FØDEVARER.

Institut for Miljøvurdering har sammenlignet miljøbelastningen fra almindelig dansk kost med miljøbelastningen fra anbefalet sund kost (se faktaboksen s. 14).



Brød, kornprodukter, frugt og grøntsager viser sig at være de mest miljøvenlige, mens kød (især oksekød), slik, te, kaffe, vin og alkohol hører til de mest miljøbelastende fødevarer. Det er intuitivt nemt at forstå, at kød er mere belastende for miljøet end grøntsager. En gris æder flere gange sin vægt i form af bl.a. byg, hvede, raps, soja og solsikke, før den bliver slagtet og serveret som menneskeføde. Meget af det, en gris spiser, er i princippet egnet til menneskeføde. Selv med en stigende effektivitet i produktionen, vil der altid være et tab forbundet med at fodre grisen med menneskeføde, før den bliver til flæskesteg eller skinke.

Nogle vegetabilske fødevarer er dog ligesom kød relativt miljøbelastende. Det handler dels om højt forarbejdede vegetabilske fødevarer, dels om grøntsager dyrket om vinteren i opvarmede drivhuse, og dels om frugt dyrket på den anden side af jorden transporteret til de danske forbrugere med fly.

Undersøgelsen viser som nævnt også, at det sunde kostvalg er 20% billigere end danskernes gennemsnitskost. Altså endnu et argument for at spise sundt. Men prisen skal tilsyneladende endnu længere ned, hvis flere skal lade sig lokke af det sunde og miljørigtige kostvalg.

Hvis læseren gerne vil vide, hvordan man er mest nænsom overfor miljøet gennem sit kostvalg, giver tabellen en vejledning. Det er nemt at se sammenfaldet med kostpyramiden. Spis rigeligt med kornspiser, grøntsager og frugt, spis færre fede mejeriprodukter og kød, og skær kraftigt ned på slik, kager, sodavand og alkohol. Sådan lyder opfordringen fra kostpyramiden, og sådan belaster man miljøet mindst.

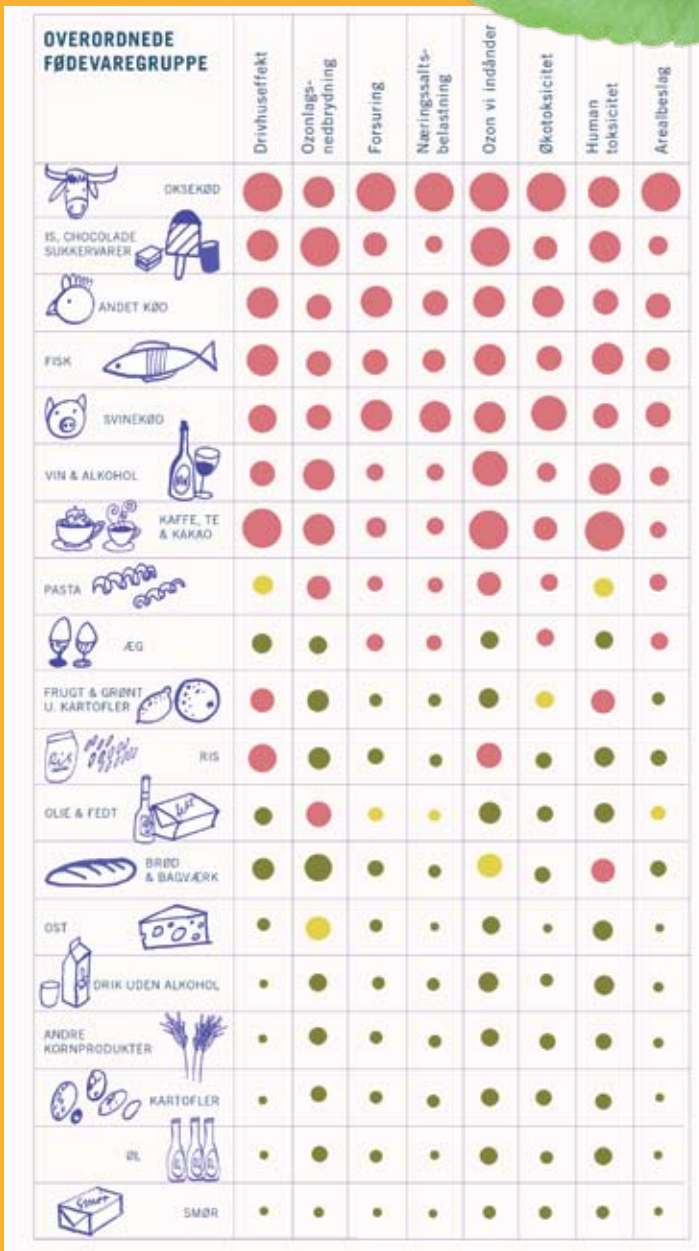


Illustration Lone Larsen / www.lonelarsen.com

Det man skal spise lidt af, og det man skal spise meget af for at bevare sin sundhed, stemmer altså meget godt overens med det, man skal spise lidt og meget af for at bevare et godt miljø.

KOSTVALGET BETYDER NOGET

Undersøgelsen fra IMV viser, at fødevarers miljøbelastning er betydelig, også set i forhold til andre af familiens aktiviteter, f.eks. kørsel i bil og

boligopvarmning. Men vi kan jo ikke undvære mad og drikke, så hvis man skal tro på, at det er afgørende for miljøet, hvad man putter i munden, skal der være forskel på forskellige fødevarers miljøbelastning. Og det skal være en forskel, der batter.

Og undersøgelsen viser faktisk, at det sunde kostvalg er bedre for miljøet end det, vi normalt spiser, målt på alle otte miljøbelastninger – fra drivhuseffekt til arealbeslag. Uanset værdien af den enkelte miljøbelastning er der altså ingen tvivl om, at det sunde kostvalg er godt for miljøet.

Målt på seks ud af de otte miljøpåvirkninger er det sunde kostvalg mellem 2 og 30 gange så effektivt et redskab til miljøbeskyttelse, som hvis man på samme tid sparer 10% på benzin til bilen, og 10% på varme og elektricitet i hjemmet. Det sunde kostvalg er altså et udmærket redskab til at formindske miljøbelastningen.

Miljøminister Connie Hedegaard lagde i en stor kampagne afgørende vægt på det personlige ansvar for miljøet og på at inspirere den enkelte til at tage ansvar. Kostvalget blev i denne sammenhæng ikke nævnt. Men med denne undersøgelse i baghovedet er også vores madvaner blevet relevante, når vi diskuterer miljø og miljøbeskyttelse.

FRIT VALG OG POLITISK ANSVAR

Rapporten fra IMV påpeger, at selvom forbrugeren er fri til at vælge sin kost, så har usund og miljøbelastende mad og drikke konsekvenser for samfundet i form af udgifter til hospitaler og miljø. Politikerne har derfor ansvar for at påvirke forbrugernes kostvalg; og hvor kampagner svigter, dér virker afgiftsreguleringer. Rapporten slår fast at fødevarers effekter på sundhed og miljø bør indregnes i prisen til gavn for sundhed, miljø og pengepungen. Med den rette afgiftsregulering bliver det billigere at spise sig mæt i gode velsmagende produkter, mens usund og miljøskadelig mad bliver dyrere. Valget er stadig frit, og samfundet får gevinst på alle hylder – folkesundhed, miljø og økonomi – konkluderes der i undersøgelsen.

Henrik Saxe og Rico Busk var hhv. chefkonsulent og AC-medarbejder på det tidligere Institut for Miljøvurdering.

Artiklen er bragt med venlig tilladelse fra Samvirke, hvor den blev udgivet i maj 2006.

SUNDERE PÅ ALLE MÅDER

Fødevarer påvirker miljøet både gennem produktion, distribution, opbevaring, spild og affaldshåndtering. I undersøgelsen fra IMV sammenregnes sådanne miljøbelastninger fra fødevarernes produktion til og med levnedsmiddelindustrien som otte typer af miljøbelastning:

(1) Drivhuseffekten, der påvirker klimaet, (2) nedbrydning af det beskyttende ozonlag i stratosfæren, (3) forsuring af økosystemer og syrenedbrydning af materialer, (4) næringsstofbelastning af økosystemer, (5) dannelse af skadelig ozon i luften vi indånder (6) giftvirkninger af pesticider, tungmetaller m.v. på naturen (økotoksicitet), (7) og på mennesker (human toksicitet) samt (8) arealbeslag så naturarealer svinder, og artsrigdommen daler.

IMV bruger de otte miljøbelastninger til at opgøre miljøeffekterne af vores kostvalg, men også andre aktiviteter i familien – eksempelvis boligopvarmning og bilkørsel – gøres op efter de otte typer belastning.

De otte miljøbelastninger lægges ikke sammen til en fælles enhed, og man kan derfor ikke umiddelbart sammenligne den totale miljøeffekt af f.eks. boligopvarmning med miljøeffekten af den kost, man indkøber. Sammenligningen må ske på hver af de otte miljøbelastninger for sig – for de har hver deres særegne og væsentlige betydning for kvaliteten af vores miljø.

Undersøgelsen viser, at valget af sund kost er mindre miljøbelastende, end det vi normalt spiser målt på alle otte typer miljøpåvirkning. Det sunde kostvalg er altså bedre for miljøet på alle måder.

TO SLAGS KOST

Den almindelige kost i undersøgelsen er det, som gennemsnitsdanskeren spiser. Data stammer fra en kostundersøgelse af danskernes kostvaner udført af Danmarks Fødevareforskning. Den sunde kost bygger på de seneste kostanbefalinger konkretiseret af Danmarks Fødevareforskning til brug for IMV's undersøgelser. Den sunde kost kender du i store træk fra kostpyramidens anbefalinger: Spis rigeligt med kornspiser, grøntsager og frugt, spis færre fede mejeriprodukter og kød, og skær kraftigt ned på slik, kager, sodavand og alkohol.



Af Mia Skøtt Møbjerg

DEN VEGANSKE KOSTPYRAMIDE

Selvom man vælger at være veganer, betyder det ikke nødvendigvis, at man lever sundt – derfor kommer her nogle generelle retningslinjer bl.a. baseret på kostpyramide og information fundet på hjemmesiden **veganuchicago.org**

Den veganske kostpyramide viser fra toppen til bunden de 6 vegetabilske fødevaregrupper, som er praktiske at have i baghovedet, når man gerne vil spise sundt. Man bør stræbe efter dagligt at spise en bestemt mængde fra hver fødevaregruppe – så er man sikret alle næringsstoffer, man har brug for:



1 SPORSTOFFER

- Omega-3 fedtsyrer: 2 spsk knuste hørfrø, 1 spsk hørfrøolie eller 1,25 dl valnødder dagligt
- D-vitamin: 30 minutters sol på arme, ben og ansigt om sommeren og et dagligt kosttilskud med D-vitamin om vinteren (mellem 7,5 og 10 mikrogram dagligt
- B12: 2 mikrogram dagligt (kosttilskud)

2 CALCIUMRIGE FØDEVARER – *2 eller flere serveringer om dagen:*

- 2½ dl sojadrik tilsat calcium
- 1,25 dl tofu lavet med calciumsulfat
- 5 dl rå eller 2½ dl kogte grønne grønsager (fx grønkål og broccoli)
- 3 spsk mandelsmør eller tahin
- ½ dl mandler, nødder, kerner eller frø
- 2½ dl bønner (fx sojabønner, hvide bønner eller sorte bønner)

3 BØNNER OG LINSER – *2 eller flere serveringer om dagen:*

- 1,25 dl kogte bønner eller linser
- 1,25 dl tofu eller tempeh
- 5 dl sojadrik

4 GRØNTSAGER – *3 eller flere serveringer om dagen:*

- 2½ dl rå grønsager
- 1,25 dl kogte, frosne eller konserverede grønsager
- 1,75 dl grønsagsjuice

5 FRUGT – *3 eller flere serveringer om dagen:*

- 1 mellemstort stykke frugt (fx banan, æble eller appelsin)
- 3 små frugter (fx kiwi eller blomme)
- ½ dl tørret frugt
- 1,25 dl kogt, frossen eller konserveret frugt
- 1,75 dl juice

6 KORN OG KARTOFLER – *5 eller flere serveringer om dagen:*

- 1,25 dl kogt korn, pasta eller ris
- ½ dl gryn eller morgenmadsprodukt (uden sukker)
- 1 skive brød
- 3 mellemstore kogte/bagte/stegte kartofler

DERUDOVER KAN DET OGSÅ ANBEFALES AT:

…lave mindst 30 minutters motion hver dag, hvis man er voksen, og mindst 60 minutter, hvis man er barn.
…spise op til 6 mellemstore måltider om dagen – maden fordøjes og udnyttes bedre, når man spiser ofte, ligesom det giver stabil energi.
…spise mad med høj ernæringsværdi, og som er så uforarbejdet og groft som muligt.
…spise mange af grønsagerne rå eller let dampede.
…stege i olivenolie.
…drikke mindst 1½ liter (rent) vand om dagen.
…drikke så lidt øl, vin og spiritus som muligt.
…droppe tobakken.
…holde sin idealvægt (et BMI[1] på mellem 18,5 og 24,9 – andre mål gælder for børn, ældre og atleter).
…lade være med at blive fanatisk, det er stadig tilladt at "synde" med små lækkerbiskner af høj kvalitet.
…nyde livet og gøre det, der gør én glad.

[1] Eksempel: En person der vejer 60 kg, og som er 1,7 meter høj, har et BMI på 20,7 ($60/(1{,}7^2)$).



Den grønne brevkasse

v. Mia Skøtt Møbjerg

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

Hej
Jeg vil gerne være lakto-ovo-vegetar, men jeg kan ikke overskue, hvor og hvordan jeg skal starte med at lægge min kost om! Er der noget specielt jeg kan/skal spise for at få mit behov af vitaminer osv. opfyldt? Er der nogle produkter, der indeholder noget animalsk, som fx animalsk fedt, altså uden at man ved det, som ikke er 'egnet' for vegetarer? (Fx olie)

Hilsen Louise

Kære Louise
Først og fremmest tillykke med dit ønske om at blive lakto-ovo-vegetar. Når intentionen er der, er man jo allerede kommet rigtig langt.
Faktisk findes der mange, der som dig ikke kan overskue, hvordan de skal blive vegetarer. De vil rigtig gerne være det, men ved ikke hvad de så skal spise. De er i tvivl om, "hvor" de animalske ingredienser gemmer sig (som man med rette har hørt, at de netop gør). De er bange for at komme til at mangle protein eller jern og har mange andre bekymringer. At være vegetar er udfordrende, men mest af alt på den gode måde. Den første tid som vegetar bliver man nok nødt til at bruge lidt ekstra kræfter på at finde på en lækker aftensmad og fristende madpakker, end man skal som kødspiser.

Når man vil lægge sin kost om, kan man fx starte med sine madpakker, eller hvis man ikke har brug for sådan nogen, ens frokost. Pålæg er nemlig noget af det, som det kan være lidt svært at finde alternativer til. Her gælder det, at man skal prøve at tænke i lidt anderledes frokost-baner. Som udgangspunkt er det altid godt med en salat eller råkost; riv fx to gulerødder og bland dem med et par håndfulde finthakket hvidkål. Bland eventuelt grøntsagerne med en dressing af 1 tsk. sennep, 2 tsk. eddike og 1 tsk. koldpresset olie (fx hørfrøolie). Dertil kan man spise et par madder. Som pålæg er humus en sikker vinder, da det kan bruges på al slags brød med alverdens slags "pynt" ovenpå, fx syltede rødbeder, agurkeskiver eller rød peber. Man kan også stege et par skiver marineret tofu og nuttolene eller blot skære nogle kolde kartofler i skiver og komme på sit brød – sammen med lidt friske krydderurter og en god majonæse (som kan fås 100% vegetabilsk i helsekost-butikker) smager det herligt! Som afslutning kan man spise en frugt og nogle nødder. Og så er man godt mæt.
Aftensmaden er en anden udfordring. Der findes heldigvis mange enkle retter, som man kan variere i en uendelighed. Inderne har i mange år traditionelt været en vegetarisk nation og gør meget i linse- og bønneretter.



GODE BØGER OM BL.A. VITAMINER OG MINEALER: "*Det selvhelbredende menneske*" af Susanna Ehdin (Aschehoug).
"*Vitaminrevolutionen*" af Knut T. Flytlie (L&R FAKTA).
"*Naturens vitaminer og mineraler*" af Lisbeth Hagerup (Forlaget Klitrose).





DHAL
Til 2 personer

2 dl røde linser
3 mellemstørrelse kartofler
½ hoved broccoli eller tilsvarende mængde grøntsager efter frit valg
1 stort løg
1 spsk. kokos-, olivenolie eller smør
1 spsk. garam masala (krydderiblanding som kan fås langt de fleste steder)
salt og peber
vand

Skyl linserne og rens dem for eventuelle småsten. Kartoflerne skrælles, løget pilles og broccolien renses. Så hakkes grøntsager i cirka 2 cm store tern. Imens opvarmes fedtstoffet sammen med garam masala i en stor gryde. Grøntsagerne kommes så i og får lov til at stege, indtil løget er gyldent, cirka 5 minutter. Linserne tilsættes, der hældes vand ved så det dækker og 1 tsk. salt skal blandes i. Retten koges op og skal herefter småkoge i cirka 20-30 minutter. Rør engang imellem rundt og tilsæt eventuelt mere vand. Det skal have konsistens af en tyk "grød". Inden servering smages den til med peber og salt om nødvendigt.

"Dhal" betyder linser, men er også betegnelsen for en sammenkogt ret med linser, grøntsager og masser af krydderier – den kan spises alene eller sammen med en god salat, råkost, kogte brune ris og kold økologisk (soja) yoghurt og smagen er helt genial.

For at gøre aftensmaden nemmere at gå til, bør den ikke tænkes som "kød, sovs og kartofler"-modellen, men snarere sådan, at halvdelen er grøntsager, en fjerdedel er proteinholdige/fedtholdige fødevarer (linser, bønner, tofu, nuttolene, frø, nødder, olie etc.) og en fjerdedel stivelsesholdige fødevarer (ris, kartofler, pasta etc.).
Derudover er der masser af inspiration at hente på biblioteket, som generelt har en del vegetariske kogebøger – med rigtig mange udsøgte middagsretter. De står under "64.15". Der er også mange opskriftssamlinger på Internettet.

Du spørger også, om man skal spise noget specielt for at være dækket helt ind ernæringsmæssigt. Det, man skal være ekstra opmærksom på, er B12- og D-vitamin samt den essentielle fedtsyre omega-3 (se under "Sporstoffer" i artiklen "Den veganske kostpyramide" på forrige side). De stoffer kan nemlig være lidt svært at få tilstrækkeligt af, specielt som veganer.

Angående produkter, som kan indeholde noget animalsk, har vi på foreningens hjemmeside under **vegetarforening.dk/omveg/vav.htm** en liste, der hedder "Værd at vide A til Å" med forskellige produkter, man bør være ekstra opmærksom på. Der er også en liste over forskellige tilsætningsstoffer på adressen **vegetarforening.dk/omveg/detaljer/add.htm.**
Hvis du læser dem, vil jeg sige, at du har en god viden om hvilke produkter, der ikke er egnet til vegetarer plus du kan selv tjekke indholdsfortegnelser for uønskede ingredienser.

Fortsat rigtig god fornøjelse med at blive vegetar! Skrive endelig igen, hvis du har flere spørgsmål.

Mvh Mia

RETTELSE:
I sidste udgave af "*Vegetaren*" blev der i brevkassesvarene brugt ordet BÆLGFRUGTPRODUKTER hver gang der *skulle* have stået KORNPRODUKTER.
Vi beklager fejlen!



Clairvoyance
& spirituel rådgivning via telefon

150 kr. pr. 15 minutter.

Kontakt Helle Westergaard på tlf. 60 46 12 56
www.hellewestergaard.dk

Af Sune Borkfelt

Vegetar i Italien





Det kan være en lille ekstra udfordring at rejse, når man er vegetar. Ikke altid er det lige let at finde noget vegetarisk, specielt hvis man måske ikke kan sproget. Som vegetar er Italien langt fra det værste sted, man kan ende, men alligevel er det godt med nogle tips til, hvordan man kommer bedst omkring ved det at få noget at spise.

DEN ITALIENSKE MADKULTUR

Det er ikke fordi, man umiddelbart skulle tro, at det er let at være vegetar i Italien. Det italienske køkken indeholder mange kødprodukter, som har været med til at gøre den italienske madkultur berømt. Mange regioner har deres eget kødprodukt, som de er specielt berømte for, f.eks. Parma-skinken efter en af Italiens smukke byer eller den traditionelle brug af vildsvinekød, som man finder på landet i Toscana. Når man går rundt på et stort marked i en italiensk by, ser man også gerne masser af forskellige slags kød, der ligger fremme og ofte kan lugtes langvejs fra, blandt andet fordi det ofte ikke er nedkølet.

Men der er en anden side af sagen, for et sådant marked vil også altid bugne af mange slags grøntsager, og italienerne bruger, ligesom man gør i andre middelhavslande, mange grøntsager i deres kost. Grøntsagerne er mere synlige og ikke, som ofte i Nordeuropa, tilbehør til kødet. Det er snarere omvendt, og faktisk har italienerne mange gode traditionelle retter, som ikke indeholder kød og ofte er meget simple.

PÅ RESTAURANT

På en italiensk restaurant i Italien har en vegetar som regel gode muligheder, bl.a. fordi visse af disse simple, kødfrie retter er fast inventar på de fleste menukort.

Under 'Primi piatti' – forretter – vil en vegetar ofte finde nogle af disse simple retter. En klassisk ret er her 'spaghetti al pomodoro', spaghetti med tomatsovs, som kan være en herlig ret. Andre vegetariske pastaretter er typisk med champignon (funghi), pesto eller blot med olie og hvidløg (olio é aglio). Blandt forretterne vil man ofte også kunne finde risotto med champignon eller spinat, som også kan høre til de simple, gode, vegetariske retter. Vær dog her opmærksom på, at den kan være lavet på ekstrakt fra kød eller kylling. Min erfaring er, at man oftest vil kunne blive mæt af en sådan forret, måske med lidt tilbehør af salat eller sammen med det brød, man næsten altid vil opleve står på bordet. Endnu en mulighed som forret er at spise en skål minestrone (grønsagssuppe), men da der er en mulighed for, at den er kogt på kød-ekstrakt, kan det være en god idé først at forhøre sig om dette.

Blandt hovedretterne (Secondo piatti) kan det være sværere at finde sig noget vegetarisk. Det er her, italienerne traditionelt spiser det tunge okse- eller svinekød. Er det en restaurant, der serverer pizza, vil der dog næsten altid være mindst én vegetarisk variant med forskellige grønsager, og hvis ikke der findes en sådan, kan man som regel få restauranten til at lave én. Endelig findes også blandt pizzaerne simple varianter, som f.eks. margheritaen, en pizza med tomat og ost, eller pizza med champignon. Flere af disse kender de fleste nok fra pizzeriaerne herhjemme, men det siger vel næsten sig selv, at den gennemsnitlige kvalitet på restauranterne i Italien er en del højere end herhjemme. Og mange steder vil man opleve, at de vegetariske varianter er ganske mange. På en restaurant i Trieste talte jeg således engang hele 23 forskellige vegetariske pizzaer på menukortet.

Endelig kommer tilbehøret (Antipasti/Contorni). Som nævnt kan det være en god idé med lidt salat til maden. Her er nogle af de typiske muligheder 'Insalata Mista' (blandet salat), 'Insalata Verde' (grøn salat), og 'Insalata Pomodori' (tomatsalat). En anden mulighed for tilbehør er de mange meget enkle retter eller grønsager for sig selv, stegte eller kogte, f.eks. bønner (fagioli/fagiolini), små løg, artiskok (carciofi), zucchini, aubergine (melanzane), eller spinat (spinacci). Blandt disse vil langt størstedelen som regel være vegetariske. Det kan også være en god idé at vælge en af disse som forret.
Når man kommer til desserten, vil udvalget typisk bestå af forskellige slags is, herunder oftest en sorbet, som kan vælges af veganere, og så den klassiske italienske dessert 'Tiramisu'.

TIL DE SMÅ MÅLTIDER
Til frokost eller et andet lille mellemmåltid kan det anbefales at besøge en af de mange pizzabagere, som er lette at finde i de fleste større italienske byer. Sådanne steder sælges pizzaen efter vægt, og man kan få skåret et stykke ud, der lige passer til ens appetit. Typisk vil de fleste pizzaer sådanne steder være vegetariske, da de generelt er meget simple. For eksempel er der som regel 'Pizza Rossa', der kun er med tomatsovs. Andre typiske typer er 'Pizza Cipolle', med løg, 'Pizza Melanzane', med aubergine, 'Pizza con Spinacci', med spinat, eller måske den indbagte 'Pizza con Spinacci é Ricotta', med spinat og ricotta (en italiensk flødeost), og endelig 'Pizza con Patate', med kartoffel. Den sidstnævnte kan måske lyde noget underlig i mange danskeres ører, men er bestemt værd at prøve. Prøv også den hvide 'Pizza Bianca', der blot er med lidt olivenolie og salt.

Flere italienske rejsetips kan findes i guiden *Mangiarbene Vegetariano,* udarbejdet af den ene af de to nationale italienske vegetarforeninger, **www.vegetariani.it.** Den seneste udgave er fra 2007 – tidligere udgaver af guiden findes også på engelsk *(Good Vegetarian Food)*.

God rejse og buon appetito!

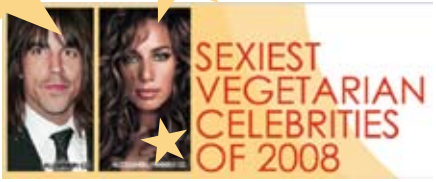


Mini-parlør

Til hjælp for vegetarer, der rejser i Italien, er her en lille liste over italienske ord og vendinger:

Sono vegetariano –	Jeg er vegetar (hankøn).
Sono vegetariana –	Jeg er vegetar (hunkøn).
Siamo vegetariani –	Vi er vegetarer (hankøn + de to køn sammen).
Siamo vegetariane –	Vi er vegetarer (udelukkende hunkøn).
Sono vegano –	Jeg er veganer (hankøn).
Sono vegana –	Jeg er veganer (hunkøn).
Carne –	Kød.
Pollo –	Fjerkræ.
Pesce –	Fisk.
Senza carne –	Uden kød.
Non mangio il carne, né gli pollo o le pesce –	Jeg spiser ikke kød, ej heller fjerkræ eller fisk.
É carne dentro? –	Er der kød i det?
É fatto con carne? –	Er det lavet med kød?
Non bevo il latte –	Jeg drikker ikke mælk.
Non mangio il burro, il formaggio o le uova -	Jeg spiser ikke smør, ost eller æg.
Avete piatti vegetariani? -	Har I vegetariske retter?
C'e' del brodo di carne o pollo in questa zuppa? –	Er der ekstrakt fra kød eller fjerkræ i denne suppe?
Brodo vegetale –	Vegetabilsk suppeekstrakt/ bouillon

Verdens mest sexede celebrity vegetarer 2008



Stemmerne er talt op, resultatet klart – verdens mest sexede vegetarer er officielt: popprinsesse og vinder af den engelske udgave af X-Factor, Leona Lewis, samt spicy forsanger i Red Hot Chili Peppers, Anthony Kiedis.

Kiedis blev for nylig veganer pga. den verdensomspændende udslettelse af fisk i havene, og efter en læge anbefalede en sund vegansk kost til hans søn. "Kort efter [at jeg blev veganer], så jeg en dokumentarfilm om, hvad der sker med køerne i fabrikslandbrugene... Det gjorde min beslutning bestandig", siger Kiedis.

I stærk kontrast til Kiedis har Lewis – hvis album *Spirit* gjorde hende til den første britiske musiker, der lå nummer 1 på den amerikanske Billboard med et debutalbum – en bemærkelsesværdig skandalefri baggrund med sig. Og når det handler om skandaløs dyremishandling, er hun klar med handling. "Jeg er vegetar, så jeg har hverken tøj, sko eller tasker lavet af læder eller ruskind eller nogen som helst dyreprodukter... Jeg har en mission", siger hun.

Kilde: PETA/pa

Restaurant-anmeldelse:

Vegegården i Malmö



Ikke langt fra centrum på Store Nygatan 18 ligger en ren vegetarisk restaurant ved navn Vegegården. Den er smukt og harmonisk indrettet i orientalsk stil. Det er også det orientalske, der præger maden, for med soja og *seitan* mm. har de skabt meget velsmagende efterligninger af populære kødretter. Det må man lige "bære over med", men faktisk smager det meget lidt af det oprindelige, og meget bedre på en blid måde. Der er stort udvalg, men vi tog buffet'en, hvor der var en del varmt og mange grøntsager, man også kunne få varmet. Suppe og dessert er inklusiv.

En dejlig kulinarisk oplevelse i tryg forvisning om, at alt er vegetarisk.

Restauranten fungerer alle ugens dage som frokostrestaurant, og tor.-søn. også aften, og priserne er moderate. Se nærmere på **vegegarden.com**

Erik W

Opråb

Kender du andre, der ville have glæde af Vegetaren, så send os navn & adresse - eller rekvirér selv nogle gratis ekspl. til uddeling (nævn antallet).

Har du lyst til at skrive DIN baggrundshistorie som vegetar? Så tøv ikke med at sende redaktionen dit bidrag!



Dyrenes parti

Verdens første dyreparti opretter en 'worldlog' på 9 sprog

International pressemeddelelse oversat af Diana Skovgaard

PARTILEDER MARIANNE THIEME TALER HVER UGE OM DYREPOLITIK I DET NEDERLANDSKE PARLAMENT

17. marts 2008 – Marianne Thieme, leder af det nederlandske Dyrenes Parti (det første dyreparti i verden, som er repræsenteret i et nationalt parlament), vil i dag lancere en 'worldlog' med assistance af et hold på 24 oversættere. Hendes mål er at oplyse åndsbeslægtede overalt på jorden om sit arbejde både inden og uden for det nederlandske parlament. Worldloggen vil dukke op hver uge, først på nederlandsk, tysk, engelsk, fransk, portugisisk, spansk, russisk og tyrkisk; andre sprog vil snart følge efter. Worldloggen indgår i Dyrenes Partis nye internationale webside. Websiden og worldloggen blev etableret på baggrund af en stigende interesse fra udlandet i partiet.

I worldloggen vil Marianne Thieme fortælle om Dyrenes Partis pionerarbejde. Intet andet sted i verden findes der et politisk parti i parlamentet, som ikke primært repræsenterer menneskelige interesser. I mellemtiden er dyrepartier blevet eller er ved at blive etableret i adskillige andre lande. I worldloggen vil Marianne Thieme dele ud af sine erfaringer til andre fortalere for dyrs rettigheder. Hun vil også meget gerne inspirere andre til at udvikle lignende politiske aktiviteter og derigennem sikre, at vi giver dyrene rettigheder i lovmæssig forstand.

Det nederlandske Dyrenes Parti blev oprettet i 2002 og har nu 2 sæder i Repræsentanternes Hus, 1 sæde i Senatet og 9 sæder i Provinsparlamentet. Dyrenes Parti er i øjeblikket det hurtigst voksende politiske parti i Nederlandene. Endvidere har partiet nu også sin egen ungdomsorganisation og et videnskabeligt bureau. Sidstnævnte har for nylig produceret *Meat the Truth*, en dokumentarfilm om klimaforandringerne. Denne film påviser, baseret på videnskabelige rapporter, at kvægindustrien på verdensplan er ansvarlig for udledning af flere drivhusgasser end alle biler, lastbiler, tog, skibe og fly tilsammen. Dokumentarfilmen vil blive vist denne sommer i bl.a. Bruxelles, London, Dresden, New York, Madrid, Sydney, Sao Paulo, Beijing og Singapore og kan snart ses i nederlandske biografer.

Den ni-sprogede worldlog vil dukke op hver mandag ca. kl. 15 på websiden **www.partyfortheanimals.nl.**
Yderligere information fås på tlf.: +31-6-1266 7107





Kort og grønt

BLÅBÆR HAR FLEST ANTIOXIDANTER

En undersøgelse ved Tufts universitet i Boston har vist, at blåbær i reagensglas-forsøg har den højeste aktivitet af anti-oxidanter sammenlignet med 50 andre friske frugter og grøntsager. Jo mindre bærret er, des større andel af bærret er skræl, og de aktive gode stoffer findes i højere grad i skrællen end i kødet.
kilde: Samvirke



RØRENDE DYREBILLEDER

Hvis du har lyst til at se nogle bevægende billeder af usædvanlige venskaber på tværs af dyrearter, så se de fantastiske billeder på:
www.letsbefriends.blogspot.com

BØRN BLIVER SYGE AF FARVESTOFFER

Tusindvis af børn kunne undgå at ende som ADHD-patienter, hvis man forbød de såkaldte azo-farvestoffer i slik og mad. Det viser en ny, omfattende britisk undersøgelse. Ifølge forskerne kunne mere end 100.000 britiske børn mellem 3 og 12 år undgå at ende som ADHD-patienter (også kaldet DAMP), hvis de kunstige farvestoffer blev forbudt.
kilde: Kristeligt Dagblad

De skadelige farvestoffer:

Tatrazin	(E1029
Quinolin gult	(E104)
Sunset Yellow	(E110)
Azorubin	(E122)
Ponceau 4R	(E124)
Allura Red AC	(E129)

TAIWAN ØNSKER VEGETARMAD FULDT DEKLARERET

Størstedelen af Taiwans 23 mio. indbyggere er buddhister. Ca. 2 mio. er vegetarer – mest af hensyn til religion eller sundhed – og deres antal stiger. De taiwanesiske sundhedsmyndigheder vil efter pres fra denne gruppe i juli 2008 offentliggøre en ny lov, der vil kræve, at producenterne pr 1.1.09 skal identificere indholdet af vegetarmad i henhold til 5 kategorier på den enkelte vare, nemlig: Ren vegetarisk, lakto-veg., ovo-veg., lakto-ovo-veg. samt plante-veg. Med "ren vegetarisk" menes strikt vegetarisk men også uden 5 slags stærke grøntsager: Løg, hvidløg, porre mv., som anses for urene af strikte buddhister. Overtrædelse af deklarationspåbudet medfører bøder på knap 8.000 US$.
kilde: European Vegetarian and Animal News Alliance (EVANA)

OPRAH WINFREY LEVER VEGANSK I 21 DAGE

Oprah Winfrey har levet vegansk i 21 dage for at detoxe/udrense sin krop. Hun håber at kunne inspirere andre til at droppe kød og mælkeprodukter. Kathy Freston har foreslået en indre make-over til Winfrey, hvor planen er at undgå koffein, gluten, sukker, alkohol og alle animalske produkter. Winfrey sagde allerede efter første dag: "Hvordan kan du mene, at du forsøger at udvikle dig åndeligt uden tanke for, hvad der sker med dyret, hvis liv er ofret pga. grådighed?"
Se Winfreys blog på: **www2.oprah.com/foodhome/food/cleanse/blog/blog_main.jhtml**

DELFINEN MOKO REDDER TO HVALER

En dværgkaskelot-hvalmor og hendes unge var strandet i sand på Mahia Beach i det nordøstlige New Zealand. De var stresset pga. menneskers forgæves forsøg på at skubbe dem tilbage ud i havet. En af redderne var hvalekspert Malcolm Smith, som var ved at opgive og overvejede aflivning for i det mindste at redde dem fra en langsom pinefuld død. Men så dukkede delfinen Moko pludselig op, tilsyneladende hidkaldt af hvalernes kalden.
"Moko kom flyvende gennem vandet og skød ind mellem os og hvalerne", fortæller Juanita Symes, en anden af redderne. "Hun fik dem til at følge med sig langs sandbanken, og så gennem en kanal og ud mod det åbne hav. Det var en fantastisk oplevelse, den bedste dag i mit liv!"
Moko er blevet kendt på Mahia for dens leg i bølgerne med svømmere, for kontakt med mennesker både for at blive klappet og for at skubbe kajakker gennem vandet med snuden. Forskere mener, hun er blevet isoleret fra sin flok og nu har stranden som sit hjemsted.
Mahia Beach er kendt for hvalstrandinger, idet ca. 30 hvaler strander hvert år, hvoraf flertallet må aflives. Ingen af de lokale har nogensinde før set en delfin komme til undsætning.



ENDNU EN GRUND TIL IKKE AT SPISE KØD

Et nyt ord er dukket op i kølvandet på "vegetar" og "kødspiser", nemlig "lokalspiser" (eng. *locavore*), dvs. mennesker, der prøver at leve af lokale afgrøder for at reducere fødetransport til max 50-100 km. Ordet *locavore* er blevet så trendy, at det er blevet valgt som "Årets ord 2007" af *New Oxford American Dictionary*.

En rapport i bladet *Environmental Science and Technology* bekræfter den gode ide – med mindre du er kødspiser, for så hjælper det ikke meget. Forskerne estimerer, at skiftet til en helt lokal diæt reducerer drivhusgasudslip svarende til at reducere kørsel med 1600 km/år. De beregner, at udskiftning af dagens bøf med hvad som helst andet end bøf formentlig ville have samme effekt.

Hvorfor? Fordi fødetransport kun bidrager med ca. 4% af virkningen af den totale fødeforsynings drivhusgasser, mens madproduktionen bidrager med 83%. Og hvad bidrager så mest? Bøf. I snit bidrager bøfproduktion 2,5 gange mere til drivhusgasudslip end tilsvarende for kylling eller fisk. Hvad er næstværst? Mælkeprodukter.

Ønsker du virkelig at hjælpe miljøet? Bliv vegetar! Forskerne mener, at det reducerer drivhusgasudslip svarende til transport på over 12.000 km/år, og det selvom du ikke er lokalspiser. For slet ikke at tale om at blive veganer, der yderligere bl.a. dropper mælkeprodukter og æg.

kilde: Weighty Matters
(**bmimedical.blogspot.com**)

ØKOLOGISKE GRØNTSAGER SUNDEST

Økologisk frugt, grønt og mælk er sundere end ikke-økologisk. Det fastslår en gruppe forskere fra Newcastle University, der har gennemført den hidtil største undersøgelse af økologiske fødevarer. Forskerne har offentliggjort, at økologisk frugt, grønt og mælk indeholder op til 40-60% flere antioxidanter og næringsstoffer end de konventionelt dyrkede. Ifølge forskerne kan den britiske kampagne for 5 stk. frugt og grønt om dagen – den vi kalder 6 om dagen – erstattes med 4 om dagen, hvis bare de er økologiske.

kilde: Samvirke





VIDSTE DU?

- At der i alt er 20 mia. "slagtedyr" på Jorden, over 3 gange så mange som mennesker.
- At verdens samlede "kødkvæg" æder en fødemængde, der i kalorier svarer til 8,7 mia. menneskers behov!
- At Albert Schweitzer (1875-1965), læge, præst, filosof, nobelpristager og vegetar bl.a. udtalte: "Indtil mennesket udvider sin kærlighed til at gælde alle levende væsener, vil det ikke finde fred."

NYT BLAD TIL UDBREDELSE AF FRUGT OG GRØNT

Gartneribrugets Afsætningsudvalg (GAU) udgiver et nyt blad Sæson – frugt- og grøntbranchens svar på et modeblad – med det formål at lokke danskerne til at spise mere frugt og grønt.

En nylig undersøgelse viser, at 69% af danske børnefamilier stadig spiser under halvdelen af den daglige mængde anbefalet frugt og grønt. Derfor er målgruppen kvinderne, forklarer projektleder Pernille Bech fra GAU: "Sæson er skabt til kvinder, fordi det stadig er kvinderne, der bestemmer menuen i hjemmene. Dermed ikke sagt, at ikke også mænd skal spise mere frugt og grønt, for det skal de."

1. nummer handler om den nye trend med stribede eller pink tomater, stjernekokken Thomas Pasfall underholder med asparges, og en 14-årig kogebogsforfatter anbefaler varmt at slippe børnene løs i køkkenet.

Oplaget er på 150.000 eksemplarer med 3 årlige udgivelser og bladet kan findes i SuperBrugsen og Kvickly.

LOTTE HEISE HENVISER TIL DVF

"Den globale opvarmning er til stadig debat, og NU er der kommet nye boller på CO_2-suppen. Den mængde CO_2, der drøner ud, alene fordi vi spiser så meget kød, er alarmerende høj. Dansk Vegetarforening foreslår, at der lægges højere moms på kød for på den måde at tvinge folk til at spise mindre kød. Debatten om de enorme mængder kød, der stoppes i en menneskelig kloak, er interessant. Hvis en almindelig familie på fire personer nedsætter deres kødforbrug til 100 g pr person, vil man kunne reducere CO_2-udslippet med hele 30 procent." Og hun fortsætter: "100 g kød til aften kan også være svært at introducere sin kød-glade ægtefælle for, især hvis alternativet er "kaninføde", som af mange mænd anses for at være et (u)nødvendigt onde. Næsten alle elementer i CO_2-debat og bedre madvaner handler dybest set om at **gide at tage ansvar for den verden, vi lever i, og den krop, vi bærer rundt på!"...** bravo Lotte! *(fra Synspunkt i ugebladet Søndag nr. 15-2008)*

Siden sidst

Dette forår har budt på flere oplevelser og grønne arrangementer indenfor foreningens regi. Søndag den 9. marts var Hotel Brøndby Park endnu en gang rammen om årets nytårsfrokost. Der var både foredrag, sang og anden underholdning og en lækker buffet med bl.a. indbagt postej, tofu, langtidsbagte urter og løg, grønsagsterrin og lækre salater, som også veganerne kunne nyde. Arrangementet var en succes, som vi håber endnu flere får lyst til at deltage i næste år. Og da vi fremover gerne vil nå så mange som muligt, vil vi, så vidt det er muligt, bestræbe os på at holde vore fremtidige arrangementer overvejende veganske.



Danmarks Radio P1 havde den 12. marts en udsendelse MILJØMAGASINET, som handlede om sammenhængen mellem kød og klima. Udsendelsen handlede om husdyrproduktionens påvirkning af miljøet og dens klimabelastning. Lattergas, dvs. gylle og gødning, er 296 gange så kraftig drivhusgas som det forkætrede CO_2, medens metan er 21 gange mere potent end CO_2. Lattergas og metan er altså betydelig mere effektive til at holde varmen tilbage på jorden end CO_2 og dermed skabe global opvarmning. 1/6 af drivhusgasserne i Danmark kommer fra vore husdyr, eller med andre ord landbruget står for 1/6 af den samlede klimabelastning i Danmark. Forsker Jakob Sørensen ved IMS (Institut for Miljø og Sundhed) udtalte, at vi spiser for meget kød, og anbefalede flere vegetabilske og færre animalske produkter.

Greenpeace har tidligere i år udtalt, at man ikke kan kalde sig miljøbevidst, hvis man ikke er vegetar! Men det er først nu, at vi for alvor diskuterer madens påvirkning af miljøet. Vi spiser mere kød i Danmark pr. person end i vore nabolande. Man kan nu beregne klimakonsekvenserne af det enkelte måltid. Hvis 4 personer reducerer kødforbruget med 100 g pr. person pr. dag og erstatter det med f.eks. kartofler, får man 30% reduktion af drivhusgasserne. Erstatter man kartoflerne med gulerødder produceret i drivhus, bliver reduktionen 10-15% pga. anvendelsen af meget energi i forbindelse med opvarmningen. IMS har sammen med Coop Danmark lavet en brochure, KLIMA PÅ MENUEN, som viser CO_2-belastningen på mange forskellige fødevarer.

Til natursundhedsdagen, lørdag d. 12. april 2008 i Nørrebrohallen, var Dansk Vegetarforening repræsenteret både på talerstolen og senere i rådgivergruppe, hvis formål var at komme med gode råd til politikere, embedsmænd og andre, som har indflydelse på samfundsudviklingen. Der var også et halvt hundrede "rådgivergrupper", der hver fik et par minutter til at præsentere, hvad de stod for. Formand Britt Søndergaard understregede således kort de vigtigste fordele ved vegetarismen, og arrangementet sluttede med, at grupperne hver især skulle formulere deres bedste grønne råd til politikerne. Gruppernes resultater blev samlet og skal offentliggøres via medier og sendes til relevante medlemmer af folketinget. DVF's gruppe konkluderer følgende gode råd og anbefalinger:



Grøn moms = lavere priser på frugt og grønt samt klima-mærkning af fødevarer med information om CO_2-belastning.

Endelig har vi den 25. april holdt vor årlige generalforsamling i Teosofisk Forenings lokaler på Frederiksberg, som skabte de bedste rammer for et både hyggeligt, men også effektivt møde, hvor de fleste af de godt 20 fremmødte i løbet af aftenen blandede sig i den til tider ivrige debat.



Den hyggelige stemning bredte sig allerede inden mødet, hvor alle var så heldige igen at kunne nyde Winnies gode mad, der som altid var en udsøgt fornøjelse! Da mødet gik i gang virkede alle - måske også pga. af maden - opsat på at fortsætte den gode grønne udvikling både i foreningen, men også i samfundet, hvor der blev opfordret til at tage blade og foldere med hjem til at dele ud i de respektive netværk. Aftenen blev ikke ringere af, at Preben havde sørget for både brød og kager fra Naturbageriet, der donerede valnøddebrød med spelt som var et meget fint supplement til Winnies kokosaspargessuppe. Naturbageriet gør brug af økologiske råvarer, bageferment og rørsukker m.v., hvilket tydeligt smages i deres brød og kager. Specielt populær var den lækre chokoladekage med cremeguf, men den sukkerfrie æblekage og crunchy energikage vakte ligeledes stor begejstring blandt generalforsamlingens deltagere.

Vor månedlige spiseklub på RizRaz i Kompagnistræde, København, den første fredag i måneden har nu kørt siden sidste efterår, men desværre blot med lille tilslutning. Det ville være rart, hvis flere havde lyst til at deltage fremover. Det samme gælder vor skovtur i Dyrehaven den anden søndag i måneden, som også har kørt nu i mere end trekvart år, hvor vi hver måned har nydt skovens forandring gennem årstiderne. Skoven har aldrig været grønnere og smukkere end på denne årstid, så kom og vær med. Se under: **vegetarforening.dk/lokalt/kobenhavn.htm**

Vi ser tilbage på foråret som en god periode i foreningens historie og ønsker alle vore læsere en lys og grøn sommer.

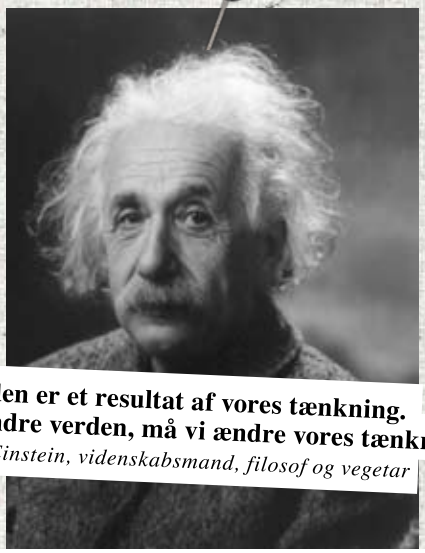
Opslagstavlen

Velkommen til Veggie Vision!

Der er kommet en ny Internet-tv-station, som formidler grøn information, fortæller om kendte vegetarer, afholder konkurrencer og giver inspiration til madlavning... www.veggievision.com

EUROPAHØJSKOLEN har indført 2 kødfrie dage ugentlig!!

De 2 kødfrie dag ugentlig er en udløber af Rune Christoffer Dragsdahls debatindlæg og Tove Bechs skriftlige opfordring til Europahøjskolens profil…
læs mere i næste nummer.
(Kilde: Information)



"Verden er et resultat af vores tænkning. Hvis vi vil ændre verden, må vi ændre vores tænkning."
Albert Einstein, videnskabsmand, filosof og vegetar

EN VEGETAR I EN HUMMER ER BEDRE FOR MILJØET END EN KØDSPISER, SOM KØRER I EN TOYOTA PRIUS.

KALENDER:

Lørdag den 19.juli på Rådhuspladsen i København
- FESTVAL OF INDIA, www.festivalofindia.com

Søndag 27. juli - søndag 3. august:
38th IVU World Vegetarian Congress, Dresden, Tyskland.
100 YEARS OF FOOD REVOLUTION.
Se nærmere: **ivu.org/congress/2008**

SPISEKLUB den første fredag i måneden kl. 18
på RizRaz i Kompagnistræde nr. 20, København
den 4. juli, 1. august og 5. september

SAVNER DU SMAGEN AF ÆBLER FRA GAMLE DAGE?
Allerede nu sæt kryds i kalenderen den 21. september kl. 12, hvor vi afholder årets udflugt til Pometet.

SKOVTUR den anden søndag i måneden,
i Klampenborg Dyrehave ved den røde port kl. 11
Den 13. juli, 10. august og 14. september

Har du lyst til at hjælpe DVF og vegetarsagen?

Vi har bl.a. brug for annoncesælgere, korrekturlæsere, oversættere og bladomdelere og søger som altid flere frivillige til arrangementer, som fx international vegetardag den 1.10.

Skriv/ring venligst til
kontakt@vegetarforening.dk
eller 70 22 40 01.

Vi beklager at have skrevet i vinternummeret, at Albert Schweizer var schweizisk læge og præst... han var ikke schweizer, men kom fra Alsace i Frankrig, dengang under tysk herredømme kendt som Elsass.

Desuden var det ikke ubetinget korrekt i forrige nummer at anbefale el-sparepærer. Ifølge Peter Schlegel, en tysk ekspert i måling af frekvenser og stråling, medfører konstruktionen af el-sparepærer, at de udsender stråling i en frekvens, der ligner mobiltelefoners og kan overfor følsomme mennesker medføre store gener. Så han fraråder, at man bruger dem i lamper, der er tæt på hovedet såsom skrivebordslamper, senge – og læselamper o.l. Selvfølgelig for klimaets skyld er de gode at anvende i korridorer, kældre, lagerrum og andre steder, hvor de sparer strøm uden gener…
Husk de må aldrig smides i skraldespanden, da de indeholder en del skadelige stoffer, der ikke må ende i naturen.
Hilsen redaktionen

Elektronisk nyhedsbrev

Alle medlemmer opfordres til at sende e-mailadresser ind til nyhedsbrev@vegetarforening.dk og få dem registreret i vores kartotek, så vi snart kan få skabt et grønt netværk med mulighed for fremtidigt nyhedsbrev pr e-mail.

Referat

af DVF's generalforsamling den 25/4-2008

1. **VALG AF DIRIGENT:**
Dennis Sørensen

2. **VALG AF REFERENT:**
Jesper Rønn Simonsen

3. **GODKENDELSE AF DAGSORDEN**

4. **ÅRSBERETNING VED FORMANDEN**
Indledningsvis bemærkedes det, at 2 vegetarrestauranter i København desværre er lukket i det forløbne år. På den positive side har vores medlemstal været stigende til 520 pr 31.12.07.

Der er startet flere nye aktiviteter i det forløbne år, herunder vores spiseklub, skovtur, turen til Pometet og fødselsdagsfesten. Disse fortsættes i det kommende år. Ligeledes har DVF været repræsenteret ved forskellige begivenheder, bl.a. Natursundhedsdagen og Helsemessen i Falkonercentret, begge i København. Samtidig er det besluttet, at Nytårsfrokosten fremover bliver kaldt Forårsfrokosten.

På kommunikationssiden har der også været nye initiativer: Takket være Lars Jungsberg har vi fået vores eget debatforum i tilknytning til vores hjemmeside. Vi har indført Grøn Brevkasse i bladet ved Mia, som også står for Månedens Kost-råd på Daninfos hjemmeside. Vi har også markeret os i den offentlige debat, særligt på emnerne grøn moms, klimamærkning af fødevarer og generelt fokus på klima og kødproduktion, hvilket er blevet modtaget meget positivt rundt omkring. Der er desuden kommet ny trykker og grafiker på bladet.

Sidst men ikke mindst opfordres medlemmerne til at udbrede budskaberne og vores blade i deres lokale netværk.

Beretningen blev godkendt af generalforsamlingen.

5. **FORELÆGGELSE AF REVIDERET REGNSKAB TIL GODKENDELSE**
Begge regnskaber blev fremlagt og gennemgået. Generalforsamlingen pålagde bestyrelsen at se på en bedre placering af pengene i Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond med henblik på at opnå højere forrentning.

Begge regnskaber blev godkendt af generalforsamlingen.

6. **FORELÆGGELSE AF BUDGET FOR INDEVÆRENDE ÅR TIL GODKENDELSE**
Der var ingen bemærkninger til DVFs budget.

7. **FASTLÆGGELSE AF KONTINGENT FOR NÆSTE ÅR**
Fortsætter uændret. I forlængelse af debatten om kontingent ønskedes oversigt over antal unge medlemmer og medlemmer over 60 i forbindelse med de dertil hørende rabatordninger, men da disse registreres samlet, er det ikke umiddelbart muligt at skille dem individuelt ud fra kontingentbetalingerne. Endvidere blev det foreslået, at der kunne oprettes mulighed for betalinger over PBS ud over det faste kontingent. Bestyrelsen bedes undersøge dette.

8-9. **FORSLAG FRA BESTYRELSEN + INDKOMNE FORSLAG**
Ingen forslag





Tak til Naturbageriet (naturbageriet.dk) for sponsering både af dejligt brød til maden og af skønne kager, begge dele i rundhåndet mængde.

Generalforsamling 2008

10. INDKOMNE FORSLAG OG ANSØGNINGER TIL MICHAEL LARSENS VEGETARISKE BØRNEHJEMSFOND

Det blev ved afstemning vedtaget, at Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond for 2008 skal donere 10.000,- til det indiske børnehjem, vi plejer at støtte, selvom indtjeningen ifølge budgettet ikke normalt ville berettige til et beløb over de af bestyrelsen foreslåede 7.000,-. Bestyrelsen var enig i beslutningen, men forslaget skal i sagens natur holde sig til fundatsen, dvs. beløbet i praksis ikke må overstige 2/3 af indtjeningen (renter).

11. VALG

Formanden ikke på valg i år
De 3 bestyrelsesmedlemmer på valg, Jesper Rønn-Simonsen, Erik Weihrauch og Preben Holst, blev genvalgt uden modkandidater.
Suppleantvalg: 1. suppleant: Henrik Hedegård og 2. suppleant: Mia Skøtt Møbjerg (begge nyvalgt).
Nyvalgt som revisor blev Allan Hvalsøe
Revisorsuppleant: Tage Søndergaard blev genvalgt

12. EVENTUELT

Forslag til brug af "Kom frit frem" i Politiken og lignende til kommunikation til potentielle nye medlemmer.
Der blev spurgt til en ansvarlig for markedsføring. Til dette meldte Peter Rald sig som frivillig og vil derfor bistå bestyrelsen med markedsføringsinitiativer. Peter ville i forlængelse af dette skaffe adresser på landets biblioteker til brug for udsendelse af vores blad. Efterårsnummeret af dette drøftedes også udsendt til efterskoler og højskoler.
Der var drøftelser omkring et festudvalg, men der blev ikke nedsat et sådant.
Muligheden for og økonomien bag plancher til vores messestande ønskedes undersøgt.
Endvidere foresloges børne- og ungdomssider i vores blad.
Bestyrelsen informerede desuden om, at vi ved næste bestyrelsesmøde vil udarbejde en mere klar profil og strategi for DVF.

Der takkedes for god ro og orden og mødet blev hævet for de fremmødte godt 20 personer.

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

