Vegetaren

NUMMMER 1
FORÅR 2009
100. ÅRGANG

Kirsten Skaarup: Det kærlige køkken • Vegetar eller økolog? • Blev vegetar via trafikuheld!



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.)
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 og layout
Gitte T Mortensen
Repro og tryk Jannerup Offset,

Deadline næste nr. 1.5.09

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: 1397-7989

INDHOLD

Vegetaren

Blev vegetar via et venligt sammmenstød! 4

Anmeldelse af Kirsten Skaarups Det kærlige køkken 6

250 skoleelever får vegetarisk skolemad 9

Hvem spiser hvem, og hvorfor? 10

Vegetar eller økolog? 12

Kort og grønt 14

Jagten på Jægeren 16

Myndighederne vildleder om mælk 18

Udrensning ifølge Ayurveda 20

Mode med mening 22

Siden sidst: DVF's 112 års fødselsdag 24

Regnskab 2008 26

Opslagstavlen 27



MØD OP TIL DVF'S TRADITIONSRIGE FORÅRSFROKOST LØRDAG 28. MARTS. SE NÆRMERE PÅ NÆSTSIDSTE SIDE!

OG HUSK GENERALFORSAMLING MED SPISNING FREDAG 24. APRIL.SE SAMMESTEDS.

LEDER



Kære læser

I skrivende stund er få ord så omtalte i det offentlige rum som ordet "forandring". Ivrigt diskuterer kommentatorer, politikere, medier og ikke mindst helt almindelige mennesker, hvor meget eller lidt forandring vi kan vente os i de kommende år. USA har fået ny præsident, der har valgt netop forandringen som sit mantra, og selvom mange her i Danmark måske ikke synes, det ændrer så meget, er der ingen tvivl om, at forventningerne til Obama-effekten er store både i USA og på verdensplan.

Om ikke andet viser den store entusiasme, at utroligt mange mennesker ønsker forandring. Ikke kun på grund af 8 år med en konservativ præsident, men fordi de ser flere og flere ting i samfundet, som de tænker kunne være bedre. Netop forandring – for mennesker og dyr, for samfundet og for den enkelte – er jo noget af det, en vegetarisk livsstil tilbyder. Ligesom vi kan gøre en forskel ved at købe økologisk, spare på strømmen eller hjælpe vore medmennesker, kan vi være med til at forandre verden til det bedre ved at vælge kødet fra.

Blandt de mange forslag til Barack Obama fra forskellige græsrødder i USA er da også en lang række eksempler på, hvordan han selv kan gå forrest med et godt eksempel. Aktivister har således blandt andet foreslået Obama at blive veganer, at arbejde for vegansk skolemad overalt i USA og at lave plænen foran Det Hvide Hus om til en økologisk have. Og selvom det måske ikke lige er disse forslag, der får højeste prioritet hos den nye præsident, så fortæller mine kontakter i USA mig, at amerikanske dyrevenner klart forventer en mere dyre- og miljøvenlig linje fra den nye præsident end den, man har set i de seneste 8 år, at amerikanske dyrevenner klart forventer en mere dyre- og miljøvenlig linje fra den nye præsident end den, man har set i de seneste 8 år. Og Obama selv bebuder en revurdering af fødevarepolitikken, jf. en af vore korte nyheder s.14.

Det er dog ikke alle forandringer, der er gode. Eksempelvis kæmper verdens befolkninger i stigende grad med de klimaforandringer, som vurderes allerede nu giver udslag i oversvømmelser og fejlslagen høst nogle steder i verden. Netop i år har Danmark en særlig rolle at spille, når København til efteråret danner rammen om en stor international klimakonference. Blandt andet derfor synes vi i Dansk Vegetarforening, at der er god grund til også at råbe de danske politikere op og for eksempel gøre dem opmærksomme på, at husdyrproduktion på verdensplan bidrager mere til den globale opvarmning end den samlede transportsektor. I december sendte vi derfor et brev til klimaminister Connie Hedegaard med nogle forslag til, hvordan også vores ideer kan indrages i klimapolitikken. Her foreslog vi blandt andet, at deltagerne på klimakonferencen får serveret vegetarisk mad i stedet for kød. Og skønt de svar, vi har fået fra regeringen, ikke umiddelbart tyder på, at de ser vegetarisk livsstil som en del af løsningen, så kan vi håbe, at de fakta, vi har præsenteret, har gjort indtryk. Læs eventuelt selv vores breve og svarene på foreningens hjemmeside.

Under alle omstændigheder ser vi i foreningen en forandring til det bedre, eksempelvis på vores medlemstal, som fortsat stiger og forhåbentlig betyder, at dette blad – nu hvor vi tager hul på 100. årgang – har flere læsere end det havde for eksempelvis et år siden. Derfor håber vi også, at læserne vil tage godt imod, at vi har valgt at fejre fremgangen og jubilæumsårgangen ved at give bladet et nyt udseende, så vi også her kan mærke, at tingene forandrer sig.

Optimistiske forårshilsner,
Sune Borkfelt



Blev vegetar via et venligt sammmenstød!

Af William Hansen

Min baggrund er en opvækst på landet, Midtjylland, årgang 56. Kartoffeldyrkning var en stadig sideproduktion, så der var altid mad nok. Jeg har fået at vide, at vi i familien en tid var vegetarer i min barndom, grundet et medlems forbigående sygdom, men det husker jeg intet om. Jeg var almindelig sulten efter mad, også kød, og jeg tror vi fik en almindelig husmandskost.

Senest i '79 fik jeg fat på Julia Vøldans hæfte "Plus minus balance". Jeg var lidt alternativt interesseret allerede dengang, så i dette år lod jeg svinekød udgå af min kostplan. Samme efterår kørte en modkørende bilist en aften, ved et uheld, over i min vejbane – så det næste jeg husker er lidt tåget, nogle dage senere, på Vejle sygehus.

Jeg husker dog klart ca. 10 dage senere, da jeg bliver spurgt til hvilken diæt, der ønskes. Da mærker jeg på ejendommelig vis en meget klar intens hjertefølelse, en slags besked. Følelsens indhold var tydeligt nok – "undgå kød!". Så jeg bestiller roligt og bestemt en vegetarisk menu. I månederne og til dels i årene derefter studerede jeg bl.a. alternativ levevis og ernæringslære, for at forstå mere.

Jeg undgik, pånær i første fase, i det store og hele at være "fanatisk" – hjulpet af mit lille grønne netværk. Jeg har aldrig haft det store spise-sammmennetværk. Jeg oplever dog klart, at der er større åbenhed og tolerance overfor vegetarer i dag, end der var tidligere.

I starten svingede jeg noget, fra avanceret vegetarmad til nogle "tilbageskridt". I de knap 30 år siden "det venlige stød" har jeg dog været laktoovo-vegetar 99% af tiden. Nu er grænsen mere stabil og fast – en naturlig nulkød-grænse.

Proteinerne får jeg især fra korn- og mælkeprodukter, æg og bønne/linseprodukter. Jeg bruger lidt olivenolie, men tørsteger også af og til, ved lav varme. Ellers er jeg ikke bleg for at bruge fløde – især i vintertiden – til supper og te. Den vigtige fiber- og stivelseskost fås især fra kornprodukter, grønsager og frugt. Det friske pust er især tomater, frugt og i vintertiden tillige hvidkål. Jeg ruller ofte et blad af et kålhoved og pakker det omkring en ostemad. Krydderurter køber jeg, da jeg pt. er uden have. Jeg mener, at jeg følger rådet om de "seks grønne" om dagen.

Jeg cykler 4 timer hver uge i forbindelse med arbejde. Dertil kommer et par timer mere, især i sommertiden, til naturture. Jeg synes selv, at jeg godt kunne tabe mig 10 kg, men lægen har ikke slået alarm, og blodtallene er i orden. Jeg kan mærke den fysiske alder, men at jeg aldrig har røget er en fordel – det kan jeg se ved at betragte jævnaldrende rygende væsner af min art!

Jeg kan mærke, at det er godt og tillige nødvendigt for sundheden, at jeg får ikke bare de kogte grønsager, men også kogevandet. Hvis jeg springer det mineralrige kogevand over (er nemt at krydre til en god suppe) i nogle dage, så kan jeg mærke små knæleds-signaler melde sig! Det kan måske også tages som tegn på, at jeg skulle spare mere på osten...?

At være vegetar er ikke en garanti for et altomfattende sundt liv fremover – det har jeg måttet erfare. Udover kosten spiller en god søvn, god beskæftigelse, sunde fritidsinteresser, et aktivt kærlighedsliv, et socialt netværk, en god kondition og hygiejne – og især en sund psyke (dvs tanker og følelser) vigtige toner eller akkorder i sundheds-symfonien.

At jeg har gennemgået en alvorlig ubalance nylig, hvor jeg erfarede depressive tankers farlige virkninger på tæt hold, er måske ikke så relevant for et vegetarblad. Men den grønne kost kunne ikke hjælpe på dette felt. Der skulle en anden terapi til, udover hjælp fra almindelig læge og alternative sider, nemlig en 10. sundheds-faktor ved siden af ovennævnte ni. Denne sidste faktor blev og er for mig bønnen.

Det har været svært at genlære at bruge bønnen. Der er jo mange umoderne "bygninger" omkring den gamle brug af bønnen – og først efter en oprydning i dette ruinmateriale, i min bevidsthed, kunne jeg erkende bønnen som et aktivt værdifuldt redskab i dagens moderne liv, som kan give kraft, ideer og sagtmodighed – for at bruge et godt urtids-ord!

Mange kan lige nu gøre forsøg med bønnen. Du kan spørge om alt. En hjælp vil det være, hvis du kan forestille dig, at du har en skytsånd, en usynlig hjælper eller et forsyn, som vil og kan hjælpe dig. Du kan bede om tegn, også omkring din kost, for at få vist nye personlige veje. Forsøget kræver dog din tålmodighed, kløgt – og humor!

Jeg har stadig meget at lære på ernæringsområdet. Det er mit mål at blive så balanceret i nuet, at jeg altid følger rådet "Spis for at leve!" – og derved får afviklet den unaturlige men desværre alt for moderne "Lev for at spise!". Og så glæder jeg mig ellers til at flere og flere grønne produkter og måske nye frugter nærmer sig Sparkøbmanden her ude nær østkysten i det midtsydlige Jylland!

Endelig – vedr. det "venlige sammenstød" – så er det både spøg og alvor. Jeg anbefaler selvfølgelig ikke nogen hovedløst at gå ud i det delvist dræbende og i lang tid fremover lemlæstende trafiksystem.

Jeg var meget heldig – i mit tilfælde huskede jeg intet ubehageligt fra de første par uger efter uheldet, pga. delvis fravær af bevidsthed, hukommelsestab og medicin-tilførsel. Jeg har ikke haft nag til modkøreren (det var et uheld) – men det, at jeg var ulykkesramt, tog tid at komme over.

Et lemlæstet ben behøvede dengang en længere genoptræning, og det er faktisk en af grundene til, at jeg stadig dagligt cykler. Det bliver til et gode for hele kroppen. Jeg kan tillige huske, at jeg mange år efter episoden jævnligt fortalte tilfældige omkringværende, at "det biluheld er det bedste, der er hændt mig!". Jeg fik ændret fokus – ind på andre områder, et andet netværk, en anden kost, og jeg fik andre synsvinkler på livet. En proces der stadig udvikler sig. Så – det var et godt følelsesmæssigt "stød", der for årtier siden åbnede op for en anden verden. Opgaven er nu at fokusere! Finde mit centrum! Blive ét med livet, med naturen – i takt og tak!

PS. Jeg har lyst til at fremhæve en sundhedsfaktor, som nylig hjalp mig meget. Det er fuglene (4. faktor, fritidsinteresser). At observere fugle dagligt over det sidste lille års tid har givet mig megen selvindsigt, glæde og almen viden. Tænk på deres situation. De har altid hele garderoben med, renser og smører den hver dag for at klare sig i sol, vand, storm og kulde. Og de skal finde energi. Fuglekongen behøver 40 granlus pr. minut, hvis den besøger et grantræ. Godt lusene har sukkerkølervæske i årerne! Mange fugle klarer sig som vegetarer, især i vintertiden, fx grønirisken. Den elsker selvfølgelig økologiske solsikkefrø. Endnu en trofast ven – til "birdbook"!

I vished om at økologi og vegetarisme udbredes støt
– også via min lille indsats! ☺



BOGANMELDELSE



Af Susan Jensen

DET KÆRLIGE KØKKEN

Kirsten Skaarup

– grøn mad til en sårbar planet



"Så sandelig er mennesket dyrenes konge, for dets grusomhed overgår deres. Vi lever af andres kød. Vi er omvandrende grave. Allerede fra mine unge år har jeg frasvoret kødspisning, og den tid vil komme, hvor mennesket ser på drab af dyr med samme øjne, som de nu ser på drab af mennesker." **Leonardo da Vinci.**

Jeg ved ikke, om Leonardo har ret i det sidste, men det er i hvert fald et stærkt udsagn, specielt fordi det på den tid jo hverken var hipt eller let at være vegetar (kan I forestille jer at være inviteret til middag eller sidde på restaurant og sige, at man var vegetar :-). Jeg går heller ikke ud fra, at man havde forsket i proteinkilder, bæredygtighed, dyrevelfærd og transportveje. Det har vi i dag, og det har inspireret Kirsten Skaarup til endnu en kogebog. Denne gang en "kærlighedserklæring til hele vores grønne planet og alle dens skabninger, hvor hun ønsker at dele hendes passion for sund, lækker, økologisk og bæredygtig mad, men som stadig har saft, kraft og smag til dig og mig". Pragtfuldt, for det er også min passion, som jeg igen deler med rigtig mange andre.

Jeg har altid nydt Kirsten Skaarups brede "indgangsvinkel" til mad, dvs. at hun tilsyneladende spiser fra alle vegetariske fødevaregrupper, kan lide at boltre sig i alle typer af krydderier, urter og smage. Det kan jeg også. Jeg er en sund og rask person, hvis største problem med mad har været portionskontrol, så jeg har aldrig haft anledning til at skulle udelukke nogle fødevaregrupper og elsker alt fra en blid dilddressing til en god karry eller chili og friheden til at vælge frit blandt alle de skønne muligheder, som sæson, inspiration og lyst byder på.

Så det var med stor glæde og lyst, at jeg sagde ja tak til at anmelde Kirsten Skaarups nyeste bog. Det er meget inspirerende at høre om hendes egen vej til vegetarisme, om dyrevelfærd, penicillinmisbrug, resursemisbrug, CO2-belastning og global opvarmning, grundvandsbesparelser osv. Alt sammen superinteressant og i store træk er jeg helt enig, men har svært ved at forholde mig til alle tallene, hvilket hun også tager forbehold for på s.14: "Bemærk at tallene i bogen må tages med et vist forbehold. Der foreligger ofte forskellige oplysninger fra forskellige organisationer, eller der hersker uenighed om tal eller forskning". Så tallene vil jeg ikke kommentere, men princippet om fordelene ved at producere økologisk og spise vegetarisk vil altid holde: Fx at der til at producere en 250 g bøf bruges meget mere vand (angiveligt 750 l) end til at producere samme mængde havregryn (170 l), og at det er tilsvarende spild af resurser at lade fx korn gå gennem dyrene, er også svært at argumentere imod (kornforbrug: kødspiseren 1.000 kg, vegetaren 200 kg). Konsekvensen for ulandene ved vestens spekulation i fødevarer er der vist heller ingen, der vil bestride. Og at Jeremy Rifkin (leder af tænketanken Foundation of Economic Trends i Washington) siger: "Red planeten – bliv vegetar i dag", indikerer, at der må være belæg for det meste. Så overordnet siger jeg bare: godt gået Kirsten og skønt, at du minder os forbrugere om tingenes rette sammenhæng, om taknemlighed for god mad og ikke mindst om vores forbrugermagt. **Kære læser, lad os bruge den!**

Nogle mennesker er bange for, hvad der skal blive af denne verden, som de nu kender, hvis de bliver vegetarer eller spiser grønt nogle dage om ugen: intelligensen, deres mandighed, sexlivet mm. Til beroligelse kan man i bogen se nogle eksempler på inspirerende vegetarer igennem tiderne:

De superintelligente
Albert Einstein – Isaac Newton – Thomas Edison
De uimodståelige mænd
Richard Gere – Robert Redford – Bob Marley – Pierce Brosnan
De superlækre kvinder
Demi Moore – Helena Christensen – Kate Winslet – Kim Bassinger

Selv synes jeg ikke, at nogen skal blive vegetar, før de føler det indefra. Det er et stort skridt at tage, og man må ikke føle, at det hele bliver for surt, det skal helst være en naturlig proces. Nogen har det bedst med at gøre det fra den ene dag til den anden, andre har taget det successivt. Selv spiste jeg i en periode fugl og fisk og en smule lam. Så var der en periode, hvor jeg var vegetar hjemme og spiste fugl og fisk ude. Indimellem var jeg rigtig vegetar, og sådan svingede det i lang tid, før jeg besluttede mig til at blive fuldtidsvegetar for alvor (og i alle semivegetar-perioderne lod jeg mig "falde i pølsevandet" – der var ikke noget som at stå en kold dag foran pølsevognen og spise hotdog, rene barndomsminder; jeg kan stadig få lidt lyster, men nu holder jeg mig til den vegetariske version!). Jeg har aldrig været den store kødspiser, men jeg stoppede ikke, fordi jeg ikke kunne lide kødet, kun fordi jeg ikke kan klare drabet – og i anden omgang fordi jeg tror på, at det er sundere. Så jeg har let ved at forstå, at det kan være svært at slippe kødet, men man kunne jo fx prøve med et par grønne dage om ugen...?

Afsnittet om "Grøntsagerne"
Jeg har rigtig hygget mig med at læse afsnittet, der blot hedder *Grøntsagerne*, og som helt basalt introducerer de mange forskellige grøntsager. Det indeholder en del direkte opskrifter, men også "indirekte", som står i beskrivelsen af de individuelle grøntsager sammen med fx historisk slægtskab, og hvad der kunne klæde lige denne grøntsag. Det er ikke skåret over en fast skabelon, det er lidt individuelt, hvad der står, og giver fornemmelsen af, at det nok er lige det, som er faldet ind, og det synes jeg er charmerende. Der er så mange grøntsagsbeskrivelser, at der gik lidt sport i at finde nogen, der manglede, eller nogen, jeg kunne savne. Det var en udfordring, for bortset fra gulerødder og kartofler, som vi alle kender, og nogle krydderurter var alle sunde og kraftfulde grøntsager repræsenteret.

En ting, som foruroligede mig et øjeblik, var noget der stod om broccoli s.71. Citat: "I dag ved man, at alle former for kål indeholder det kræftforebyggende stof sulphoraphan, og i øjeblikket arbejder man på at berige broccoli yderligere med dette stof og frembringe en slags 'super' broccoli." Jeg bliver altid nervøs, når man taler om at manipulere med originalerne, for jeg har den opfattelse, at der i disse findes de smukkeste og mest ideelle proportioner af grøntsagens stoffer til en sund og nærende balanceret mad til sunde mennesker. For mig handler det mest om at holde den jord, som de skal gro i, sund og nærende med sædskifte osv. Men hvad ved jeg – jeg vil nu støtte de landbrug med mit forbrug, som arbejder efter lignende principper.

Opskriftsdelen
Der er mange dejlige opskrifter i bogen, og det gennemgående træk er, at de er forholdsvis enkle, hvilket gør det til en ideel grundbog. Bogens stærkeste sektioner er efter min mening supper og hovedretter, indeholdende bl.a. mange postejer, patéer og frikadeller, men også mange andre dejlige retter som fx "Kåldolmere med gedeost" – en kreativ version af vores fantastiske, klassiske husmandskost. Og den internationale inspiration, fx "Hurtig Thailands kokoscurry", Couscous og Biriyani (fra Indien) mv. vidner om Kirstens mange kulinariske inspirationsrejser. At der så blandt hovedretterne har sneget sig nogle grønsagsretter ind, som måske ville passe bedre i afsnittet om "Forretter" eller evt. "Tilbehør", bl.a. "Asparges med tomatsalsa" og "Artiskokker med dip", betyder mindre, men jeg vil bare lige nævne det, for alt andet er jo temmelig "rosenrødt". ☺

Jeg læser opskrifter, næsten som andre læser romaner, og kan både smage og fornemme, hvordan en ret vil være at lave og servere. Og hvis jeg nu lige tilføjer eller udelader dette eller hint, så vil den være perfekt til mig, men jeg forsøger altid at være loyal mod opskriften første gang, jeg laver den. Så da jeg 1. juledag fik venindebesøg, som værdsætter god mad, valgte jeg bl.a. at servere: "Grillet selleri med svampe" (s.214), som i al sin enkelhed var en fantastisk mundfuld. Jeg serverede den som en lille selvstændig ret, men den ville også passe fint som tilbehør til en pastaret, en delle eller postej – kort sagt, meget anvendelig og køn at servere. >>

Du kan se mere om Kirsten og hendes forfatterskab inkl. et videointerview i anledning af den nye kogebog her: detkaerligekoekken.dk/bogen



Apropos det indledende citat kan du se mange flere tankevækkende citater af berømte vegetarer her: **vegetarforening.dk/sjov/citater.htm**



Grillet selleri med svampe

er dejlig gæstemad, som kan forberedes i god tid, før gæsterne kommer.

25 g tørrede svampe, gerne Karl Johan
1 stor selleri
olivenolie
citronsaft
50 g løg
2 fed hvidløg
200 g østershatte
300 g champignon
bredbladet persille

Læg de tørrede svampe i blød en times tid.
Skær sellerien i 16 tynde skiver. Skiverne skal helst være i ét stykke, ca. 3 mm tykke. Skær skrællen af skiverne. Pensl skiverne med en blanding af olie og citronsaft og læg dem på en bageplade.
Grill skiverne, til de er gyldne på begge sider.
Hak løg og hvidløg og svits dem i 4 spsk olie et par minutter.
Skær østershattene i strimler og champignonerne i skiver. Kom dem på panden sammen med 1 spsk citronsaft og steg dem ved god varme.
Smag til med salt og peber.
Retten kan forberedes hertil, dagen før den skal serveres. Inden serveringen varmes selleriskiver og svampe i ovnen. Læg skiverne sammen fire og fire med svampene imellem. Servér sellerianretningen portionsvis og drys med persille. Læg gerne en sovs udenom.

Sovs
Du kan servere en safransovs til: svits et hakket skalotteløg i lidt olie eller smør, hæld 2 dl piskefløde eller soyamælk og 1 spsk citronsaft i gryden og lad det tykne lidt. Stød et nip safrantråde med lidt salt i en morter, hæld kogende vand på og kom det i sovsen. Lad den simre lidt. Eller blend en sovs af persille, olie, lidt fløde eller soyafløde og tamari og dryp den udenom sellerien, se fotoet.

250 skoleelever får vegetarisk skolemad



Af Christina Kirstinesgaard

Da Ministeriet for fødevarer, landbrug og fiskeri gjorde det muligt at søge om tilskud til 2 måneders gratis skolemad som starthjælp til at indføre en permanent skolemadsordning, var vi en forældregruppe, der slog til.

Efter en længere forberedelsesperiode blev ansøgningen endelig sendt. Vi fik overraskende tilskuddet, selvom der var rigtig mange ansøgere. Det specielle ved vores ansøgning var, at skolemaden skulle være *vegetarisk og økologisk.*

Vi fandt med stor vanskelighed en leverandør, der kunne levere maden, og ordningen gik i gang. Det gik rigtig godt i begyndelsen, selvom mange dogmer skulle overstås med elevernes indstilling, "man kan da ikke leve uden kød". Heldigvis har skolen en del vegetarer, da en Rudolf Steiner Skole har en filosofisk indgang til det at være vegetar. Steiner vuggestuer og børnehaver serverer kun vegetarisk mad til børnene. Rudolf Steiner var selv vegetar – dog uden at være fanatisk på nogen måde – men han mente, at han ikke kunne have klaret, hvad han gjorde, uden at være vegetar.

Det nye og spændende ved at hele skolen fik den samme menu, gjorde alligevel, at eleverne ikke brokkede sig helt så meget. Mange var glade og tilfredse, mens en del kræsne børn blev udfordret på en god måde til at spise mere varieret. Socialt har det været fantastisk for eleverne at spise sammen med samme udvalg på tallerkenen. At det har været en vegetarisk menu, tror jeg også har vakt nogle etiske spørgsmål i eleverne.

Der har selvfølgelig været en del udfordringer med at indføre vegetarisk skolemad til 250 elever i 2 måneder. Først skal man gøre et vist fodarbejde med information til forældrene om det at spise vegetarisk. Det allervigtigste er nok at finde en kok, der brænder for det vegetariske, som kender til lækkerier for børn, og som har en god fantasi. Maden var til tider desværre temmelig fantasiløs – især til sidst – og gjorde et dårligt indtryk på eleverne, som ikke synes, den var tilstrækkelig spændende og afvekslende. Man skal også stå fast overfor eleverne i valget af det vegetariske, da de fra samfundet har overtaget mange vaneforestillinger om kost, selvom mange af eleverne faktisk er temmelig etiske overfor dyrenes ve og vel og har en sund indstilling til jordens økologi. Der er et godt potentiale til at arbejde videre moralsk og etisk med disse unge jordmennesker.

Jeg har på intet tidspunkt fortrudt processen og vil til hver en tid gøre det igen. Måske er der ikke umiddelbart kommet flere vegetarer ud af det, men 250 børn/unge mennesker har i hvert tilfælde fået rokket lidt ved deres idé om madvaner. Så skal vi bare have fat i nogle rigtig dygtige kokke, der også brænder for det vegetariske, så menuen kan komme op på et højere og mere spændende niveau.

Som vegetarisk ildsjæl satte jeg projektet i gang, da jeg mener, vi skal begynde med børnene. Det er dem, der kan forandre verden, og de trænger til en nuanceret tilgang til information omkring mange ting i vores verden. Mønsterbrydere og mod til at gå imod strømmen tror jeg er kapaciteten i ethvert ungt menneske, men prægningen fra samfundet kan til tider være noget ensrettet. Her var en mulighed til at give en anden impuls, som jeg håber lever videre i de 250 elever.

Christina Kirstinesgaard er selvstændig projektleder og forandringsagent



Idealistisk energisk ildsjæl, der brænder for det økologiske/biodynamiske, humanitære aktiviteter, vedvarende energi, videnskab, etik og moral, tilbyder hjælp.
Jeg kan tilbyde ca. 2-15 timers indsats fra min bopæl i første omgang senere med mulighed for både timemæssig og stedlig udvidelse. Elsker at lave projekt ledelse/arbejde, generering af dokumentation, planlægning af organisation, marketing og kommunikation fuldstændig på tværs af diverse grænser.
Kvalifikationer: forfatter, merkonom i innovation, teknisk projektleder, Steiner lærer, matematik højniveau mv.
Kontakt mig gerne, jeg ser frem til at høre fra jer. Fair timeløn.
Christina Helen Kirstinesgaard
Kirstinesgaard www.kirstinesgaard.dk Tlf. 2073 0855 email: potentiana@mail.dk



Hvem spiser hvem, og hvorfor?



Billedmanipulation.

Af Irma Lauridsen

Fest omkring et lig

Det startede ikke, da vi skulle til festen. Det begyndte langt tidligere. Længe før min fødsel. Og vil sikkert fortsætte lang tid endnu. Men jeg vælger at tage mit udgangspunkt der, fordi jeg virkelig blev rystet den aften, skønt jeg burde have været forberedt.

Festen var med mad og drikke og hele molevitten. Intet problem. Som vegetar kan jeg selvfølgelig bare spise salat, kartofler, brød – og hvad der ellers er på det store tag-selv-bord.

Ved ankomsten fik jeg mig dog en overraskelse, der virkede voldsom og gav mig så stor kvalme, at jeg var lige ved at kaste op.

I en stor, rullende ovn med et kæmpe frontvindue (så alle kunne nyde synet) lå en næsten lige så stor gris, brun over det hele – i gang med at blive stegt. Den så fuldstændig intakt ud, selv øjnene, nærmest som om den stadig var levende og fandt sig i sin skæbne – hvad heldigvis ikke var tilfældet.

Nu er det jo ikke ukendt for nogen, at der dagligt dræbes masser af dyr, for at mennesker kan spise dem. Den tanke er i sig selv slem nok, for mig i hvert fald. Men at se det, så direkte og på den måde ...

Det kan godt være, det er mig, der er sart, men altså: Jeg stirrede og stirrede ind gennem ovnens glas i en form for rædsel. Et – for kort tid siden i hvert fald – levende væsen, nu slået ihjel, lagt til skue på en måde der gjorde, at folk, som strømmede til, kunne se processen, more sig og glæde sig til at fortære liget. Ingen så ud til at røres bare det mindste over synet. Det var en *begivenhed!*

Jeg må indrømme, at jeg var dybt, dybt rystet! Og på det tidspunkt, lige præcis i de øjeblikke, overvejede jeg alvorligt at melde mig ud af menneskeracen.

Er det omvendte mere makabert?

Samtidig slog tanken mig: Tænk, hvis det var omvendt. Hvis det var grisene i stedet for mennesker, der havde magten. Og nu havde de så fanget og dræbt et menneske, som lå derinde og stegte, mens en flok svin muntrede sig over synet og glædede sig til at sætte tænderne i ham eller hende ...

Makabert? Helt enig. Men hvad er egentlig forskellen? Ja, jeg spø'r bare ...

Eller, for at tage den knap så makabre version: Hvorfor var det f.eks. ikke en hund, der lå og stegte i ovnen? "En hund?!" ville de fleste forfærdet udbryde. Menneskets bedste ven – ja, næsten et menneske!

Men næ næ, det er helt forkert. Grisen er mere intelligent end hunden, har undersøgelser vist. Alligevel ville man blive straffet, hvis man stegte sin hund. Men ikke når man steger sin gris. Forvirret?

Jo, det sker hver dag, at dyr bliver dræbt for at blive fortæret af mennesker. Hele tiden. På slagterierne. Der står "brugerne" bare ikke og nyder synet. I stedet går de i supermarkedet, tager en pakke kød og tænker sandsynligvis ikke over, *hvor* deres mad stammer fra. Eller hvilken proces der er gået forud, som har fået kødet til at havne der. Mærkeligt nok har jeg hørt flere sige med et undskyldende smil: "Det ønsker vi heller ikke at tænke på".

Javel. Altså, bare luk øjnene, spis, og lad være at tænke! Ligesom dyrene. Eller – hvem siger, at dyrene ikke kan tænke? Og føle? Siger kødspiserne *det*, fordi det så er nemmere at putte dyrene i munden...? Bare et spørgsmål, ikke.

En mand sagde engang: "Det, der ikke kan spises råt, kan ikke spises." Hm ... hvor mange ville mon spise råt kød? Adr! Føj, ville de fleste sige. Jamen, hvordan kan noget, der er "adr" i rå tilstand blive lækkert, bare ved at få lidt varme og blive camoufleret til ukendelighed med krydderier?

Børn og kød

Samtidig tænker jeg på de børn, som helt naturligt ikke har lyst til kød. Masser af børn kigger skeptisk på kødet på tallerkenen, rynker på næsen og siger: "Det kan jeg ikke lide. Det vil jeg ikke have." Og hvad svarer forældrene? Ja, visse forældre vil sikkert sige, at det er i orden. Men bliver det en regel, at barnet ikke vil spise kød, vil en del nok forsøge at tvinge eller lokke barnet og sige: "Jo, spis det nu. Det er sundt."

Hvor ved forældrene nu lige fra, at kød er sundt? Og noget andet: Er det ikke en menneskeret SELV at bestemme, hvad man putter i munden, uanset om man er stor eller lille?

I samme forbindelse kommer jeg til at tænke på den lille pige Rosa, i min roman "Elskede Rosa". Rosa rørte mig dybt, fordi hun er nærmere ægtheden end mange voksne. Af den grund får Rosa store problemer med forældrene, blandt andet ved måltiderne. Rosa vil ikke spise kød, en af grundene til, at hun betragtes som en provokatør, der skal straffes. Men hun har så sandelig sine argumenter i orden helt fra lille. Et af dem er, at hun ikke vil spise et væsen, som har haft et hjerte, der bankede, ligesom hendes eget.

Har *nogen* mere ret til drab end andre?

For nu at være virkelig ekstrem (hvad jeg sjældent er, men det kan dog komme over mig), vil jeg lige ridse et par paralleller op mht. til, *hvem* der egentlig har lov til at spise *hvem* – sådan efter gængs mening.

Som med – i starten – omtalte gris: De fleste ser det som helt ok at slå et dyr ihjel og spise det. Når alle andre gør det, hvorfor så tænke nærmere over det. Det er helt almindelig antaget, at flertallet har ret. Og hvis det er almindeligt, ses det dermed af mange som noget, der samtidig er helt i orden, sundt og godt.

Vi ser det også som helt okay at nedlægge et stykke vildt. Altså, vi mener, vi har RET til at dræbe.

Men vend den så lige engang: Hører vi f.eks. om, at et vildt dyr har nedlagt en mand, fordi han var så letsindig at trænge ind på dets område, endda bevæbnet med et gevær for at dræbe det – så kommer vi op af stolene! Da bliver vi *virkelig* oprørt. Manden var måske på safari og skulle have oplevet den stolthed, det åbenbart er, at nedlægge et stort dyr. Han kunne jo senere have fået dyret udstoppet, eller i det mindste hovedet, for til slut at hænge det op i sin stue, så både han selv og andre fremover kunne imponeres over bedriften.

Men nu, hvor det altså gik omvendt (måske mente dyret, det havde ret til at dræbe manden, så det kunne få sig en god steg!) ja, nu bliver der pludselig kæmpestor opstandelse i menneskenes verden. Man synes, det er helt forfærdeligt, at manden blev nedlagt af det, der i stedet skulle have været *hans* bytte. Se bare i TV-avisen og på avisernes forsider! "Mand dræbt af vildsvin!" Skrækkeligt!

Men hvor tit står der på forsiderne: "Svin dræbt af mand ..."? Næ, så megen plads er der ikke i aviserne.

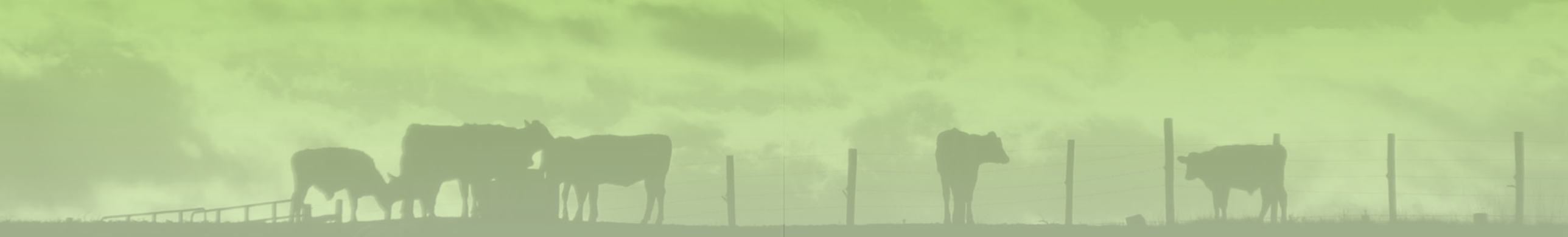
Hvor ligger forskellen?

Jamen hvad er forskellen egentlig – på, hvem der spiser hvem – og med hvilken ret? Handler det om, hvem der er mest sulten? Klogest? Kærligst? Stærkest? Mest *intelligent* (hvordan måles intelligens, og hvilken form for intelligens)? Eller hvad er det, der giver denne ret til at dræbe for derefter at fortære sit bytte?

Tja, det var såmænd bare et par spørgsmål. Svaret følger ikke med. Det kan læseren selv ryste op med, om muligt. Måske er der mange svar. Eller også er der ikke noget. Men muligvis har artiklen givet stof til eftertanke. Hvis ikke, ja, så bare betragt det som et par tanker, artiklens forfatter selv går rundt med. Og stadig leder efter et acceptabelt svar på.

Se mere til forfatteren på www.irmalauridsen.dk

Apropos tanken om, at dyrene havde magten over mennesket, så se vores lille karikatur-billedfantasi i 7 episoder på: www.vegetarforening.dk/sjov/magt_til_dyr.html



VEGETAR ELLER ØKOLOG?

Vi har udfordret økologerne og spurgt, om der er en indbygget modsætning i begrebet "økologisk kød". Kommunikationskonsulent i Økologisk Landsforening, Dorthe Kloppenborg, udtrykker sin holdning, og det samme gør vor egen næstformand, Sune Borkfelt. Dernæst kommenterer de hinandens synspunkter i deres andet indlæg nedenfor.

Jeg spiser kød, men det skal være økologisk

Af Dorthe Kloppenborg

Jeg spiser kød – sådan er det. Jeg kan godt lide smagen og vil helst ikke undvære det. Men, jeg synes der er stor fornuft i ikke at spise kød hver dag, både for sundheden, klimaet og miljøets skyld.

Jeg vælger økologisk kød, fordi der er fordele for dyrene, miljøet og min egen sundhed.

Gensplejset foder er forbudt til økologiske dyr – det synes jeg er meget betryggende, da vi ikke kender nok til konsekvenserne ved at ændre på planterne på så kort tid.

Dyrene har bedre plads og kan komme ud i det fri.

Ved at vælge økologisk oksekød frem for konventionelt, sparer jeg 3000 liter grundvand for mødet med sprøjtegifte.

Økologiske høns får ikke trimmet næbbet, har bedre plads og vokser langsommere, så deres krop kan følge med. Det betyder i praksis, at deres ben ikke brækker under deres egen vægt, og at de ikke får ætset fodsålerne af at stå tæt sammen i deres egen afføring. Det betyder også, at de har plads til at skrabe og rode, hvilket tilgodeser deres naturlige adfærd.

Æglæggende høns har mere plads end deres konventionelle kolleger. Mens der må være 16 høns pr. m2 i et bur, må en økologisk høne dele en m2 med max 5 hønefæller.

Økologiske svin må ikke fikseres og beholder deres haler.

Der er mindre risiko for at indtage medicinrester, da økologiske dyr skal gå dobbelt så lang tid efter medicinsk behandling, før de må slagtes.

Jeg er på ingen måde ude på at overbevise vegetarer om at spise kød – det ville nok være som at sælge sand i ørkenen. Der er mange økologer, der også er vegetarer. Der er også rigtig mange, der slet ikke er. Til gengæld vil jeg slå et slag for det gamle husråd – at leve med måde, men til gengæld spise mad af god kvalitet, og som giver "en bedre smag i munden".

Økologisk Landsforening, de økologiske mejerier og ikke mindst et halvt hundrede økologiske mælkeproducenter inviterer til Økodag – Køernes Forårsfest søndag den 26. april. Her kan gæsterne ved selvsyn opleve, hvordan de økologiske dyr lever. Kl. 12 lukker de deltagende gårde deres køer på græs. Gårdene kan findes på www.okologi.dk, og vegetarer er også meget velkommen!

Svar fra Sune Borkfelt

Der er givetvis en række fordele ved økologisk kød frem for det konventionelle, ikke mindst fordi det økologiske produkt typisk vil være mere naturligt. Det er bedre og mere naturligt, når grise kan bevæge sig og beholder deres haler, og når dyrene vokser i et naturligt tempo. Alt i alt er dyrevelfærden bedre, og at foderet ikke er gensplejset og ikke sprøjtes, er en klar fordel for naturen og miljøet. Når alt kommer til alt er dyrenes forhold dog stadig langt fra ideelle, ligesom de miljømæssige fordele ved økologisk kød er relativt små sammenlignet med økologisk vegetarkost. Vil man for alvor gøre en stor forskel for dyr og miljø, er vegetarisk levevis det bedste bud.

Ikke desto mindre er valget af økologi et tegn på, at man er bevidst om, at ens valg af fødevarer har konsekvenser for dyr, miljø og sundhed, og ikke så få sværger i en periode til økologisk kød, før de tager springet helt og bliver vegetarer. At vælge økologisk kød er at gå et stykke af vejen. Det er et valg, hvor man viser, at man ser nogle af kødproduktionens værste skyggesider i øjnene og vælger dem fra, men samtidig fortsat lukker øjnene for en række af dens øvrige konsekvenser. Et lille skridt på vejen mod en bedre verden, indtil man eventuelt er klar til et større skridt.

Kan kød være økologisk?

Af Sune Borkfelt

Spørgsmålet ovenfor kan måske virke underligt. Økologimærket kød kan jo efterhånden købes mange steder. Hvor økologiske varer i min barndom var noget, man købte i vegetariske helsekostbutikker eller hos den ene økolog, der stod på grønttorvet, er økologiske varer i dag alle vegne, og det må da kaldes fremskridt. Men når kød med økologimærkning i stigende grad er tilgængeligt for forbrugerne, må man stille sig spørgsmålet om, hvorvidt kødet kan leve op til det miljømæssigt fordelagtige, som ordet økologi synes at love?

Økologi er læren om forholdet mellem levende organismer og deres omgivelser, og økologiske varer må derfor være varer, som ikke beskadiger disse naturlige kredsløb. Eller i hvert fald begrænser skaderne mest muligt. Rent bortset fra, at enhver kødproduktion jo udøver skade på de dyr, der slagtes, så er produktionen af kød – også økologisk kød – mere ressourcekrævende end produktionen af vegetabilske fødevarer, når det gælder forbruget af vand, energi og jord. Det skyldes blandt andet, at det kræver store landarealer og vandmængder at dyrke foder, og at man ikke får tilnærmelsesvis den samme mængde menneskeføde ud af det, som hvis man anvendte ressourcerne til at producere vegetabilsk. Blandt andet derfor udgør økologisk kød i sig selv et paradoks, når mennesker er i stand til at leve vegetarisk.

Dertil kommer det udslip af drivhusgasser, som kødproduktion i dag forårsager. FN konkluderede i 2006, at verdens husdyrproduktion faktisk spiller en større rolle for den globale opvarmning end den samlede transportsektor. [1] Det skyldes, at kødproduktionen betyder et unaturligt højt antal af de dyr, vi opdrætter, med blandt andet unaturligt meget tarmluft og gylledampe til følge. Og faktisk tyder en del på, at økologisk kød på denne front belaster miljøet mere end kød fra konventionel produktion. [2] Miljømæssigt set kan kød derfor næppe kaldes økologisk og vil under alle omstændigheder aldrig kunne nå en økologisk, vegetarisk kost til sokkeholderne, når det gælder om at bevare naturens balance.

[1] Livestock's Long Shadow. FAO, 2006, www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.htm

[2] Se f.eks. news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/7389678.stm

Svar fra Dorthe Kloppenborg

Jeg tager det som en stor cadeau til bl.a. Økologisk Landsforening, at det er blevet nemmere at købe økologisk. Den højere pris for økologisk kød hænger naturligt sammen med større krav til plads, udendørs forhold og dyrere foder. Jeg mener, at vi med god samvittighed kan spise kød et par gange om ugen. Når vi fx rådgiver kantiner i omlægning til økologisk drift, inspireres de til at udskifte kødet med mere af årstidens økologiske frugt og grønt. Det er en udfordring at ændre adfærd. Det kræver begribelighed, meningsfuldhed og håndterbarhed. Min påstand er, at det trods alt er mere håndterbart for folk at spise mindre, men godt økologisk kød, end helt at forsage kød. Spiser man økologisk kød, vil det give en mindre produktion af kød i det hele taget. Økologisk jordbrug skal give alle husdyr forhold, der tilgodeser deres naturlige adfærd og behov. De økologiske metoder tager afstand fra industrialiseret dyrehold og forcering af dyrs vækst. [1] Naturen og miljøets forkæmper, Danmarks Naturfredningsforening, vil genskabe et landbrug i balance med natur, miljø og landskab via et mål om, at dansk landbrug skal være 100% økologisk om 25-30 år. Så ja, kød kan i høj grad kaldes økologisk!

[1] www.okologi.dk/Om_Økologisk_Landsforening/værdigrundlag/default.asp

KORT & GRØNT

VIDSTE DU...



- at Paul McCartney er vegetar og nu har dannet team med en Nobelprisvinder for at opmuntre folk til at blive vegetarer for at redde planeten?
- at forskning synes at vise, at et stof i broccoli (indole-3-carbinol) hæmmer brystkræft? (kilde: euroveg.eu/lang/en/news/news.php / The Issaquah Press)

DVF PÅ FACEBOOK

Danmark er det land i verden, hvor den største andel af befolkningen har en profil på Facebook. Derfor er DVF naturligvis også med og har oprettet gruppen "Dansk Vegetarforening (DVF)" under netværket "Denmark". Her annonceres bl.a. foreningens arrangementer, og vi vil opfordre alle interesserede, som er på Facebook, til at melde sig ind. */sb*

ENGLAND: HOSPITALER OPFORDRES TIL AT SERVERE FÆRRE KØD- OG MÆLKEPRODUKTER



En rapport fra de engelske sundhedsmyndigheder anbefaler, at hospitalsmenuerne udbyder færre mælke- og kødprodukter og til gengæld øger udbuddet af lokalt dyrkede sunde grøntsager. Ifølge en talsmand vil mindre kød og ost være godt for patienternes helbred – og i øvrigt godt for hele planeten. *Kilde: euroveg.eu/lang/en/news/news.php /Herald Tribune /ln*



TYSKLAND: HJÆLP PLANETEN – skær ned på kødforbruget

Sådan opfordrer de tyske miljømyndigheder nu tyskerne til at spise mindre kød. Tyskerne er blandt de største kødforbrugere i Europa, idet 39% af kalorieindtaget stammer fra kød. Til sammenligning er det 25% for italienerne.

Miljømyndighederne foreslår at genoplive vanerne fra tiden før 2. verdenskrig, hvor man kun spiste kød ved særlige lejligheder eller at integrere "middelhavskøkkenet" i madlavningen.
Kilde: euroveg.eu/lang/en/news/news.php /ln

DET RØDE KØD

Skadevirkningerne fra det røde kød (dvs fra 4-benede dyr eller alt udover fisk og fjerkræ) er efterhånden veldokumenteret og kendt fra pressen. Samvirke bragte fx en 6 siders artikel "Vi spiser for meget rødt kød" i deres september-nr., hvor det igen blev slået fast. Ifølge FAO spiser danskerne endda mere kød end amerikanerne – og langt over de 400 g/uge, som den nye anbefaling lyder fra de førende forskere hos World Cancer Research Fund. Det usunde bliver forstærket af de kræftfremkaldende "stege-mutagener", som er værre, desto mere kødet brankes./*hh*



USA: VEGETAR PÅ DELTID

Grønt og sundt, men med kød. Flexitarisme hedder en ny trend fra USA, hvor du selv bestemmer, hvor tit du vil tilføje kød til din vegetardiæt.

Vi har hørt det et utal af gange: Grønsager er guf! Alligevel har mange svært ved at holde sig fra det saftige, røde kød. Men her rækker den populære flexitarisme en hjælpende hånd: Spis hovedsagelig kornprodukter, grønsager og frugt – og suppler indimellem med mælk, æg, kød og fisk efter behov.

Flexitarismen er allerede populær, fordi det er nemmere end at blive vegetar. Nogle vælger at leve helt vegetarisk hjemme, men takker ja til kød, når de er ude, mens andre udnytter fleksibiliteten til at tage en god bøf lørdag aften.

Ernæringsforskerne er vilde med flexitarbølgen. Undersøgelser viser allerede, at livsstilen understøtter mindre overvægt, lavere blodtryk, lavere risiko for at udvikle diabetes, hjerte-kar-sygdomme, prostata- og tarmkræft.

Bogen "The Flexitarian Diet" af Dawn Jackson Blatner er set hos udvalgte boghandlere på nettet.
Kilde: I Form 2/2009 /pa

USA: 1 UD AF 200 BØRN ER VEGETAR



16-årige Sam Silverman fra Massachusetts er ledende spiller på skolens fodboldhold, hvor han er delvis beskyttet mod kollisioner. Men det er han ikke mod kritikken for at være vegetar: "Vennerne prøver hele tiden at få mig til at spise kød og fortæller, hvor godt det smager." Han føler sig lidt alene, men deler dog skæbne med 367.000 andre, eller 1/2% af alle amerikanske børn, viser ny officiel måling. Blandt de ældste teenagere kan der være 4-6 gange så mange, og tallet synes at stige, bl.a. takket være YouTube-videoer fra slagterier. *Kilde: Associated Press /hh*

VESTLIG DIÆT ØGER RISIKO FOR HJERTEPROBLEMER

Hvis man skifter stegt og salt ud med frugt og grønt, vil den globale risiko for hjerteanfald falde med 1/3. Den typiske vestlige diæt giver 35% større risiko for hjertetilfælde, end hvis man kun spiser lidt eller ingen stegt mad og kød. *Kilde: BBC, news.bbc.co.uk/2/hi/health/7680283.stm /ck*

OBAMA BEBUDER REVURDERING AF FØDEVAREPOLITIKKEN I USA



"Det er en kendsgerning, at vi understøtter de store industrielle landbrugsproducenter, der ikke nødvendigvis producerer sunde fødevarer. Tilsvarende modarbejder vi mere eller mindre de små jordbrug, som producerer direkte til forbrugerne. Det er også en kendsgerning, at vi ikke gør tilstrækkeligt for at sikre sunde fødevarer i skolerne. Det giver ingen mening. Det er vigtigt at få en gennemgribende revurdering af vores fødevarepolitik." Barack Obama ved en tale under valgkampen i 2008.
Kilde: euroveg.eu/lang/en/news/news.php /ln



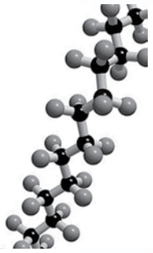
"FORARBEJDEDE MENNESKER"

En ny og tankevækkende film fra USA handler om det forarbejdede samfund, hvor alle vore fødevarer er forarbejdet, vores informationer er forarbejdet, og hele vores tilværelse er forarbejdet i en grad, så vi ikke længere kan kende forskel på rigtigt og forkert, ægte og falsk. Vi må tilbage til essensen eller det ægte i tingene. Eller som en mand i filmen siger: "Eat food, not food like things", og det er sådan set pointen. Det handler om overforbrug, både af fødevarer og andre materielle forbrugsgoder, og om vores helbred.

Se traileren på nedenstående adresse (hvor filmen også kan købes). Måske vil du sige, "nå ja, det er altså USA, så slemt er det ikke herhjemme". Men er du sikker, prøv at se dig omkring...
Kilde: processedpeople.com/trailer.htm /skj

INTERVIEW med en af Englands vegetar-veteraner, Michael Maybury

Hvornår og hvorfor blev du vegetar? Som 15-årig fulgte jeg i 1950 et yogakursus og fik her kendskab til mange nye ideer, bl.a. om dyrevelfærd og vegetarisme. Jeg læste om de forskellige argumenter – etik, miljø og sundhed – både i praksis og historisk. Som 17-årig blev jeg vegetar, hovedsagelig for at undgå unødig grusomhed og slagtning. *Følger du en særlig kostplan?* Jeg har mest været inspireret af "Food Reform"-principper, der stammer tilbage fra 1800-tallet. Det betyder 75% frugt og grønsager, om muligt dyrket lokalt. Kun 10% protein, 10% kulhydrat og 5% fedt. Intet hvidt mel og sukker, ingen stegning. Nyere forskning synes at underbygge denne diæt. *Hvordan blev du aktiv i vegetarbevægelsen?* Jeg indså, at udover at ændre min egen livsstil var det vigtigt at informere andre. Jeg kontaktede London Vegetarforening og grundlagde snart efter sammen med andre Portsmouth Vegetarian Group.
Se hele interviewet på: *ivu.org/news/online/interviews/michael.html /hm*



UD MED TEFLON

Teflon fremstilles af det kemiske stof PFOA, klassificeret som et sandsynligt kræftfremkaldende stof.

I en amerikansk undersøgelse tog man blodprøver af 300 nyfødte. Jo mere PFOA de havde i blodet, jo lavere fødselsvægt og mindre hovedomkreds. Miljøorganisationen Environmental Working Group har påvist, at teflonpander ved høj temperatur afgiver giftige gasser. 95% af alle amerikanere har PFOA i blodet.

De danske Fødevarestyrelsen og Arbejdstilsynet hævder fortsat, at det ikke er farligt at bruge teflonpander, blot man undgår høj varme. *Kilde: Nyt Aspekt*

DEBAT



JAGTEN PÅ JÆGEREN

af Maja Suralski

Kort oplæg til videre debat

Min kæreste og jeg var en efterårsweekend ude på en lang og smuk gåtur i skoven. Pludselig blev vores ellers så idylliske skovvandring i høj sol og bidende kold luft afbrudt af skud i det fjerne. For med det ellers så smukke efterår følger også jagtsæsonen, og det vi hørte var skud fra en jægers gevær; skud der havde til formål at dræbe dyr.

Fænomenet JAGT er årsag til både begejstring og foragt, og derfor har jeg nu stillet mig selv den opgave at opstille argumenter både for og imod jagt. Artiklen her er ment som et kort oplæg til videre samtaler og diskussioner om jagt, og om hvorfor nogle mennesker bruger så megen tid og penge på deres store hobby og passion, mens andre fordømmer og forkaster jagt som et barbarisk og primitivt fortidslevn.

Danmarks Jægerforbund består af ca. 950 lokale jagtforeninger med ca. 94.000 medlemmer. I alt indløser ca. 160.000 jægere årligt jagttegn; dvs. at de dermed køber sig en licens til at nedlægge vildt i jagtsæsonen.

I starten af 1900-tallet var jagt, især for landmænd, en måde at supplere husholdningsøkonomien på, men i dag betragtes det som ren rekreation og en moderne fritidsinteresse. Men hvad er det der kan legitimere, at man slår ihjel for sin fornøjelses skyld?

Mange jægere vil starte argumentationen med, at der vha. jagt sikres en fornuftig bestand, og at der gennem jagten bidrages væsentligt til omfattende naturforbedringer til gavn for plantelivet og det øvrige dyreliv – lige fra insekter til småfugle og storvildt. Jægernes natur- og vildtpleje er i denne optik altså med til at skabe en rigere og mere varieret natur, der er både seværdig og attraktiv for alle mennesker. På den måde bliver jægeren et vigtigt organ i forhold til at bevare et rigt dyre- og planteliv, og ud fra samme synspunkt fremstår jægeren ikke som én, der *tager* fra naturen, men som én, der *giver* til naturen.

Eksempler på sådanne naturforbedringer kan være plantning af levende hegn, buskarealer eller beplantning i markskellet. Ved at oprette disse nye bevoksninger og områder med grønt, skaber jægerne vigtige ynglepladser og områder med ro og afskærmning, som så er med til at give vildtet mulighed for at finde beskyttelse for sig selv og sit afkom. Selvom en stor del af vildtet lever i Danmarks skove, så er disse nye bevoksninger, såkaldte *biotoper*, afgørende for vildtets overlevelse, idet disse grønne områder skaber korridorer i landskabet, hvori vildtet kan bevæge sig uhindret og finde føde. Denne strategi med at tilgodese vildtets behov er fastsat af vildtforvaltningsrådet; men hvorfor er det overhovedet jægere, der skal varetage denne opgave?

For mig at se er det problematisk, at levende væsner skal betale med livet for at få lov til at færdes i naturen. For selvom ovennævnte måske lyder som en rigtig fin og etisk forsvarlig ordning, så er der i min optik kun én part, der vinder ved denne aftale, og det er jægeren. Der er en underlig dissonans i hele denne ellers så fint formulerede lov fra vildtforvaltningsrådet, nemlig at dyrene bliver nødt til at give afkald på en del af den samlede bestand til menneskets såkaldte *rekreative hobby* for at få lov til at bevare ynglepladser og områder med tilstrækkelig føde. Det virker som om argumentationen er stødt på grund, og i stedet for at argumentere for, at jagt på den måde er med til at tilgodese yngleområder for dyr, der ellers ikke ville have nogen steder at yngle, så burde man overveje, om ikke den danske lovgivning har et alvorligt hul, hvis bevarelsen af store dele af den danske flora og fauna er i hænderne på de ikke upartiske jægere. Det burde være statens opgave at varetage den danske naturs overlevelse og ikke udlicitere den til private personer og organisationer med egeninteresser, der i højeste grad karambolerer med dyrenes interesser.

Men hvilke etiske overvejelser ligger til grund for at mene, at dyr har krav på at leve og udfolde deres liv med mindst mulig smerte og afsavn? Jeg vil opstille tre overskuelige punkter, der hver især kan bruges som argument for, hvorfor dyr ikke må bruges som midler til at tilfredsstille menneskets lyster og behov. For mig at se gør en sådan tænkning nemlig dyrene instrumentale og uden egenværdi og sidestiller dem derved med andre forbrugsgoder og konsumvarer.

Alle arter af pattedyr er i stand til at føle og registrere smerte. Et skud i benet på en mand får ham omgående til at styrte til jorden med et skrig – det samme gør sig gældende for et skud i benet på en kronhjort. Oplevelsen af smerte og smerteregistrering forekommer hos både mennesker og dyr







og kan således ikke tjene som argument for hverken jagt eller slagtning af dyr.
Alle pattedyr drager omsorg og pleje for deres afkom, og man kan deraf udlede, at en mor (både blandt mennesker og dyr), der er villig til at gå i døden for sit afkom, må nære stærke følelser af omsorg og forhåbninger for afkommet. At mennesket så er i stand til at sætte ord på disse følelser, gør dem ikke hverken mere eller mindre ægte eller oprigtige for et dyr, der ikke kan formulere eller forstå sit omsorgsinstinkt.
Hvis argumentet er at mennesket, modsat dyr, er i stand til at tænke abstrakt og anvende sproget som en måde at kommunikere på, så er der er jo mange medlemmer af den menneskelige race, der hverken er i stand til abstrakt tænkning eller behersker et sprog, og tanken om, at disse individer så frit skulle kunne udsættes for smerte eller drab, er jo fuldstændig uhyrlig.

Jeg håber, at denne korte artikel kan være med til at sætte gang i debatten om, hvorvidt jagt bør blive ved med at være en del af den danske virkelighed anno 2009 – eller om det ikke efterhånden er ved at være tid til at revurdere, hvordan skovene, vildtet og plantelivet plejes og tilgodeses i den danske natur.

I Danmark er der 43 arter, der må skydes under jagtsæsonen, og hvert år nedlægges henved 2,5 millioner stykker vildt.

Maja Suralski studerer Nordisk og Religion.

ØKOLOGI

Vegetarisk fredagscafe.
Dybfrosne færdigretter,
økogrønsager og kolonial.

Bragt til døren i Ålborg og Vesthimmerland.

www.drivhuset-eva.dk // Tel. 98 64 56 55



MYNDIGHEDERNE VILDLEDER OM MÆLK



I debatten om mælk og gedemælk siger myndighederne, at børn risikerer at blive fejlernæret mv. Myndighederne ved tilsyneladende ikke meget om litteraturen på området, deres advarsel er snarere i uoverensstemmelse med sandheden.

Mælk indeholder desuden animalsk protein, og det gør blod surt – så de lande der indtager mest animalsk protein som fx mælk har netop størst risiko for knoglebrud

af Emil Bier

I Danmark drikker man mælk bl.a. fordi man tror at det mindsker risikoen for knogleskørhed, idet mælk indeholder kalk. Det er da rigtigt at mælk indholder kalk, men meget tyder på at jo mere mælk man drikker, jo mere knogleskørhed får man. Og hvad er da forklaringen?

Fødevarestyrelsen anbefaler således at man drikker en halv liter mælk om dagen, men desværre har disse offentlige myndigheder ikke forstået litteraturen uden for vores eget land. De er blevet agenter for en fødevareindustri som fylder befolkningen med usandheder. Her følger en forklaring på hvorfor:

Det ser ud til at animalsk protein er skurken. Ved indtagelse af animalsk protein falder blodets pH i modsætning til indtagelse af vegetabilsk protein. Ved lav pH i blodet – altså surt – angribes det eneste stof vi har mod syreangreb, hvilket er knoglerne, som er basiske. Men da der næsten ikke er forskel på animalsk og vegetabilsk protein, hvad kan da være forklaringen? Indtagelse af vegetabilsk protein sker ikke alene. Man indtager proteindelen sammen med stoffer der er rige på organiske an-ioner (negative ioner, red.) som bliver til bikarbonater ved fordøjelsen, og bikarbonater er et basisk stof modsat syre. Og denne proces virker således at med indtagelse af vegetabilsk protein falder ens risiko for knogleskørhed, mens det modsatte er gældende for animalsk protein.

Hvis man ser på hvilke lande der er i højrisikogruppen, ser man at det er lande som spiser nogenlunde som vi gør herhjemme. Tyskland, Norge, Sverige og Danmark har størst risiko for knoglebrud. Tyskland med størst risiko og DK som nr. 4 ud af 33 lande. Lande med meget høj andel af animalsk protein i forholdet til vegetabilsk protein. Mens lande som Nigeria, Kina, New Guinea, Thailand har op til 200 gange lavere risiko end fx Tyskland. I Tyskland er forholdet mellem animalsk proteinindtag op til 10 gange større end landene med den laveste knogleskørhedsrisiko. Man skulle tro at DK med al den mælk vi konsumerer havde en meget lav knogleskørhedsrisiko, men desværre – man taber knoglemasse af at drikke mælk. Selv kalven render væk fra sin moder efter kort tid.

I en oversigtsartikel (refereret senere) om emnet synes der at være ca. 70% overenstemmelse mellem høj indtagelse af animalsk protein og risikoen for knoglebrud. Men den viden må ikke bruges i Danmark – og uden forklaring på hvorfor Danmark skal være isoleret med en fødevareoplysning, der er total misvisende og omvendt af den faktiske viden på området.

I sommers sagde jeg i DR 2's program Den 11. time (udsendelse nr. 70) at man i Danmark anbefaler at drikke en halv liter mælk om dagen, selvom rådet øger risikoen for knogleskørhed. Samt ca. 100 andre sygdomme.
Se nomilk.com på nettet.

Der er ikke kommet nogen offentlige reaktioner desangående. Men rådet om at man skal drikke en halv liter mælk om dagen er direkte usundt, idet mælk næsten kun indeholder stoffer der øger sygdomsrisikoen. Også for knogleskørhed. Således følger indtag af mælk en kurve så de lande, der drikker mest mælk, også har den højeste dødelighed – se fx Børsen den 1. feb 2007, Sundhedstillæget.

Således har man på California University i år 2000 gennemgået sammenhængen mellem 33 lande og 87 oversigter over knoglebrud og konklusionen er ret sikker. Der er en klar sammenhæng mellem indtag af animalsk protein og risiko for knoglebrud, se J. Geront., Medical Sciences, 2000, vol 55 A no. 10, M585 - 592.

I lille Danmark har vi selvfølgelig ikke fundet ud af dette, dertil producerer vi alt for meget mælk til at vi kan læse sådanne tekster. Vi har vores egne vise mænd ofte betalt af mejerierne for at gentage det gamle mantra: mælk er sundt. Men udsagnet er et rent landbrugøkonomisk afsætningstrick. Det er uetisk og ukorrekt. Det er dødeligt og nok strafbart, bare ikke her i landet ... idet sandhedsværdien for mælkereklamer ikke følger de almindelige reklameetiske regler.

I Politiken i efteråret udtalte afdelingslæge Christine Brot at proteindelen i gedemælk mangler dokumentation for proteinets kvalitet. Denne oplysning er ukorrekt. I J Dairy Sci 2006 Dec; 89 (12) 4520-6 samt Jul; 89 (7) 2408-13 fremgår at proteinkvaliteten er ca den samme. Problemet er at denne læge bl.a. glemmer at sige, at et kraftigt allergen i mælk, kasein alfaS1, er betydeligt mere tilstede i komælk, 33,7%, end i gedemælk, 3,9% (Bio Sci Biotechnol Biochem 70 (11) 2771-74, 2006). På den måde fremstår hun som en veldokumenteret person som mikrofonholder for mælkeindustrien. Men hun er ikke den eneste, Fødevarestyrelsen har samme ensidige og fejlagtige holdning. I Japan siger man at man skal undgå mættet fedt, her anbefaler vi det.

Men hvorledes kan det lade sig gøre at Danmark anbefaler mælk, når det er så farligt? Mange forskere der udtaler sig er betalt eller har været betalt af mejeriene. Næsten alle forskningsinstitutter der ved noget om ernæring er afhængige af mejerierne og industrien. Man kan næsten ikke få nogen karriere inden for fødevarer i DK, hvis man siger noget negativt om mælk eller andre dansk producerede varer. Men det er OK at angribe udenlandske produkter som olivenolie etc.

Vi er pengestyrede.

Det er derfor vi har den mest elendige fødevareinformation her på jorden. Vi siger at vi skal drikke mælk, spise kød og mælkeprodukter med lavt fedtindhold, altsammen råd der øger dødeligheden voldsomt. Velkommen i Danmark. I Japan har man da også den laveste dødelighed og de omvendte kostråd! Vi taler om et informationssamfund, men lever på mange måder som i middelalderen ... det er også herfra molbohistorierne stammer.

Eventuelle kommentarer kan sendes til redaktion@vegetarforening.dk eller skrives direkte på vores debatforum, vegetarforening.dk/forum

Udrensning ifølge Ayurveda

Interview af Dorte Larsen med Kaushani Desai, der underviser i Ayurvedisk madlavning og ernæringslære hos The Art of Living.



Hvad er Ayurvedas tilgang til udrensning?
Ayur betyder liv, veda betyder viden. Ayurveda er livets videnskab med rødder i den indiske visdomstradition, der går tusinder år tilbage.

Udrensningsprocessen er at skille dig af med alt det, som ikke er dig: stress, negative mønstre og ophobede, fysiske giftstoffer, så du kan være dig selv, centreret og afslappet og dermed bedre istand til at give det bedste du har i dig.

Hvordan udrenser jeg ayurvedisk?
Ayurvedisk udrensning er først og fremmest en sund, daglig, udrensende og opbyggende rutine, en livsstil:

- Når du vågner om morgenen, så gå på toilettet som det første. Her sker kroppens naturlige primære udrensning gennem urin og afføring. Har du svært ved at gå på toilettet med det samme, så drik en kop varmt, kogt vand. Det sætter skub i tømning af tarmene (eller drik 1 tsk trifala – ayurvedisk urtepræparat, der renser tarmene – med varmt vand inden du går i seng).
- Rens derefter munden for syre ved at fylde den med vand og holde det i munden i 2 min., hvorefter du spytter det ud.
- Vask omkring øjnene med vand, børst tænder og rens din tunge fri for belægninger med en tungeskraber.
- Gå i bad.
- Til sidst det vigtigste: den indre kropslige og mentale udrensning ved et dagligt hjemmeprogram med yoga, ånde-drætsøvelser og meditation.

Dette holder din krop og psyke i fin balance året rundt, så du kan opbygge og vedligeholde en stærk krop og ikke mindst en afbalanceret psyke.

Lever du selv efter et sådant hjemmeprogram?
Jeg laver selv dagligt åndedræts-teknikken Sudarshan Kriya (SK) med tilhørende Pranayama-åndedrætsøvelser, der øger og kontrollerer livsenergi. SK er en rytmisk åndedrætsteknik, der hjælper til at balancere krop og sind og udrense kroppen for giftstoffer og stress. Lungerne er vores mest udrensende organ. Få minutteres daglige åndedrætsøvelser er den mest udrensende handling, du kan foretage dig.

At leve efter en sund og disciplineret rytme er din primære udrensning. Når du er i harmoni, er alt i dig i rytme, ligesom strengene på en guitar. SK er kroppens og sindets mest effektive, naturlige og tidssvarende "stemmegaffel".

Hvad fremhæver Ayurveda ellers som vigtig i den daglige renholdelses-proces?
Din døgnrytme er essentiel. Der findes tre "doshaer" som er aktive i din krop og personlighed: Vata, Pitta og Kapha, hver med deres døgnrytme eller aktivitetsperiode. Respekteres disse, holder du dig sund og rask året rundt, livet igennem. Derfor er det vigtigt at kende sin "krops- og personlighedstype" og leve efter den. Så respekterer du din indbyggede natur, dine gaver, dine styrker og svagheder.

En god ayurvedisk læge kan lave en "pulsdiagnose" og helt præcist bestemme din nuværende type og tilstand. Med Ayurveda kan du lære dig selv at kende intimt, så du altid ved, hvad der er godt for dig lige nu. Ayurveda giver dig din naturlige selvindsigt tilbage, hvis du praktiserer dens anbefalinger.

Hvad er vigtigst at udrense: kroppen eller sindet?
Vi kan ikke fungere kun på ét eksistenslag, vi må have alle aspekter med. Sørg for at spise meget frisk frugt og grønt, det renser kroppen. Og drik vand mellem måltiderne. Spis 75% basekost (grøntsager) og 25% syrekost (korn og linser) til hvert måltid, så holder du en god balance i kroppen, som igen påvirker sindet og omvendt. Førnævnte øvelser vil hjælpe dig mentalt, emotionelt og spirituelt, så du opnår kontakt med din indre natur og dermed kan holde dig selv glad og sund, og ikke mindst fri for bekymringer, der forhindrer os i at fordøje og optage maden ordentligt. Krop, sind og ånd hænger sammen, en ubalance i det ene påvirker resten.

Lever man vegetarisk ifølge ayurvediske kostråd?
Ja. Kød anses ikke som føde og næring for mennesker, bl.a. fordi vi ikke er bygget til at nedbryde kød. Vores lever er fx ikke stor nok til at neutralisere den urinsyre, der opstår ved fordøjelse af kød, og for meget urinsyre kan fremme forskellige sygdomme fx gigt.

Sindet påvirkes også af maden. Jeg har ofte oplevet begyndende vegetarer fortælle om positive forandringer på det emotionelle, mentale og kropslige niveau.

Spis kun god og livsfremmende mad, sattvisk mad. Dvs. den mad, der skaber energi, lethed og lys i dig. Ayurveda inddeler mad i grupper efter den kvalitet, maden frembringer under og efter fordøjelsen i krop og sind *(se faktaboks)*.

For yderligere information om Kaushanis kurser, kontakt Dorte Larsen på dorteldk@gmail.com.

Kurser, litteratur og lydbånd indenfor Ayurveda, både for begyndere og videregående:

- For Art of Livings kurser, se **artofliving.dk**
- **Kaushani Desai** "Healthy Food – Tasty Too" kogebog, 2006. Fås på Kaushanis madlavningskurser.
- **Sri Sri Ravi Shankar** "Ayurveda and the breath" (lydbånd, engelsk). Begge kan bestilles på shankaraeu.com
- **Kaushani Desai's hjemmeside** www.ayurvedic-cooking.com

(forkortet af red)



Kausani og madlavningsholdet i Art of Living Centret på Østerbro, København i september. Kausani i midten med en lille skare elever. Yderst til venstre interviewer Dorte Larsen.

MAD INDDELES I AYURVEDA I TRE KVALITETER
Tamas mad som skaber træghed, mørke og tunghed i krop og sind
Rajas mad som skaber aktivitet og varme
Sattva mad som skaber lys, lethed og balance





"Mode med Mening"

Af Mette Melchiorsen Kirsten

Øko-bølgen er nu også for alvor kommet til Østerbro. Når der skal købes tøj og gaver, ser vi det som en naturlighed, at vi også her tænker i økobaner. Hvorfor kun tænke på hvad vi kommer i munden, selvfølgelig skal der også tænkes over, hvad vi tager på kroppen. At leve med omtanke både for sig selv og sine omgivelser er en livsstil, som vi gerne vil være med til at udbrede. Etik har en værdi, vi sætter i højsædet.

Fairtrade, økologi og social ansvarlighed er blevet modebegreber og hvor heldigt for os, som har prøvet at råbe op i flere år, om ikke folk vil bruge mere energi på omtanke omkring forbrug. Min mand Lloyd og jeg har de sidste 5 år haft en produktion af tasker (Mette:s Afrika) i Afrika, hvor vi sætter kvinder i arbejde. Vi har også et samarbejde med DANIDA om at få endnu flere kvinder i arbejde. I november 07 åbnede vi butik Mode med Mening på Østerbro, der som fællesnævner skulle have produkter med en mening. Det er ikke vigtigt for os i butik *Mode med Mening*, at produkterne er certificerede, da det med det samme vil udelukke små firmaer, som ikke har resurserne – vi vil gerne være med til at bestemme, hvad mode med mening er for os.

Vi fører derfor smykker lavet af genbrugsmaterialer, økologisk hverdagstøj, tasker og tørklæder fra kvindeprojekter i Afrika og Bangladesh. Vi fører også et yogamærke, som omfatter kvalitetstøj med respekt for både mennesker og miljø og er både økologisk og fairtrade. Vi syr selv tøj og små punge af genbrugsmaterialer.

Vi har priser, alle kan være med på, og et stort udvalg af små ting, som økotex leggings (gamacher), der sikrer, at miljøpåvirkningerne i tekstilfremstillingen er godkendte. Vi fører også smykker, tørklæder, aftentasker, som alle er populære.

Vi har fokus på produkter med omtanke, men synes også København mangler fokus på service. Alle vores kunder bliver mødt med et smil og god behandling – vi vil jo rigtig gerne se dig igen.

Vi stræber efter at have varer, man ikke kan købe alle vegne. Vi gør en ære i at have få af hvert produkt, så det altid er en ny og interessant oplevelse at besøge vores butik.

I november udvidede vi konceptet, idet vi udlejer stang-plads til designere. Ideen opstod, efter vi erfarede, hvor hårdt alle i branchen lider grundet den økonomiske afmatning. I vores netværk er flere designere og butikker bukket under for det økonomiske pres. Hvis vi små skal overleve krisen, er det noget med at stå sammen og hjælpe hinanden.

Vi synes, det er et win-win koncept at leje stangplads ud. Der kommer ekstra penge til at markedsføre designerne og butikken og ved at være flere interessenter i butikken, er der ligeledes flere til at sprede budskabet om det nye koncept.

Vi synes, at udvidelsen af konceptet passer så smukt ind, da det at hjælpe de mindre designere til at blive mere kendte netop også er mode med mening, så det batter.

Vi håber, vi har inspireret dig til et besøg i butikken på Østerbro, se **mettesafrika.com.**

Har du lyst til at læse mere om Fairtrade, økologi og social ansvarlighed, kan jeg anbefale de gratis magasiner NONE og Fair Nok.





Clairvoyance
& spirituel rådgivning
via telefon
150 kr. pr. 15 minutter.
Kontakt Helle Westergaard på
tlf. 6046 1256 / www.hellewestergaard.dk

Gadeby Skole
Vegetar • Gourmet • Hus
Vegetariske nydelser
på Bornholm
Myregårdsvej 10, 3751 Østermarie
Telefon 56 47 20 06 www.gadeby-skole.dk





Siden sidst

DVF's 112 års fødselsdag

Siden sidst har vi hovedsagelig fejret DVF's 112 års fødselsdag 11. december, hvor foreningen var vært ved et arrangement i lokaler venligst stillet til rådighed af Teosofisk Forening København. Som det fremgår af billederne, var medlemmer og ledsagere mødt talstærkt op. Vi lagde ud med juleklip, godter og hygge, og den gode julestemning bredte sig hurtigt. Og ikke mindst pga. den dejlige alkoholfri gløgg, som DVF-kasserer Erik Weihrauch havde brygget og skænkede til alle.

Tidligere formand Dennis Sørensen holdt en inspireret velkomsttale, og Steen Jørgensen fra "Din Sundhed", der havde sponseret Aroniasaft til gløggen, fortalte bl.a. om saftens helsestyrkende egenskaber.

Vores superkok Winnie Feveile havde stået på hovedet i sit køkken i flere dage for at fremtrylle aftenens festmiddag med mange velsmagende retter inkl. risalamande også for veganere. Se 2 opskrifter fra buffeten nedenfor. Preben Holst, en anden af vore aktive bestyrelsesmedlemmer, havde skaffet noget helt særligt éngangsservice, nemlig træbestik og tallerkener af palmeblade! Preben stod også for transport og har taget alle billederne.

Aftenens festtaler havde måttet melde afbud, men heldigvis kunne Tove Bech springe til med kort varsel, hvor hun tog tråden op og causerede over emnet "Er Gud mon vegetar?" med indføling og humor. Det vakte begejstring, og da ikke alle kendte Tove i forvejen, fortalte hun på opfordring bagefter lidt om sig selv og hendes mangeårige arbejde, bl.a. i vegetarismens tjeneste på det tidligere Søtoftegård.



Winnie klar til afhentning af maden.

Selvom ingen ligefrem herefter var sultne, afsluttede vi med te og flere slags kager, venligst doneret af Naturbageriet. Vi takker alle deltagere for et godt arrangement!

Som nævnt s.3 har vi iøvrigt i forbindelse med klimatopmødet i København til december sendt et brev til klimaminister Connie Hedegaard med forslag til forbedring af klimapolitikken. Vi udsendte samtidig en pressemeddelelse samt breve også til udenrigsministeren og et par af Folketingets centrale udvalg. Det hele inkl. de 2 ministres svar kan ses på vegetarforening.dk.

Og endelig havde vi primo februar stand på Krop-sind-ånd-messen i Falkonercentret på Frederiksberg, hvor vi uddelte rigtig mange blade og brochurer og i 3 dage slog til lyd for den vegetariske sag.



Dennis giver mesterkok Winnie et anerkendende klem.



Tove Bech causerer på slap line



RC og Erik klargør det sidste. I forgrunden ses det naturvenlige service



Livlig snak og god stemning i de hyggelige lokaler, mens vi venter på festmiddagen.



Den overdådige og farverige fødselsdagsmiddag er klar.



Winnie når lige at komme væk, inden de ivrige gæster kommer til fadet!



Gløgg, knas, juleklip og hygge ved de festdækkede borde. Peter Fichs stjernebilleder anes på væggen.



Tove Bech synger for til fællessang med indholdsrig tekst.

URTEPOSTEJ

6 personer

200 g grødris
200 g mandler
200 g friske champignon
3 løg
1 grøntsags bullionterning
3 fed hvidløg
3 dl rasp
1 bundt bredbladet persille
knivspids cayennepeber
mel
salt og peber
margarine

Kog risen med bullionterningen efter anvisning på posen.
Skær eller hak resten fint.
Bland raspen godt rundt i farsen.
Tilsæt lidt mel til god smidig konsistens.
Læg bagepapir i en form, smør med olie + små klatter margarine i bunden
Læg farsen i formen + små klatter margarine og dryp lidt olie over.
Bag ved 200° i 50-60 min.

BAGTE RODFRUGTER

6 personer

4 kartofler
4 gulerødder
1/2 knoldselleri
3 pastinakker
2 persillerødder
2 rødbeder
6 spsk olivenolie
1/4 dl balsamicoeddike
1 bundt bredbladet persille
salt og peber

Skær grønsagerne i kvarte eller sjettedele (kartofler og rødbeder), i ca. lige længde.
Læg dem i et fad, hæld olie og balsamicoeddike over, drys med lidt salt og peber.
Bages ved 180° i 40-50 min., vendes undervejs.
Drys med grovhakket persille, når grønsagerne kommer ud.



PS
Se rørende optagelser af et dådyr og en kat lege og kæle:
youtube.com/watch?v=Rooyt3ptNco

Dansk Vegetarforenings årsregnskab 2008

DRIFT	2007	Regnskab 2008		Budget 2008	Budget 2009
Indtægter					
Medlemskontingenter	104.150	117.770		110.000	120.000
Gaver	600	2.329		1.000	1.000
Admin. gebyr fra fond	3.000	0		1.000	1.000
Legater	20.000	20.000		0	0
Legat, tipsmidler	20.000	20.000		0	20.000
Legat, portotilskud	6.492	7.302		5.000	8.000
Indtægter i alt	154.242	167.401		117.000	150.000
Udgifter					
Porto & fragt	28.042	54.256		27.000	52.000
Kontorhold	15.471	2.754		4.000	3.000
Telefon	1.752	828		2.000	1.000
Internet	3.423	195		4.000	1.000
Bank- & girogebyrer	2.130	5.111		2.000	5.000
Arrangementer	16.681	16.686		8.000	9.000
Propaganda	5.596	0		1.000	1.000
Medlemsblad	109.758	109.360		97.000	107.000
Annoncer	-19.825	-15.645		-20.000	-20.000
Rejsepenge	2.267	4.407		3.000	3.000
Kontingenter	2.491	700		1.000	1.000
Udgifter i alt	167.786	178.652		130.000	163.000
Resultat før renter	-13.544	-11.251		-13.000	-13.000
Bank- & girorente	88	-60			
Renter af båndlagt kapital	14.858	14.200		14.000	14.000
Reg. køb/salg båndlagt kapital		-1.471			
Kursregulering af obligationer	77	-29			
Renteindtægt i alt	15.023	12.640		14.000	14.000
Årets resultat	**1.479**	**1.389**		**1.000**	**1.000**

STATUS	2007	2008		2008	2009
Aktiver			**Passiver**		
Kassebeholdning	1.011	1.940			
Giro 5 02 56 56	31.887	28.036	Forudbetal. kontin.	0	0
Bank Merkur	26.439	4.252	Kreditorer	46.578	31.808
Bank Nordea, afkast	209	152	Fremmedkapital	46.578	31.808
Bank Nordea, kapital	8.119	6.648			
Likvide midler	67.665	41.028			
			Egenkapital primo	43.778	45.257
Debitorer, annoncer	7.425	3.710	Årets resultat	1.479	1.389
Debitorer, legat	3.000	20.000	Egenkapital ultimo	45.257	46.646
Obl. kreditforen., nom. kr 491	258	275			
Kursregulering, obligationer	45	0			
Båndlagt obl., nom. kr 321.713	298.391	309.535	Båndlagt kapital primo	310.675	298.390
Inventar	12.441	12.441	Kursregulering	-12.285	11.145
Bøger og hæfter	1.000	1.000	Båndlagt kapital ult.	298.390	309.535
Andre aktiver	322.560	346.961			
Aktiver i alt	**390.225**	**387.989**	**Passiver i alt**	**390.225**	**387.989**

Opslagstavlen

DVF'S FORÅRSFROKOST 2009

Tid: Lørdag 28. marts kl. 12.30-18
Sted: Hotel Brøndby Park,
Brøndbyvester Boulevard 6, Brøndby
(Tag fx bus 130 fra Brøndbyøster st. kl. 12.06 mod Glostrup, stå af ved Gildhøj Centret og gå ca. 100 m.)

Glæd dig til DVF's traditionsrige forårsfrokost med festlig buffet (også for veganere), hyggeligt samvær og forskellig underholdning, bl.a. "latter event", vegetarisk causeri, musik og spændende foredrag.

Vores chefkok Winnie udvælger opskrifterne og garanterer en stor kulinarisk oplevelse.

Drikkevarer købes ved siden af, og efter maden serveres kage/frugt og kaffe/te.

Som sædvanlig er der lagt op til en fornøjelig dag, der i år koster 225 kr for hele arrangementet.

Tilmelding med navn og antal kuverter sker på en af flg. måder
1) Send en mail til frokost@vegetarforening.dk
2) Skriv til kasserer Erik Weihrauch, Gribskovvej 21, 2 th, 2100 Kbh. Ø
3) Ring til DVF's tlf. 70 22 40 01
4) Indbetal beløbet på DVF's girokonto 502 5656
(husk navn og antal kuverter)

Betaling kan ske på selve dagen ved ankomst, men tilmelding skal ske senest en uge før.

Vel mødt til et festligt arrangement, hvor venner og pårørende selvfølgelig også er velkomne!

Spiseklubben og skovturene i Københavnsområdet

- fortsætter som hidtil:
spisning på Ambrosias Have den 1. torsdag i måneden
– skovtur i Dyrehaven den 2. søndag.
Se vegetarforening.dk eller ring 70 22 40 01.

Girokort, kontingent og PBS

Alle medlemmer har tilsyneladende fået et girokort indhæftet i vinternr. ved en fejl. Flere har allerede benyttet det til kontingent, men ellers udsender vi snarest opkrævning via PBS til alle (der ikke har betalt).

Hvis ikke du allerede har en PBS betalingsaftale, så benyt gerne lejligheden ved den kommende opkrævning (dvs. man skal betale denne, men kan samtidig tilmelde sig PBS). Så går betalingen ikke i glemmebogen.
Det er langt det letteste og billigste – også for DVF!

GENERALFORSAMLING 2009

Der indkaldes hermed til årets ordinære generalforsamling:
Tid: Fredag 24. april kl. 19
Sted: Lokalerne ovenpå biblioteket, Danasvej 30 B på Frederiksberg
Obs! Der vil være en let vegetarisk buffet til de tidligt fremmødte fra kl. 18.

Dagsorden:
1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Godkendelse af dagsorden
4. Bestyrelsens beretning
5. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
6. Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse
7. Fastsættelse af kontingent for næste år
8. Forslag fra bestyrelsen
9. Indkomne forslag
10. Indkomne forslag og ansøgninger til "Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond"
11. Valg:
    a) formand Britt Søndergaard – næstformand Sune Borkfelt opstiller til formandsposten
    b) 4 bestyrelsesmedlemmer
    c) 4 suppleanter
    d) 1 revisor
    e) 1 revisorsuppleant
12. Eventuelt

Forslag fra medlemmer skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Skriv gerne til bestyrelse@vegetarforening.dk

Stemmeberettigede er medlemmer, der har betalt kontingent for indeværende år og har været medlem i mindst 6 måneder.

Vi håber, at mange også i år vil møde op til en generalforsamling i en hyggelig atmosfære og være med til at præge foreningens fremtid.

GAMMELT BLAD I NYE KLÆDER

Vi har benyttet jubilæumsårgang 100 til at give bladet et ansigtsløft: nyt bladhoved og A4-format. Hvad synes du om det? Vi er altid taknemlige for respons – enten til redaktionen (se adresse s.2) eller fx på vores debatforum:
vegetarforening.dk/forum

Hvorfor er det årgang 100, når det er 102 år siden, bladet udkom første gang? Nogen har måske bemærket, at selvom vi her i 2009 tager hul på årgang 100 af medlemsbladet, har det faktisk eksisteret i 102 år, altså siden 1907, hvor det hed "Solblink". Den frivillige, grønne arbejdskraft rakte nemlig i de tidlige år ikke altid til, at en hel årgang (dengang 6 numre) nåede at udkomme på et kalenderår. Det skete et par gange, at en årgang blev forsinket og forrykkede sig i forhold til kalenderåret, så årgangene stadig i dag udkommer med 2 års "forsinkelse".

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

