

EFTERÅR
2008
99.årgang

vegetaren

nr.3

>>Det er nemt at være vegetar!
>>Grøn brevkasse og opskrifter
>>Mad er mere end nydelse

Vegetaren
ISSN: 1397-7989

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

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

Kontingent, priser pr. år:
Medlemskab 200
Studerende/pensionist 150
Husstand 300
Udland 300
Livslangt 2.000
Abonnement alene 150

Annoncering
Se vegetarforening.dk/annoncer
Deadline næste nr. 1.11.08

Grafik & layout
gitte@vegetarforening.dk
Repro og tryk Jannerup Offset
Forsidefoto: Esther Scherchen

Bladet er trykt på miljøvenligt papirog 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

læsernes opskrifter 4
ambrosias have - ny vegetarrestaurant i københavn 5
100 års jubilæumskongres i dresden 6
ferieparadisøen la gomera 8
vegetarisk, økologisk kur og velvære ved balatonsøen 10
kunsten at redde 4 millioner landbrugsdyr 11
kort og grønt 12
yogisk vegetarferie i indien 14
huset innanna og kvinden bag 15
den grønne brevkasse 16
mad er mere end nydelse 18
"føde kontra foder" 21
kød og klima 22
10 grunde til at spise mere frugt og grønt 24
opslagstavlen 25
siden sidst 26



Kære læser



Hvilke mennesker i denne verden gør egentlig mest indtryk på én? Fx de rigeste og mest magfulde? Eller de smukkeste? Eller måske dem, der udfolder mest kærlighed?

Det er naturligvis meget individuelt, hvem der gør indtryk, men for mig har det altid været mennesker, som i særlig grad evnede at give et pust af "en bedre verden", altså var en bekræftelse på, at "humane mennesker" i ordets dybeste betydning måske er knap så sjældne endda.

Eksemplerne er talrige, i nyere tid fx en Mahatma Gandhi, Martin Luther King og Nelson Mandela, der alle 3 via deres høje idealer og praksis sikrede, at fundamentale omvæltninger til større frihed i deres respektive lande foregik uden langt større vold og blodsudgydelse. Eller fx en Dag Hammarskjöld, Albert Schweitzer, Albert Einstein og Dalai Lama, hvis humane indstilling og virke på andre områder har været til stor inspiration for millioner og atter millioner af mennesker.

Og er det mon i øvrigt tilfældigt, at flertallet af ovennævnte 7 også bekendte sig til vegetarisme og i den forbindelse er kendt for nogle meget stærke citater? Fx Mahatma Gandhi (1869-1948), fredsaktivist, reformator: "En nations storhed og moralske udvikling kan måles ved den måde, hvorpå den behandler sine dyr." Albert Einstein (1879-1955), fysiker, nobelpristager: "Intet vil være så godt for menneskehedens helbredstilstand og forøge chancerne for livets overlevelse her på Jorden så meget som overgangen til en vegetarisk kost." Albert Schweitzer (1875-1965), læge, præst, filosof, nobelpristager: "Indtil mennesket udvider sin kærlighed til at gælde alle levende væsener, vil det ikke finde fred."

(Se iøvrigt flere citater på vegetarforening.dk/citater, og flere både danske og udenlandske kendte vegetarer på **vegetarforening.dk/kendte**)

Og så er der alle de ukendte millioner, der også er med til at inspirere og måske ligefrem vise vej mod en bedre verden. Fx så jeg forleden en tv-udsendelse med den indtil fornylig ukendte Paul Potts, som berørte mig meget. Én ting er, at denne fattige, beskedne og sympatiske mand via en amatørkonkurrence springer ud som opera-stjerne fra den ene dag til den næste. Noget andet er, at han har lært at værdsætte en hård opvækst og barndom, hvor han bl.a. i mange år blev mobbet i skolen og ingen venner havde. En interviewer kredsede om den nye store omvæltning i hans liv og spurgte, om han ikke gerne ville have undværet de værste oplevelser i barndommen, herunder alle mobberne. Men Paul svarede *nej, for uden disse ville han jo netop aldrig være blevet til den rummelige mand, han er i dag.*

Hvorfor er det nu noget særligt!? Jo for hvad er det, der gør os til hele eller humane mennesker? Er det ikke alle vore livsoplevelser under ét, ikke kun de gode og behagelige, men også og ikke mindst oplevelserne af modsat karakter? Hvordan ville vi mon være i dag, hvis vi kun var blevet strøget med hårene gennem alle årene? Er vi ikke alle netop blevet stærkere og bedre mennesker også af de mere besværlige eller ubehagelige oplevelser i fortiden? Det er bare endnu ikke så almindeligt, at vi oplever det sådan og til fulde erkender denne sammenhæng. Men det gjorde Paul Potts, og derfor gjorde han indtryk!

Men er han så vegetar? Så vidt vides ikke. Til gengæld tilhører han denne gruppe af humane mennesker, hvoraf mange er potentielt modtagelige for vores grønne budskab. Og det er jo ikke mindst overfor sådanne, at DVF med bl.a. hjemmeside, oplysende pjecer og nærværende blad kommer ind i billedet og kan bidrage til at eliminere fordomme og uvidenhed – og måske ligefrem blive den afgørende inspiration!

Velkommen til efterårsnummeret af Vegetaren!
Henrik Hedegård
redaktør

Læsernes *opskrifter*

tekst: gulerod/æble-salat Esther Scherchen, resten Lizzie Netherclift, foto: Esther Scherchen

Khichari *(udtales: kitsjari)*

3-4 personer
1 dl split Mung Dal *(alternativt: små grønne bønner – hele mung-/mingbønner kan også anvendes)*
1 dl ris *(basmati eller brune)*
1½ l vand
1 spsk frisk revet eller 1 tsk pulveriseret ingefær
1 tsk gurkemeje
½ l grøntsager, skåret i tern *(fx kartofler, gulerødder, blomkål, broccoli, ærter, bønner el. kål)*
2 spsk olie
2 tsk spidskommen-frø
1 tsk stødt koriander
*½ tsk hing/asafoetida**
1-2 tomater skåret i både
Salt og peber

De lidt specielle ingredienser kan fx findes i etniske butikker.

Skyl ris og bønner grundigt, indtil vandet er klart. Bring ris, dal og vand i kog i en mellemstor gryde. Skru ned for varmen, når det koger, og kom ingefær og gurkemeje i. Snit grøntsagerne og kom dem i gryden, rodfrugter først. Det koges indtil risen og bønnerne er kogt ud og grøntsagerne er møre. Rør ind imellem. Du kan variere mængden af vand i forhold til hvor tyk eller tynd, du ønsker den.

Olien varmes i en lille gryde eller pande på mellemste blus. Når olien er varm, kommes spidskommen-frøene i og svitses ca. 1 min., og derefter tilsættes de allerede afmålte koriander og hing. Sluk for varmen og kom tomaterne i. Der røres ca. 1 min. Blandingen kommes i gryden med ris, bønner og grøntsager. Salt og peber tilsættes efter smag.

Serveres med lidt yoghurt eller citronsaft.

**Hing, der smager lidt af hvidløg, hjælper med at fordøje proteinet i linser og bønner og nedsætter tarmgasdannelse. Det består hovedsagelig af en plante, der hedder dyvelsdræk (Ferula Asafoetida). Kan udelades, hvis du ikke kan finde det.*

Gulerod æble-salat med kokos

3-4 personer
5 mellemstore gulerødder rives groft
1 æble rives groft
100 g rosiner
2-3 spsk æbleeddike
½ tørret kokosnød skæres i tynde flager
(køb tørrede kokosnødder i orientalske butikker, og ellers kan kokos i andre former til nød bruges)
Salt og peber

Det hele blandes og kan evt. trække lidt inden spisning.

Note: Hvis gulerødder og æbler er økologiske, kan man bedre tillade sig blot at skylle fremfor at skrælle dem, så bevares de fleste vitaminer.



Ostelagkage *(Hurtig og let at lave)*

6-8 personer
Bund:
½ pakke digestive kiks
125 g smeltet smør

Kiksene knuses fint med en kagerulle eller en ren flaske. Bland smeltet smør i. Rør det sammen. Fordel massen i en tærte- eller springform. Stilles koldt i ca. 30 min.

Ostemasse:
100 g flødeost naturel
½ dl flormelis
1 tsk vaniljesukker
2½ dl piskefløde

Det hele kan blandes og piskes på én gang. Men pas på ikke at piske for længe, da massen så begynder at blive tynd igen. Det skal have konsistens som pisket flødeskum.

Lige inden servering pyntes med klatter af fx solbærsyltetøj.

Velbekomme!

Ambrosias Have
- ny vegetarrestaurant i København

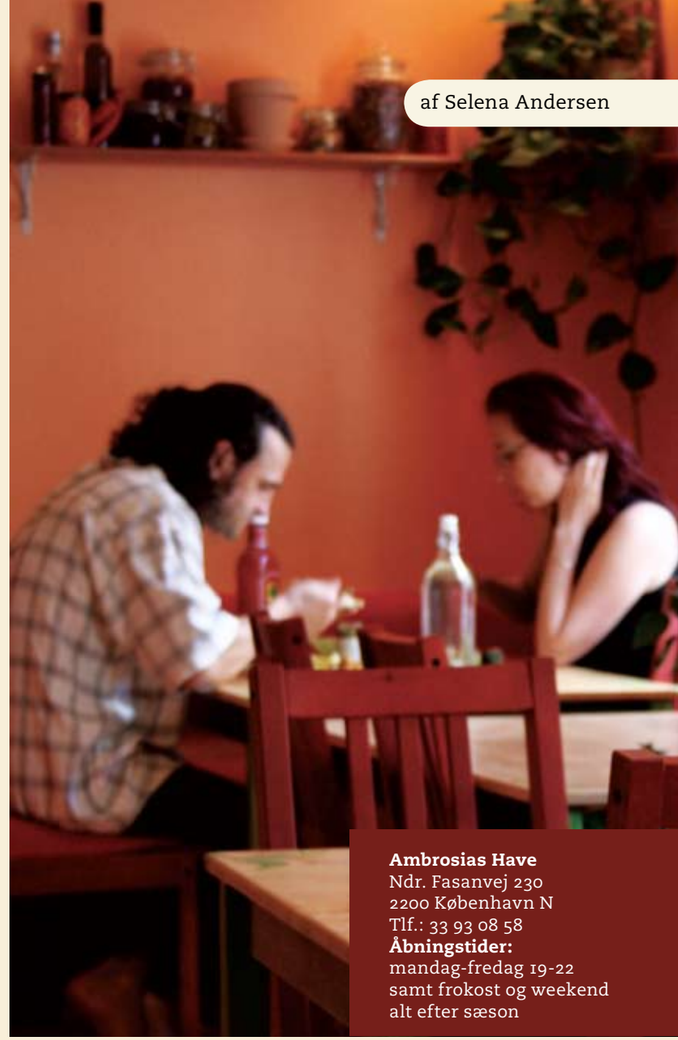
af Selena Andersen

Tæt ved Nørrebro Station er åbnet en ny vegetarisk restaurant, Ambrosias Have, som en velkommen fornyelse i det vegetariske miljø i København.

Buffeten består af lækre retter fra det rige vegetariske køkken, der byder på et væld af smagfulde og farverige variationer fra naturens gavmilde skatkammer. Ayurvedisk inspiration blander sig med kulinariske indslag fra hele verden og inspiration fra råvarerne. Buffeten suppleres med friskpressede juicer, lassi, smoothies og en bred vifte af teer samt et fristende udvalg af hjemmebagte kager og andet sødt.

Restauranten åbnes af Natha Yogacenter i et nyt velværecenter. I overensstemmelse med velværecenterets autentiske spirituelle og livsbekræftende ånd byder Ambrosias Have på lækker, delikat vegetarisk mad i en sjælfuld atmosfære. Den tantriske ånd fejrer det sanselige liv som en port til sjælens ubegrænsede og lyksalige univers, og i Ambrosias Have udtrykkes denne ånd i den smukke indretning såvel som i harmonisk musik, skønne dufte og vidunderlige smage.

DVF-medlemmer og -abonnenter kan endda tage del i disse herligheder til reduceret pris. Køb maden for blot 55 kr i perioden 15.9. - 15.10.08 (normalpris 65)!



Ambrosias Have
Ndr. Fasanvej 230
2200 København N
Tlf.: 33 93 08 58
Åbningstider:
mandag-fredag 19-22
samt frokost og weekend
alt efter sæson



af Kirsten Jungsberg

100 års jubilæums-kongres i Dresden



Den berømte Frauenkirche's historie rækker 1000 år tilbage.

Vi var 3 fra Danmark, der deltog i den 38. IVU-kongres (International VegetarUnion) i perioden 27.7. - 3.8.08 i Dresden i Tyskland. Netop her holdtes den første IVU-kongres for 100 år siden i samarbejde med Vegetarian Society UK.

Hildegund og Günther Scholvien fra den tyske vegetarforening stod i spidsen for det store arrangement med ca. 250 deltagere og 450 dagsgæster. Jeg kendte måske 50 i forvejen, så der blev uddelt mange kram, for der er intet så dejligt som at mødes med ligesindede gamle venner. :)

Kongressen foregik i Kulturpaladset midt i Dresden – en skøn "gammel" by, som absolut er et besøg værd. Byen blev sønderbombet i februar 1945 og er nu genopbygget på en fantastisk måde, så det er svært at skelne det "ægte" gamle fra det restaurerede.

Udenfor festsalen på 1. sal var en stor og interessant udstilling med fotos fra de tidligere vegetarkongresser rundt om i verden. I stueetagen var andre udstillinger og salgsboder, bl.a. så jeg for første gang det vegetabilske "elfenben" Tagua, som er en stor nød fra regnskovene.

De fleste deltagere boede på et nyt, dejligt vandrerhjem i 6 etager. Her spiste vi morgenmad, og vi havde hele 3 spisesteder, hvor maden kun var vegansk. Bl.a. råkost og frugt, et fantastisk udvalg af sojaprodukter: pateer, oste, yoghurt mm., vegansk Nutella og en varm ret med tofu.

Maden på Kulturpaladset var også vegansk og ganske god, lavet af kokke fra Hotel Hilton, som det nok var en udfordring for dem at lave. Desværre kunne arrangørerne ikke få en veganerkok til at stå for arrangementet, det tillod Hilton ikke.

Der var 2 foredrag eller workshops om formiddagen, 4 om eftermiddagen og underholdning om aftenen, så vi var godt trætte, når vi vendte hjem til vores værelser. Der var endda op til 6 forskellige foredrag på samme tid (engelsk og tysk), så det var svært at vælge. Jeg vil i det følgende fortælle om de 3 bedste foredrag, jeg hørte.

TOBIAS LEENAERT
- mødte jeg for 5 år siden ved et EVU-stævne afholdt i den nye forening EVA's (Ethical Vegetarian Alternative) lokaler i Gent i Belgien.

Dengang var jeg imponeret af Tobias' iver for at udbrede vegetarismen, og det var meget spændende nu at høre om foreningens mange aktiviteter, som vi nok kunne lære noget af i Danmark. Han fik også etableret kontakt til regeringen, som nu bl.a. betaler løn og lokaler til foreningen med flere ansatte.

EVA har lanceret torsdag som fast vegetardag og fået over 600 restauranter til at servere vegetarmad og har også involveret skoler, børnehaver, plejehjem og kantiner. EVA er en slags rådgivningskontor, som informerer folk om alle aspekter med relation til vegetarisme.

De har ca. 4000 medlemmer, er uhyre populære og har altid god mediedækning. Bl.a. inviterer de en gang om måneden en kendt person til en 7 retters luksusmiddag på en fin restaurant, og restauranterne står i kø, fordi det giver stor reklame.

Han omtalte også en artikel i New York Times i januar 2008, hvor direktøren for Food Policy Research Institute udtalte, at han forudser en stærk reduktion i kødindtagelsen af hensyn til miljø og CO_2-udslip.

Det ville være dejligt, hvis vi kunne indføre en national kødfri dag – senere når folk finder ud af, hvor godt det smager, har de lettere ved at tage næste skridt. Og hvis det lykkes i ét EU-land, er det lettere i de andre.

Mærkværdigvis har EVA aldrig fået dårlige reaktioner fra kødproducenter eller slagterier – de har endda fået hjælp fra McDonald-kæden til at udgive skolebøger, der oplyser om fordelene ved at være vegetar!

Han sluttede med de 4 "e-råd", som EVA brugte meget:

1. Enable – gør det nemt for interesserede
2. Encourage – opmuntre interesserede til at prøve
3. Engage – inddrag interesserede
4. Exemplify – vær et godt eksempel



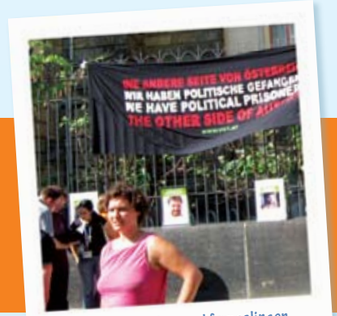
Vesanto Melina, forfatter til bl.a. Raw Revolution, fremviser forrige nr. af Vegetaren.



De gode kongresindlæg giver lige så god appetit!

BARBARA RÜTTING
- er parlamentsmedlem for De Grønne, en fantastisk kvinde med publikum i sin hule hånd. At hun også var skuespillerinde, forfatter og nu er 81 år, gjorde hende absolut ikke mindre populær. Hun fik flest klapsalver. Hun har spillet med i 45 internationale film, opgav sin filmkarriere i 1982, skrev derefter 17 bøger om sund levevis, beskyttelse af dyr og miljø. Blev valgt ind i parlamentet for 5 år siden og er det ældste medlem, men hun har ikke tænkt sig at give op, selvom hun er langt over pensionsalderen. Hun kæmper meget for dyrene og for vegetarisk økologisk mad i skoler, børnehaver og plejehjem.

Da hun i 1989 hørte, at de sultede på Balkan, fordi de ikke kunne få kød, fik hun etableret gratis undervisning for kokke og læger i vegetarisk madlavning, og da det blev en succes, kontaktede hun Mikhail Gorbatjov, som henviste hende til en læge på cancer-klinikken for børn. Denne læge blev begejstret og sammensatte med Barbara en diætplan for børnene, og de kom begge i tv med et program, de kaldte "man hjælper sig selv", og som lagde grundstenen for hendes bog: "Grønne opskrifter på en blå planet". Hun har også en drøm om en økolandsby, hvor alle er vegetarer.



Til demonstration mod fængslingen af 10 østrigske dyreværnsfolk

Siden hun var 17, har hun dyrket yoga hver morgen, hun går meget i naturen og holder sig stadig godt. Vi kunne i sandhed godt bruge en sådan aktiv kvinde i Danmark!

RYNN BERRY
- forfatter fra USA, holdt foredraget: Vegetarismen og Hitler. Rynn har specialiseret sig i studiet af vegetarismen i historisk perspektiv og udgivet 6 bøger om emnet. Han påviste, at Hitler aldrig har været vegetar, og at hans yndlingsspise var indbagt lever og duer.

Den tyske vegetarforening hjalp Hitler til magten, fordi de fejlagtigt troede, at han var overbevist vegetar. Da Hitler blev valgt til kansler, begyndte han at forfølge vegetarerne. De måtte ikke holde møder og trykke blade. Han forbød den vegetariske sundhedslære Mazdaznan, angiveligt fordi formanden Dr. Rauth var jøde. Andre vegetarforeninger blev erklæret illegale, medlemmerne tvunget med i Den tyske Reformforening, og deres vegetarbøger konfiskeret af Gestapo.

Jøderne Jenny og Walter Fleiss havde åbnet en blomstrende vegetarrestaurant i Köln, men blev forfulgt og flygtede til London, hvor de med stor succes åbnede "The Vega Restaurant".

Selv om Hitler med et pennestrøg kunne have indført vegetarisk diæt, gjorde han alt for at modarbejde det, så at tro at Hitler var vegetar er absolut en skrøne!

DEMONSTRATION
Udover 2 dejlige udflugter vil jeg også nævne en demonstration, vi lavede foran det østrigske konsulat i Dresden pga. skandalen i Østrig, hvor 10 dyreværnsfolk brutalt blev revet ud af deres senge 21. maj i år. Den ene var formand for Østrigs Veganerforening Felix Hnat, som skulle have talt ved kongressen. Trods protester fra hele verden sidder de 10 stadig fængslet uden anklage. En af dem Dr. Martin Balluch indledte straks en sultestrejke og bliver nu tvangsfodret. Protestér mod denne uretfærdighed på **austriasolidarity.com,** hvor du også kan læse breve fra de indsatte.

Næste IVU-kongres er i Indonesien i 2010, men allerede i juli 2009 finder den 12. Internationale Veganer-Festival sted i Rio de Janeiro i Brasilien.

Jeg kan varmt anbefale at deltage i internationale stævner, fordi man møder så mange spændende mennesker og let stifter venskaber.
(forkortet af red.)



La Gomera

Ferieparadisøen

Af Henrik Hedegård

fotos: Susan Jensen

Langt mod syd ligger ferieparadisøen La Gomera, en vulkanø med sorte badestrande, skønne blå atlanterhavsbølger og bjerge med afmærkede spændende vandreture. Det er spansk territorium ligesom resten af de kanariske øer, i længst svundne tider erobret af spanske eventyrere og lejesoldater, der angiveligt var hele 80 år om at slå den sidste modstand ned og gøre de genstridige overlevende til slaver beskæftigede med at bygge enorme terrasseprojekter opad bjergene.

Det er som sagt længe fortid. I dag er indbyggerne et mix af kultur og racer, og alt foregår temmelig fredsommeligt, ikke mindst præget af (efterkommere af) tyske hippier, der tilsyneladende har kastet deres milde øjne på denne kanariske ø, ligesom hovedparten af dagens turister også er tyskere.

Man kommer typisk dertil med færge fra Tenerife, der lægger til ved øens 3 hovedbyer.

NATUREN

Øen har et meget behageligt klima: en døgntemperatur i snit på 19° om vinteren og 25° om sommeren! Altså ikke den store forskel på sommer og vinter, hvilket floraen bærer præg af. Uden større "vintermodstand" bliver kendte planter nemlig langt større end vi kender dem, fx ses en mælkebøttelignende blomst på højde med mennesker!

På højsletten øverst på La Gomeras bjergmassiv ligger Garajonays Nationalpark med frodig regnskov med Unesco-status som særlig bevaringsværdig. Her findes verdens bedst bevarede laurisilva-skov indhyllet i et tågehav af fugtighed fra Passatvindens skyer, der netop passerer i denne godt 1 kilometers højde over havet.

Det meste af øens vandforsyning stammer fra denne fugtige tåge takket være laurisilva-træerne og andre planter specialiseret i at optage luftfugtigheden og afgive det store overskud, der længere nede bliver til rivende vandløb.

Overalt findes afmærkede vandreture i bjergene, hvor man kan gå mange maleriske ture. Og mange sværhedsgrader fra pensionistture til individuelle "offroad"-oplevelser, arrangerede med guide eller på egen hånd. Der er både rislende kilder, søer, vandfald, stejle afgrunde og stier på bjergrygge med dybe dale til begge sider.

Der er mest klippekyst, men også sandstrande med sort sand, der stammer fra lava. Vi boede i marts 2008 i en dejlig lejlighed (booket via Internet) ved Valle Gran Rey, hvor der er 3 strande: en rolig i læ af havnen mod syd, en lidt nordligere i bunden af en lille bugt, og endelig den nordligste, hvor bølgerne synes permanente og strømmen er stærk. Så stærk, at man virkelig skal passe på, for livreddere er der ingen af (her drukner som regel et par turister om året)! Den sidstnævnte strand var samtidig for nudister.

La Gomera er også kendt for deres fravær af farlige dyr. Til gengæld er der firben overalt og mange fugle.

MADEN

Ved udmundingen af Valle Gran Rey-kløften tæt ved havnen findes La Salsa, en vaskeægte vegetarrestaurant! Ikke i den billigste ende, men det hænger fint sammen med den gode madkvalitet. Den tyske indehaver har haft restauranten i 10 år, og den er godt kørende, omend ikke stor. Flere gange oplevede vi, at de 7-8 borde var optaget og kun de "alternative" pladser ledige, hvor man på en forhøjning sidder uden stole på puder ved lave borde. Indehaveren er selv ikke helt vegetar, men kan ikke lide at arbejde med kød. Pga. den løbende udskiftning i gæsterne – turisterne er der normalt kun på La Gomera 2-3 uger ad gangen – behøver han kun sjældent ændre på menukortet, der fx omfatter meget velsmagende udgaver af tofu stroganoff og spaghetti bolognese og fx en skøn hjemmelavet chokomousse!

Angiveligt er La Salsa den eneste vegetarrestaurant på La Gomera, men mange andre har også forstand på vegetarmad. Udbudet er stort, og omkring Valle Gran Rey kan fx i flæng nævnes flg.: Garbanza, arabisk inspireret, ligger helt ud til kystvejen, hvor bølgerne bruser. Smag fx deres dejlige linse- eller hokkaidosuppe, avocadomousse, falaffel eller couscousretter. Cafe Olé på en stille sidegade til kystvejen.Prøv fx husets salat med grøn salat, gulerod, syltet rødbede, gedeost og en dejlig, mørk dressing – og gå evt. på nettet ved samme lejlighed. Habibi på parallelvejen til kystvejen er også arabisk inspireret med flere gode vegge-retter. El Fuego på et hjørne lidt længere nede ad samme vej serverer bl.a. nogle fortryllende tynde "pizzaer", deriblandt en del i veg. udgave. Italienske La Islita i den modsatte ende af Valle Gran Rey har lækre pastaretter mv. Selvom betjeningen her den aften var sløv, opvejedes det til fulde af levende musik i form af en af de tyske kvindelige tur-guider, der sang og spillede dejlig "latin-musik" på guitar. Eller nyd fx en dejlig sandwich i gårdhaven på cafe Cacatua nær havnen.

ARGAYALL OG TROPISKE FRUGTER

Helt isoleret længst mod syd ved Valle Gran Rey ligger det over 20 år gamle meditationscenter Argayall. De dyrker ingen specifik spirituel retning, men byder alle velkommen til Place of Light, hvor man kan holde ferie eller hjælpe med driften og efter eget valg deltage i aktiviteter, der udover meditation hovedsagelig omfatter healing og andre behandlinger og terapier. De dejlige vegetarmåltider af fortrinsvis egne øko-råvarer, kan også bookes udefra. Den 1½ ha. store have med bl.a. mango, banan, papaya, avocado og passionsfrugt dyrkes efter permakultur-principper.

På vej dertil kan man også besøge en stor økologisk have med mange tropiske produkter oprindeligt importeret udefra, bl.a. mange forskellige slags banan og avocado. Der er 2 ugentlige rundvisninger.

Er der så slet ikke noget negativt ved øen? Det afhænger jo af øjet der ser, men midt i det fredelige trives også en vis machokultur (en tydelig arv fra Spanien?). Og en valgkamp, der netop kulminerede, mens vi var der, støjede unødigt meget med deres gentagne højttalervogne til opreklamering af politikerne.

Men nej, ovennævnte positive næsten paradisiske træk overskygger langt, hvad man ellers kan finde på at være utilfreds med på denne sublime ferieø! :-)



På vandretur op over bjerget er det værd at kaste et blik tilbage - hvis man tør!



Højden og fugtigheden giver sin helt egen flora



- og lidt uhyggelige stemning...



Bag denne kreative mur gemmer sig en børnehave

af Majbritt Christie Estell Sehested

Vegetarisk, økologisk kur og velvære ved Balatonsøen





Trænger du til at lade op og komme væk fra de vante omgivelser? Melder behovet sig for vegetarisme, kurbad, natur, kultur, sunde aktiviteter, afslapning, massage, healing, fordybelse mm.?

Hvis dette lyder som en ofte benyttet lokkende introduktion, så er det måske fordi, det taler til et dybtliggende og naturligt behov hos de fleste mennesker. Vi vil meget gerne tilbyde dig muligheden for at opleve alt dette – men med en anderledes og utraditionel tilgang, så åbn venligst hjertet.

OPRIGTIGHED

Ungarn er meget mere end gullashsuppe, hjemmebrygget spiritus og fhv. kommunisme.

Ungarn er sundhed, åbenhed og oprigtighed. På mange områder er der fokus på naturens helbredende egenskaber, og især de mange varme kilder er populære og findes i rigt tal i hele landet, hvor vandet er ført ned i bassiner.

Vandet har en dokumenteret positiv indflydelse på kroppens tilstand, og alt efter indhold af mineraler i det pågældende kildevand kan der måles, hvilken fysisk ubalance det afhjælper.

I hver eneste by er der som regel også mindst én helsekostbutik, og mange nye vegetariske og økologiske restauranter og butikker dukker op. Apotekerne her arbejder endda med urtemedicin og homeopatiske remedier.

Jeg er vild med naturligheden i Ungarn, hvorfor min ungarske kæreste og jeg har besluttet at slå os ned ved Balatonsøen for at undslippe storbyens stress og jag. Dette dejlige sted skaber de bedste forudsætninger for at tilfredsstille krop, sind og ånd.

Vi bor 50 meter fra en økologisk og vegetarisk restaurant inklusiv helsekost og 8 kilometer fra søen Héviz (betyder helbredende vand) fyldt med varmt kildevand fra den aktive undergrund. Dette fænomen er verdens største af slagsen. Vi bor desuden i et dejligt rekreativt bjergområde ca. 1 km fra Balatonsøen.

Da vi ved, at flere og flere mennesker i Danmark har fokus på vegetarisme, økologi samt sund livsstil, og da dette ud fra vores dybeste overbevisning er vejen frem til et bedre velbefindende både personligt og globalt, har vi valgt at starte et helt nyt koncept.

Vi vil gerne tilbyde dig en ferie her hos os i disse dejlige omgivelser.

VORES KONCEPT

Vi er så heldige at have en ekstra lejlighed som en del af vores eget hus. Lejligheden er på 80 m2 og indeholder to værelser (ialt 4 personer), opholdsstue, køkken, spisestue, egen indgang, terrasse og udgang til vores store grønne have, som tilmed også byder på et lille vue over Balatonsøen. Med bjergene i baggrunden er dette et perfekt sted til at finde ro.

Da vi er idealister og gerne vil hjælpe flest mulige med at finde tilbage til den naturlige balance, har vi valgt at køre det hele på donationsbasis. På denne måde har alle mulighed, da betalingen er op til den enkelte.

Priserne i Ungarn er ofte en tredjedel af de danske priser, både hvad angår spisesteder, indkøb, velværebehandlinger med mere, så alle kan virkelig være med uden at skulle leve af bønner resten af året.

Jeg selv er fra Danmark og vil om ønsket meget gerne fungere som personlig guide. Jeg har boet i Ungarn i et halvt år og er meget fortrolig med dette område, som jeg nyder at udforske mere af hver dag, da det er så rigt på oplevelser.

OMGIVELSERNE

I selve kurbyen Héviz findes desuden diverse spahoteller og private klinikker, som tilbyder et hav af skønne og sunde velværebehandlinger såsom aroma/zoneterapi, massage, healing blandt mange andre alternative behandlinger. Derud- over er der også mulighed for at dyrke yoga og fitness.

Det omkringliggende område tilbyder desuden vandreruter med smukke udsigtspunkter, bil/båd/cykeludlejning, vandsport, pools, strand, tempelbesøg, ridning, charmerende ungarske landsbyer og kultur, festivaler, musik, vinmarker med mere. Der er tilmed billige frisører, tandlæger og skønhedssaloner et stenkast fra, hvor vi bor.

Eller hvorfor ikke bare nyde stilheden, naturen og solen. Jeg vil selvfølgelig anbefale de bedste, smukkeste og hemmeligste steder.

Læs mere på vores hjemmeside **destressvacation.net** eller ring på **0036 + 70 2995 758,** hvis dit hjerte allerede banker lidt hurtigere – hvis længslen mærkes inderst inde.

Det handler om at vælge. Valget er dit – vi rækker hånden ud, så alle kan være med og ser frem til at byde dig velkommen.



Foto: Anna Halin

af Jan Sorgenfrei, dyrerettighedsorganisationen Anima

Kunsten at redde 4 millioner landbrugs-dyr

I over 10 år har den amerikanske organisation Vegan Outreach udelukkende delt foldere om vegetarisme ud til unge under uddannelse. Alene i år har organisationens frivillige og et par enkelte ansatte sørget for, at næsten en halv million foldere er blevet givet direkte til en person – svarende til at næsten alle mennesker i Københavns kommune havde fået en folder i hånden!

HVORFOR UDDELE FOLDERE?

Veagan Outreach (VO) har lavet et regnestykke for at estimere hvor mange dyr, det hjælper at dele vegetarfoldere ud. De antager, at ud af 200 uddelte foldere til unge under uddannelse vil 5 blive vegetarer. Der er ingen sikker måde at nå dette tal, men ideen er:

Når man uddeler foldere sker det ofte, at folk vender tilbage efter at have læst materialet og siger, at de vil stoppe med at spise kød. Jack Norris' (en af grundlæggerne af VO) egne erfaringer er, at for hvert gymnasium/universitet han besøgte, var der i gennemsnit 1 person der sagde, hun/han ville blive vegetar. I gennemsnit uddelte han 235 foldere pr. sted. Dengang var folderne dog i sort/hvid og langt ringere end de nye foldere. Samtidig ved vi, at nye vegetarer ofte har held til at overbevise andre venner/familie til også at blive vegetarer. Set over en 50-årig periode antager VO derfor, at 5 mennesker bliver vegetarer for hver 200 uddelte foldere.

Hvad betyder det så for dyrene? En gennemsnitsamerikaner spiser ca. 35 dyr (pattedyr og fjerkræ) om året. Der er uddelt 500.000 foldere i år. Dividerer vi det med 200 får vi antallet af nye vegetarer, nemlig 2.500 vegetarer alene fra januar-august. Hver af disse spiser 35 dyr, ialt 87.500 dyr/år. Set over en 50-årig periode har uddelingen af foldere i det første halvår altså resulteret i, at efterspørgslen på ca 4,3 millioner grise, køer, får og kyllinger (m.m.) vil forsvinde.

Det er svært at finde på en bedre model til at stoppe den lidelsesfulde produktion af 4 mio. dyr, hvorfor vi vil opfordre Dansk Vegetarforening til at igangsætte samme kampagnemetode, som vi allerede med stor succes har gjort i Anima. *(forkortet af red.)*

INTERNATIONAL VEGANERDAG LØRDAG 1. NOVEMBER

DVF stiller op med en stand i indre by København til uddeling af vore pjecer og andet materiale. Formentlig vil vi også kunne uddele andet, fx kager fra Naturbageriet, der nok skal tiltrække opmærksomhed.

Kunne DU tænke dig at være med til en sådan happening? Vi regner med at stå der ihvertfald i tidsrummet 10 til 14, og hvis du har lyst til at slå et slag for vegetar-/veganersagen, så kontakt Mia Skøtt Møbjerg pr. mail på **mia@vegetarforening.dk eller ring på 70 22 40 01.**

REKVIRÉR PJECEN "HVORFOR VEGETAR?" TIL UDDELING!

Om du bor i København eller ej, kan du sagtens uddele vore pjecer på egen hånd – på særlige dage eller efter eget valg. Du kan også lægge dem fx i dit lokale medborgerhus, måske på biblioteket og andre steder, hvor der kan tænkes at komme interesserede.

Du bestiller en stak, stor eller lille, ved at skrive til kontakt@vegetarforening.dk eller ringe på 70 22 40 01.

Kort og grønt

Naturlig føde kan kurere overvægt



Overvægt skyldes afhængighed af forarbejdede fødevarer, og for at komme overvægt til livs, må man betragte overspisning på samme måde som alkoholisme.

Derfor må den overvægtige holde helt op med at spise industrielt forarbejdede produkter og i stedet udelukkende spise naturlige fødemidler som grøntsager, frugt, bønner, nødder osv. De industrielt forarbejdede fødemidler indeholder højt koncentrerede smagsstoffer men mangler bl.a. fibre og vand, som har betydning for den naturlige mæthedsfølelse. I stedet stimulerer smagsstofferne dopamin-sekretionen i hjernen; det gør, at man bliver afhængig af smagsstofferne i den industrielle mad – man kan ikke få nok af dem og overspiser, fordi man heller ikke føler mæthed. Det er uendelig svært at tabe sig, fordi man ikke bare kan spise mindre, på samme måde som en alkoholiker ikke bare kan drikke mindre, men må holde helt op for at blive rask.

Ved at omlægge kosten 100% til naturlige fødemidler kan en overvægtig person genvinde sin naturlige appetitregulering og tabe ½-1 kg om ugen.
kilde: vegsource.com – se mere: **healthpromoting.com**



Kødspisere får oftere kræft

Forskere slår alarm. DIN BØF GIVER KRÆFT. Sådan lød overskriften på forsiden af Ekstra Bladet 28.7.08. Og igen over hele side 4 og 5: Bøffer er kræftbomber. *Forskere advarer: For meget "rødt kød" øger risikoen for at blive alvorligt syg.*

Halver forbuget: Man bør ikke spise mere end 400 g rødt kød om ugen, der er langt under de gennemsnitlige 987 g for danske mænd og 623 g for kvinder. Lyst kød fra kylling og kalkun i store mængder øger også risikoen for kræft, men i langt mindre grad end rødt kød, stod der videre i artiklen.

Under overskriften Kødsyndere stod: "Det er især mænd fra provinsen, der er slemme til at spise for meget kød. Sociologiske studier viser, at jo længere man kommer ud på landet og jo lavere uddannelsesniveau mændene har, jo større er chancen for at finde de store kødsyndere. – Helt omvendt med kvinder. Her er det især veluddannende, magtfulde karrierekvinder fra storbyen, der bør overveje, om de kan undvære en bøf i ny og næ."

TV2's tekst-nyheder fulgte op: "Sommeren er højsæson for grillbøffer og pølser, men verdens førende kræft- og fødevareforskere løfter nu pegefingeren. For meget kød øger risikoen for kræft, og det er især mænd, der skal skære voldsomt ned på forbruget. Advarslen kommer fra en ny rapport udgivet af *World Cancer Research Fund,* som bygger på adskillige videnskabelige kræftstudier. Som noget nyt skelner rapporten mellem rødt kød fra firbenede dyr og lyst kød fra fjerkræ."
kilde: Ekstra Bladet og TV2

Vidste du...

at DVF's bank Merkur har oprettet en "Konto for bæredygtig verdenshandel"? Hvis du med en del af din opsparing gerne vil støtte erhvervsudvikling i den 3. verden og stadig få 2,5% i rente, så tjek **www.merkurbank.dk/merkur2.htm,** vælg verdenshandelskonto tv.

Danmark er verdens lykkeligste land

Danmark er med sit demokrati, sin sociale lighed og fredelige atmosfære verdens lykkeligste land.

Generelt er verden blevet mere lykkelig ifølge et globalt netværk af forskere, som fra 1981 til 2007 fandt øget lykke i 45 ud af 52 lande. Der synes at være en sammenhæng mellem fred og lykke og mellem demokrati og lykke. Her står Danmark stærkt, selvom vi ikke er de rigeste.
Andre højtscorende lande er Sverige, Island, Nederlandene, Irland, Schweiz, Canada, Puerto Rico og Colombia.

Undersøgelsen, der første gang blev udført i 1981, stillede to simple spørgsmål til 350.000 personer: "Vil du alt ialt mene, at du er lykkelig, temmelig lykkelig, ikke ret lykkelig eller slet ikke lykkelig?" – og "Hvor tilfreds er du alt ialt med dit liv som helhed?" Den vigtigste lykkefaktor er graden af frihed til at vælge, hvordan man vil leve sit liv, siger forskerne. *kilde: Reuters*

The Meatrix

Den 4 min. lange animerede film The Meatrix taler for bæredygtigt landbrug og bedre leveforhold for slagtedyr. Den parodierer science fiction-filmen The Matrix, men budskabet er alvorligt nok.

Den er oversat til 30 sprog, set af over 15 mio. mennesker og dermed den mest succesfulde online støttefilm nogensinde - prisbelønnet for bl.a. at håndtere det tunge emne på en humoristisk måde.

Hvis ikke du har set den, så gør det via: **vegetarforening.dk**

Vidste du...

- at øko-bølgen nu skyller ind i private firmaers kantiner? For nylig har kantinerne i fx Danske Bank og Nykredit omlagt til økologisk kantinedrift. Se mere på **okologi.dk > virksomhed > catering**
- at salget i danske Fairtrade butikker og shop in shops blev fordoblet fra 2,4 mio. kr. i 2005 til 4,8 mio. i 2007?
- at salget af Fairtrade-produkter i England nu overstiger det samlede salg af tobak og alkohol, hvorfor de også taler om the Fairtrade Revolution?
- at DVF's bank Merkur i 2006 blev Danmarks første CO_2-neutrale pengeinstitut? Det sker bl.a. gennem projekter, der støtter solenergi. Merkur har siden 2004 udarbejdet grønne regnskaber, ligesom de også laver et årligt socialt regnskab (dvs. vedr. medarbejderforhold, samfundshusholdning mv.).

Ulandsnetværk for økologi

Nyere forskning viser, at udbredelsen af økologiske dyrkningsmetoder i ulandene med en rådgivningsindsats kan være med til at bekæmpe sult og samtidig skåne miljøet, da der kan opnås højere udbytter, bedre jordbundsforhold, lavere risici uden brug af pesticider og mulighed for salg på lokale markeder og til eksport af de økologiske afgrøder. Ulandsnetværket i Økologisk Landsforening hjælper denne udvikling ved at trække på de 30 års erfaring, de har med økologi i Danmark, og ved at samarbejde med danske NGO'er, Danida og økologiske søsterorganisationer i ulande.

Læs mere om ulandsnetværket og forskningen på **okologi.dk**
kilde: Pengevirke

Paytime
– Fairtrend Clothing

Paytime er en erhvervsdrivende nonprofit forening med en stærk holdning til produktionen af tøj og t-shirts. For Paytime er Fairtrade tøj mere end dyrt designertøj og politisk korrekt forbrug. Det er sikring af menneskers ret til selvbestemmelse, fair løn og ordentlige miljø- og arbejdsforhold. At tage skyhøje priser for tøj produceret under elendige forhold giver ingen mening! Paytime sælger derfor Fairtrade t-shirts i økologisk bomuld til 80 kr fra kooperativet Nueva Vida i Nicaragua, hvor hele salgsprisens sammensætning er gennemsigtig fra fabrik til kunde. Nueva Vida er startet i fællesskab af 12 kvinder, som har bygget en fabrik op fra bunden som et alternativ til de dårlige arbejdsforhold på tekstilfabrikkerne i Nicaragua, og de har nu over 80 medarbejdere, som alle får en ligelig del af overskuddet.
kilde: Pengevirke

En million taiwanesere lover at reducere CO_2 ved at leve vegetarisk

Over en million taiwanesere har lovet at hjælpe med reduktion i CO_2-udslip ved at leve vegetarisk i en længere periode. Taiwans befolkning er på ca. 23 millioner, og den ene million vegetarer vil reducere mindst 1,5 mio. ton CO_2-udslip pr. år.

NoMeatNoHeat-unionen offentliggjorde nyheden på deres anti-global opvarmnings-kampagne. Mange prominente politikere såsom parlamentsformanden, miljøministeren samt flere borgmestre fra Taiwans største byer har lovet at leve vegetarisk.

Unionen udtalte, at 20% af verdens CO_2-udslip skyldes kødproduktion, hvilket alene overstiger de 15-18%, som verdens samlede transportsektor skaber.
kilde: Radio Taiwan International **(english.rti.org.tw/default.aspx)**



Køb økologisk bomuldstøj

I Indien dyrkes bomuld på ca. 5% af jordbrugsarealet, men det står for over 50% af Indiens samlede pesticidforbrug!

WHO anslår, at 1-5 mio. mennesker årligt skades af pesticider i landbruget!

Bomuld er en vandelskende plante, der kræver op til 30.000 l vand til produktion af 1 kg fiber!
kilde: Pengevirke

af Elisabeth Bencard

Yogisk vegetarferie i Indien


Sadhya

Hvordan mon en ikke-vegetar kan "overleve" 3½ uges ferie uden kød? Som det fremgår nedenfor er svaret: Med det indiske køkken er valget let, og fornøjelsen ved måltiderne så stor, at savnet af kød aldrig nåede at blive registreret.

Jeg havde desværre ikke nået at researche så meget inden rejsen til det sydvestligste Indien, hvor jeg i 14 dage skulle forkæle mig med en yogaferie i Kerala (forlænget med 1½ uge på egen hånd). Jeg vidste dog, at hinduer som udgangspunkt er vegetarer, og at ca. 83% af Indiens godt en milliard indbyggere er hinduer. Vegetarisme er derfor hovedreglen, og mange, måske endda de fleste, restauranter er vegetariske; ja, i Indien skal man som kødspiser opsøge de særlige "non-veg" restauranter, hvis man absolut vil have kød til maden. Jeg har senere fundet ud af, at den religiøse indstilling til livet og maden også i Indien er på tilbagetog, og at der spises mere kød nu end tidligere samtidig med, at velstanden breder sig. Kødspisning er desværre også i Indien på vej til at blive et statussymbol.

Herudover vidste jeg, at det indiske køkken - ikke mindst det sydindiske - er meget krydret, hvilket jeg tidligere havde sat stor pris på. Men det var alligevel med nogen skepsis, jeg studerede menukortet med de mange karryblandinger og andre krydderiblandinger (garam masala).

VORE INDISKE MENUER

Morgenmåltidet – hvor inderne også kan finde på at spise karryretter – bestod for vores vedkommende af de herligste frugtanretninger, evt. suppleret med yoghurt med honning og de skønneste nypressede gulerods-, ananas- eller andre frugtjuicer. Hertil en variation af ayurvediske urtethe'er.

Hvis man fandt det nødvendigt efter svømmeturen i det livlige arabiske ocean at spise lidt frokost, kunne man vælge blandt forskellige grønsagssalater eller få en lækker anretning af fint strimlede grøntsager dybstegt som små kugler (pakoras).

Middagsmaden, som vi også indtog på det herlige hotels højtliggende terrasse, er en særlig oplevelse med en variation af risretter, grønsagsretter som f.eks. thoran, der kan bestå af ærter, gulerødder, kål eller jackfruit blandet med revet kokosnød samt ikke mindst de mange krydderiblandinger, der ofte blandes af bl.a. kanel, kommen, kardemomme, nelliker, spidskommen, revet muskatnød og jævnligt tillige suppleret med f.eks. chili, ingefær, tørret hvidløg, sennepsfrø, koriander eller fennikelfrø. Der er således et solidt grundlag for saucer af mange styrker. Hertil diverse gode brød såsom chapati, dosa, det stenovnsbagte naan eller papadams.

Sadhya er en sydindisk anretning med mange stærkt krydrede retter, som vi fik mulighed for at prøve flere gange. Som det vises på billedet, serveres den på et bananblad og som en ekstra udfordring spises den på indisk vis, dvs. med højre hånd - uden kniv og gaffel og uden hjælp af venstre hånd, som anses for uren. Denne anretning er en oplevelse, som absolut må prøves, selvom en del af retterne var lidt for stærke for mine sarte slimhinder!

Denne kortfattede beskrivelse af det indiske køkken må dog berettige til svaret på mit spørgsmål i indledningen: at det er let – en fornøjelse – for en ikke-vegetar at spise vegetarisk i Indien, ikke mindst kombineret med daglige doser af yoga.

Bare det var lige så let at spise vegetarisk på restaurant i Danmark – heldigvis bor jeg i Skåne med et større udvalg af vegetariske retter på menukortene.

Inga Vilhjalmsdottir

Huset Innanna og kvinden bag...



I foråret 1999 gik jeg sammen med en veninde på jagt efter nogle egnede lokaler til at behandle mine klienter i. Vi fandt nogle meget nedslidte lokaler i et gammelt blikkenslagerfirma på Østerbro. Således startede tilblivelsen af Huset Innanna, som siden har udviklet sig i en helt anden retning, end jeg havde forestillet mig. Jeg blev nemlig klar over, at det var en større opgave, jeg havde indledt mig på. Efter et omfattende renoveringsarbejde blev resultatet nogle rigtig smukke lokaler, som egner sig til det arbejde, jeg brænder så meget for.

Rigtig mange mennesker har igennem årene gået igennem gården til Ndr. Frihavnsgade 17 D, hvor de har deltaget i mange forskellige aktiviteter og arrangementer. Huset Innanna er stadig i udvikling og bevægelse. Husets brugere er en række selvstændige behandlere og undervisere.

LIDT OM MIG SELV

I 1985 flyttede jeg til Danmark. Jeg er født og opvokset i Island, hvor naturen er vidunderlig, luften klar og himlen stor. I mange år har jeg interesseret mig for spiritualitet, alternativ behandling og sund levevis. Jeg har beskæftiget mig med mange ting, der kunne øge min selvindsigt og sundhed. Jeg kan tilbyde flere former for behandling og alt efter behov kan du få zoneterapi, kostvejledning, massage eller den nye Manu Vision kropsterapi.

HVORDAN JEG BLEV VEGETAR

Min mor har fortalt mig, at jeg altid har været til vegetarkost. Jeg spiste hendes fine blomster og kartoffelskræller. Det startede med, at jeg læste en bog, som hedder *Den ideelle føde* af Martinus. I bogen er ikke en eneste madopskrift, men den handler om kærligheden til mikrokosmos. For mig var det logik, der stod i den bog, og jeg begyndte at eksperimentere med at lave mad til mig selv og mine to små døtre.

I starten af vores nye madvaner forsvandt mine børn ved spisetiden... de skulle lige snakke med skolekammeraterne. Senere fik jeg at vide af vennernes mødre, at "mor kan ikke finde ud af at lave mad".
Det var svært at finde sund vegetarisk mad i Island på det tidspunkt og der, hvor jeg boede. I dag findes mange vegetariske restauranter, og butikkerne bugner af sunde grøntsager og dejlige vegetariske retter.

LIDT OM HUSET INNANNA'S AKTIVITETER

Vi tilbyder en lang række behandlinger og kursusundervisning samt foredrag. Holisticum med sine unikke rum-aftener og kurser har været i Huset Innanna lige fra starten. Der tilbydes uddannelser i healing og kanalisering, hvor du, i trygge omgivelser, lærer at forløse dine følelser og tanker og giver dig lov at sætte dig selv fri. Vi har fastekursus en gang om året, hvor Manu Vision terapeuter leder kursister igennem et forløb, der vil hjælpe kroppen til at blive afgiftet i kredsløb, muskler, væv og organer. Immunforsvaret styrkes og masser af gift- og affaldsstoffer bliver renset ud af kroppen. Weekendkurser i massage afholdes både via AOF og i Huset Innanna's regi. Her kan du lære at massere f.eks. din partner, dit barn, forældre eller en god ven eller veninde. I Huset Innanna er der holdundervisning i yoga, pilates og Manu Vision træning. Som noget nyt lægger vi hus til åben meditation og healing en gang om ugen.

VISION

Huset Innanna er tænkt som et mødested uden politisk eller religiøs tilknytning, hvor du sammen med ligesindede kan skabe basis for vækst og samvær. Både krop, sind og ånd kan få næring ved fysisk udfoldelse, terapi, foredrag, kurser, uddannelse, studiegrupper etc. Du kan vokse med åndsvidenskab, spiritualitet og kreativitet.
Visionen for Huset Innanna er at være stedet, hvor du beriges som menneske, dine indsigter bliver dybere og dine muligheder foldes ud. Mit ønske er, at Huset Innanna altid er i bevægelse og vækst. Faktisk ligesom vores egen krop, som hele tiden skal bevæge sig, få næring, omsorg og pleje.

På **www.husetinnanna.dk** kan du læse mere om huset Innanna, der er det islandske ord for kvinde.


Foredrag i Huset Innanna



Den grønne brevkasse

v. Mia Skøtt Møbjerg

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

Mælkeallergi, ”Kernesund Familie”-bølgen og calcium

Jeg hørte for nylig, at HELSAM – et af de største helsekost engros-firmaer i Danmark – har fordoblet deres omsætning i 2007. Samtidig blev der på flere helsekost-internetbutikker gjort opmærksom på, at det er svært for dem at følge med efterspørgslen, og at det ikke er muligt at bestille mere end tre liter soja- eller risdrik ad gangen. Hvorfor nu det? Er antallet af veganere da pludselig steget så meget, at helsekostbutikkerne, både de virkelige og virtuelle, nærmest bliver invaderet? Nej, forklaringen er derimod sandsynligvis den ”Kernesunde” bølge, som har skyllet ind over Danmark siden udgivelsen af bogen ”Kernesund Familie – Sådan” i oktober sidste år. Forfatteren Ninka-Bernadette Mauritson og også hendes mand Morten Mauritson har siden været travlt optaget af at turnere landet rundt som foredragsholdere, alt imens de har skrevet på to nye bøger,[1] først ”blog” over deres personlige op- og nedture i forbindelse med deres noget anderledes livsstil og spisevaner, lanceret produktet ”KUR delights” (kurfood.dk) og meget mere. De har haft stor succes, for det er blevet eftertragtet at være ”Kernesund”. Familien Mauritson, som udover Ninka og Morten også består af deres to små sønner, har nemlig spist, motioneret og livsstilsændret sig ud af allergi, medicinkrævende astma, træthed, søvnforstyrrelser, daglige skænderier, et skrantende ægteskab, hyperaktivitet, autisme og overvægt. Mange andre af de mennesker, der har taget de ”Kernesunde” principper til sig, har oplevet de samme positive udfald.

Hvad er så hemmeligheden bag den forvandling, familien Mauritson nu i dag deler med mange andre? Det, de selv føler har været afgørende, er udelukkelsen af mælk og mælkeprodukter, sukker, gluten, e-numre og farvestoffer fra deres kost, plus daglig motion.

Brevkassespørgsmålet handler denne gang om netop en af de sygdomme, som er tæt forbundet med indtagelsen af mælk og mælkeprodukter. Hvis man ikke tåler mælk og mælkeprodukter, men alligevel indtager dem, kan man nemlig meget nemt få fx mellemørebetændelse. Faktisk indtager mælk og mælkeprodukter førstepladsen, når det kommer til allergifremkaldende fødevarer. Vi har her i Danmark fået banket ind i vores hoved, at man ikke kan få nok calcium, hvis man ikke drikker eller spiser mælk og mælkeprodukter, men som alle de ”Kernesunde” mennesker har bevist, og som det er tilfældet i mange andre lande, hvor størstedelen af befolkningen ganske enkelt ikke kan tåle mælk og mælkeprodukter og derfor ikke indtager dem, er det muligt at få rigeligt med calcium fra andre fødevarer. Hvis man vil være på den helt sikre side, kan man vælge at supplere med et kosttilskud.



Hej!
Jeg har en søn på 1 år, og efter tre børn med flere mellemørebetændelser pga. mælkeprodukter ønsker jeg ikke, at min mindste søn skal have mælk. Jeg kan se på jeres hjemmeside, hvor meget kalk han skal have, men findes der et kosttilskud til børn med kalk? Han får AD-dråber nu.

Jeg blender hans grøntsager, han har kun 4 tænder, men det er meget, der skal til for at dække behovet, selv med havregryn om morgenen.

Ser frem til at høre fra jer.
Charlotte

Kære Charlotte
Der findes et kosttilskud i handelen som hedder “Mælkemineral”, som er udviklet specielt til børn, der ikke kan tåle mælk. Man skal tage 2 piller dagligt og får så dækket cirka 50% af sit behov, hvilket er rigeligt, hvis man samtidig er opmærksom på at spise mad med højt indhold af calcium. ”Mælkemineral”-pillerne smager af enten skovbær eller appelsin, indeholder en forsvindende lille mængde sukker eller sødestof – og de skal tygges. Du kan med fordel knuse dem og komme dem i din søns havregrød om morgenen. Calcium kan ikke fås som dråber, sådan er mineralet fra naturens side indrettet. Fx fylder det meget, derfor de to piller dagligt. De fås både med og uden D-vitamin, som du nok ved er nødvendigt for optagelsen af calcium. Men når du allerede giver ham AD-dråber, burde det ikke være nødvendigt med mere D-vitamin. Se for producentens beskrivelse af pillerne. Så vidt jeg ved, kan de fås i stort set alle helsekostbutikker og matas (og matas kan sandsynligvis bestille dem hjem, hvis de ikke har dem). Ellers kan det nemt købes på internettet, fx **netspiren.dk** og **helsebasen.dk.**

Som nævnt tidligere er der mange rigtig gode vegetabilske kilder til calcium. Faktisk har undersøgelser vist, at kroppen i mange tilfælde har nemmere ved at optage calcium fra grøntsager, så det er slet ikke nødvendigt med mælk og mælkeprodukter. Man undgår så højst sandsynligt også de gener, som mælk og mælkeprodukter kan give, såsom mellemørebetændelse, astma, forskellige former for allergi, overdreven slimdannelse, maveproblemer og måske endda visse former for kræft.[2] Hvis man selv eller ens børn gang på gang får de nævnte sygdomme, er det derfor oplagt at forsøge helt at undgå mælk og mælkeprodukter. Mange har gode erfaringer med det, bl.a. Ninka-Bernadette Mauritson og hendes familie.

Her er en liste over gode vegetabilske kilder til calcium:

tørret figen og abrikos, rosiner

sojamælk eller risdrik beriget med calcium

grønkål, broccoli, asparges og persille

mandler, sesamfrø og jordnødder, eller smør af disse

tofu og sojabønner

kikærter og hvide bønner

Det er altså slet ikke så svært, som man ellers kan få indtryk af, at få nok calcium, hvis man ikke tåler mælk og mælkeprodukter. Så fortvivl ikke!

Når du i forvejen blender din drengs grøntsager, kan du med fordel blende noget grønkål eller broccoli med, fx i tomatsovs eller suppe, da det så ikke smager så meget igennem. Så får han en masse calcium ad den vej.

Du er mere end velkommen til at skrive igen, hvis du har flere spørgsmål.

Held og lykke med det!
Mvh Mia



1 Ninka-Bernadette Mauritson har i samarbejde med Thorbjörg Halfsteindottir skrevet kogebogen ”Kernesund mad”. Senere i år udkommer bogen ”Kernesund familiefitness”, som hun har skrevet sammen med sin mand Morten Mauritson.

2 Bogen ”Dit liv i dine hænder” af den anerkendte professor Jane Plant handler om den nyeste forskning, der kæder kræft og mælk/mælkeprodukter sammen.

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 Kristiane Ravn Frost



MAD ER MERE END NYDELSE!

De fleste mennesker tror, at sygdom er uundgåelig. Faktisk lider millioner af mennesker hver dag af sygdomme, som er reversible. Myndigheder, medicinalfirmaer og konglomerater ønsker ikke, at du skal vide dette. Hvad vi nu vil vise dig "kan ikke lade sig gøre".

ET FORSØG PÅ HAWAII

Ovenstående er de indledende ord i en lille 7 minutters dokumentar om de "mirakler", der skete for 24 forsøgspersoner de første 21 dage, de fik serveret makrobiotisk mad og gik mindst 10.000 skridt pr dag. (Læs om makrobiotik side 20)

Forsøget blev udført sommeren 2006 af en af mine amerikanske makrobiotiske kolleger Verne Varona sammen med lægen Terri Shintari (MD, JD, MPH, Harvard). De 24 forsøgspersoner fik lægeordineret medicin mod gigt, migræne, diabetes, hedeture, ekstrem tissetrang, stofskifteproblemer, højt blodtryk, hjerteproblemer, astma og andre livsstilssygdomme. De fleste af disse sygdomme hænger sammen med overvægt.

Udgangspunktet for forsøget var idéen, at hvis mennesker spiste en uraffineret og grønsagsbaseret kost og motionerede moderat, dvs. omkring 10.000 skridt om dagen, ville mange af disse sygdomme forsvinde.

De 24 forsøgspersoner mødte op til morgenmad og 1/2 times foredrag 4 dage i ugen. Forsynet med en sund madpakke gik de derefter på arbejde eller hvor de nu skulle være med besked om ikke at spise andet, hvis de ville være med i eksperimentet. Så kom de tilbage til middag og endnu et foredrag, samt et mini-madlavningskursus, fik taget det daglige foto, gennemgik den daglige vejning, fik målt blodsukker og blodtryk og talt med lægen.

Så blev de overladt til sig selv i 2-3 dage med et telefonnummer at ringe til, hvis de behøvede støtte eller havde spørgsmål. På fjerdedagen havde mange allerede set betydelige forskelle på deres afføring, søvn, humør og energiniveau, så de blev meget motiverede.

Hver anden uge blev der taget mere indgående blodprøver. Forsøget varede 8 uger. Resultaterne svarede til forventningerne. Kolesteroltallene faldt, blodtryk og blodsukkerniveauet normaliseredes, vægten gik jævnt nedad og lægen nedsatte eller stoppede brug af insulin og blodtryksmedicin, da det ville være skadeligt at fortsætte den! Efter 21 dage havde deltagerne gennemsnitligt tabt knap 7 kg.

I betragtning af, at dødsfald som følge af bivirkninger fra lægeordineret medicin er den fjerde største dødsårsag i USA og f.eks. den syvende største i Sverige, virker det som sund fornuft at finde andre løsninger. Jeg kender ikke de danske tal, men det ligger nok på samme niveau.

Du kan finde et link til dokumentaren i højre spalte på min hjemmeside **aima.dk/dk/b/b5.html.**

MOTIVATION – OGSÅ PÅ SIGT

To år efter forsøget var de fleste af forsøgspersonerne faldet tilbage til deres tidligere livsstil på trods af de gode resultater. Det var for svært for dem at skulle være udenfor det sociale barbecue fællesskab. Jeg gjorde samme erfaring med klienter i 1982, da jeg startede det makrobiotiske Øst-Vest center i Norge.

Det er let at skabe hurtige og gode resultater med en ændring i kost og livsstil, men svært at fastholde den, fordi en kost- og livsstilsforandring igangsætter en identitetsforandring. Det gamle selvbillede passer helt enkelt ikke sammen med den nye livsstil og de nye madvaner. F.eks. går man stadig hen til en størrelse 44 længe efter, at man vejer mindre eller fortsætter med at øse to portioner mad op, selvom man bliver mæt af en eller behandler sig selv som syg, selvom man nu er rask, osv. Dermed opstår en diffus følelse af ikke at være "nogen". En manglende eller uklar identitetsfølelse.

Ændringerne i identitet slår som regel først igennem efter nogle måneder. Da de værste fysiske symptomer som regel er overstået på det tidspunkt, er den oprindelige motivation for kost- og livsstilsændringen også forsvundet. Dermed bliver det svært at opretholde kost- og livsstilsændringen. Falder man tilbage i gamle vaner på dette tidspunkt, er det kun et spørgsmål om tid, før symptomerne igen er tilbage. Og da opleves de som værre, fordi de ledsages af dårlig samvittighed og et dalende selvværd på grund af følelsen af ikke at kunne styre sig selv.

Processen at definere et nyt selvbillede er som regel en længere proces og kræver opmærksomhed og motivation. Til gengæld har jeg oplevet så mange såkaldt spontane helbredelser i forbindelse med menneskers arbejde med at få deres indre og ydre liv til at hænge sammen, at jeg i dag er overbevist om, at hvis man tager fat både fra den fysiske og psykiske side, så behøver kostændringer i forbindelse med helbredelse ikke være så drastiske, at livskvaliteten nedsættes. Tværtimod vil kostændringer ofte følge med som et *naturligt og integreret skridt* i forbindelse med at "få livet på plads". Det behøver ikke være en umulig kamp med længsel efter vante godterier.

Hertil kommer at samme kostplan virker forskelligt alt efter personlighedstype og tilstand (og det uanset at blodtypen eller sygdommen er den samme): Enhver teori skal tilpasses til den enkelte persons konstitution, situation og tilstand. Uanset hvem, der er rådgiver, så vil rådgiverens synsvinkel og værdier farve rådgivningen. Jo mere balanceret rådgiveren er i sit eget liv, jo større er chancen selvfølgelig for at egne erfaringer ikke overføres direkte til klientens situation, men at rådgiveren reelt er i stand til at tilsidesætte sit eget og vurdere klientens tilstand og behov mest muligt neutralt.

Energiaspektet af tilværelsen er vi vesterlændinge ikke vant til at vurdere kvalitativt. På baggrund heraf udformede Michio Kushi en makro-biotisk standardkostplan, mennesker kunne bruge til at vælge fødevarer, når formålet var at helbrede eller finde ind til deres indre kerne. Maden i Hawaii-forsøget fulgte denne kostplan.

Denne retningslinie til at finde tilbage til sig selv blev beklageligvis til en "religion" for mange makrobiotikere. Så meget at mennesker, der er holdt op med at følge den ofte siger, at de ikke længere er makrobiotikere. I selve sagens natur er de formodentlig mere makrobiotikere, fordi de tager selvstændige beslutninger, men de tager afstand til bevægelsen, som i dag er skrumpet meget ind i forhold til firserne. Således har dette praktiske hjælpemiddel ført til, at makrobiotikken er blevet opfattet som en diæt, selvom det oprindelig var en vej til personlig udvikling, der blandt andet brugte mad som værktøj. Jeg deltog for første gang i mange år i den internationale makrobiotiske kongres i Portugal 2007, og til min store glæde var der en helt anderledes åbenhed og vilje til selvrefleksion, end da jeg sidst deltog i 2000.

I midten af firserne holdt jeg op med at aktivt anbefale mennesker at ændre kost og livsstil på grund af de sociale og personlige nederlag, der ofte fulgte på længere sigt. I de mellemliggende år har jeg søgt efter metoder, der kunne få den nødvendige identitetsforandring til at foregå på den mest skånsomme måde.

I 2001 udviklede jeg Aima-konceptet, som er en mere integreret version af makrobiotikken, som en løsning. For i den makrobiotiske bevægelse fandtes ikke metoder til at håndtere identitetsforandringerne, som ændringerne i kost og livsstil satte i gang. Standardkostplanen, evt. krydret med specielle medicinske retter, var blevet til standardsvaret på alle besværligheder – stik imod ånden i



makrobiotisk mad



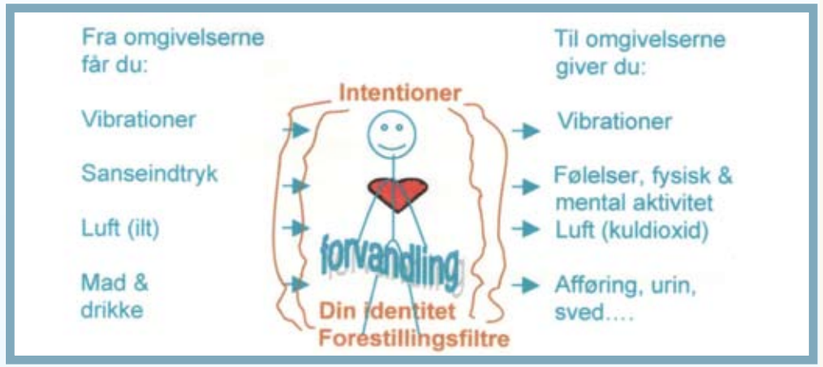


Foto: peter johansen

makrobiotikken.

Aima-konceptet fokuserer på personlig udvikling, specielt med fokus på bevidst at skabe nyt liv, tackle forandringsprocesser og styrke udvalgte personlighedsaspekter. Klienter og elever er oftest overraskede over styrken i metoderne. Mine kurser og sessioner fokuserer på at støtte mennesker i processen at tage stilling, og ud over at lære eleverne Aima-metoderne fokuserer Aima-uddannelsen på at udvikle behandlere, så de bliver bedre til at opfatte mennesker fra et neutralt sted eller i det mindste bliver bevidste om det, når de ikke gør det.

Mirakler og helbredelser, der varer, er blevet en varig del af mit liv. Nogle gange efter bare en enkelt session og uden kostændringer. Andre gange involverer det arbejde med dybe personlighedsaspekter og ændring af vaner og livsstil.



I skrivende stund er jeg lige blevet ringet op af en klient, der for 6 uger siden kom til mig med lymfekræft i sidste stadie. Han har i dag været hos sin læge og fik konstateret normale blodværdier. Vi har arbejdet med kombinationen af en bred makrobiotisk kost, som vi til daglig spiser her i huset og mine metoder til personlig udvikling. Inden han kom her, havde han prøvet mange former for alternativ behandling, som gennem de sidste to år har holdt døden på afstand, men ikke har klaret at normalisere blodværdierne.

Så det behøver ikke være så svært! Når der skabes harmoni mellem det indre og ydre liv, lader resultaterne sjældent vente på sig.



LIDT OM KRISTIANE RAVN

Siden 1982 har Kristiane Ravn undervist og vejledt i kost, helse, livsstil og bevidsthedsudvikling i alle dele af samfundet i Norge, Sverige, Danmark, USA og England. Kristianes primære drivkraft er visionen om et samfund, hvor alle gør det, de virkelig brænder for med sundhed og fredelig sameksistens til følge. Hendes absolutte styrke er at inspirere, sætte positive processer i gang, finde veje til at fastholde dem og afdække begrænsede forestillinger. Hun er selv i konstant udvikling og har udviklet Aima-konceptet, som du kan læse mere om på **aima.dk**

MAKROBIOTISKE PRINCIPPER

Ordet makrobiotik kommer fra græsk (**makro**=stor, **bios**=liv, **tik**=læren). Min oversættelse er "Læren om et liv i udvikling". Udgangspunktet for makro biotikken bruger yin-yang princippet til at beskrive den grundlæggende energikvalitet i alt der findes. Vi transformerer den mad & drikke, luft (O_2), sanseindtryk og vibrationer, som vi modtager fra omgivelserne til fysisk, mental og følelsesmæssig aktivitet, luft (CO_2), fysiske affaldsstoffer og vibrationer.

Energikvaliteten i madvarer, luft, vibrationer og sanseindtryk vælges på en sådan måde, at det styrker din evne til at nå dit mål, forbedrer din tilstand og styrker de personlighedstræk, du gerne vil udvikle.

"Føde kontra foder"

Kære hr. Generalsekretær

I 1996 blev "retten til adgang til sikker og nærende mad for alle" slået fast i "Rom-erklæringen" om verdens fødevaresikkerhed. Underskriverne erklærede samtidig deres politiske vilje "til at udrydde sult i alle lande".

I 2008 er underernæring og sult i mange dele af verden ikke blot forøget, men lidelserne ser ud til at nå nye højder. Knappe og spildte afgrøder, skyhøje priser og ubæredygtig praksis i landbruget er blot nogle af de faktorer, som tilsammen sætter sårbare mennesker i en livstruende situation.

I denne forfærdende situation, hvor sult og underernæring hvert år dræber næsten seks millioner børn, er det uacceptabelt, at en enorm procentdel af alle tilgængelige afgrøder stadig bruges til foder for landbrugets dyr.

I menneskehedens navn kan et ansvarligt globalt samfund ikke længere have råd til at bruge 7-16 kg korn eller soja, op til 15.500 liter vand og 232 m2 græsmarker til produktionen af blot ét kg oksekød til dem, der har penge til at betale. Der er nu et desperat behov for bedre tilgængelige og mere bæredygtige metoder, som kan sikre mad til alle.

Selvom eksperterne i FAO regner "husdyr for en massiv trussel mod miljøet", anbefaler de desværre udelukkende alternative metoder i landbruget, hvoraf nogle medfører en risiko for yderligere at skade et allerede sårbart miljø, måske endda gøre ubodelig skade.

Alle sultne mennesker, mange millioner vegetarer og de, der søger efter sunde alternativer til de destruktive traditioner, har ret til at forvente en videnskabelig undersøgelse af alle tilgængelige muligheder, inklusive vegetarisme, fra beslutningstagere, regeringer og internationale agenturer. Den vegetariske ressourcebesparende livsstil, som samtidig redder liv, er en upartisk undersøgelse og promoverende indsats værd, ikke mindst da den har potentiale til at afgøre de voldsomme kampe for "føde kontra foder" i menneskehedens favør.

Af disse årsager appellerer vi til FN og dets agenturer om ikke længere at ignorere vegetarismen og i stedet studere de mange fordele derved med det formål at inkorporere dem i fremtidens strategier for en verden uden sult.

Med venlig hilsen
(underskrift)

- skriv under på appellen på un.evana.org

Appel

TIL
FN's generalsekretær Ban Ki-Moon

KOPI
FAO – generaldirektør Jacques Diouf
WHO – generaldirektør Margaret Chan

IVÆRKSAT AF
Jens Holm, svensk medlem af Europaparlamentet
Schweizisk Vegetarunion
European Vegetarian and Animal News Alliance
EVANA)

Referencer:

Verdenserklæringen om Menneskerettighederne: "Enhver har ret til en sådan levefod, som er tilstrækkelig til hans og hans families sundhed og velvære, herunder til føde, ...".
un.org/Overview/rights.html

Rom-Erklæringen om verdens fødevaresikkerhed: "Vi finder det uacceptabelt, at over 800 millioner mennesker på verdensplan, specielt i udviklingslandene, ikke har nok mad til at imødekomme deres grundlæggende ernæringsmæssige behov."
fao.org/docrep/003/w3613e/w3613e00.htm

FAO: *Husdyrindustrien - en stor trussel mod miljøet.*
fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448

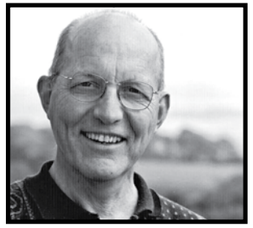
Baggrund:

Jens Holm: *The Livestock Industry and Climate* – mere end en tredjedel af alle høstede afgrøder bliver anvendt som foder. Er det rationelt?
jensholm.se/wp-content/uploads/2008/03/meat_climate_report.pdf

Schweizisk Vegetarunion:
The Ecological Consequences of Meat Consumption
vegetarismus.ch/info/eoeko.htm

Af Erik Bech Olesen

KØD OG KLIMA



Miljømagasinet på Danmarks Radio P1 handlede den 12.3.08 om sammenhængen mellem kød og klima, om husdyrproduktionens klimabelastning og påvirkning af miljøet.

Lattergas, som dannes af bakterier, der stimuleres af gylle og gødning, er en næsten 300 gange så kraftig drivhusgas som CO_2, mens metangas er 21 gange mere potent end CO_2. Lattergas og metan er altså betydeligt mere effektive til at holde varmen tilbage på jorden end CO_2 og dermed skabe global opvarmning – til gengæld er mængden af CO_2 langt større.

1/6 af drivhusgasserne i Danmark kommer fra vort husdyrbrug, eller med andre ord landbruget står for 1/6 af den samlede klimabelastning i Danmark.

100 GRAM MINDRE KØD PR. PERSON PR. DAG = 30% REDUKTION AF DRIVHUSGAS

Forsker Jakob Sørensen ved IMS (Institut for Miljø og Sundhed) udtalte, at vi spiser for meget kød, og anbefaler flere vegetabilske og færre animalske produkter. Det er også godt for sundheden. Det er først nu, at vi 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 fx kartofler, får man 30% reduktion af drivhusgasserne. Erstatter man kartoflerne med gulerødder produceret i drivhus, bliver reduktionen kun 10-15% pga. energiforbruget i forbindelse med opvarmningen.

KLIMA PÅ MENUEN

Vi smider også for meget mad væk, fordi vi køber og laver mere mad, end vi spiser. Det kan man bl.a. opleve, når man ser i folks skraldespande. 10-20% kan spares på indkøb, så på den måde kan der også spares penge.

IMS har sammen med Coop Danmark lavet en brochure, *Klima på menuen*, der viser CO_2-belastningen på mange forskellige fødevarer, fx kylling, kødvarer, ris, mælk, æg, chokolade, grønsager og frugt. Det er først nu, at kød og klima er til debat. Mange vil gerne gøre noget, der er stor interesse for brochuren, og det gælder folk fra alle samfundslag.

KØDPRODUKTION SÆNKES

Sune Borkfelt fra Dansk Vegetarforening udtalte, at kødproduktionen må ned for at stoppe klimaforandringerne. Husdyrproduktionen har en enorm indvirkning på klimaet, noget, som er overset i klimadebatten. Vi hører om, at vi skal spare på elektricitet og skifte bilen ud med cyklen, men det med kødet har en markant større indvirkning. Det er ikke naturligt at have så mange dyr. Indgreb på kødproduktionen er et redskab, man også skal bruge, når det gælder klimaet.

GRØN MOMS OG KLIMAAFGIFTER

Man kan sænke momsen på frugt og grønt og få flere afgifter på kød. Og det er nødvendigt med mere oplysning om kødforbrugets indvirkning på klimaet. Der er en berøringsangst, når det gælder at snakke vegetarisme, og der er færre vegetarer i Danmark sammenlignet med nabolande og andre dele af verden. Folk er uoplyste om disse emner. Vi har det vanskeligere i Danmark end vegetarbevægelser i andre lande. Men argumenterne er så gode og så godt videnskabeligt dokumenteret som aldrig før.

FORSKNING I METAN

Ved forskningscentret i Foulum har man forsket i metan så langt tilbage som 100 år. Der er et energitab for dyrene, når de æder foderet, fordi 5-7% af bruttoenergien i foderet bliver afgivet til luften som metan. Hvis man kan undgå dette, bliver der mere energi til rådighed for dyret. Derfor har man altid været interesseret i metan, fordi man får mere ud af foderet, og derfor forsker man i mulighederne for at begrænse metangasproduktionen i dyrene. På centret har man såkaldte fistulerede køer, dvs. man har lavet adgang til vommen og tarmen (dvs. huller i de levende dyr) for at tage prøver og få information om gasserne. En ko producerer 1500 liter metan og 1500 liter kuldioxid i døgnet. Man kan fx påvirke metangasproduktionen ved at ændre foderet, fx fra roer til majs i foderet, som betyder mindre metangasproduktion. I Australien forsker man i at få en vaccine frem for at hæmme metangasbakterierne i vommen. Latter- og metangasudledningen stiger konstant med den stadig større efterspørgsel på kødprodukter. Det gælder bl.a. i de store lande som Kina og Indien, hvor store befolkningsgrupper får råd til at sætte kød på menuen.

KLIMAMÆRKNING FREMOVER

På forskningscentret mente man, at klimamærkning af danske fødevarer er på vej. I dag kan man sætte tal på klimabelastningen, fra foderet bliver produceret, til kødet kommer ud i butikkerne. Fx importeres store mængder sojaskrå fra Argentina. I forbindelse med produktionen i Argentina ryddes regnskovsarealer, og der dannes bl.a. den stærke lattergas ved selve produktionen stimuleret af overskydende gødning (se indledningen). Dertil kommer den lange transport med skib, transport på landevejene i Danmark, kunstgødning, kvælstofomsætning på markerne og energiforbruget på den danske bedrift, alt sammen CO_2-dannende. Man kan i dag sætte tal på hele dette forløb og beregne klimabelastningen. Således er drivhusgasudledningen, som er knyttet til 1 kg svinekam beregnet til 3,3. Tallene for letmælk er 1,2, for kartofler 0,2, gulerødder 0,1 osv.



Når flere nu mener, at mærkning i butikkerne af fødevarernes klimabelastning er på vej, skyldes det bl.a., at England er kommet langt og vil kræve, at Danmark klimamærker de landbrugsvarer, som Danmark eksporterer til England.

MADVANER FOR PERSONLIGT OG PRIVAT?!

Johannes Poulsen, Det radikale venstres ordfører for miljø, natur og klima, var som ventet meget tilbageholdende, når det gælder at lave regler for, hvad vi skal spise. Det er en personlig afgørelse. Han indrømmede en vis berøringsangst. Der er tale om noget stærkt livsstilsbetonet. Man ser med mildere øjne på restriktioner, når det gælder den traditionelle industri og bilkørsel, men kød har en speciel status i vort kosthold, og det er forbundet med mange følelser. Her kommer man ind på privatsfæren. Men vi skal føre en debat om det og først og fremmest benytte os af oplysning.

Nogle dage senere, den 19.3., havde svensk radio en lignende udsendelse, som de kaldte Kød og miljø.

KØDINDTAGET STIGENDE

Her kom det frem, at indtaget af kød i dag er 5 gange højere end i halvtredserne, og man regner med, at stigningen fortsætter. Indtaget berører ikke blot dyrene og vor helse, men har altså effekt på jordens klima. De fleste sætter lighedstegn mellem mad og kød. De fleste mener, at vi må have kød, men klarer jordkloden det?

Ifølge en 1 år gammel rapport fra FAO (*Food and Agriculture Organization, red.*) er animalsk industri (kød, mælk, æg) ansvarlig for 18% af jordens drivhusgasudledning. Dette svarer til 1/5 af det samlede drivhusgasudledning. Kan vi gøre kødproduktionen "renere"? Christel Cederberg fra SIK (Institut för Livsmedel och Bioteknik) mener, at det drejer sig om en effektivisering af den enkelte bedrift.Ved at lægge foderet om og bl.a. benytte raps og ærter, kan man spare op til 20% af gasudledningen. Man kan også benytte staldgødning til biogasproduktion. Cristel Cederberg mener, at det er muligt at reducere drivhusgasserne med 20% på den enkelte gård om 5-10 år.

JORDENS LUNGER – REGNSKOVEN

Skovhugsten i Sydamerika forandrer økosystemet drastisk. FAO har set på den ændrede markanvendelse i Sydamerika. Størstedelen af ovennævnte 18% skyldes kuldioxidudslippet i forbindelse med nedhugst af regnskoven for at benytte de store områder til græsning for kreaturer, hvormed det naturlige økosystem forvandles.

En oksefilet på 1 kg er ansvarlig for 13 kg drivhusgasudledning (metan, lattergas og kuldioxid omregnet til én faktor). Det er lige så meget drivhusgas, som udledes, når man kører en strækning på 70 km i sin bil. En svinekotelet udleder halvdelen, da svin ikke producerer så meget metan, fordi svin er mere effektive foderforvandlere. Kylling har ca. 50% mindre udledning end svin, da de er endnu mere effektive foderforvandlere. Klimaforskere mener, at et menneske højst må konsumere 90 g kød pr dag, hvis kødindustriens drivhusgasser bare skal holdes på dagens niveau.

HVEM TAGER INITIATIVET?

Den svenske EU-parlamentariker Jens Holm fortalte, at 1/3 af husholdningens energiforbrug, dvs. varme, el, mad, kommer fra maden, og her udgør kødet en stor andel. Man kan i øvrigt spørge, om det svenske kød virkeligt er svensk, da 40% af foderet er importeret. 300.000 tons soja importeres hvert år til Sverige. Er vi villige til at se problemet?

Det ligger direkte på tallerknen, det bliver personligt og påtrængende. Men det er lettere at anskaffe en miljøbil. Det bliver ikke politikerne, som kommer til at tage det første skridt. Først skal der ændres noget uden for parlamentet, og senere påvirkes politikerne. Men har vi råd til at vente, spørger Jens Holm. Hvem skal tage initiativ og ansvar?

SUNDHEDSADVARSLER PÅ SMØRRET?

Det er bemærkelsesværdigt, at ingen af disse 2 udsendelser kom ind på kødets årsag til mange af vore livsstilssygdomme. Altså samtidig med vi spiser os syge pga. den animalske ernæringsform, er vi også medvirkende til, at vor klode bliver "syg". Fødevaredirektoratet skriver selv i sin rapport, at netop kød er mistænkt for at være årsag til vore livsstilssygdomme, og at mælkefedtet hører til de mest usunde fedttyper. Forskning viser også, at bl.a. flere kræftsygdomme skyldes vort store indtag af kød og mælkeprodukter. Interessant at J. Videbæk, forskningschef i Hjerteforeningen, har udtalt, at der bør være sundhedsadvarsler på smørpakkerne på samme måde som på cigaretpakkerne.

Vi står i dag over for en stor gruppe mennesker, en gruppe inkarnerede kødspisere, som sætter lighedstegn mellem mad og kød, og som en kvinde, der spiste en kødret og blev interviewet sagde, "jeg må jo spise". Men vi har også en voksende gruppe, som er blevet mere bevidste med hensyn til, hvad de spiser, og som forsøger at følge sundhedsmyndighedernes gode råd mht. at spise frugt og grønt hver dag. Endelig har vi den lille gruppe vegetarer.

MILJØ, KLIMA OG HELSE HØRER SAMMEN

Vi står imidlertid også over for en mægtig kødindustri og forskere, som vil gøre alt for at forsøge at finde løsninger på miljøproblemet og effektivisere kødindustrien, hvilket som regel betyder at plage dyrene. Men vi har også en forskning på vor side, som klart viser sammenhængen mellem en række sygdomme og kød- og mælkeernæring. Og vi har forskning, som viser sammenhængen mellem kødindustri og miljøproblemer. Miljø, klima og helse hører således uløseligt sammen.

10 gode grunde til at spise mere frugt og grønt



1. **Smager fantastisk!**
2. **Sjovt at spise!** Nogle knaser, nogle sprøjter, nogle skal skrælles – nogle skal ikke, og nogle vokser lige udenfor i haven.
3. **Hurtig, naturlig snack.** Frugt og grønt er naturens godbid og nemt at snuppe som snack.
4. **Variation.** Frugt og grønt har næsten uendelige variationsmuligheder – der er altid noget nyt, man kan prøve.
5. **Vitaminer og mineraler.** Frugt og grønt er rige på vitaminer og mineraler, som giver dig en følelse af sundhed og energi.
6. **Kan nedbringe sygdomsrisiko.** Indtagelse af masser af frugt og grønt medvirker til at nedbringe risikoen for mange sygdomme, inkl. hjertesygdomme, for højt blodtryk og flere kræftformer.
7. **Lavt kalorieindhold.** Frugt og grønt har et naturligt lavt kalorieindhold.
8. **Fibre.** Frugt og grønt giver fibre, som gør dig mæt og holder fordøjelsen i gang.
9. **Bekvemmelighed.** Nærende i alle former – friske, frosne, på dåse, tørrede og som juice, og så de er altid lige parat til brug.
10. **Farve & tekstur.** Frugt og grønt tilfører din tallerken farve og tekstur – og gør den indbydende.

kilde: Fruits & Veggies – More Matters, se **fruitsandveggiesmorematters.org**

Opslagstavlen



KALENDEREN

SØNDAG 21. SEPTEMBER KL. 13, udflugt til Pometet
ONSDAG 1. OKTOBER, International vegetardag (DVF uddelegerer til den enkelte læser selv at holde fanen højt denne dag, fx rekvirere pjecer til uddeling eller få nye mennesker til at afprøve en kødfri dag?)
TORSDAG 2. OKTOBER, Landbrugsdyrenes dag (World Farm Animals Day)
LØRDAG 4. OKTOBER, Dyrenes dag (fejring af Frans af Assisi)
TORSDAG 16. OKTOBER, spiseklub i Århus – og Verdensfødevaredag (stiftet af FN)
LØRDAG 1. NOVEMBER, International veganerdag - se s. 11
TORSDAG 11. DECEMBER, DVF's 112 års fødselsdag
DEN FØRSTE FREDAG I HVER MÅNED: spiseklub i København
DEN ANDEN SØNDAG I HVER MÅNED: skovtur i Dyrehaven

UDFLUGT TIL POMETET
TID: Søndag 21. september kl. 13
MØDESTED: Agrovej 1, 2630 Høje Taastrup, v/ indgangen
Pometet er en stor samling af frugt og bær, og denne dag er der åbent hus, rundvisninger, udstilling, smagsprøver og mulighed for køb af både kaffe/te, frisk æblekage mv.
Se mere på Pometets hjemmeside: www.pometet.kvl.dk

AYURVEDISK MADLAVNING- OG ERNÆRINGSKURSUS

TID: 12-15. SEP. 2008
STED: Art of Living Center, Ø. Farimagsgade 16B, opg. F, 3., Kbh. Ø
PRIS: 2500 (1800)
TILMELDING: GRIT ESTL, GRITESTL@GMAIL.COM, 28 55 91 60

LOKALE AKTIVITETER, KØBENHAVN

Spiseklubben på restaurant Rizraz,
Kompagnistræde 20, Kbh. K
DEN FØRSTE FREDAG I HVER MÅNED.
Vi har reserveret bord kl 18,
og vegetarbuffet'en koster 79 kr.
Vi er som regel 8-12 personer,
der har en hyggelig aften.
Nogle gange fortsætter vi fx på cafe Norden eller Grand.
Meld gerne interesse til Erik på
40 30 25 58.
De næste gange:
Fredag 3. okt. 2008
Fredag 7. nov. 2008
Fredag 5. dec. 2008

SPISEKLUBBEN I ÅRHUS – TORSDAG 16. OKTOBER

Så er det atter blevet tid til at mødes og spise lidt godt vegetarisk sammen i Århus.
Vi mødes torsdag den 16. oktober kl. 18.30 på spisestedet Gyngen (Mejlgade 53, 8000 Århus C - www.gyngen.dk), hvor vi spiser sammen for egen regning.
Alle er velkomne og tilmelding skal ske senest den 10. oktober på randi@vegetarforening.dk eller tlf. 40 58 64 18.

SKOVTUR I DYREHAVEN

Den anden søndag i hver måned (året rundt)
Vi mødes kl 11 ved den røde port ved Klampenborg St.
Medbring madpakke og drikkevarer.
Kontakt Erik på mobil **40 30 25 58**, hvis du kommer senere eller har spørgsmål.
Alle er velkomne i det grønne – *tilmelding ikke nødvendig.*
De næste gange:
Søndag 14. sep. 2008
Søndag 12. okt. 2008
Søndag 9. nov. 2008
Søndag 14. dec. 2008





DVF'S 112 ÅRS FØDSELSDAG

Vi gentager succes'en fra sidste år og afholder foreningens 112 års fødselsdag.
Dato: **TORSDAG 11. DECEMBER**
Sted: Teosofisk Forening, Skt. Knudsvej 27, Frederiksberg
PROGRAM:
kl 16: julestue med gløgg
kl 18: Winnies grønne julebuffet
kl 20: Hans Malmstrøm holder det Donald Walsch-inspirerede foredrag "Guddommelige samtaler – Er Gud mon vegetar?"
Entre 50 kr. Tilmelding nødvendig, skriv til **kontakt@vegetarforening.dk** eller ring på **70 22 40 01.**
Reservér plads i god tid (vi må højst være 80 i lokalet).

Siden sidst

v/ Britt Søndergaard

Det har været en forholdsvis stille sommer i Dansk Vegetarforening. I løbet af den varme sommer har vi nydt den grønne årstid på vor **månedlige skovtur i Dyrehaven,** hver gang en ny oplevelse med naturens evige forandring i selskab med andre vegetarer. Vi kan kun håbe, at flere får lyst til at være med!

I vor **spiseklub på RizRaz** i København har vi i løbet af sommeren nydt at kunne sidde i restaurantens charmerende baggård, hvor både nye og gamle grønne venner er stødt til. Vi har det almindeligvis så fornøjeligt sammen, at vi efter middagen fortsætter ud i byen på café.



Festival of India må siges at være den største event, vi har deltaget i siden sidst. Lørdag den 19. juli blev Københavns Rådhusplads traditionen tro fyldt med en stor scene, boder, sang, dans og musik. Undertegnede var igen blevet opfordret til at holde åbningstalen i år på dansk, hvor jeg tidligere har fået samme opgave blot på engelsk pga. de mange indiske gæster. Mange lyttede og kom med positiv feedback, og luften blev fyldt med liflige dufte fra Hare Krishnas lækre mad, der gratis blev delt ud til flere tusinde mennesker, som nysgerrigt kiggede forbi. Vegetar eller ej – alle var enige om, at **maden smagte himmelsk!** I år havde DVF valgt at have sit eget telt, hvorfra vi kunne dele blade og brochurer ud – mange virkede imødekommende og fik et blad med hjem. Vi fik en nydelig omtale fra arrangørerne, som tydeligvis værdsatte, at vi deltog, og vi frivillige blev enige om, at det havde været besværet værd og sikkert noget, vi gerne vil gøre en anden gang.

Helsekosten i Hellerup er i løbet af sommeren blevet omdøbt til **"Den grønne bølge"**, og helsekosten i Classensgade kalder sig nu **"Sund fornuft"**. Mon en ny helsebevidsthed er ved at bryde frem...!?

Sensommeren har også budt på lidt **presseomtale til foreningen**, da septemberudgaven af magasinet **Euroman** kastede sig ud i at skrive om det at være vegetar og i den forbindelse bragte et meget fint lille interview med DVFs næstformand, Sune Borkfelt, om hans personlige tilgang til et vegetarisk liv.

Og så en snart sjælden nyhed: Når du læser dette, er der åbnet en ny vegetarrestaurant i København, **Ambrosias Have**, et spændende initiativ, vi har givet mere spalteplads side 5.

Endelig bør det nævnes, at vi var repræsenteret på den **Internationale vegetarkongres** i Dresden, hvilket du måske allerede har set på side 6.

Vi ser tilbage på en god sommer og ønsker alle vore læsere et rigtigt godt efterår!

Gralens Mysterium

Foredrag

Dato: Ons. 17/9 kl. 19.30

Sted: Borgernes Hus
Søborg Hovedgade 79
2860 Søborg

Informationsrække

1. aften 23/9 kl. 19.30
2. aften 30/9 kl. 19.30
3. aften 7/10 kl. 19.30

Sted: I egne lokaler på nedenstående adresse

Det Gyldne Rosenkreuz' Internationale Skole
Søborg Hovedgade 119, 3. mf.
2860 Søborg • Tel.: 6077 1256
www.rosenkreuz.dk
chr@rosenkreuz.dk



Clairvoyance
& spirituel rådgivning via telefon

150 kr. pr. 15 minutter.

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

Rettelse

I forbindelse med artiklen "*Vegetar i Italien*" bragte vi i sommernummeret af Vegetaren en lille parlør over "vegetariske" gloser på italiensk. Vi skal beklage, at denne desværre var lidt upræcis.
De rigtige italienske formuleringer skulle være:
Non mangio nè la carne, il pesce o il pollo (Jeg spiser ikke kød, fisk eller fjerkræ)
C' è dentro carne? C' è dentro pesce? C' è dentro pollo? (Er der kød i det? Er der fisk i? Er der fjerkræ i?)
Non mangio nè il burro, il formaggio o le uova (Jeg spiser ikke smør, ost eller æg)
Tak til de italienskkyndige, der har skrevet ind med rettelser.

MARTINUS KOSMOLOGI
– et åndsvidenskabeligt verdensbillede –

Den danske forfatter og intuitionsbegavelse MARTINUS er en absolut fortaler for vegetarisme, både af sundhedsmæssige og dyreetiske årsager.

Foredrag og studiekredse i byer over hele landet,
se www.martinusguiden.dk

- en logisk livsforklaring, som giver et optimistisk livssyn!
www.martinus.dk





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

