VINTER
2008
99.årgang

vegetaren



nr.4

Red planeten – bliv vegetar i dag!
Straight Edge og vegetarismen
Fødevareetik, den nye filosofi

Vegetaren udgives 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
Erik Weihrauch
Henrik Hedegård (ansvh.)
Mia Skøtt Møbjerg
Peter Als
Sune Borkfelt

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

Annoncering
Se vegetarforening.dk/annoncer

Grafik & layout
Gitte Thrane
Repro og tryk
Jannerup Offset
Deadline næste nr. 1.2.09

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 de annoncerede produkter.

En vegetar lever af planteføde (frugt og grønt, korn, bælgfrugter, nødder og frø) med eller uden mælkeprodukter og æg.

Vegetarer spiser ikke nogen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller biprodukter fra slagtning af dyr.

Du bliver medlem ved indbetaling på gironr. 502-5656 (korttype *01*)

ISSN: *1*397-7989

Indhold Vegetaren

Livet er ikke det værste, man har *4*

Susans madsider *8*

Ikke en af vore egne *10*

Den grønne brevkasse: Fødevareallergi og -intolerance *12*

International Vegetardag 1. oktober *14*

Red planeten – bliv vegetar i dag *15*

Anmeldelse af ny vegetarrestaurant Ambrosias Have *18*

Fødevareetik, den nye filosofi *20*

Kort og grønt *22*

Straight Edge og vegetarismen *24*

Siden sidst *26*

Læserbrev *26*

Opslagstavlen *27*

Kommer du med til:
Dansk Vegetarforenings 112 års fødselsdagsfest torsdag 11. december?
Så husk at tilmelde dig snarest, se Opslagstavlen på næstsidste side!

Hvad med at give et gaveabonnement på Vegetaren som årets julegave?
Vælg om vi skal sende, eller du selv møder op juleaften med gaven til den heldige.
Se nærmere på Opslagstavlen, næstsidste side...



Kære læser



Så er vinteren over os, og med kulden også mørket. Til gengæld er vinteren også en spændende tid for os vegetarer. Det er nemlig her, vi kan nyde Nordens store tilbud af lækre rodfrugter. Pastinak, selleri, gulerod og jordskok er bare nogle få af de smagfulde tilbud, som blomstrer frem i vintermånederne.

Når man har været vegetar i snart 20 år, bliver det stadigt mere forunderligt at "opdage", hvor meget kødvarerne fylder i supermarkedernes køleliske i forhold til grøntsagerne. Både overraskende og lidt trist. Men så må man ikke glemme, at Danmark trods alt er et meget kødspisende land i kulturhistorisk perspektiv.

Selv har jeg boet 15 år i USA, og det var der, jeg valgte at blive vegetar. Danmark er nogenlunde på samme vegetariske bevidsthedsniveau i dag, som Arizona, USA, for 20 år siden. Jeg skulle bestille pizza forleden og ud af de over 40 forskellige muligheder var kun én uden kød?! Selv for 20 år siden i USA var det almindeligt med champignon-pizza, pizza med tomat osv., ligesom disse varianter også optræder som standard i pizzaens hjemland, Italien. Først indenfor de sidste par år er enkelte danske restauranter begyndt at have mere end én vegetarisk ret på menuen. Utroligt, men bestemt positivt, at der er grøn fremgang at spore. Men slående at opleve, at en af verdens "bedst uddannede" befolkninger ikke er kommet længere mht. kosten.

Husdyr-landbruget er meget indgroet i den danske madkultur. Der er som bekendt flere svin i Danmark end mennesker. På trods af disse hårde vilkår er vegetarismen stille og roligt på vej frem – både herhjemme og i vore nabolande. I England viser nyere undersøgelser, at ca. 7-10% af befolkningen enten er helt eller delvis vegetarer (3% vegetarer, 2% veganere og 5%, der spiser fisk/fjerkræ en gang i mellem). Også i Sverige er der lavet undersøgelser, i 1994 var der 1,2%, hvilket i 2001 var steget til 5%, og blandt unge mellem 15-24 år var der hele 13% vegetarer.

Antallet af vegetarer i Danmark er aldrig blevet undersøgt præcist. Ud fra Fødevarestyrelsens kostundersøgelser i 2006 estimeres, at ca. 1% af danskerne er vegetarer, men tallet er usikkert. Hvorfor har vi ikke mere præcise tal for vegetarerne i Danmark? Hvorfor kender man i et af de mest registreringsglade lande i verden ikke antallet af vegetarer? Kan det have noget at gøre med vores enorme kødindustri? Mon vi har samme vækst som i Sverige og England?

Meget tyder på vegetarisk fremgang, bl.a. de senere års medlemsvækst i Dansk Vegetarforening. Det kunne være interessant at vide, om fremgangen hos DVF kan afspejles i sympatien for foreningens budskab i den brede befolkning? DVF's medlemstal på små 700 er en fordobling på 4 år. Det vil være dejligt at få en tilsvarende stigning i den brede befolkning bekræftet i f.eks. fødevarestyrelsens undersøgelser. For mig virker det lige så naturligt at spørge om vegetarisme som at spørge, hvor mange spiser fisk, fjerkræ eller mælkeprodukter. Meeen, jeg bliver jo også fortsat overrasket over køledisken i supermarkedet.

Lad mig slutte med at opfordre alle til at benytte bladet til at hente inspiration til sig selv og sine vegetariske venner, og ikke mindst til at inspirere kødspisende venner og familie til at vove sig ud i bl.a. rodfrugternes paradis (se fx aktuelle opskrifter s.8). Jeg kan jo finde på at tilbyde dette blad til mine kødspisende venner (det er langt de fleste), når de fx spørger til vegetarisme under et fælles måltid. Et årsabonnement bliver blandt julegaverne til flere af dem i år (se s.27). Jeg glæder mig – og håber at glæde dem til en god gang bagte rodfrugter. Her i vintertiden er rodfrugterne trods alt også en stærk dansk madtradition.

Peter Rald
udviklingskonsulent
Dansk Vegetarforening





Af Ingolf Plesner

”LIVET ER IKKE DET VÆRSTE MAN HAR...”



Ingolf og ”Sorte”

Det var i 1973. Jeg var 32 år. Sammen med min daværende kone og de to ældste børn befandt jeg mig pludselig midt i et ugekursus i Staurby Bondehave hos Jens og Ragni Kristensen. Her mødte vi biodynamisk havebrug, vegetarisk madlavning, mazdaznan-øvelser, JAK-tanker, astrologi- og Martinusforedrag. I køkkenet stod en begejstret bedstemor og forkyndte vegetarevangeliet. Hun havde siddet i kørestol stiv af gigt i mange år. Indtaget mængder af smertestillende medicin. Hun havde haft hjælper på hele døgnet, ganske uden udsigt til helbredelse – men nu sprang hun rundt mellem potter og pander som en gemse på en bjergskråning. Vegetarkosten havde løst hende fra kørestolen. Også en ”myndig elektrisk pendulsvingende person” gjorde indtryk. Med pendulet fandt hun afgørende begivenheder i en af deltagernes liv, rettede på knoglerne, så det ikke længere gjorde ondt i skulderen, bestemte urtemedicin og øvelser, og fortalte, hvornår klienten ville være rask. - Det var stærke sager. Overtro og mysticisme? Ti skridt tilbage til den sorte middelalder?? Jeg havde selv haft lange sygdomsperioder. Var det virkelig gennem et ændret kostvalg muligt at vinde helse og vitalitet? - så var jeg ikke i tvivl. Vi blev vegetarer på stående fod, samtidig valgte vi også alkohol fra. Man skal da ikke betale penge for at forgifte kroppen med en væske fyldt med gærcellers efterladenskaber.

Da vi kom hjem og løftede låget på kummefryseren, var den propfyldt med kød, der før kurset blev opfattet som sund og livsnødvendig mad for os. Nu var den blevet helsetruende uspiselige ligdele nydeligt pakket ind i plastik. Vi gav det væk.

Jeg kritiserer ikke kødspisning, stimulanser eller andres vaner. Det må man selv om. I alt, hvad vi gør, står vi kun til regnskab overfor livet selv. Indtagelse af kød, alkohol og røg er forbundet med ”hyggeritualer”, som det er svært at ændre. Det er, som om man svigter dem, man har delt disse glæder med tidligere, når man siger fra. Og familie og venner har svært ved at sluge, at man ikke længere viderefører klanens levemåde.

Af Martinus-foredragene fremgik det, at kødspisning har to væsentlige minusser: Det er tungt fordøjeligt, belaster kroppen og giver på sigt livsstilssygdomme, som f.eks. den ovenfor omtalte gigt. Det andet er, at den skæbne man i uforstand vanemæssigt tildeler husdyrene, vender tilbage til en selv som sygdom eller ulykke – måske med døden til følge i denne eller kommende tilværelser. Karmaloven gælder uanset om man tror på den eller ej. Den er en naturlov, et livsvilkår på lige linie med tyngdekraften og solens gang på himlen – og solen holder ikke op med at skinne, fordi man evt. tror på, at den gør det.

Det, jeg mindst ønskede, var at udløse flere sygdomme for mig selv og min familie, men også hensynet til dyrene var væsentligt: Tænk at befri sig for at være årsag til de lidelser man påfører pelsdyr, fisk, stalddyr, tremmekalve, burhøns, dyr på dyretransport og slagteri.

Som ældre med snart 36 ”grønne” år bag mig – mest som veganer – synes jeg, at jeg nu har et langt bedre liv, end jeg havde først i tilværelsen. Tre samvirkende faktorer ændrede livet radikalt: vegetarkost, åndsvidenskab og senere psykoterapi. Samtidig kom kviksølvet ud af tænderne – og jeg genvandt livskraft og helbred.

Med vegetarkosten kom interessen for lødige fødevarer: gerne økologiske, men helst biodynamiske – og for vitaminer og kosttilskud.

Det er ikke klogt at ændre kosten radikalt på et øjeblik, men det gjorde vi, og det gik rigtig godt alligevel – måske fordi vi dengang også spiste æg og mælkeprodukter.

Det ovenfor nævnte kursus var en øjenåbner. Nu kom nye tider: Vi købte stort ind i helsekosten, bagte hver uge 5 brød af fuldkornshvede, spiste hvedegræs, hørfrø, sojabønner, sesam, humus, drak urteteer, lavede alle mulige vegetarretter og fik kostråd hos naturlægen.

Den nye livsform blev en vane. Jeg opdagede, at vegetarisme er den eneste form for ulandsbistand og miljøbeskyttelse, der virkelig batter, fordi den reducerer energimisbruget væsentligt. I i-landene hældes en del af de sultende massers mad i halsen på dyrene for at producere kød, og en del benyttes til drivmidler til biler. – Dermed går et enormt energipotentiale tabt. På den jord, hvor der kan avles mad til 1 kødspiser, kan der leve 5 vegetarer. For at dyrke den nødvendige mad til os alle på kloden kan vi nøjes med en brøkdel af det nuværende produktionsareal, hvis vi ikke spiste kød. Man ville spare biosfæren for store mængder kuldioxid, kunstgødning, giftstoffer og energi til maskiner, bygninger m.m.

Vores urskov i Danmark faldt for tusinder af år siden for stenøksen, stadig falder regnskoven – nu i troperne – for at give billige havemøbler til den rige verden og plads til forskellig planteavl og kvæggræsning, mens diversiteten i flora og fauna reduceres: Et uopretteligt tab. - Så vil man virkelig gøre noget godt for de sultende, for miljø og biosfære, global opvarmning, for sine nærmeste, og for sig selv, så er der ingen vej uden om vegetarkost. Vegetarisme bliver med tiden en folkebevægelse med rod i almindelig videnskabelig forskning. Når alle engang er blevet vegetarer om hundreder af år, skal der ikke bruges mere end denne femtedel af den landbrugsjord, vi anvender nu. Da vender de store skove tilbage med store hjorde af græs-ædere. Foråret vil dufte af blomster, og ikke af gylle. Drænene vil gro til. Søer, moser og vandløb genopstår. Åerne vil slynge sig gennem landskabet. Svampe, orkideer, sommerfugle, bier, frøer, tudser, viber, storke og bævere vender tilbage. Jo vi har meget at glæde os til, men vi må hver især tage de nødvendige skridt – meget gerne lige nu.

Jeg blev født under krigen. En dag gik tyskerne dog hjem, og der var ingen strækmarch. Vi blev efterhånden 5 børn, så kød var stærkt rationeret i vores familie, for der var ikke de store midler. Vi fik stukket rå kartofler eller gulerødder i hånden, når mor lavede mad, og vi fik en del råkost, fra vi var helt små. Mor var aktiv i kvindebevægelsen, og der var da en opvågnen overfor grønsagernes sundhedspotentiale. I skolen gik jeg i klasse med en dreng, der var ”vegetarianer”, men hans familie var vist ”sekteriske” adventister – og hvad mon de spiste juleaften? Mor deltog i en antroposofisk studiekreds, men døde tidligt af kræft. En gymnasiekammerats forældre var også Steinerfans. De fortalte om åndelige emner, købte antroposofisk medicin, Weleda-creme og biodynamiske produkter. Af og til kunne man i fuldt alvor tale om vegetarisme.

Jeg tog min første uddannelse i skoven, men om aftenen læste jeg, hvad Kinas vise fortalte om tao. Her var stænk af åndsvidenskab. Det betog mig dybt, at der findes dette ”noget” – alt eksisterendes inderste kerne – ”noget”, der står udenfor tid og rum – og at der findes højere guddommelige bevidsthedstilstande. - Disse vise talte i lignelser, ligesom Jesus, og så var de vist også vegetarer?



Vi avler masser af dejlig frugt

Som skovfogedelev deltog jeg i klapperkæden, når der var jagt: lystmord, hornmusik og middelalder – for en stor del – og dybt uansvarligt overfor de børn, der gik i klapperkæden. En dreng fik et skud hagl i bagen på en kongejagt, men man nænnede ikke at fortælle majestæten det, for det kunne ødelægge hans jagtglæde. Vi skulle være med til at brække nedlagte dyr op, det var eksamensfag. Da tænkte jeg, at når kød var et livsvilkår, måtte jeg selv kunne gøre dyrene i stand.

Men jeg stod midt i en uhyggelig periode i mit liv. Intet ville lykkes. Jeg fik epilepsi som 12-årig: Indlæggelse, medicin, voldsomme undersøgelser. Mors død kort efter rystede os. I stå i skolen. Bundkarakterer. Livet var som forhekset. Jeg ville aldrig ”blive til noget” eller få kone og børn. Jeg visnede indeni. Men det sunde liv i skoven gav fysisk styrke og dækkede over formørkede tanker, fortvivlelse og ensomhed. En dag lagde mig til at dø, men vågnede op på et sygehus: medicinforgiftning gennem mange år. Jeg blev atter levende efter en årelang dødsproces. Et nyt forår skyllede gennem krop og sjæl, skærpede sanserne og vækkede åbenhed overfor anelser af telepati og clair-

voyance. Jeg begyndte at tegne og male, skrive digte og spille. Jeg måtte forstå denne situation. Derfor læste jeg om telepati, clairvoyance, nærdød, forudviden, reinkarnation, healing, mirakelhelbredelser, ufo-rapporter – hele denne jungle af okkulte begivenheder og evner. Paramahansa Yoganandas bog "En Yogis Selvbiografi" inddrog alle disse fantastiske fænomener i hans virkelighed, og jeg tænkte: "Et menneske, der skriver således, kan ikke lyve." Denne læsning flyttede barrierer i mit sind.

Jeg mødte en dejlig kvinde, der fødte os tre herlige børn. Tænk, at dette alligevel skulle times mig, jeg, der havde afskrevet livet få år før. Jeg var blevet far, glemte livet i skoven og læste til lærer.

Jeg gik på sidste år på seminariet, da vi i sommerferien tog til Staurby Bondehave hos Jens og Ragni første gang. En krøbling i kørestol – Manuel Heidun – der havde svært ved at tale og skrive, havde arrangeret selve kurset: Et imponerende menneske, der trods sit voldsomme handicap arbejdede for menneskehedens udvikling og freden i verden ved at arrangere kurser og udgive bladet "Universel Kontakt".


Fødselsdagsfest midt i et kursus

Kurset indvarslede nye tider, og året efter tog vi til Kosmos Feriekoloni, det nuværende Martinus Center i Klint ved Nykøbing Sj. Her er jeg kommet gennem alle årene siden da. Tænk, at Danmark har fostret en af menneskehedens åndelige giganter. Næsten ingen har opdaget hans virke. Denne næstekærlighedens videnskab og højeste visdom, der er hans særkende, er et skatkammer, med guld og ædle stene, som "hverken møl eller rust fortærer". Bla. Martinus' lille bog "Den Ideelle Føde" giver en dyb forståelse af vegetarismens nødvendighed for personlig udvikling. Her var et fællesskab for dem, der hjemme gik for at være enere eller særlinge. Mennesker, som var overbevist om vegetarisk livsførelse, reinkarnation og karma, om menneskets udvikling mod livsglæde, næstekærlighed og den gradvise tilblivelse af en fredelig verden, som vi selv er med til at skabe, efterhånden som vi tilgiver alt, elsker alt og får fred i hjertet.

En aften sad 25 voksne elever i aftenskolen for at høre om parapsykologiske fænomener, Yoganandas beskrivelser, og hvad Martinus beretter i sin kosmologi. Sådan begyndte jeg at undervise. Kort tid efter gik de fleste fra holdet også i Martinus-studiekreds hjemme hos os hver fjortende dag ved siden af aftenskolen. Mægtig inspirerende. Vi flyttede til en anden egn kort tid efter, hvor jeg fortsatte med aftenskole eller privat studiekreds hjemme. Siden begyndte jeg at holde foredrag. Jeg havde verdens bedste tankegods i Martinus – men endnu engang tårnede modgang sig op. Jeg fik mere og mere hovedpine. Arbejdet i skolen med børnene, som jeg ellers elskede, blev en klods om benet.

Jeg var billedkunstlærer. Mine elever sendte kunstnernes værker på pension i depotet, mens deres egne herlige billeder og skulpturer fyldte gange og klasseværelser. Vores børn skrev, malede og sang. De skabte deres egne eventyrlige teaterstykker, og mine trofaste kolleger støttede arbejdet og sørgede ofte for alle dragterne. Vi opførte stykket først for forældrene, de andre børn og somme tider også for børnene i naboskolen. Det var rigtig sjovt og livgivende. Men jeg fik flere og flere migræneanfald. Der var noget rive galt. Det endte med skilsmisse. Jeg havde mit arbejde og mine store børn boende – det var en tung tid. Belastningerne fra min egen barndom og ungdom slog også igennem bag hovedpinen. Jeg søgte hjælp.

Det var ikke længere nok med vegetarisme og kosmologi, jeg standsede med studiekreds og foredrag – jeg havde intet at give. Jeg mistede det højeste, det ædleste, følte jeg, da jeg pakkede mine visdomsbøger ned.

Nu fulgte en årrække med forskellig form for psykoterapi. Da det yngste barn flyttede hjemmefra, besluttede jeg at tage uddannelse som gestaltterapeut. Min nye kæreste Hanne, som jeg er gift med idag, skubbede på.

I psykoterapigruppen åbnedes op for sjælens skygge og smerte. Her var den første begyndelse til at kunne sanse andres følelser, som vi nu ser fysiske genstande. Her var folk ikke vegetarer. Få var optaget af "det åndelige", men følelsen af kærlighed kunne være så stærk, at et strålende hvidt felt lyste ned over terapigruppen. Den gav ægte træning i at stå ved sig selv, sine følelser, være åbenhjertig, sanddru, sætte grænser og tilgive alt og alle. Terapien åbnede for at være til stede her og nu, at mærke sine følelser, og gav en inderlig kærlighed til livet og til mennesket, sådan som det er på godt og ondt. I mine terapisessioner dukkede mange "indre videoer" fra tidligere tilværelser op. De foregik i en anden tid. Jeg kunne genkende æraen på klæder og bygninger fulgt af en erindring om det, der skete, for længe, længe siden. Disse glimt fra længst forgangne tider viste, at jeg virkelig selv var den inderste årsag til min egen skæbne. Havde livet været barsk, kunne jeg takke mig selv for det. Det hjalp til at tilgive alt og alle, også mig selv. Alt det tunge fra min barndom, mors sygdom og død, epilepsi, forgiftning, . . . fik mening. Migrænen forsvandt "mirakuløst". Knuden indeni blev løst op. Livet vendte atter tilbage.

Fra sidst i 70'erne var jeg aktiv med de grønne områder på Martinus Center. Jeg havde trukket mig fra opgaverne i terapi-årene. Nu stod der pludselig en kær ven i døren og sagde: "Vi har udbygget Terrassen (spisested, køkken, studielokaler). Haven er ødelagt. Vi vil så gerne ha', at du laver en ny haveplan." Det var en indbydelse til at være med igen. Jeg tegnede den nye have, og sammen med en hær af frivillige lavede vi terrasser, stensætninger, beplantninger og græsplæner. Det var spændende at følge, hvorledes en idé langsomt materialiserede sig. En anden ven, jeg havde undervist sammen med tidligere, åbnede for, at jeg atter kom i gang med foredrag og undervisning. Samtidig begyndte jeg at have klienter i psykoterapi.

En dag tilbød den da 80-årige Ragni på Kulleruphøjskolen (der tidligere, sammen med Jens havde Staurby Bondehave) Hanne og mig, at vi kunne købe stedet.

Ragni og Jens var fornyere med vegetarisme, åndsvidenskab, biodynamik, JAK m.m. Hanne havde stået i mesterlære hos Ragni i 10 år en årrække tidligere, og jeg kendte stedet rigtig godt. - Det var en større opgave. Hus og have havde sovet torne-rosesøvn i årevis. Jeg holdt op i skolen. I 2001 flyttede vi her til Kullerup Kurser, som vi kalder stedet idag, 6 km vest for Nyborg.


Hanne renser dejlige pastinakker

Jeg er 68 år snart, men jeg går stadig i skole, hvor jeg lærer terapiformen "Familieopstilling". Men jeg går også i en anden skole. Arbejdet med Martinus Kosmologi og med psykoterapi er en stadig træning, som jeg ikke kan slippe, og som ikke vil slippe mig. Her findes tankerne til forståelse af livet og menneskelig udvikling mod "mental suverænitet". Jeg forbereder mig på min næste tilværelse, føler mig uløseligt knyttet til arbejdet for fred, kærlighed og forståelse i verden. Næste liv, tror jeg, kommer jeg til at arbejde et sted ude i verden med kosmologi, psykoterapi, vegetarisme og hele det felt af personlig udvikling, der hører til. Nu lærer jeg mig alle de funktioner, der skal til at drive dette sted, så godt jeg kan: der skal fældes træer, beskæres frugttræer, dyrkes tomater og agurker, skiftes pakninger på vandhaner, føres kassebog, laves kurser, arbejdes med klienter, holdes foredrag og skrives programmer og artikler osv.

Hanne er indendørs arkitekt, dyrker have og maler ude og inde. Her er 770 m² beboelse, højt til loftet og kælder. Hun laver mad til kurserne og holder dagkurser i vegetarisk madlavning. For her har vi en ubrudt tradition for vegetarisme. I vore arbejdsuger er der altid plads til flere hænder.

I den gamle skole – nu Kullerup Kurser, Kullerup Byvej 2A, 5853 Ørbæk – bygget i 1929 er der plads til 20-25 overnattende gæster. De to tidligere klasseværelser er nu foredrags-, terapi- og dansesal og kreativrum. Endvidere er der køkkenfaciliteter, spisestue, pejsestue til sang og eventyr, Martinus-stue og tv-stue. Og vi bor selv i det lille hus, der engang rummede vognport, børnenes toiletter og grisesti. Vores have er på 7000 m² med urtehave, frugttræer og en lille skov, der vender mod vej til den ene side og marker med heste til den anden. Stedet ligger midt i Kullerup landsby overfor kirke og forsamlingshus. Vi sender dig gerne vores program:

Ring på **65 31 54 31**
eller kig på **kullerup.dk**,
hvis hjemmesiden ellers fungerer.

Hvis du ku' tænke dig at dele DIN baggrundshistorie som vegetar, kære læser, så skriv til redaktion@vegetarforening.dk



Susans madsider

Opskrifter og fotos: Susan Jensen

Kære Madentusiast
Når dette skrives, er efteråret på sit højeste, det farvestrålende løv sidder stadig på træerne, og jeg nyder årstiden i fulde drag. Der har været mange dejlige, lune dage med smukt lys – en rigtig "indian" sensommer. Og jeg glæder mig dagligt over skiftet i, hvad naturens spisekamer nu byder på. Alle rodfrugterne, såsom rødbeder, persillerødder, pastinakker, selleri osv., og al frugten med bl.a. kæmpeudvalget af æblesorter: Ingrid Marie, Jonagold, Cox orange – og snart kommer også de dejlige pigeoner. Det er tiden, hvor man kan fylde maven med masser af fibre, kraft og saft. Det er kartoffelmostid, suppetid, tid til ovnbagte grøntsager, sammenkogte retter og deslige. Kort sagt tid til ren hyggemad. Det er selvfølgelig også fra dette skatkammer, jeg har hentet inspiration til disse madsider, som jeg har tilstræbt også kan bruges i julemåneden.
Rigtig god fornøjelse – og hav en skøn jul!
(I opskrifterne er t=teske, s=spiseske.)

JØRNS FUSIONSDRESSING
(en blanding af Mellem- og Fjernøsten)

Kreeret efter Jørn's fri fantasi en sommer på Klint og senere har jeg forenklet lidt. Pragtfuld til en blanding af kogte rødbeder og friske æbler. Et friskt indslag på julebuffeten. Jeg har understreget syrligheden, fordi det passer rigtig godt til rødbeden, som i sig selv kan være lidt tung. Synes du, den skal være lidt blødere, tilsætter du blot mere æblejuice eller mindre eddike eller kommer lidt mere ahornsirup i.

Holdbarhed: *1* uge i køleskab
Tid at lave det:
12 min. + evt. tilberedning af rødbeder og æbler
Antal personer: 8-10 som salat

Du skal bruge:
1 dåse kokosmælk
½ dl æbleeddike
1 s citronsaft
1 t spidskommen
2 s ahornsirup
1½ - 2 cm ingefær, rives fint
1 t urtebouillion
½-1 t salt, efter smag

Fusionsdressing



Sådan gør du:
Kom det hele i en gryde og giv det et opkog, skru ned og lad simre i 3 min. og sluk.
Skær 6 kogte rødbeder i mellemstore tern og 2-3 æbler i lidt mindre tern (jeg bruger Ingrid Marie).
Kom begge dele op i den lune dressing og lad trække 15 min. og server. Den får den smukkeste lyserøde/lilla farve.

Server med: groft brød, en urtedelle, eller ...

Tips!
Drys med frisk grofthakket koriander eller bredbladet persille
Pynt med afskallede og iblødlagte mandler
Tilsæt evt. nogle kogte bønner eller marineret tofu som proteintilskud
For mere fusion tilsæt chili

RØDBEDE-KOMPOSITION
Dette smagte jeg første gang hos min veninde Birthe og blev begejstret for enkeltheden i denne fantastiske smagsoplevelse. Et fint alternativ til den traditionelle rødkål.

Holdbarhed: 1 uge i køleskab
Tid at lave det: 30 min.
Antal personer:
afhænger af hvilken "delstørrelse" du benytter

Du skal bruge:
1 del rødbeder, skrælles og rives groft
1 del løg, skrælles og rives groft
1 del æbler, udkernes og rives groft
salt og peber
olivenolie eller kokosolie

Sådan gør du:
Kom fedtstof i en sauterpande eller tykbundet gryde (vær ikke for nærig med fedtstoffet, da det er en af smagsingredienserne) og sæt over medium varme. Sauterer du ved rette temperatur, når ingredienserne at afgive den rette saftmængde, så det hverken bliver for vådt eller tørt. Tilsæt rødbeder og salt og peber og lad simre under låg, mens du gør løgene klar. Tilsæt dem og bland godt med rødbederne. Så gør du æblerne klar og tilsætter dem. Lad simre ca. 5 min., og til sidst smager du til med evt. mere salt og peber – let som en plet!

Server til: julepostejen, en (letrøget) pølse og sennep, din yndlingsdelle eller på rugbrød

Tips!
Tilsæt nogle fed presset hvidløg og/eller friskrevet ingefær tilsidst, så bliver det mindre rødkålsagtigt.
Drys godt med frisk grønt, såsom fx persille, basilikum eller purløg
Tilsæt friskrevet citronskal
For mere jul: tilsæt stødt eller hel kanelstang og solbær fra starten og friskrevet appelsinskal de sidste 5 min.
Drys med grofthakkede valnødder

SELLERISALAT
Her er en sødlig sag af den sundere slags.

Holdbarhed: 3 dage i køleskab
Tid at lave det: 30 min.
Antal personer: 4-6



Sellerisalat

Du skal bruge:
1/4 lille knoldselleri, skrællet og revet fint
1/4 l piskefløde, pisket til skum
2 æbler, udkernet og fintskåret, dryppet med lidt citronsaft
2 s rosiner, helst iblødlagte
2-3 s solsikkekerner
1 nip salt

Sådan gør du:
Det hele blandes forsigtigt rundt i flødeskummet og serveres – let som en plet!

Server til:
frokost, julepostejen eller som en del af julebuffeten

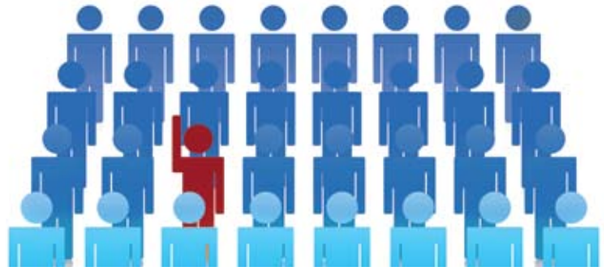
Tips!
For mere jul og mere Waldorf: erstat solsikkekerner med hakkede valnødder og tilsæt udkernede, halverede vindruer.
Erstat solsikkekerner med hasselnødder, og rosiner med fx finthakkede dadler e.l.

Velbekomme!

Af Irma Lauridsen



Ikke én af vore egne



At være eneste vegetar til middag med kødspisere kan være lidt af en udfordring. Men humoren er altid god at have med i baglommen.

Som yngre spiste jeg ikke kød i ti år. Fordi jeg ikke brød mig om hverken konsistens eller smag. Jeg havde det utrolig fint med det. Min krop var let som en fjer, og jeg var aldrig syg. Om det skyldtes, at jeg ikke spiste kød, aner jeg ikke. Men den måde at leve på føltes rigtig for mig.

Efterhånden gik jeg dog lidt med på kødspiseriet igen. Det var så nemt, når familien nu gerne ville have kød, og jeg selvfølgelig ikke skulle bestemme, *hvad* de skulle spise. Men jeg har aldrig brudt mig om at spise kød.

SLUT MED KØD

For et par år siden stoppede jeg så helt igen. Tænkte en dag: Hvorfor sidder du her og spiser kød, når du ikke kan lide det og samtidig synes det er etisk forkert – bare fordi du ved, at andre forventer det og det kræver en hulens masse forklaringer, hvis du ikke gør det samme som dem? Har du ikke lov at bestemme over din egen madindtagelse, så længe du ikke belaster andre med den? Også selv om du er sammen med andre omkring et måltid.

Derefter skar jeg lige igennem og stoppede, én gang for alle. Stille og roligt og uden forklaringer. Hvad var der at forklare – og hvem kunne kræve nogen forklaring om *mine* ønsker og behov? Og med forklaringer resulterer det tit i, at en vært føler, han/hun så skal stå og lave ekstraretter til vegetaren. Noget, der kan føles helt umuligt, fordi kødspisere ikke er vant til at lave vegetarmad. Derfor sagde jeg intet. Der er jo altid andet end kød på et bord. Og det var intet problem for mig "bare" at skulle spise en portion salat.

Men til min overraskelse fandt jeg ud af, at blander man ikke andre ind i sin "anderledes" måde at spise på, skal de nok selv finde ud af at blande sig. For – den slags gør man ikke uden kommentarer.

LANDMANDEN OG VEGETAREN

"Nej tak," siger jeg ved middagsselskabet, da fadet med store bøffer bliver rakt til mig. Slet ikke et negativt ladet "nej tak", nærmere sådan en henkastet, let bemærkning.

"Er du vegetar?" lyder det forbavsede (nærmest forurettede) spørgsmål fra min sidemand ved bordet, og dét så højt, at alle vender blikket mod mig og bliver klar over at her er noget, som er *helt* forkert.

Min sidemand lader ikke fadet gå videre, som om han tænker at dét her da må være en fejl. Nu har han så, ved at skrue op for lydstyrken i egen tale, gjort det muligt for alle omkring bordet at rette opmærksomheden mod det mærkelige væsen ved hans side, der tillader sig den frækhed at være *anderledes* end resten af forsamlingen! At stå af overfor et par store – og efter resten af selskabets mening – gode bøffer.

"Om jeg er v…" og ser forbavset på min sidemand – der sidder med halvt åben mund og stirrer på mig – og finder ud af, at det spørgsmål har jeg såmænd aldrig tænkt særlig meget over. Jeg har bare spist det, jeg kunne lide, det, jeg kunne stå inde for – og udeladt det, jeg ikke ville have. Men faktisk havde jeg på det tidspunkt ikke sat nogen betegnelse på "tilstanden". Jo, selvfølgelig er jeg da vegetar. Men tænker egentlig aldrig over det, som så. Der er bare noget jeg spiser, og noget jeg absolut ikke spiser. Ret enkelt, skulle man mene. For… der *er* vel valgmuligheder, selv til en fest. Eller… er der ikke?

Af de andres blikke og deres forstummede samtaler bliver jeg hurtigt klar over, at når det lige præcis er kød, man afviser, mener de, det kræver en forklaring. Som jeg såmænd godt kunne give, ja, endda flere. Men jeg tænker: Hvorfor? Kan jeg ikke spise, eller ikke-spise, uden at skulle tilstå et eller andet? Er der u-udtalte love for *min* spisning, som jeg ikke kender til?

SYND FOR DYRENE?

"Er det fordi du synes det er synd for dyrene, at vi spiser dem?" Min sidemand griner bredt. Han ser rundt på de andre ved bordet i håb om dér at få tilslutning til sit smil, sin forundring – og stirrer derefter tilbage på det mærkelige væsen, der er mig.

"Øh… synd for…?" Jeg kommer til at le uden helt at vide hvorfor. Måske fordi jeg er klar over, at hvis jeg skal svare uddybende på det spørgsmål, vil det tage hele dagen. Eller også fordi jeg ved, han er landmand, og det muligvis er hans ko, jeg har afvist, men som de andre nu sidder med tænderne dybt begravet i. "Det er da det, landmændene lever af," fortsætter manden og ser på mig, som om jeg skulle skamme mig. "Du vil vel ikke have, at vi alle sammen skal…"

Jeg hører ikke resten af hans sætning. Jeg ved, hvor han vil hen, og jeg gider ikke spille med. Jeg er frihedselsker, udi alle forgreninger.

"Jeg vil ikke have noget som helst," svarer jeg og sender ham et hjerteligt smil. "Så vidt jeg husker, har jeg aldrig prøvet at fortælle andre, hvad *de* skal og ikke skal. Har jeg f.eks. gjort bare det *mindste* forsøg på at frarøve dig det stykke oksekød, der ligger på din tallerken, for at kyle det ud ad vinduet?"

"Nåe, nej…" manden udstøder små grinelyde ned mod bordet. De andre rømmer sig og gør ihærdige forsøg på at kigge på andet end mig.

"Men du mener altså, det er *bedre* at…" fortsætter han lidt efter og peger på min tallerken med salat, brød og kartofler.

DIG, MIG OG ANDRE

"Jeg ved intet om, hvad der er hverken godt eller skidt for andre," svarer jeg, mest fordi jeg ikke vil ind i nogen diskussion på det grundlag, han har skabt. "Jeg ved bare, hvad der er godt for *mig*. Og så kan vi jo hver især gøre, hvad vi selv helst vil. Er det ikke bare fantastisk?"

Det ser ud til at berolige den flinke landmand, der er min bordherre. Han smiler til mig, nikker og sætter derefter, beroliget og målbevidst, gaflen i sin saftige bøf. Om kvindemennesket ved hans side ikke lige præcis er "en af vore egne", så virker hun i det mindste ikke umiddelbart farlig. Eller som om hun er ude på at tage noget fra ham, han ønsker at holde på.

Han vender sig mod sin borddame ved den anden side. Og dermed kan tankerne omsider begynde at dreje sig om noget helt andet.

Irma Lauridsen er forfatter.
Se mere om hende og hendes store produktion på
www.irmalauridsen.dk





Den grønne brevkasse

v/ Mia Skøtt Møbjerg

Spørg om sundhed, ernæring, børn, opskrifter, tips og ideer...

Fødevareallergi og -intolerance

Flere og flere oplever, at de får det dårligt af at spise en af de tre "hvide" madvarer, som er sat i forbindelse med flest fødevarerelaterede allergier og/eller intolerancer. Hvidt mel (for det meste hvede), hvidt sukker og alm. mælkeprodukter er nemlig alle blevet identificeret som madvarer, der kan forårsage diverse ubehageligheder i kroppen.

Specielt gluten bliver der for tiden fokuseret meget på, da det har vist sig, at det kan forværre tilstanden hos bl.a. børn med autisme og forskellige adfærdsforstyrrelser som ADHD. Men man kan også "bare" have glutenallergi, også kaldet cøliaki. I så fald har ens tyndtarm svært ved at optage næringsstofferne fra maden. Hvis man derfor udelader alm. hvede, rug, byg (og i visse tilfælde havre, som kan være "smittet" med gluten fra de tre andre kornsorter), vil man kunne leve et sundt liv med et velfungerende tarmsystem.

Men hvad kan man så spise, når man ikke længere kan nyde hjemmebagte boller og mormors saftige kanelsnegle? Og kan man så egentlig være vegetar eller veganer? Det er netop, hvad brevkassen handler om denne gang.

Hej brevkasse
Er det muligt at leve som vegetar/veganer, når jeg ikke tåler gluten (de fire kornsorter), gær, æg og mejeriprodukter (herunder mælk)? Foreløbig lever jeg kun af kylling, men jeg har det dårligt med at spise det. Dvs. jeg spiser kylling og grønsager 2x om dagen. Mine andre måltider er vegetariske. Jeg spiser 1 banan skåret i skiver til morgenmad og soyadrik på. Til mellemmåltid spiser jeg glutenfrit knækbrød uden laktose og gær med banan. Til mellemmåltid om eftermiddagen spiser jeg et æble.

Jeg tænkte, at hvis jeg spiste min morgenmad + mellemmåltider og så spiste lidt brune ris til frokost med grønsager (kan også lave risotto) og så til aftensmad for eksempel laver en salat (fx med rucola eller julesalat, dvs. det mørke salat), kan jeg så godt leve som veganer? Er det ikke det, det hedder, når man ikke drikker mælk og spiser æg?

Jeg brænder for dyrevelfærd og er medlem af Anima og WSPA. Jeg overvejer at blive medlem af vegetarforeningen. Jeg vil også gøre det for min sundhed.
Mange hilsner
Lise-Lotte

Hej Lise-Lotte
Mange tak for dit spørgsmål. Det er bestemt muligt at leve vegansk på trods af dine allergier. Det kræver selvfølgelig nytænkning og anderledes spisevaner end de "normale danske", men ud fra dit brev lyder det ikke, som om sådan noget kan stoppe dig. ☺

Du kan starte med at købe en masse forskellige bønner, sætte dem i blød, som der står på poserne, koge dem og så nedfryse dem, du ikke bruger. I stedet for kylling kan du nemlig bruge bønner som proteinkilde og som noget, der er nemt at have med at gøre. De tør hurtigt op efter frysning og kan bruges til mange forskellige ting. Fx sammen med rå eller kogte grønsager, en god dressing og måske nogle ristede solsikkefrø eller græskarkerner som en madpakkesalat. Der findes også et produkt, der hedder "Nuttolene", som fås på dåse i de fleste store supermarkeder og helsekostbutikker. Det er lavet af jordnødder og er rigt på protein og sundt fedt. Det er skærbart og kan spises koldt, stegt, grillet (et sikkert sommerhit), bagt, i gryderetter og meget andet. Nuttolene er meget let at have med at gøre og passer godt som pålæg på glutenfri knækbrød.

I forhold til hvordan du skriver, at du opbygger dine måltider, bør du nok spise lidt flere madvarer, der er rige på protein og fedt. Her er nogle forslag til ernæringsrigtige måltider, du kan tåle:
• Riskiks med jordnøddesmør (eller anden nøddesmør)
• Banangrød af risflager/rismel, majs gryn/rismel, quinoa-flager/mel, hel hirse eller hirseflager kogt på ris-/sojamælk og vand, pyntet med frugt og hakkede nødder eller knust hørfrø (alle disse "kornarter" er glutenfri – gå på opdagelse i en helsekostbutik og vær ikke bange for at spørge personalet om råd og hjælp)
• Dessertpandekager af cirka 2 spsk knust hørfrø (æggeerstatning), 2 dl rismel (eller anden fin glutenfri mel), *1* moset banan, eventuelt lidt sukker, ½ tsk kanel og nogle finthakkede mandler som blandes godt og steges som små tykke pandekager i lidt olie, fx kokosolie (en slipletpande er uundværlig – og hvis du udelader banan og sukker, men tilsætter noget salt har du madpandekager, som kan fyldes med gulerodsråkost, stegte svampe, stuvet spinat osv.)
• Kogt hel hirse, quinoa, amaranth, ris eller glutenfri pasta med linse/grønsagssovs (eller brug de kogte "korn" kolde og bland dem med rå grønsager og kogte bønner og hæld en god dressing over, så har du en perfekt madpakke eller frokost)
• Cornflakes (Urtekram har nogen, der er sukker- og glutenfri) med frugter, sojamælk og lidt nødder
• Kogte bønner blendede med grønsager (for eksempel kogt spinat og lidt hvidløg) rørt op med lidt rismel, smagt til med salt og krydderier og stegt på en slipletpande som "frikadeller" (kaldes vegetter) – hertil kan du spise risotto, som du skriver du laver, plus nogle rå grønsager, det vil være en rigtig sund aftensmad
• Smoothie af *1* banan, ½ avcado, 2 spsk kakao, 2½ dl sojadrik, 1 stor spsk jordnøddesmør som blendes sammen til en dejlig mellemmåltidsdrik
• Popcorn og tørrede frugter som en lækker filmsnack

Det er altså vigtigt, at der både er protein (bønner, linser, nødder, frø, kerner), fedt (nødder, frø, kerner) og kulhydrat (grønsager, frugter, ris, majs osv.) i stort set alle måltider, også morgenmad.

Så ja, som veganer spiser man intet animalsk, heller ikke mælk og æg. Som veganer SKAL man derfor tage B12-vitamin som kosttilskud, plus D-vitamin. Derudover er det vigtig at få nogle omega-3 fedtsyrer, for dem kan kroppen ikke selv danne. 1 spsk hørfrøolie (må ikke varmes op, men må gerne blandes i varm mad lige inden servering) eller 2 spsk knust hørfrø (de skal være knuste, ellers ryger de ufordøjede igennem systemet) dagligt er nok.

Derudover kan det ifølge Rie Møller i hendes bog "Gluten – overfølsomhed og rigtig kost" (se evt. **kropogkost.dk**) være nødvendigt med kosttilskud af calcium, magnesium og jern (det gælder også kødsspisende glutenallergikere).

Jeg vil også lige gøre opmærksom på, at staten i visse tilfælde giver økonomisk støtte til folk, der ikke tåler gluten, da det er dyrere at leve glutenfrit. Du skal bruge en lægeerklæring på, at du ikke tåler gluten for at kunne søge tilskud.

Jeg håber du kan bruge svaret. Du er selvfølgelig velkommen til at skrive igen, hvis du vil spørge om mere. Og det ville da være herligt hvis du blev medlem af Dansk Vegetarforening!

Mvh Mia

P.S: "Funkis Food" (funkisfood.dk) er specialist i glutenfrie og mælkefri madvarer. De har fx veganske glutenfri småkager og soja- og risdrik med kakaosmag og leverer til døren.



Af Peter Vestergaard

INTERNATIONAL VEGETARDAG 1. oktober

Et af vore entusiastiske medlemmer, Peter Vestergaard, tog sammen med en kollega initiativ til at holde International Vegetardag på arbejdspladsen. Det blev en stor succes, som Peter i det følgende kan berette...

Sabine og jeg – der begge er vegetarer – stod for arrangementet. Forud havde jeg ophængt "flyers" (DVF's Einstein- og "Frugt"-plakat), der opfordrede til at støtte op om arrangementet.

På selve dagen omdelte Sabine og jeg de tilsendte brochurer (Hvorfor vegetar?) og Vegetar-bladet på bordene i kantinen. Endvidere havde vi komponeret en Vegetar-quiz til lejligheden. Endelig havde jeg medtaget et stort antal vegetarkogebøger, som jeg placerede på et strategisk rigtigt placeret bord i kantinen.

Køkkenet havde på dagen lavet en vegetarisk varm og lun ret. Det bestod af kartoffel-bøffer med stegte grøntsager og lidt andet grønt tilbehør. Den lune ret var Taco-skaller med vegetarisk fyld – humus, guacamole mm. Meget lækkert alt sammen. Derudover var der den sædvanlige (men til dagen optimerede) vegetar-buffet og den traditionelle kolde anretning (med kød).

Halv tolv ankom de første gæster. Den første (vist nok ikke en fastansat) nåede lige at se skiltet – så drejede han om og forlod kantinen. Tak skæbne, tænkte vi – mon alle boykotter den internationale vegetardag? Men heldigvis fyldtes kantinen hurtigt af mange mennesker – i alt mere end 200 – hvoraf rigtig mange spiste vegetarisk. Der var dog også mange, som sprang over og spiste fra den kolde anretning. Flere stoppede op og tænkte sig om en ekstra gang – var det nu farligt med alle de grøntsager? En lille gruppe skyndte sig at bestille en håndfuld pizzaer – det ved man da, hvad er.

Nå men som sagt var der rigtig mange, som var med på ideen og fik sig en fin smagsoplevelse. Mens medarbejderne stod i kø for at betale, blev de spurgt, om ikke de ku' tænke sig at deltage i vores Vegetar-quiz. De kunne næsten ikke sige nej, så rigtig mange fik et stykke papir med på vejen.

Og mens de indtog frokosten, gik Sabine og jeg rundt og hjalp med at svare på quiz'en. Det affødte mange gode dialoger om vegetarer og vegetarisme. Nogle gik vildt op i konkurrencen og søgte svar i "Hvorfor Vegetar?"-pjecen. Der var mange sjove synspunkter. Nogle synes, at vegetarer ofte er overvægtige, fordi de spiser så mange søde sager – hmm, gør vi det? En spurgte, om det virkelig var rigtigt, at vegetarer ikke spiste fisk, for det gjorde hans svigerfar, som påstod, at han var vegetar. Den svigerfar kan nu forvente at blive drillet lidt.

De fleste var nysgerrige og ville gerne tale lidt om konkurrencen og om vegetarisme, men der var også medarbejdere, som klart sagde fra. Én sagde således (om "Hvorfor Vegetar?"), at det var den værste gang propaganda, vedkommende nogensinde havde set – sådan!

Alt sluttede i god ro og orden og Sabine og jeg havde en god fornemmelse for arrangementet.

Da jeg afslutningsvis spurgte køkkenpersonalet, hvordan de havde oplevet det, sagde en: "Det har været rigtig spændende for os at lave noget anderledes og farverig mad" – og det er jo det, det er, farverigt og indbydende.



Af Jeremy Rifkin



Red planeten – bliv vegetar i dag

Det er et almindeligt overset faktum, at menneskers kødforbrug er en endnu større bidragyder til den globale opvarmning end hele transportsektoren. Vil vi modvirke klimaforandringerne, er det ikke nok at lade bilen stå, så må vi også til at spise nogle flere brune bønner og bladgrønsager.

Mens bekymringen i disse år vokser for vores hundredvis af millioner af benzindrevne køretøjer, tog og brændstofsslugende fly, der udspyr enorme mængder af kuldioxid i atmosfæren og derved opheder vor planet og truer med at fremkalde fundamentale forandringer i dens klima, har man i offentligheden stort set forbigået en om muligt endnu mere snigende, undergravende kilde til de globale opvarmningsgasser.

Det vil muligvis komme bag på mange, at det kød, vi sætter på vores middagsbord, bærer det indiskutable hovedansvar for de verdensomspændende klimaforandringer.

Ifølge en rapport, som FN's Fødevare- og Landsbrugsorganisation (FAO) udsendte ved årsskiftet, frembringer husdyr, og herunder frem for alt kvægbestande, hele 18% af drivhusgas-udledningerne, hvilket er mere end hele transportsektoren. Ikke blot tegner husdyrdrift sig for 9% af den udledte kuldioxid, der stammer fra menneskerelaterede aktiviteter – de frembringer selv en langt højere andel af endnu mere skadeforvoldende drivhusgasser: Husdyr genererer således 65% af den menneske-relaterede udledning af kvælstofdioxid (lattergas), hvis globale opvarmningseffekt er næsten 300 gange så høj som kuldioxids, og langt det meste af kvælstofdioxid-udledninger stammer fra husdyrgødning. Ydermere udsender husdyr 37% af den menneskerelaterede metangasemission, som er 23 gange så klimaophedende som kuldioxid.

Husdyrbrug beslaglægger efterhånden 26% af Jordens isfri landoverflade.

Og nok så afgørende er over en tredjedel af verdens dyrkbare jord lagt ud til til at dyrke kornfoder til husdyr frem for kornføde til mennesker. I årtusinder var det nok for kvægbestande at græsse på græsarealer for kunne ernære sig. Det var først i løbet af det 20. århundrede, at vi begyndte at udlægge store strækninger dyrkbar jord til at dyrke kornfoder til dyr, således at klodens rigeste forbrugere kunne spise kød fra kornopfodrede husdyr.

HUSDYRINDUSTRIEN

Med stadig mere jord forbeholdt til dyrkning af kornfoder, er millioner af verdens fattigste mennesker blevet forvist til stadig mere marginale jorder eller har helt måttet bryde op fra landdistrikterne og søge til byerne, hvilket har gjort det stadig vanskeligere for dem at opretholde det for deres sundhed nødvendige daglige kalorieindtag. Den uafladeligt ekspanderende husdyrsindustri er blevet til en global pestilens af episke proportioner. Jordens kvægbestande er godt i gang med at æde sig igennem hele økosystemer. Store dele af de resterende tropiske regnskove i områder som Amazon-landet ryddes til stadighed for at skaffe mere plads til græsningsarealer. Samtidig eroderer dyrkbar jord over hele verden som følge af overgræsning, mens mange af verdens resterende ferskvandsressourcer bliver forurenet af gylle og pesticider.

Og der er kun udsigt til at disse problemer forværres drastisk. FAO vurderer, at den globale kødproduktion i 2050 vil være fordoblet i forhold til 2000, skønt dette potentielt kan få katastrofale konsekvenser for hele planetens biosfære. FN-agenturet advarer derfor:

"...husdyrindustrien bruger, hvad der svarer til 3,8 l benzin for at producere 0,5 kg kornopfedet kødkvæg i USA"



"De miljømæssige omkostninger pr husdyrsenhed må nødvendigvis halveres, hvis vi blot skal hindre, at skadevirkningerne på miljøet vokser ud over deres nuværende niveau."

Efter at have advaret os om de helt uden fortilfælde alvorlige farer for miljøet, som den fortsat voksende husdyrproduktion udgør, fremlægger FAO en række forslag til at imødegå problemet, herunder mere effektive jordbevarings-metoder, forbedret kostsammensætning af husdyrfoder og en opgradering af vandingssystemers effektivitet.

Disse løsningsforslag fra FAO må dog forekomme latterlige, når det virkelige problem, til trods for at det må være åbenlyst for enhver, ikke tages op i agenturets rapport. Problemet er, at stadig flere mennesker foretrækker at spise fra den højeste del af Jordens fødekæde, det vil sige spise intensivt kødholdig kost med de skadelige konsekvenser, dette har for Jordens økologiske og klimatiske balancer.

Så hvorfor er der kun få forbigående bemærkninger om det ønskelige i en mere vegetarisk orienteret kost i rapporten og ingen anbefalinger af en reduktion af kødforbruget i de fremlagte forslag? Måske fordi den globale husdyrsindustri er den hurtigst voksende sektor i det globale landbrug, skaffer job til 1,3 milliarder mennesker og tegner sig for 40% af den globale landbrugsproduktion.

BENZIN KONTRA KØD

Selv New York Times, der alminde-ligvis regnes for at være årvågen i sin dækning af miljøspørgsmål, har undladt at drage de fulde og indlysende konsekvenser af FAO-rapporten.

Efter nogle bemærkninger, hvori husdyrindustriens dystre indvirkning på miljøet og klimaforandringerne begrædes, konkluderer avisens lederskribent, at "eftersom den menneskelige appetit på kød ikke kan forventes at ophøre i nogen nær fremtid, vil løsningerne komme til at bero på, om vi formår at anspore husdyrindustrien til at bevæge sig i mere bæredygtige retning."

Hvad såvel FAO som New York Times overser, er, at "mere bæredygtig" nødvendigvis må indebære, at mennesker begynder at indtage føde fra en lavere del af fødekæden og drastisk mindsker vores forbrug af kød.

Det kræver godt 4,5 kg foder at få en kalv til at tage 0,5 kg på, hvor de 3 kg består af korn og foder-biprodukter og 1,5 kg af plantefibre. Det betyder, at blot 11% af foderet går til at producere kalvekoteletten selv, mens resten enten forbrændes som energi i stofskifteprocessen, anvendes til at opretholde normale kropsfunktioner, udsondres som ekskrementer eller afsondres i de dele af kroppen, der ikke fortæres – såsom hår eller knogler.

Så når vi pines af samvittighedsnag og ineffektiviteten og det enorme ressourcespild ved at køre benzin-slugende biler, burde vi måske snarere lægge os på sinde, at spildet i kødholdig kost er langt større. Betænk engang det merforbrug af landbrugsjord, der bliver resultatet af at omlægge fra dyrkning af korn til menneskeføde til dyrkning af korn til dyrefoder. En hektar kornafgrøder til menneskeføde producerer fem gange mere protein end en hektar anvendt til kødproduktion. Bælgplanter producerer 10 gange så meget protein og bladgrøntsager som salat 15 gange så meget protein pr hektar.

Hertil kommer, at husdyrindustrien bruger, hvad der svarer til 3,8 l benzin for at producere 0,5 kg kornopfedet kødkvæg i USA.

For at opretholde den årlige kødefterspørgsel for en gennemsnitsfamilie på 4 – omkring 130 kg kød – skal der altså bruges 1.000 liter fossile brændstoffer.

VI SPISTE SJÆLDENT KØD FØR

Når dette brændstof afbrændes, afgiver det over 2,5 ton yderligere kuldioxid til atmosfæren eller lige så meget kuldioxid, som en gennemsnitsbil afgiver ved 6 måneders normal brug.

Selvfølgelig vil den umiddelbare reaktion på et krav om, at vi må til at spise mindre kødholdig mad være, at mennesker nu engang er kødædere, og at vi behøver kød i kosten af hensyn til vores helbred. Dette er imidlertid ikke sandt. Homo sapiens er altædende.

Som vore nærmeste slægtninge, chimpanserne, udviklede vi os biologisk fra at leve primært af friske frugter og grøntsager med kun lejligheds supplerende kødindtag. Skønt kød traditionelt har været del af vores kost, var det indtil det 20. århundrede snarere en luksus end en basisingrediens.

Men har vi ikke brug for det ekstra proteintilskud, som kød indeholder, for at kunne leve et sundt liv? Nej, for sandheden er, at gennemsnitsamerikanere allerede forbruger langt mere protein, end deres krop kan optage. En afbalanceret, plantebaseret kost kan nemt forsyne et menneske med alle de proteiner, det behøver for at være sund.

Implikationerne af FAO-rapporten er umisforståeligt klare. Med husdyr ansvarlige for en større andel af den globale opvarmning end transport, burde vi bruge mindst lige så meget tid og opmærksomhed i verdensoffentligheden og i den politiske proces på at diskutere, hvordan vi kan mindske vores kødnarkomani, som vi bruger på spørgsmålet om, hvordan vi kan mindske vores afhængighed af benzinslugende biler.

Jeremy Rifkin er forfatter til bl. a. "Beyond Beef: The Rise and Fall of the Cattle Culture" og leder af tænketanken Foundation on Economic Trends i Washington.

Bragt med venlig tilladelse fra dagbladet Information.
Oversat af Niels Ivar Larsen.

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*



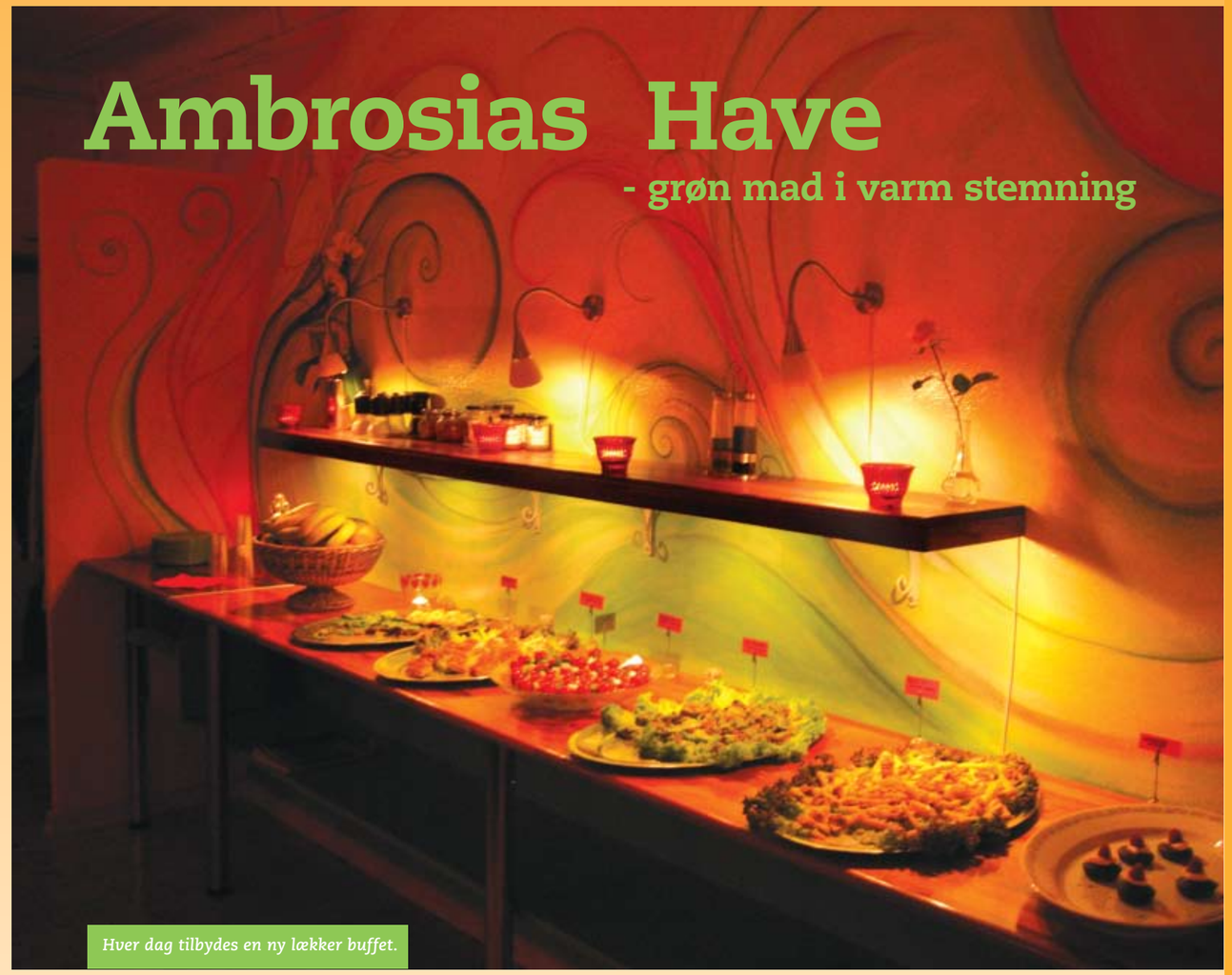
Gå ind på www.studiehuset.dk og se, hvad FEGU kan gøre for dig eller dit barn.

FEGU

Anmeldelse af Københavns nye vegetarrestaurant
af Henrik Hedegård og Susan Jensen

Ambrosias Have

- grøn mad i varm stemning



Hver dag tilbydes en ny lækker buffet.

På Ndr. Fasanvej, tæt på Nørrebro station, har københavnerne fået et nyt vegetarisk spisested: Ambrosias Have. Vi tog på besøg en dag i september, kort efter åbningen.

Man træder ind i et hyggeligt lokale med blomster, vand og honning (til teen) på bordene. Maden står klar på en buffet sammen med service og te (fortrinsvis urtete). Der er således selvbetjening, men behøver du hjælp til noget, får du en dejlig og imødekommende betjening.

Man kan fx købe andre drikkevarer, såsom lækre smoothies, eller lidt sødt, såsom kiks og chokolade.

Interiøret ånder fred og ro, hvilket forstærkes af en dæmpet belysning og afslappet, stemningsfyldt musik. I det mellemstore lokale er der plads til ca. 30 personer. De lyse træborde er kreativt udsmykket med malede, enkle blomster med træets knaster som blomsterhoveder, og væggene er tilsvarende malet i farverige, store slyngninger.

Buffeten er tilrettelagt, så den så vidt muligt tilgodeser alles behov, dvs. at der altid både er varm mad og salater, suppe og retter med bælgfrugter af hensyn til proteindækning.

Også veganere kan få del i madglæderne, idet 1-2 retter altid er veganske. Og nævner man for tjeneren, at man er veganer, har de ofte lidt ekstra vegansk mad i køkkenet.

Råvarerne er delvis økologiske, og frugt og grønt hentes friske på grønttorvet. Kaffe og alkohol er fravalgt i sortimentet.

Restauranten drives af Natha Yoga Center, der ligger på etagerne ovenover. Størstedelen af centerets elever er vegetarer, og der undervises i fordelene ved at være vegetar. Blandt andet er motivationen, at kød, kaffe og alkohol blokerer for det mere subtile energiflow i kroppen og begrænser effekterne af en seriøs yoga- og meditationspraksis.

Centret havde længe haft et ønske om at kunne servere vegetarmad for yogaeleverne. Da det for nylig flyttede til dette hus på Ndr. Fasanvej, var skridtet ikke langt til at etablere en offentlig restaurant, som nu drives af 4 faste + en række frivillige medarbejdere.



Kunst på væggene i Ambrosias Have

DAGENS RET

Ambrosias Have har ikke noget spisekort med a la carteretter. Men hver dag tilbydes en ny buffet. Maden så dejlig frisk ud, var holdt rimelig enkel og bestod denne aften af følgende lækkerier:

En frisk og mild blomkålssalat med små blomkålsbuketter, tomat og ruccolablade – meget delikat, da marinaden havde mørnet blomkålen lidt.

Salat af røde kidneybønner med purløg og tomat.

En mild og dejlig tofu/squashret i fløde-/dildsovs.

Halve bagte kartofler, enkelt og godt.

Sellerisuppe med løvstikke.

Rød rodfrugtsuppe som det veganske alternativ.

Desuden var der på buffeten dejlig frugt mv. – denne aften æble, banan og avocado – som ikke bare stod til pynt, og så var der brød og smør, tahin og jordnøddesmør.

Et gammelt mundheld siger, at hvis der er for meget salt i maden, er kokken forelsket. Vi skal ikke kunne sige, om det var tilfældet her, men vi ville godt have flyttet en smule salt fra den ene suppe til den anden.

Vi rejste os fra bordet med en på alle måder veltilpas fornemmelse i kroppen. Pris for buffet: 65 kr. (introduktionspris – idag koster buffeten: frokost 65 kr., aftensmad 85 kr.).

Generelt var maden veltillavet og lækker, og vi kommer gerne igen for at nyde mere og følge udviklingen af byens nye grønne madsted.

Opskrift fra Ambrosias Have:

Grønne bønner og svampe med rucola og soltørrede tomater (4 personer)

500 g svampe
400 g grønne bønner / friske hestebønner
75 g soltørrede tomater i strimler
150 g rucola
2 dl fløde

Svampene skæres i skiver eller både og ristes i smør eller olivenolie, til de er gyldne. Derefter tilsættes en knivspids salt, og de ristes et par minutter mere.

De friske bønner nippes og skæres evt. i mindre stykker. Derefter dampes de møre – tag dem af, mens de stadig har en smuk grøn farve.

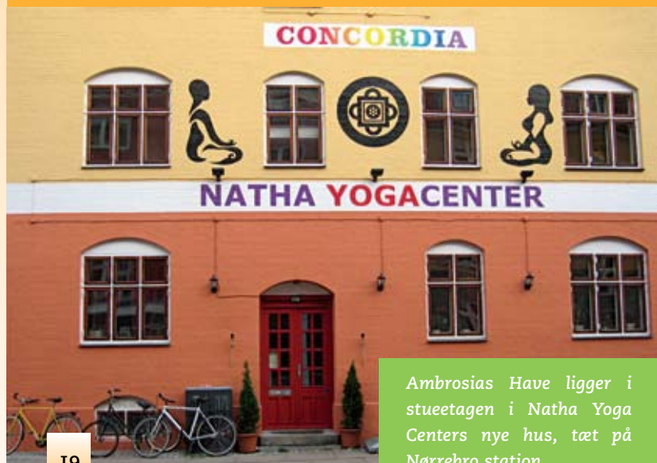
Bland bønnerne i svampene sammen med frisk rucola, soltørrede tomater og fløde, og smag til med salt.

Det er en fyldig og smagfuld ret, der med fordel kan serveres med ris, pasta eller grov bulgur og rigelig salat. Velbekomme!



Selena Andersen er leder af den nye restaurant.

Ambrosias Have,
Ndr. Fasanvej 230,
2200 København N,
tlf. 21 85 16 77,
www.natha.dk.
Åbningstider
mandag-søndag:
frokost 12-15, aftensmad 17-22.



Ambrosias Have ligger i stueetagen i Natha Yoga Centers nye hus, tæt på Nørrebro station

af Irene Johansdotter Heggem



FØDEVAREETIK den nye filosofi

"Ved vi noget om hvilken betydning, ernæringen har for moralen? Findes der en filosofi om ernæring?"

Friedrich Nietzsche
(tysk filosof 1844-1900)

Fødevarer er emner for naturvidenskaben, landbruget, økonomien, erhvervslivet, kogekunsten og æstetikken.

Etikken omkring maden, også kaldet fødevareetikken, skal være i orden, inden vi sætter den til livs. Etik er, fra kun at vedrøre de menneskelige relationer, i dag udvidet til at angå fødevarens oprindelse, produktionens bæredygtighed og miljøpåvirkning samt hensyn til dyrevelfærd og arbejdsforhold. Dette kaldes også fødevarens sporbarhed.

Fødevareetik omfatter ansvar for produktion og valg af fødevarer

Fødevarer lader sig vanskeligt tænke abstrakt som idé eller filosofi, det har været svært for filosofferne at implementere den i nogen filosofi, hvilket har efterladt maden i et etisk tomrum. Man kan spørge sig selv, i hvilken forstand vi forholder os til maden og fødevarerne, og det gør vi i dag på hovedsagelig tre måder.

Den første er den sociale kontekst, hvor forbruget af fødevarer er placeret, og hvor forbruget bidrager til ens selvforståelse og sociale placering. For det andet tænker vi maden æstetisk gennem kogekunsten, hvordan den smager og ser ud, og for det tredje tænker vi fødevarerne i form af et produkt. Til udvikling af fødevareproduktionen anvendes videnskabelige og rationelle metoder såsom genmodifisering og pesticider for at få et større udbytte af afgrøderne.

Det hovedløse opstår, når disse tre måder at tænke fødevarer på, får lov til at være enerådende. Det kan føre til, at der er ikke plads til at tænke over det etiske i forhold til fødevarer.

Fødevarer kommer fra naturen og er i den forstand natur, men fødevarer produceres og konsumeres i en social sammenhæng og er i den forstand kultur. Det specificerede valg af fødevarer er bevidst eller ubevidst et udtryk for den enkeltes måde at forholde sig til natur og samfund på.

Selvom naturen er fraværende i byen, er vi på ét punkt alligevel i kontakt med naturen hver dag, nemlig når vi køber ind, laver mad og spiser den. Fordi maden er natur, er det nærliggende at se på, hvordan fødevarer kan danne grundlag for et etisk forhold til naturen. Man kan eksempelvis spørge sig selv, er dette æble fløjet langt for at nå mig? Er det produceret ud fra, om det skal være økologisk bæredygtigt? Er der benyttet pesticider i produktionen?

Svar på disse spørgsmål kræver mere viden hos os som forbrugere, og viden om fødevarens produktionshistorie er den grundlæggende forudsætning for, at forbrugeren kan forholde sig etisk til maden, vi spiser.

Pesticidrester i fødevarer

Fødevaredirektoratet udarbejder hvert år en rapport, der omhandler pesticidrester i fødevarer. Der laves stikprøveundersøgelser af både danske og udenlandsk producerede fødevarer, som viser, at der forekommer flere pesticidrester i udenlandsk producerede fødevarer end i danske. Der konkluderes i den seneste rapport, at der ikke er fare for den danske forbrugers helbred. Samtidig siges, at man har svært ved at måle pesticidindholdet i frugt og grønt, da det varierer fra de forskellige indhøstninger, som gør det svært at sammenligne. En anden faktor er brugen af pesticidblanding på samme afgrøde, hvor der fx kan forekomme op til otte forskellige typer pesticid på et æble. Dette benævnes cocktail-effekten, og der er i dag hverken nationale eller internationale regler om pesticidblandinger, men de er dog på vej. I dag kender vi ikke konsekvensen på mennesker.

Dette skaber en vis uro hos mig som forbruger af frugt og grønt – hvor blev etikken af?

Fødevaresikkerhed

Glædeligt at der er to nye begreber indenfor fødevarer direkte målrettet arbejdet med disse etiske spørgsmål. De hedder på engelsk food safety og food security.

Food safety dækker sikkerheden vedrørende fødevarer, at der ikke er farlige bakterier, tungmetaller eller pesticidrester i maden, der kan skabe fare for helbredet. Food security dækker sikkerheden for, at borgerne har adgang til sådanne fødevarer tilstrækkeligt til, at de kan sammensætte en sund kost, der samtidig er kulturelt acceptabel og produceret på bæredygtig vis.

På dansk er de blevet samlet under én benævnelse, fødevaresikkerhed.

Dette understøttes af en organisation under FAO og WHO, som fastlægger de internationale fødevarestandarder, Codex Alimentarius Commission (CAC), der igen ligger til grund for EU's regler og dermed for en stor del af den danske lovgivning om fødevaresikkerhed. Jeg kan med glæde oplyse, at en dansker har fået en toppost i FN's fødevareorganisation. Dette giver dermed Danmark endnu bedre muligheder for at fortsætte arbejdet for fødevaresikkerheden herhjemme og internationalt.

Afsluttende vil jeg sige, at vi som forbrugere mere end før er medbestemmende i, hvad vi kan købe i detailhandelen, og hvad der er tilgængeligt, ved at være bevidst om hvilke fødevarer, vi vælger at købe. Vil man helt undgå pesticider i frugt og grønt, bør valget være økologiske fødevarer samt fødevarer fra nærmiljøet, frem for fødevarer, der har været ude at "flyve". Økologien forsvinder i flyveren, når CO_2-udslippet finder sted, og man bør vide, at der er helt andre love og regler vedrørende økologi i andre lande. Så selv om der står økologi på varen, kan det sagtens være, at der er benyttet enkelte pesticider eller kobber i fødevaren.

I fremtiden vil der nok være endnu mere "Spis ikke noget, du ikke har læst"

Et godt alternativ er de danske konventionelle fødevarer dyrket efter IP-metoden. IP = Integreret Produktion betyder, at dyrkning af grøntsager som fx agurker, tomater, frilandsgrønt og jordbær skal ske på en forsvarlig måde overfor både natur og mennesker. Det kræver blandt andet, at producenterne reducerer brugen af kemiske bekæmpelsesmidler og gødning til et minimum.

For mig er filosofien om fødevarens etik en større bevidsthed om, hvad man tillader sig selv at spise, samtidig med at man stiller krav til den enkelte fødevares produktionshistorie. Fødevarer er den vigtigste energikilde, vi har som mennesker, hvor en større bevidsthed giver mulighed for at udvikle sin egen fødevareetik, og jeg håber med dette, at der er åbnet for nye filosofiske tanker om fødevarens etik.

Irene Johansdotter Heggem er kok, konditor, stud. professionsbachelor i ernæring og sundhed på Professionshøjskolen Metropol (tidl. Suhr's Seminarium)

Kilder:

Smag for etik. På sporet efter fødevareetikken. Christian Coff, 2005
Fødevareministeriet,
Fødevaredirektoratet,
Fødevarestyrelsen
FAO, WHO

KORT OG GRØNT



VIDSTE DU...

• at danskere mellem 11 og 75 år i snit spiser 400 g frugt og grønt om dagen, dvs 4 ud af de velkendte "6 om dagen"?

• at rødbeden er så populær hos danske kokke, at den var med i både den vindende forret, hovedret og dessert (rødbede- og brombærdessert) i konkurrencen Årets ret i Tivoli? (se også s.8)

• at burgere, pizza, hotdogs osv. ikke bare er fedende, men også skadeligt for leveren? Det viser et svensk forsøg *(Kilde: Samvirke)*

• at København var verdens første by-cykel-by, og at delecykler idag stormer frem i bl.a. Sverige, Norge, England, Tyskland, Frankrig, Italien og Spanien? *(Kilde: Cyklisten)*

• at andelen af elektricitet brugt til danskernes belysning er faldet fra 18 til 11% de sidste 17 år? *(Kilde: Samvirke)*

INTERVIEW MED FORMANDEN FOR YOUNG INDIAN VEGETARIANS

På den Internationale Vegetarunions hjemmeside kan man læse interviews med lederne af de forskellige vegetariske/veganske organisationer. For nylig var turen kommet til formanden for Young Indian Vegetarians gennem 28 år, Nitin Mehta. Han har modtaget adskillige priser, bl.a. "Glory of India", der uddeles af den Indiske Internationale Venskabsforening. Modtagerne af prisen bliver hyldet for deres exceptionelle bidrag til at fremme indiske interesser og kultur i Storbritannien.

I interviewet svarer Nitin Mehta bl.a. på, hvad der får ham til at fortsætte kampen for at udbrede vegetarismen. Hertil svarer han: "Organisationen er blevet en integreret del af mit liv på den bedst tænkelige måde. Jeg har fået så meget igen, selvom jeg ikke har noget ønske om personlig vinding. Det er som om, der er en spirituel kraft, der leder mig".

Læs hele interviewet på ivu.org/news/online/interviews/nitin.html /rv



NEDVÆRDIGENDE SPROGBRUG RETFÆRDIGGØR KØDINDUSTRIEN



Gene Baur fra Farm Sanctuary i USA trækker en parallel mellem sprogets nedværdigende gloser, så som "dit svin" og "din kylling", og vores accept af kødindustriens mishandling af og grusomhed mod dyr. Det handler om, at grusomhed bliver en del af kødindustriens bundresultat økonomisk set og er med til at gøre mennesker indifferente overfor dyrs lidelser og dyrenes objektificering.

Farm Sanctuary har for nylig været på USA's liste over terrororganisationer, selvom deres hovedformål er at redde landbrugsdyr fra en for tidlig død og udbrede kendskabet til den veganske livsstil.

Kilde: news.therecord.com/News/Local/article/409304 /skj

GODE NYHEDER OM KULHYDRATER

I visse kredse har kulhydrater været et udskældt næringsstof, men nu viser studier fra bl.a. Korea, Japan og USA, at kulhydrater, der indeholder såkaldt resistent stivelse, bl.a. bidrager til en sund tyktarm, afhjælper højt kolesteroltal og bidrager til vægttab.

Resistent stivelse giver en større mæthedsfornemmelse, øger fedtforbrændingen og skaber et miljø i tyktarmen, der er mindre gæstfrit for skadelige bakterier. Årsagen er, at resistent stivelse ikke er så let fordøjeligt, og at bakterier i tyktarmen derfor kan leve af de molekylekæder, der endnu ikke er blevet opløst. Bakterierne producerer dermed fedtsyrer, og det er disse, der fx hindrer absorberingen af giftige og kræftfremkaldende stoffer.

Resistent stivelse findes naturligt i umodne bananer, og i bønner, linser, byg og fuldkornsbrød – men i relativt små mængder. Fødevareproducenter er dog så småt begyndt at tilsætte korn-udledt resistent stivelse til både brød, morgenmad og pasta.

Kilde: latimes.com/features/health/la-he-eat23-2008jun23,0,7142253.story /hn

PERSONLIGE VÆRDIER FØRER SMAGSLØGENE BAG LYSET

Mange kødspisere mener, at de spiser kød, fordi de kan lide smagen. Men nye undersøgelser viser, at årsagen til, at nogle finder en kød-burger mere velsmagende end en vegetar-burger, har mere med værdier end smag at gøre.

Et internationalt forskerteam lavede en serie studier om den symbolske betydning af mad og drikke. Når det kom til at smage kød eller sodavand, havde det større betydning, hvad de troede, de spiste og drak, end hvad de faktisk fik serveret. Mange mente, at kød smagte bedre end det vegetariske alternativ, selv om begge produkter var identiske.

Kilde: Medical News Today /hm



FORMAND FOR FN'S KLIMAPANEL: NEDTRAP KØDSPISNING!

Formand for FN's klimapanel (IPCC), Rajendra Pachauri, har udtalt, at hvis man synes, det er svært at holde op med at spise kød, kan man jo starte med en dag om ugen, så 2, så 3, osv.

Næsten en femtedel af al drivhusgas-udslip stammer fra kødproduktion, hvilket er mere end den samlede transportsektor. Selv hvis man starter i det små, hjælper man med at reducere drivhusgas og andre miljøproblemer i forbindelse med opdræt af dyr.

Rajendra Pachauri har været formand for det Nobelpris-vindende klimapanel siden 2002 og blev i efteråret genudpeget for en ny 6 års periode.

Skrevet med inspiration fra: evana.org /txf



ØKOLOGISKE JORDBÆR HÆMMER KRÆFTCELLERS VÆKST

Jordbær er sprængfyldt med sundhedsfremmende stoffer, der blandt andet kan hæmme kræftcellers vækst. Det er allerede kendt viden, men nu viser svensk forskning fra 2006, at udtrækket af økologiske bær virker markant bedre end udtræk af konventionelle. Det er indholdet af antioxidanter, der gør forskellen, og det er højere i de økologiske bær. /ms

LIVSLANG VEGETAR – OG SIKKE ET LANGT LIV!

Blance Mannix blev født i Canada i 1905, et fødselsår der også markerede den russiske revolution og Einsteins første relativitetsteori!

Hun fyldte 103 i august 2008 og er frisk og rørig som en kvinde kun halvt så gammel som hende. Blance Mannix kom til England som 32-årig og har boet der siden. At hun har levet så længe, tilskriver hun, at hun har været livslang vegetar, der aldrig har haft lyst til kød. Som hun siger: "*Jeg har levet i 103 år af grøntsager, så jeg synes ikke, jeg har gjort det så dårligt.*" Og det må vi jo give damen ret i!

Kilde: EVU /skj



MODSTRIDENDE SYNSPUNKTER OM KØDSPISNING

I juli i år blev der lanceret et nyt website med forskellige synspunkter om en lang række forskellige emner – herunder om mennesket bør spise vores medskabninger, dyrene. Nogle gange kan det være sundt at høre sine "modstanderes" synspunkter. Siden giver også mulighed for, at brugerne selv kan bidrage med deres synspunkter. Læs diskussionen og deltag evt. selv i debatten her: opposingviews.com/questions/should-we-eat-meat

Kilde: ivu.org. /rv

OPRAHS VEGANSKE UDRENSNINGSKUR

Hvad sker der, når en så magtfuld kvinde som Oprah Winfrey bestemmer sig for at leve vegansk i 21 dage? Får beslutningen konsekvenser, der rækker udover tv-skærmen? Det lader det til. I forbindelse med hendes kur fulgte tusindvis af amerikanske kvinder hende, og de skrev selv om deres forsøg på at leve vegansk. Forsøget har udløst en enorm debat om mad og sundhed, som trods projektets fokus på egen "wellness" frem for dyrenes er med til gradvist at skabe en ny bevidsthed om mad. Der er ingen tvivl om, at kuren har inspireret mange, specielt kvinder. Ifølge Oprah vil hun selv: "[…] for altid være en mere fornuftig og bevidst fødevareforbruger."

Kilde: oprah.com/article/food/healthyeating/pkgoprahscleanse/20080520_orig_cleanse_blog /hn

Af Ole Birk Laursen

STRAIGHT EDGE & *Vegetarismen*

”Straight edge”, også forkortet ”sXe”, er en livsstil, der praktiserer afholdenhed fra alkohol, stoffer, tobak og promiskuøs sex. ”Straight edge” opstod i Washington, D.C., USA, i starten af 1980erne omkring punk-bandet Minor Threat, der med sangen ”Straight Edge” blæste deres livsstil ud på 45 sekunder. Fra midten af 1980erne blev livsstilen i høj grad også forbundet med vegetarisme.

Lad mig slå fast med det samme, at jeg ikke selv praktiserer sXe, men for nyligt er blevet vegetar, bl.a. gennem inspiration fra denne livsstil. Jeg stødte selv først på sXe i starten af 1990erne, hvor to af datidens største rockstjerner, Kurt Cobain fra Nirvana og Eddie Vedder fra Pearl Jam, konstant talte om bandet Fugazi og dets leder, Ian MacKaye. Jeg måtte vide mere om denne MacKaye. Ian MacKaye blev født og opvoksede i Washington, D.C., hvor han i 1980 dannede bandet Minor Threat og startede sit eget pladeselskab, Dischord Records. Selvom bandet kun eksisterede i tre år (1980-1983), skulle det gå hen og blive et af de mest respekterede og indflydelsesrige punkbands i 1980erne. Derudover var MacKaye med bandet pionér for livsstilen ”straight edge”

MacKaye var kun 18 år gammel, da han startede Minor Threat, men han havde allerede oplevet den skadelige effekt af alkohol og stoffer blandt sine venner og familie. Han svor, at han aldrig ville røre alkohol eller stoffer. Men MacKayes valg var ikke kun en personligt reaktion. Hvor punken stort set var død i England omkring 1980, trivedes den fortsat i den amerikanske undergrund. Den engelske punkrock var i høj grad inficeret af stoffer, og Sid Vicious fra det legendariske band Sex Pistols var om nogen indbegrebet af ”sex, drugs & rock’n’roll”-livsstilen. MacKaye kunne ikke identificere sig med denne livsstil, men var tiltrukket af punkrocken – både som musiker og som rebel. MacKaye og Minor Threat gjode oprør mod den ”klassiske” punkrock ved at afstå fra alkohol, stoffer, tobak og promiskuøs sex. En medvirkende grund til, at MacKaye og resten af bandmedlemmerne i Minor Threat afstod fra disse ting var også, at det netop var denne opfattelse, det etablerede USA havde af punkrocken. Dermed kunne Minor Threat gøre oprør mod både den klassiske punk og den etablerede middelklasse på samme tid ved at bryde stereotypen på en punkrocker. En helt tredje grund var, at samtlige bandmedlemmer var under 21, hvilket betød, at de ikke måtte købe alkohol eller spille koncerter på steder, der solgte alkohol. Ved en koncert i San Francisco i 1980 blev bandet Teen Idles (MacKayes tidligere band) nægtet adgang til spillestedet, hvor de skulle spille, fordi de var for unge. Som et kompromis fik bandet påtegnet et ”X” på hånden som tegn på, at de ikke måtte få serveret alkohol. Dette ”X” blev hermed tegnet på, at man dyrkede ”straight edge”-livsstilen og arbejdede sig ind i betegnelsen ”sXe”.

Minor Threat skrev i 1980 sangen ”Straight Edge”, hvor MacKaye på 45 sekunder får udkrænget sin utilfredshed med den udsvævende livsstil, han så omkring sig:

I’m a person just like you
But I’ve got better things to do
Than sit around and fuck my head
Hang out with the living dead
Snort white shit up my nose
Pass out at the shows
I don’t even think about speed
That’s something I just don’t need

I’VE GOT THE STRAIGHT EDGE

I’m a person just like you
But I’ve got better things to do
Than sit around and smoke dope
‘Cause I know I can cope
Laugh at the thought of eating ludes
Laugh at the thought of sniffing glue
Always gonna keep in touch
Never want to use a crutch

I’VE GOT THE STRAIGHT EDGE

STRAIGHT EDGE OG VEGETARISME

Minor Threats budskab og livsstil bredte sig hurtigt blandt andre bands i Washington, D.C., og snart fulgte andre bands i resten af USA trop. Selvom MacKaye var vegetar, så erklærede han det ikke som en del af sXe-livsstilen, men fra midten af 1980erne begyndte en række bands at indarbejde vegetarisme og veganisme som en del af deres sXe-livsstil.

Som følge af en ren livsførelse så mange sXe’ere det som en naturlig forlængelse at indarbejde dyrerettigheder og vegetarisme som en del af deres livsstil. For mange fulgte det den selvbevidsthed, de havde opnået med livsstilen, men for andre tog det en anderledes militant form. Bands som Youth of Today, Insted, Insight, Integrity, Worlds Collide, Raid og Earth Crisis var meget direkte i deres tekster. Teksterne gik fra at sammenligne kødspisning med at myrde en uskyldig (“A moral opposition/To the murder of animals/It’s my philosophy/To take life is criminal”, Insted) til direkte mordtrusler (“Your addicted action brings reaction/You’ll suffer the fate of the flesh you fry”, Worlds Collide). Denne militante form for sXe aftog i starten af 1990erne, men dyrerettigheder og vegetarisme forblev en stor del af livsstilen.

Det står klart, at sXe ikke blot er en ungdomskulturel døgnflue, der er forbundet med punkmusikken. Ian MacKayes nuværende band Fugazi adskiller sig i høj grad fra hans tidligere band Minor Threat, men praktiserer stadig sXe. For mange sXe’ere er det ”Straight Edge for Life”, og det er snarere en selvbevidst livsstil, der først og fremmest handler om at få kontrol over eget liv. sXe’ere ligger ikke under for ungdommeligt pres for at prøve alkohol, tobak og stoffer og samtidig opnår de bevidsthed om sig selv og deres omverden. Det er her, at sXe og vegetarisme ofte går hånd i hånd; bevidstheden om, hvad man spiser og hvilken indflydelse det har på én selv og omverdenen. Hvor udbredt livsstilen er i Danmark, ved jeg ikke, men hvis man ønsker at vide mere om sXe, vil jeg anbefale ovenstående læsning.

Ole Birk Laursen er ph.d.-studerende ved
The Open University, Milton Keynes, England

BIBLIOGRAFI

Michael Azerrad, ***Our Band Could be Your Life: Scenes from the American Indie Underground, 1981-1991*** (London: Little, Brown, 2001)

Ross Haenfler, ‘Rethinking Subcultural Resistance: Core Values of the Straight Edge Movement’, *Journal of Contemporary Ethnography*, 33 (2004)

Darrell D. Irwin, ‘The Straight Edge Subculture: Examining the Youths’ Drug-Free Way’, *Journal of Drug Issues*, 29 (1999)

Robert T. Wood, ‘Nailed to the X: Lyrical History of the Straightedge Youth Subculture’, *Journal of Youth Studies*, 2 (1999)

Robert T. Wood, ‘The Straightedge Youth Sub-Culture: Observations on the Complexity of Sub-Cultural Identity’, *Journal of Youth Studies*, 6 (2003)



Ole Birk Laursen

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

Siden sidst

International Veganerdag 1. november

På den *Internationale Veganerdag* var DVF på Gammeltorv i København, hvor vi uddelte info-materiale og veganske smagsprøver på suppe, brød og kager.

Meget generøst havde vore to sponsorer leveret store mængder suppe, brød og kage. Den nye vegetariske restaurant, *Ambrosias Have*, havde leveret en velsmagende og spændende gulerod/græskarsuppe, og hertil havde *Naturbageriet* leveret 2 slags lækkert brød, og desuden både gulerodskage, æblekage og romkugler (alle sukkerfri), hvortil vi serverede kvæde-te.

Alt var økologisk og i bedste kvalitet. Både suppe og te lunede godt på denne lidt blæsende og råkolde efterårsdag, og der kom overraskede og begejstrede udbrud over velsmagen af det hele fra mange af de strøggæster, der lod sig friste af vore gratis tilbud.

Preben, Mia, Erik og Winnie fra bestyrelsen samt 3 frivillige havde travlt med servering og uddeling af det nyeste nummer af "Vegetaren" med indlæg af brochuren "Hvorfor vegetar?" og info-materiale fra de to sponsorer, uden hvis store hjælp dette projekt ikke var blevet en succes. Preben havde brugt flere aftener på at lave infoplancher til at dække siderne på den lejede – ja undskyld, pølsevogn, som var mest velegnet til formålet.

Vi var først klar med serveringen, da rådhusklokkerne slog 12. Men i løbet af bare 3 timer var der "udsolgt", og vi havde uddelt over 500 portioner af smagsprøverne, som var "indgangsnøglen" til at udlevere det skriftlige materiale og få en god "veganer- og vegetarsnak" på denne vellykkede lørdag.

Naturbageriets butikker:
Frederiksborggade 29, Kbh. K – Istedgade 98, Kbh. V – Godthåbsvej 5, Frb. – Toldbodvej 12, Rørvig.
Restaurant Ambrosias Have:
se anmeldelse og nærmere information s.18.

Desuden havde vi en god udflugt til *Pometet* 21. september, hvor vi blev vist rundt i varmt vejr og god stemning. De *lokale aktiviteter* blev fortsat både i København og Århus, se også næste side.

Næstformand Sune Borkfelt gav 19. september *interview til MetroXpress*, og vi udsendte en *pressemeddelelse* i anledning af ovennævnte veganerdag. Se den på hjemmesiden, hvor vi også har opdateret siderne med spændende citater, kendte vegetarer samt den uformelle side med lidt vegetarisk sjov.







Fotos: Preben Holst

Hej Vegetarforening.dk
Tak for et skønt arrangement og dejlig mad til jeres Nytårsfrokost søndag d. 9/3. Under Britt Søndergaards tale fortalte hun om personer, der levede af frugt, ikke kogte/stegte råvarer eller blot af luft/sol. Jeg er ikke helt sikker på, jeg fik fat i de rigtige betegnelser for denne/disse levevis? Og i så fald ved I, hvor jeg kan finde god information om disse emner?
På forhånd mange tak!
Mange hilsner
Anders Dalsgaard

Kære Anders
Tak for din henvendelse. Min tale til nytårsfrokosten har medført flere spørgsmål, hvorfor jeg havde tænkt at behandle emnerne lysernæring, prana og luftarisme her i bladet. Efter nærmere overvejelse har bestyrelse dog besluttet ikke at uddybe disse emner. De livsstilsformer, som blev nævnt i talen, var:

- Frugtarer (fruitarians), som kun lever af frugt.
- Råkostspisere (rawfooders), som kun lever af rå, vegansk kost, dvs. mad, der ikke er opvarmet over ca. 42°.
- Luftarer/sungazere, hvis livsstil i forskellige varianter går ud på kun at leve af luft og sollys (samt ofte væske). Den danske forfatter Rolf Dorset har i år udgivet en bog herom med titlen *Leve af lys* (forlaget Bogan). **Du kan læse mere her:**

Frugtarer: fruitarian.com • en.wikipedia.org/wiki/Fruitarianism
Råkostspisere: raamad.dk • rawquest.dk
Lysernæring: sungazing.com • solarhealing.com • jasmuheen.com
joanocean.com/jackpage.html • en.wikipedia.org/wiki/Inedia
Grønne optimistiske hilsner, Britt

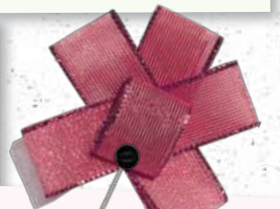
Opslagstavlen

DANSK VEGETARFORENINGS 112 ÅRS FØDSELSDAG
TORSDAG 11. DECEMBER
Vi gentager succes'en 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 70 22 40 01.
Obs! Rift om pladserne? Reservér i tide (max 80 pladser).

NY SPISEKLUB MV.
I GRINDSTED/REGION SYDJYLLAND
Så er der initiativ til spiseklub og andre aktiviteter i region Sydjylland:
Søndag 22. februar 2009 kl. 10.30: brunch i Grindsted. Vi drøfter om der i region Syd er interesse for madklub og andre aktiviteter, udveksler mailadresser mv. og går tur om søen.
April (evt. 4. april) påskeklip og fælles madlavning, kan igen holdes hos mig.
Juni (evt. 21. juni) tur til stranden. Vi bader, spiller strandspil, deler frokost, går tur og griller sidst på dagen.
Tilmelding: Anna Nilsson, Syrenvej 3, 7200 Grindsted, annanilsson7200@hotmail.com, 26 84 21 12



Skovtur i Dyrehaven fortsætter anden søndag i hver måned. Vi mødes kl 11 ved den røde port ved Klampenborg St. Medbring madpakke og drikkevarer. Kontakt Erik på 40 30 25 58, hvis du kommer senere eller har spørgsmål. Alle er velkomne i det grønne - tilmelding ej nødv. De næste gange, søndagene: 14/12, 11/1, 8/2, 8/3, ...



ÅRETS JULEGAVE:
et gaveabonnement på Vegetaren
Hvad med et gaveabonnement på Vegetaren som årets julegave? Vælg om vi skal sende, eller du selv møder op juleaften med gaven til den heldige. Prisen er kun 150 kr (200 kr for et egentligt medlemskab inkl. blad, som du alternativt kan vælge). Om ønsket kan alle 4 blade for 2008 indgå i gaven for samme pris, og ellers fx blot nærværende nr. for i år.
Skriv venligst til kontakt@vegetarforening.dk eller ring 70 22 40 01. Husk at meddele hvad du vælger af ovenstående.

SPISEKLUB I ÅRHUS
Torsdag 29. januar mødes vi igen og spiser lidt godt vegetarisk sammen i Århus.
Vi mødes kl. 18.30 på spisestedet Gyngen (Mejlgade 53, 8000 Århus C – gyngen.dk) og spiser sammen.
Alle er velkomne og tilmelding skal ske senest 22. januar til randi@vegetarforening.dk eller 28 44 51 94.

LOKALE AKTIVITETER, KØBENHAVN
Obs! Spiseklubben holder flyttedags er det i det nye år første ***torsdag*** i hver måned (i januar dog torsdag den 8.), dels flytter vi til den nye vegetarrestaurant Ambrosias Have (se s.18). Vi har reserveret bord kl 18, og buffet'en koster 85. Meld gerne interesse til erik@ve-getarforening.dk eller 40 30 25 58. De næste gange, torsdagene: 8/1, 5/2, 5/3, ...
(sidste gang på Rizraz er fredag 5/12)

DVF's traditionsrige Forårsfrokost lørdag 28. marts
Begynd allerede nu at glæde dig til DVF's "Forårsfrokost". Det bliver igen på Hotel Brøndby Park, og prisen bliver 225 for udsøgt vegetar/veganermenu inkl. te/kaffe, kage, frugt, musik, leg og anden underholdning. Program følger i næste nummer og på hjemmesiden så snart som muligt.



VEGETARMAND PÅ 62 ÅR SØGER DITTO KVINDE.
Jeg er ved godt helbred og har mange interesser, bl.a. natur, rejser (Indien), musik (klassisk og rolig afslappende musik samt lidt andet stille "up to date"). Vægt ca 83-85 kg. Dig: Du er ganske almindelig med interesse for et godt stabilt parforhold, der gerne skulle vare tiden ud. Bill. mrk. 801

Anna-Margrethe Nissen er stille sovet ind den 13/10. Hun har været DVF's kasserer og formand, ligesom hendes afdøde mand Erik Nissen også var formand i mange år. Tak for lang og tro tjeneste for vegetarsagen!