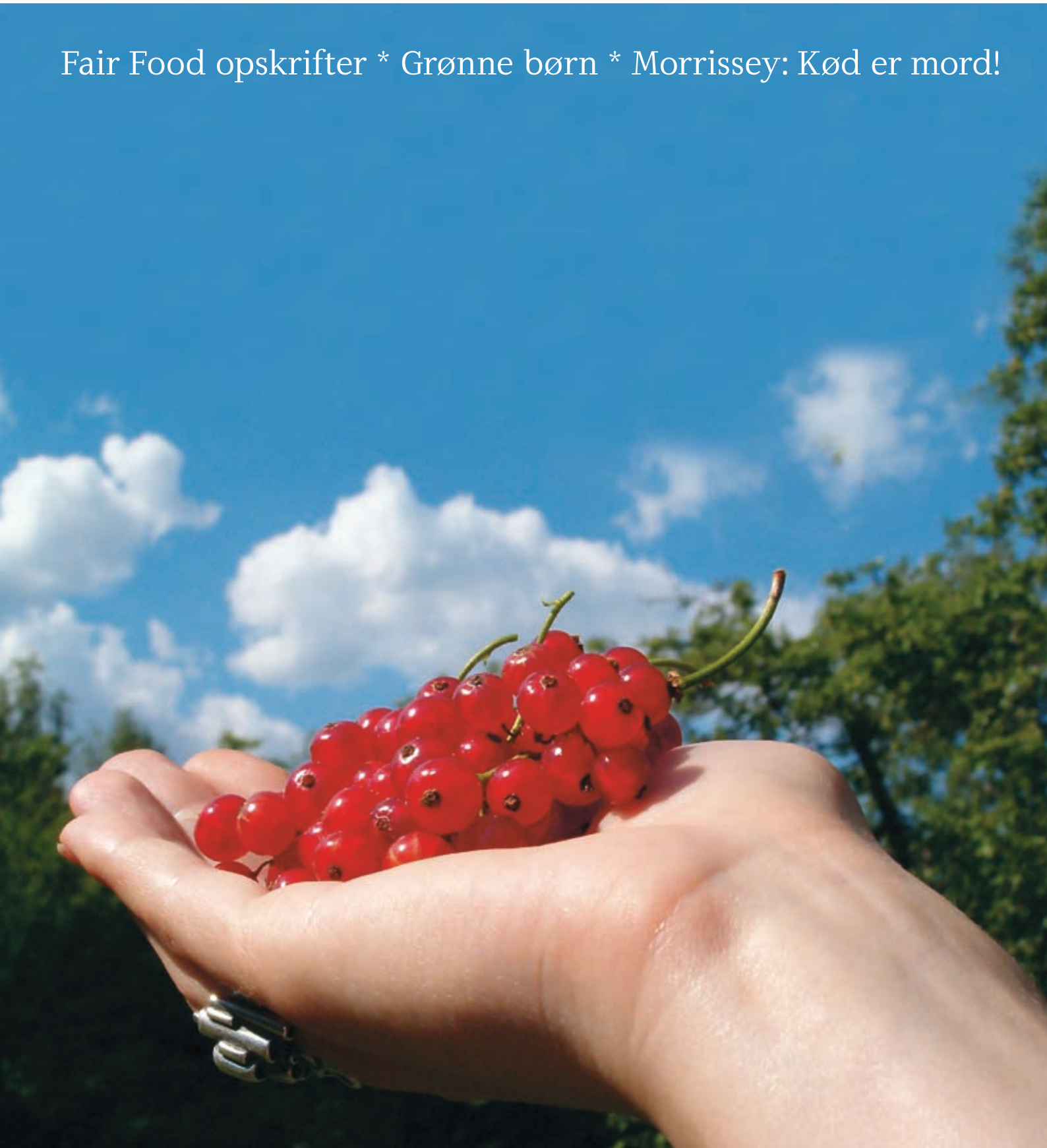
Vegetaren

NUMMER 2
SOMMER 2009
100. ÅRGANG

Fair Food opskrifter * Grønne børn * Morrissey: Kød er mord!



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
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 Mortensen
Repro og tryk reklameholdet.dk
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.
Deadline næste nr. 1.8.09

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

3 Kære læser
4 Er du vegetar? - og hvilken planet kommer du så fra?
7 Opskrifter fra Kirsten Skaarups Det kærlige køkken
8 Grønne børn
10 Kort og grønt
11 Boganmeldelser
12 Morrissey: Kød er mord!
14 Fair food – vegetarisk, økologisk og solidarisk mad
17 Kort og grønt
18 Jægerens lyst – dyrets ulykke
20 Pleje og helbredelse ved moderne naturmetoder
21 Kødæderen – et spisemøbel
22 Chia-frø: Aztekernes hemmelighed genopdaget
23 Livet er helligt og essensen er hele ånden bag!
24 Referat af DVF's generalforsamling 24. april
26 Siden sidst: DVF's nytårsfrokost 2009
27 Opslagstavlen

HAR DU TJEKKET VORES DEBATFORUM:
VEGETARFORENING.DK/FORUM


Sune Borkfelt

Kære læser

Da jeg til forårets generalforsamling fik betroet posten som formand for Dansk Vegetarforening, var det med en bevidsthed om, at det netop i disse år er en meget spændende tid for den vegetariske bevægelse. I højere og højere grad sættes der fokus på konsekvenserne af samfundets og den enkeltes kødforbrug, når eksempelvis klimaforandringer, sygdomme blandt både mennesker og dyr eller eksempler på dårlig dyrevelfærd debatteres i det offentlige rum. Gang på gang kommer eksperter med udtalelser, som opfordrer til at skære ned på kødet og omlægge produktionen af animalske fødevarer. På sin vis kan vores sag, trods fortsat skepsis i befolkningen, siges at nyde stor medvind i disse år.

I skrivende stund har myndighederne verden over travlt med at tage deres forholdsregler imod den såkaldte influenza A, også kaldet svineinfluenza, og sikrer lagre af medikamenter og vacciner, hvis nu spredningen af sygdommen skulle tage til. Visse dele af pressen gør samtidig deres til at sprede frygten for denne 'nye' sygdom, alt imens regeringer gør deres bedste for at forsikre befolkningerne om, at der ikke er grund til panik og at de skam har styr på det.

Blandt de mest ekstreme reaktioner må siges at være et initiativ fra den egyptiske regering, som simpelthen har besluttet at slagte alle landets 250.000 grise. Og det til trods for, at sygdommen i sin nuværende form smitter fra menneske til menneske, og grisebestanden derfor ikke udgør en trussel. Epidemier som denne bunder naturligvis dybest set ikke i dyrene, men i den måde, vi behandler dem på. Med andre ord: Så længe vi holder alt for mange dyr under alt for trange, unaturlige og ofte uhygiejniske forhold, vil sygdomme lettere kunne springe fra én art til en anden og dermed udvikle sig til epidemier. Det gælder ikke mindst grise, som gennem deres luftveje er særligt modtagelige for andre arters vira, altså sygdomme fra f.eks. fugle og mennesker, som derpå kan mutere i grisen og igen smitte til nye arter, herunder mennesker. Eller som en medicinsk forsker på et universitet i Texas opsummerede i Washington Post: "Vi ser dem som en smeltedigel… de er en fantastisk kilde til at skabe noget nyt." Men det er selvfølgelig blot én del af grisens natur, som moderne landbrugspraksis ikke tager højde for.

Det virkelig interessante ved, at sygdom kan smitte fra gris til menneske – og tilbage igen – er imidlertid, at det på en meget håndgribelig måde udstiller, hvor nært beslægtede med grise (og andre dyrearter) vi i grunden er. Derfor stiller det også indirekte spørgsmål ved vores måde at behandle dem på og ved dyrenes status som forbrugsvarer, underholdning med videre. Men dette sandsynligvis allermest interessante perspektiv ved den slags sygdom peges der kun sjældent direkte på.

I modsætning til visse tidligere sygdomme forbundet til landbruget, smitter den nye sygdom ikke gennem kød, så det direkte argument for at droppe kødet udebliver i debatten om sygdommen. Til gengæld tydeliggør den i høj grad, at vi ikke på forhånd kan kende – eller være forberedte på – fremtidens konsekvenser af moderne fabrikslandbrug. Og så viser den selvfølgelig, hvorfor det er vigtigt at spise den rigtige kost, så man har et stærkt immunforsvar, hvilket vi jo har gode chancer for på en varieret, vegetarisk kost.

Med alle de mange ting, der i dag taler for et lavere kødforbrug – ikke mindst i vores del af verden – er det således med store forventninger til arbejdet, at jeg sætter mig i formandsstolen. Nok har bevægelsen en vis medvind, men vi står fortsat overfor en stor og spændende opgave med at formidle vores budskaber til den enkelte dansker.

Med ønsket om en god sommer til jer alle og fortsat medvind for den grønne sag.

Sune Borkfelt



Af Irma Lauridsen



ER DU VEGETAR?

- OG HVILKEN PLANET KOMMER DU SÅ FRA?

Tåbeligt spørgsmål, tænker jeg hver gang jeg får spørgsmålet "er du vegetar?" Især når det stilles i et bestemt tonefald, hvor efterklangen er: "Nå, du tror nok du er bedre end os andre ved at skille dig ud, hva'?" I de sammenhænge får mit bevægelige temperament mig også til at tænke: "Jeg ER ikke noget! Og du behøver ikke have ulejlighed med at katalogisere mig eller *kalde* mig noget, bare fordi jeg lever naturligt. Lad mig være i fred med mine vaner eller ikke-vaner, jeg har ikke pligt til at forklare! Det, jeg putter i munden er *min* sag, fordi det er *min* mund, *min* krop, *mit* valg. Bedøm mig bare, hvis du har en uimodståelig trang til det – men hold det venligst for dig selv!"

Nå, (jeg sidder lige og smiler lidt) den slags siger man jo ikke, heller ikke jeg. Men jeg synes virkelig, det er mere end irriterende at skulle sættes i bås, bare fordi man ikke gør præcis det samme som flertallet. Netop det har jeg talt meget om i mine foredrag (hvor det også handler om alt andet end lige hvad man spiser). Den dér med "Sådan gør MAN og sådan gør MAN ikke". Hvem er MAN ...? Jo, det er FLOKKEN. Følg den eller dø!

Helt anderledes er det med dem, der spørger af ægte interesse. Da er det virkelig dejligt at kunne fortælle, hvor godt man får det ved at spise naturlig føde.

Nå, sådan skulle indledningen til det her jo slet ikke være. Jeg blev, fra redaktionens side, bedt om at skrive om min baggrund for at være vegetar (og der er den jo igen, hm ...), og jeg vil bare sige: Jeg ER ikke noget. Jeg spiser bare ikke kød. Men nu lægger jeg lige betegnelserne til side og går lidt kreativt til værks.

Jeg er opvokset på landet, og der oplevede jeg jo, at dyrene skulle til slagtning. Åh, jeg *fattede* det ikke, og jeg græd over det. Tænk, at de voksne kunne gøre det og så bare lade som om, det var helt i orden. Mennesker, der lod som om de var dyrenes venner. De kære dyr, jeg, en lille pige på fem år, havde gået og snakket med og holdt af, de skulle nu slagtes, så vi kunne SPISE DEM!! Vidste dyrene mon selv, hvor det bar hen? Det var store tanker for et barn, og jeg syntes, det var *så* forfærdeligt! Men de voksne havde jo "ret", sådan så verden ud dengang. "Sådan ER det jo, lille ven. Det gør alle da!" – og jeg husker, at jeg allerede dengang tænkte: "ER??? Tingene er vel kun, hvad vi GØR dem til?!

Jeg tænkte også: Det er garanteret fordi de ikke selv ser på, når dyrene bliver dræbt, at de kan være så kyniske. De lader et slagteri gøre det, lukker øjnene og lader som om det ikke findes. Det tror jeg stadig er en del af grunden til, at mange ikke skænker det mange tanker. De har ikke set processen!

"Men jeg synes virkelig, det er mere end irriterende at skulle sættes i bås, bare fordi man ikke gør præcis det samme som flertallet"

Dengang, som nu, var dyrene mine venner. Jeg ønskede bestemt ikke at spise dem, men jeg gjorde det jo lidt alligevel, fordi jeg var presset til det. Nej, ikke tvunget, jeg havde helt bestemt gode forældre. Men alle de formaninger om, hvad der var sundt – og jeg, som altid gerne har villet leve sundt ... Nej, kød *kunne* vel nok være undgået, men så blev man jo syg, fik man at vide – i den dur. (Dengang blev min autoritetstro dræbt, og den har aldrig vist sig siden.) Jeg har faktisk skrevet om netop den situation i min roman "Elskede Rosa", hvor det samme opleves af den lille pige Rosa, der siger, at hun ikke vil spise noget, der har haft et hjerte, som banker. Og hvor hun må så gruelig meget igennem, ikke alene fordi hun ikke vil spise kød, men også fordi hun er et frit menneske, der tænker selvstændigt og gerne vil føre det ud i livet, leve *sit eget liv*, og ikke de andres. Noget, jeg mener ofte hører sammen med det at undgå at spise kød. Det var simpelthen hjerteskærende at skrive den bog, også fordi det dér med, at hvis man ikke gør som flertallet, i hvert fald i store træk, bliver man udstødt.

Som ung var mine kød/ikkekød-begreber lidt forvirrede. Af og til tænkte jeg stadig på, at jeg syntes, det var forkert at dræbe dyr for at spise dem – men ungdommen er jo fyldt med mange andre tanker, så der blev ikke forandret meget hvad det angår. Dengang var det ikke så almindeligt kun at spise planteføde, som det er i dag.

Men en dag vendte det. Efter at jeg var blevet gift og havde fået børn, kunne jeg pludselig ikke spise kød mere, og jeg slettede det fra min kost i 10 år. Jeg havde det fantastisk med det! Flere i familien ønskede dog kød, og jeg havde det egentlig ikke godt med at lave mad med kød, men tænkte, at det vel var mig, der var noget i vejen med. Derefter begyndte jeg, sådan lidt i det små, at spise kød igen, det var jo så nemt, når jeg alligevel stod og lavede det til de andre. På det tidspunkt var jeg blevet fuldtidsforfatter, skrev både børne- og voksenbøger. Gyldendal ringede og sagde: Send alt hvad du har og skriv mere! Det fik livet til at gå så stærkt, at jeg nærmest ikke tænkte på mad i det hele taget.

Men pludselig en dag vidste jeg bare, at det var *uigenkaldeligt* slut med kød. Jeg følte stærkt, at det var *helt hen i vejret, utilladeligt og unaturligt* at dræbe dyr for at spise dem. Den mening havde ingen i mine nære omgivelser, men jeg var urokkelig og er det den dag i dag. Da vidste jeg bare, at jeg havde spist mit sidste kødstykke for tid og evighed!

Men hvor var det underligt, fordi omgivelserne faktisk havde problemer med *min* bestemmelse. Jo jo! "Åh, din stakkel, sidder du nu igen dér med **kun** din salat?" Og skønt jeg, lykkeligt savlende (ja, overdrivelse fremmer vel forståelsen) og med stjerner i øjnene jublede: "Ja, se lige, hvor meget *lækkert* der er i min salat – åh, jeg *elsker* det! Frugt, grønt, ost, nødder og kikærter - den er fantastisk, og jeg har overhovedet ikke lyst til andet!" – var jeg ugleset af den årsag, at jeg ikke spiste det samme som de andre, især når vi var ude. Men da jeg efterhånden har taget mig ret til at være præcis den, jeg er – mobning eller ej – stod det ikke til diskussion. Værterne var forvirrede, når jeg skulle være gæst. Jeg har dog beroliget med, at jeg aldrig i livet ville forvente, at nogen lavede specielle retter til mig, men har altid sagt: "Lav den mad, du laver til de andre. Jeg spiser med og undgår bare kødet. No problem! Alligevel sidder mange med deres røntgenblik og spilder deres medynk på mig, mens jeg bare stortrives. Ak ja.

Mit motto er: LEV LET. Det gælder på alle områder af livet. Livet *er* jo så let, men vi kan *gøre* det så tungt, så tungt – ved at leve på en måde, der dybest set ikke er naturlig for os, måske bare fordi vi ved (eller tror) andre forventer det. Eller ved at spise tung, tung mad, som jeg ikke kan forestille mig, kroppen er glad for.

>>

Når jeg er ude at holde foredrag, bliver jeg af og til inviteret med til spisning i den sammenhæng. Og jo, da siger jeg i forvejen – fordi jeg ikke ønsker, arrangørerne skal komme til at stå i en, for dem, akavet situation: "Jeg er vegetar, (hvordan skal man ellers betegne det uden at bruge en halv eftermiddag på det). Men jeg behøver ikke en snørklet udtænkt vegetarret. En lille salat og et stykke brød er fint for mig." Nogen har så alligevel fået lavet en vegetarret. Fint nok. Andre har vitterligt serveret en skål salat, det er også fint. Under måltidet er jeg næsten altid genstand for stor opmærksomhed. Folk vil vide, hvordan det er at være vegetar. Som om jeg er et væsen fra en anden planet. Og jeg svarer altid, at det er dejligt. Der er så meget lækkert at spise. Nogen siger endda: "Jeg har tit tænkt på, at jeg også godt kunne tænke mig at droppe kødet," og jeg tænker: Jamen hvad forhindrer dig? Det er da bare at GØRE det!

De vil også vide, hvordan jeg finder ud af at lave vegetarmad. Og jeg svarer med et smil, at det gør jeg stort set aldrig. Jeg elsker rå mad, det spiser jeg mest. Det kan jo kombineres i det uendelige. Andre vil gerne have kogt og stegt, og jeg spiser bestemt også dejlige bagekartofler, sammenbagte grønsager, letstegte selleri- eller rødbedestykker med et stykke groft rugbrød eller lidt ost til. ENKELHED. Det er mig. Det giver tid-fri til en masse andet spændende, end lige dét at stå og tilberede mad i timevis.

Nogle af mine børn skruede også kraftigt ned på kødindtagelsen, da jeg droppede kødet i sin tid, mens andre fortsatte som før. Havde jeg startet på det her, mens børnene var helt små, ville jeg aldrig have serveret kød for dem. Nu var de så store, at de havde deres egen mening, og det var ok. Jeg vidste jo også, hvilket pres de ville være under, når vi var ude at spise, hos familie og venner eller til fest. Har et minus-kød-barn ikke begge forældre til at bakke op om sine madvaner, bliver det svært, desværre. Voksne, som er i flertal med samme mening, vil så godt som altid presse deres meninger ned over et barn. Jeg tænkte: Når de bliver voksne måtte de selv tage det op til overvejelse og selv tage ansvaret.

I dag kan jeg ikke mere lave mad med kød. Kan ikke og vil ikke. Jeg vil ikke engang tage en pakke kød med fra Brugsen til en anden ("når du nu alligevel er der"). Nul! Så kan folk blive sure eller ej – JEG bestemmer over MIG. Der bliver heller ikke serveret nogen form for kød ved mit bord. Folk, som kommer her, må spise den mad, jeg laver, ellers må de tage madpakke med (hvilket jo altid er en mulighed ☺) Men her er altid mange valgmuligheder.

Efterhånden er mine principper blevet meget skarpere. Vil folk, som måske besøger os over længere tid, have kød-mad, må de selv lave den. *Jeg* deltager ikke. På den anden side går jeg heller ikke ind og blander mig. Jeg vil ikke prøve at bestemme over andre eller se ned på andre på grund af deres valg, uanset hvad deres valg så er. Jo, jeg synes, det er forkert at spise kød. Men derfor kan jeg godt holde af folk, som gør det. Og jeg stiller mig ikke op midt i byen med et stort skilt, hvor der står: "NED MED KØDÆDERNE!" Vi har vel alle sammen vores processer på vores vej gennem livet. At lade andre være der hvor de er, er jo også en proces, man selv skal igennem, tror jeg.



OPSKRIFTER FRA
Kirsten Skaarups Kærlige Køkken

PANDEKAGER

...kan laves på mange måder og serveres med mange slags fyld. Pandekager kan være florlette eller mere bastante, og de kan serveres som forret, hovedret eller som tilbehør.

Blinis er små buttede, russiske pandekager, der er fine som forret eller til brunch. Blinis serveres med forskelligt "fyld" på toppen. Fordi pandekagerne bages med en gærdej, bliver de mere trinde end almindelige pandekager.



BLINIS

2 dl mælk, kaffefløde eller soyamælk
1/2 tsk gær
1/2 tsk sukker
1 tsk salt
1 spsk olie + ekstra til stegning
25 g hvedemel
ca. 150 g boghvedemel
2 æg

- Varm væden op, til den er "lillefingervarm". Rør gæren ud i den lune væde og tilsæt sukker, salt og olie.
- Rør hvedemelet i og derefter – lidt ad gangen – boghvede-melet. Dejen må ikke blive for fast.
- Rør æggeblommerne i en ad gangen.
- Sæt dejen til hævning et lunt sted 1/2-1 time.
- Pisk æggehviderne stive og vend dem forsigtigt i dejen.
- Steg ca. 12 små runde, buttede pandekager af dejen.

Diameteren skal være 6-8 cm.

- For at give de små pandekager karakter, skal de have noget syrligt eller stærkt smagende på toppen.
- Blinis kan fx serveres med en blanding af hakkede artiskokhjerter og soltørrede tomater i olivenolie – eller en spsk afdryppet fåreyoghurt rørt med hvidløg, hakkede friske tomater, hakkede kapers og basilikum – eller en spsk cremefraiche rørt med grøn pesto, se nedenfor, og hakkede oliven.
- En anden mulighed er hakkede corniconer (små syltede agurker) og kryddерurter rørt med cremefraiche.
- Du kan også lægge en spsk guacamole, se nedenfor, på hver blini. Eller brug en blanding af stegte løg, hvidløg og shiitakesvampe, se nedenfor. Servér gerne tre blinis pr. person med tre forskellig slags »fyld« på toppen.

GRØN PESTO

50 g pinjekerner
1 1/2 dl basilikumblade
en lille håndfuld mynte
3 fed hvidløg
50 g reven parmesanost
ca. 3/4 dl olivenolie

- Kom de fem første ingredienser i blenderen og tilsæt olien lidt ad gangen. Pestoen skal have en cremeagtig karakter.
- Smag til med salt.

GUACAMOLE

...er mosede avocadoer, som man næsten altid finder som tilbehør til bønner og tortillas i Sydamerika.

- Mos kødet af 1-2 avocadoer groft med en gaffel. Hak et par tomater (fjern kernerne) og rør dem i. Smag til med citron- eller limesaft samt salt og peber.
- Du kan også tilsætte spidskommen og/eller chili til guacamolen.

SVAMPEMIX

1 tørret shiitakesvamp
5-6 skiver tørrede Karl Johansvampe
1 lille håndfuld arametang
1 skalotteløg
2 fed hvidløg
1 spsk olivenolie
1 spsk hakkede kapers
evt. 1 spsk mayonnaise eller silketofu

- Læg svampene i blød i vand en times tid. Hæld kogende vand over tangen og lad også den stå en times tid.
- Hak løg og hvidløg og svits dem i olien, til løgene er bløde. Hak svampene fint (fjern stokken fra shiitakesvampen) og kom svampene på panden. Svits endnu et par minutter og fjern panden fra varmen.
- Rør de hakkede kapers i og smag til med salt og peber. Du kan evt. røre lidt mayonnaise eller silketofu i svampene for at "binde" dem sammen.
- Læg blandingen på de små pandekager. Afdryp tangen godt og drys den på toppen.

Opskrifterne er fra Kirsten Skaarups nye kogebog "det kærlige køkken – grøn mad til en sårbar planet" med 350 andre spændende vegetariske opskrifter.

Berigtigelse vedr. anmeldelsen af samme bog i sidste nr.: Anmelderen skrev, at bogen under gennemgangen af alle de almindelige grøntsager ikke medtog gulerødder og kartofler. Men gulerødder er omtalt s.79-80, kartofler s.85-86. Vi beklager.



Af Polly Rasmussen



GRØNNE børn

Vi var helt sikre i vores sag: vores ufødte barn skulle være vegetar!

Mens man bygger reden, gør man sig en masse tanker om det liv, man ønsker at give sit barn. Man forbereder sig, bliver kampklar og får undersøgt alle de spørgsmål, der dukker op. Det blev til meget læsning, men akkurat vedrørende vegetariske børn findes der meget lidt materiale.

Søger man på nettet, finder man oftere fordomme og forargt nærmere end saglig og brugbar information. Derfor var det nærliggende at finde andre vegetariske/veganske forældre, der havde erfaring med en sund, grøn og alsidig kost.

Jeg har været vegetar siden mine spæde teenageår, så jeg har lært en masse om grøn kost både ved læsning, men også ved praktisk erfaring – fx hvordan mangel på B12 eller kalk påvirker ens krop. Efterhånden har jeg fået "knækket koden" og har fået opnået gode vaner i forhold til min egen ernæring. Men når det er sagt, så har et spædbarn nogle andre behov end en voksen vegetar.

Der er i udpræget grad behov for mere oplysning på netop dette område, og det er derfor mit ønske at oprette en hjemmeside med information om de mest elementære emner fra den første skemad. Det var min tanke, at der skulle være et debatforum, hvor folk kan dele deres tanker og erfaringer. Da jeg i praksis ikke kan føre denne ide ud i livet på egen hånd, oprettede jeg som begyndelse en gruppe på Facebook. Tilslutningen har været pæn, og jeg fik kontakt til mange andre forældre. Gruppen indeholder nu en del medlemmer fra hele landet, samt vegetarer fra Sverige.

Aktivitetsniveauet har ikke været specielt høj i selve facebookgruppen.

Jeg snakkede en aften med Benjamin, der ejer og bestyrer www.vegetarkontakt.dk. Han syntes, at når nu behovet for en sådan forældregruppe på internettet var så stor, så ville han gerne tilbyde os et forum på hans yderst veletablerede hjemmeside, hvor der også bliver diskuteret alt, der omhandler den vegetariske livsstil. Jeg vil på det kraftigste opfordre folk med internet til at oprette en profil.

Det er et meget aktivt forum med en masse søde vegetarer, veganer og råkostspisere, og man får altid hurtigt svar på de indlæg man laver.

Min tanke var egentlig mest, at projektet skulle være på internettet, men meget hurtigt blev der arrangeret fællesspisninger, og vi mødes i private hjem (i/omkring København), hvor alle tager en vegansk ret med til buffet. I praksis har vi gjort det ca. 1-2 gange om måneden, og holdt også en nytårsbanket, hvor der som altid også var plads til andre, der havde lyst til at komme.

Jeg er helt sikker på, at vi ikke er de eneste, der finder stor glæde ved at mødes, snakke med andre voksne, lege med andre børn og spise noget godt mad.

Da jeg blev vegetar boede jeg i en by, hvor der før mig vist aldrig er kørt en vegetar gennem hovedgaden. Jeg kom let til at føle mig som den eneste vegetar i hele verden.

Forklaringsmæssigt har det derfor været en udfordring for mig at vokse op blandt kødspisere, som ikke altid var villige til at forstå, hvorfor jeg havde valgt kødet fra. Når man vælger at undlade animalske produkter fra kosten, tiltrækker det altså en interesse fra omverdenen – på godt og







ondt. Vores børn har ikke selv truffet dette valg fra fødslen, så deres udgangspunkt er anderledes end vores, men dog vil de stadig møde denne interesse.

Derfor er det meget vigtigt, at vi giver dem et godt fundament af viden og forståelse for, hvorfor vi i vores familie har valgt at leve vegetarisk.

Hvordan man gør det bedst, har også været et stort samtaleemne i gruppen. Fx er jeg sikker på, at børnene vil have stor glæde af at kunne besøge nogle venner, uden at skulle tænke over hvad de kan spise/ikke spise.

En ting der er slående, er at mange veganske/vegetariske forældre føler, at de skal leve op til meget mere end kødspisende forældre. Da man nemt kan komme til at føle, at man fra omverdenen bliver mødt med intolerance og uvidenhed, vil man gøre så meget desto mere for ikke at leve op til fordommene om de tynde og blege vegetar-/veganerbørn. Særligt set i lyset af de groteske sager omkring fejlernæring fra England, der var oppe i medierne for nylig.

At underernæring eller fejlernæring ubetinget handler om uvidenhed nærmere end vegetarisme/veganisme, kan altså være medvirkende til, at veganske og vegetariske forældre finder det nærliggende at føle, at deres børn skal være større, smukkere og klogere end andre børn for netop at understrege pointen om, at disse madvaner er sunde og gode - også for helt små børn.

Vores børn er det kæreste vi har, så vi er jo meget sårbare overfor kritikken, og vi skal passe på, at folks uvidenhed ikke rammer for hårdt. Det er jo fakta, at børn der vokser op på hvid pasta, røde pølser og drikker kakaomælk, i langt større grad har risiko for fejlernæring, modsat et barn der spiser fuldkornsprodukter, linse/nøddedeller og drikker brændenælde-the osv. Jeg skal dog for en god ordens skyld skynde mig at tilføje, at der er mange forældre der giver deres børn en god alsidig kost med animalske produkter. Dog er det er min vovede påstand, at sandheden er, at vi i udpræget grad interesserer os mere for vores børns ernæring, hvilket vi i højeste grad kan takke kritikerne for, da det bedste forsvar er saglig og faktuel viden.

Den idé jeg fik er blevet ændret, men jeg synes, at det fungerer rigtig godt med Grønne Børns forum set i lyset af, at der altid er velvilje til at svare på de spørgsmål man stiller. Der er altid flere der gerne deler deres meninger og erfaringer, så man kan sortere lidt i informationen i stedet for, at man kun har en skrevet kilde fra en måske tvivlsom og gammel bog eller hjemmeside.

Jeg har personligt haft meget glæde af Grønne Børn og vores datter Satya er en sund og super glad pige, med en glubsk appetit på både livet og i særdeleshed vegansk mad.

Vi har været rigtig heldige både med vores læge og sundhedsplejerske, der har givet udtryk for, at de stoler på, at vi fuldt ud dækker hendes ernæringsbehov. Da hun er laktoseintolerant, har de dog understreget vigtigheden af at få dækket behovet for kalk. Hvilket vi bestemt også tager meget alvorligt, såvel som alle andre vitaminer og mineraler.

Nu er jeg så spændt på at se, hvordan vuggestuen vil tage det, hvis vi engang får en plads. Jeg ved nemlig fra andre, at der er nogle institutioner, der er meget stejle på området og f.eks. kræver en lægeerklæring på den særlige kost.

Jeg vil bestemt betegne Grønne Børn som en succes i København, men jeg er helt sikker på, at mange grønne børnefamilier rundt om i det ganske land kunne have ligeså meget glæde af modellen.

Jeg ved, at der er flere rundt om i landet, der gerne ville lave noget tilsvarende, men mangler personer til at kunne etablere en gruppe.

Alle interesserede skal være hjerteligt velkomne til at kontakte mig på e-mail, telefon eller at melde sig ind på www.vegetarkontakt.dk

KORT OG GRØNT

LOS ANGELES VEGGIE PRIDE PARADE



Søndag 26. april dannede tusinder af "vegheads" og andre med hang til dyrerettigheder og en grøn planet den første Los Angeles Veggie Pride Parade, inspireret af tilsvarende events i New York og Frankrig.

"Kødindustrien er en af de største miljøtrusler og hovedårsag til luft-, land- og vandforurening", udtalte talk show-stjernen Ellen DeGeneres. "Industrielt husdyrhold og lidelserne for milliarder af køer, grise, kyllinger og andre landbrugsdyr, er en af de største udfordringer i vor tid."
Kilde: Euroveg.eu /ln

NYE VIDEOER FRA VEGSOURCE.COM
Den omfattende internetportal for vegetarisme og veganisme, vegsource.com, udvider løbende sit online-bibliotek af videoer. Man kan bl.a. finde foredrag af forfatteren Jeffrey Masson, der fortæller om sin nye bog "The Face on Your Plate: The Truth about Food" og fx en række inspirerende klip fra konferencen HealthyLifestyle Expo, med nyt fra studier indenfor sundhed og velvære. /hn

NYT ELEKTRONISK VEGETARBLAD

John Buhl har i en lang årrække haft sit eget alternative helsefirma Nomedica inkl. helseonline.dk og slankeklub.dk og har udgivet det gratis "Ugeskrift for lægfolk". Nu har han lanceret det nye "Vegetarbladet" – udelukkende elektronisk aht. miljø og resurser.

Bladet er gratis for at få flere til at abonnere og blive inspireret til at spise sundere og grønnere – ingen tvivl om, at John Buhl brænder for den vegetariske sag!

Første nr. rummer mange opskrifter, forskningsresultater og artikler, fx om middelhavskost, råkostsalat og fedtstof, veganerkost, krydderier, en personlig baggrundshistorie samt om det berømte China Study og pioneren dr. T. Colin Campbell. Hent det nye blad i PDF-format på vegetarbladet.dk /hh



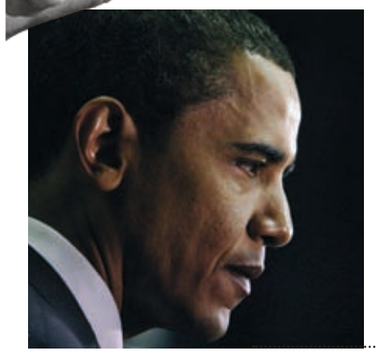
KØDPRODUKTION OG FØDEVAREFORSYNING

Hvis politikerne skal forsvare den danske svineproduktion, så bør det i hvert fald ikke ske med henvisning til den globale fødevareforsyning, som det ofte er hørt. Forskere fra det hollandske institut for miljøvurdering har beregnet, at et lavere kødforbrug frem til 2050 vil kunne halvere omkostningerne ved at begrænse den globale opvarmning og dermed spare verden for 20.000 mia. $.
Kilde: "Climatic Change" /ln



LÆGEGRUPPE ANBEFALER VEGETAR/VEGANERKOST FOR SUNDE GRAVIDITETER

Velplanlagte vegetariske eller veganske diæter er et sundt valg for gravide kvinder og deres børn. Og behovet for vitamin B12 tilgodeses let med beriget kost eller en almindelig vitaminpille, beroliger læger og diætister fra det amerikanske "Physicians Comitee for Responsible Medicine", efter at et nyt studie viser, at et lavt B12-niveau kan øge risikoen for neurale defekter.
Kilde: medicalnewstoday.com/articles/140964.php /ck



ÅBENT BREV TIL BARACK OBAMA:

BLIV VEGETAR!

VEG klimaalliancen skriver i et åbent brev til USAs præsident, Barack Obama: "Det ville være et stort skridt hen imod at opnå mange af dine mål, hvis du iværksatte en kampagne for at øge fokus på det akutte behov for et skifte mod en plantebaseret kostomlægning, og hvis du samtidig selv omlagde dine kostvaner til plantebaseret kost." *Kilde: evana.org* /rv

BOGANMELDELSER

Ved Karen Bisgaard



GODT OG SUNDT ÅRET RUNDT
– lægens 365 råd til et bedre liv

af Charlotte Bech, 2009
152 sider, illustreret,
Forlaget Documentas
Pris: 139 kr.

Læge Charlotte Bech har forfattet en såkaldt kalenderbog med gode råd til gode vaner året rundt. Hver måned har en kort introduktion til nogle sæsonbetingede temaer, og hvert opslag rummer 7 gode råd, et til hver dag i ugen – og plads til egne noter.

"Sunde vaner er den enkleste og mest effektive metode til at undgå bivirkninger fra dyr medicin og tidskrævende behandlinger," siger hun og giver med udgangspunkt i sin lægeuddannelse og mangeårige studier af yoga, meditation, bevidsthedsudvikling og vedisk medicin gode råd om at håndtere ubalancer og stress, om kost og motion, livsglæde og fordybelse.

Ideen med et dagligt råd til opbygning af mental og fysisk velvære er glimrende, og bogen er nydeligt layoutet med grafik i to farver. Der er mange gode råd i bogen, men en del af dem bærer stærkt præg af Charlotte Bechs ayurvediske baggrund og kan virke lidt fremmedartede for danske forhold. Og så er der dem, jeg er lodret uenig med hende i – f.eks. rådet om at brænde røgelse for at skabe en renere atmosfære!

Bagerst i bogen findes et alfabetisk stikordsregister over emner med henvisning til hvilke datoer, et emne har været behandlet under. Det er noget nær genialt, når man lige får lyst til at slå et bestemt råd op igen – og det gør man!

Alt i alt en meget hyggelig og fin lille kalenderbog, der kan genbruges år efter år – og så har man jo lov at tage nogle af rådene med et gran salt og lidt snusfornuft.





PÅLÆG OG SMÅRETTER
– for vegetarer og veganere

af Lise Fennikel og Brit Lind, 2008
50 sider, hæftet, ej illustreret.
Kan købes ved henvendelse på
tlf. 75 81 56 31.
Pris: 50 kr.

I dette lille opskrifts- og idéhæfte præsenterer Lise Fennikel (jeg er vild med det efternavn!) og Brit Lind en række salater, postejer og gratiner, vegetabilsk smørepålæg, supper og småretter. De fleste af opskrifterne er veganske, i enkelte indgår mayonnaise, og så er der lige en eksotisk suppe med fiskebouillon og rejer, som dog kan udelades (det synes jeg så personligt, at de skulle have gjort).

Bagerst i hæftet finder man opskriften på "Brits hjemmebiksede brød", så man også har noget godt at nyde pålægget på.

Hæftet har et lidt rodet og hjemmelavet præg, men opskrifterne fejler bestemt ikke noget, og de fleste af dem er ganske enkle og nemme at lave. Som forfatterne skriver i den korte introduktion, er det ofte lidt vanskeligt at finde på afvekslende pålæg til den vegetariske/veganske frokost, og jeg er sikker på, at mange vil kunne finde god inspiration i dette hæfte – både nybagte og erfarne vegetarer og veganere. o o o

Af René Staun



Morrissey:

MEAT IS MURDER

Allerede som 11-årig blev den legendariske sanger og sangskriver vegetar, og 15 år senere udgav han sammen med det mindst lige så legendariske band The Smiths albummet Meat Is Murder. I 2005 modtog han omsider en pris som symbol på sin sympati for dyrene.

JEG SPISER IKKE MINE VENNER!

Historien går, at Morrissey blev vegetar som 11-årig efter at have set en britisk tv-dokumentar om slagterier. Det gjorde ham bevidst om en brutal realitet, som i årevis havde været overskygget af vaner, uvidenhed og traditioner. Og med støtte og inspiration fra sin mor, som selv var vegetar, tog han skridtet fuldt ud og har aldrig spist kød siden.

Selv begrunder han valget med, at han fandt behandlingen af dyr hadefuld og respektløs, hvilket disharmonerede med hans hengivenhed for dyr og livet. Dog er der formentlig ikke noget særligt ved hans argumentation for vegetarisme, som andre vegetarer ikke også bifalder. Det særlige hos Morrissey er mere måden, han udtrykker den på såvel som hans benhårde overbevisning.

Således er han undertiden kommet ind på et ocean af tankevækkende formuleringer og refleksioner om emnet. Fx afviste han på britisk tv i 2004 den ofte ukritiske påstand om, at kød smager godt. Som han humoristisk siger et andet sted: *"Hvis et stolesæde fik samme behandling, ville det nok også smage ret godt."*

Siden firserne har den standhaftige vegetar været en tro støtte af dyreværnsorganisationen PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) samtidig med sit virke i det legendariske band The Smiths og efterfølgende som soloartist. Og netop musikken har givet ham en platform til at kunne udtrykke sig om dyrevelfærd, ja såvel som andet der trykker hjertet.

I medierne blev sangeren med den karakteristiske pandelok hurtigt forbundet med en ensom, fortvivlet og asketisk rebel, skønt han lige så vel kan ses som en meget humoristisk individualist med forfærdeligt forstyrrende meninger.

Faktisk fristes man næsten til at betegne ham som en slags trojansk hest, der befinder sig et sted i den ellers så stramme og strømlinede musikindustri, mens han udgyder følelser og tanker fra det enkeltes væsens kamp igennem en sovende verdens tyngdevægt.

På den måde lod han sig i midtfirserne fotografere iført en t-shirt med påskriften: "I don't eat my friends." Således begyndte Morrissey så småt sin kamp for dyrevelfærd med et budskab, som ikke blot er berørt af en ubeskrivelig charme, men som også vidner om et ret utraditionelt syn på dyr. Denne holdning blev dog ikke kun synonymt med Morrissey, men også med The Smiths. Hvad der dog skulle vise sig endnu mere opsigtvækkende var udgivelsen af bandets album *Meat is Murder*.

KØD ER MORD

Morrissey blev født Steven Patrick Morrissey i Manchester, England i maj 1959, og voksede op i et arbejderhjem hos irsk-katolske immigranter i forstaden Stretford. Den reserverede dreng fik hurtigt interesse for musik, film og litteratur, deriblandt Shadie Shaw, Oscar Wilde og New York Dolls. Det var inspirationskilder som disse der kom til udtryk, da han sammen med guitaristen Johnny Marr i starten af firserne stiftede bandet The Smiths. Orkestret blev en hurtig og intens affære, som sluttede i 1987 efter hits som *Shoplifters of the World Unite*, *How Soon is 'Now'?* og *There is a Light that Never Goes Out*. Alle kompositioner fyldt med vid, bid, humor og hverdagsrealisme, som blotter sig som dagbogsskriverier sammenflettet med uimodståelige melodier.

I 1985 udgav bandet imidlertid deres andet udspil, *Meat is Murder*, som gik nr. 1 på den engelske hitliste. Albummet er også en kritik af skolesystemet, monarkiet og i det hele taget den eksisterende vold og undertrykkelse i samfundet. Med sit atypiske budskab fik den en del opmærksomhed særligt blandt unge mennesker, som tog albummet med den amerikanske Vietnam-soldat på omslaget til sig.

Rygtet har siden gået, at titelsangen har omvendt et utal af folk til vegetarisme. I hvert fald kan man nok sige at det er de færreste, der ikke påvirkes af sangen og dens rørende og brutale billedsprog:

MEAT IS MURDER

Heifer whines could be human cries
Closer comes the screaming knife
This beautiful creature must die
This beautiful creature must die
A death for no reason
And death for no reason is murder

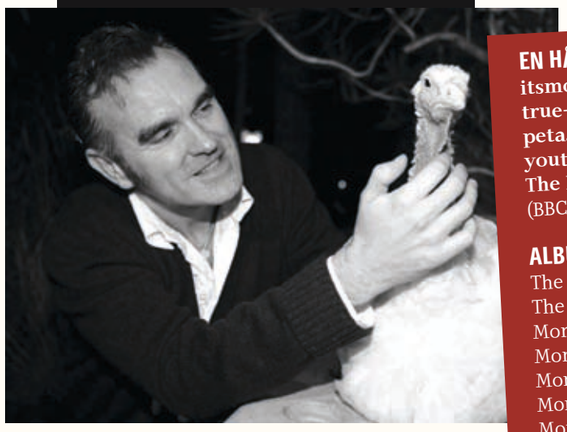
And the flesh you so fancifully fry
Is not succulent, tasty or kind
It's death for no reason
And death for no reason is murder

And the calf that you carve with a smile
Is murder
And the turkey you festively slice
Is murder
Do you know how animals die?

Kitchen aromas aren't very homely
It's not comforting, cheery or kind
It's sizzling blood and the unholy stench
Of murder

Its not natural, normal or kind
The flesh you so fancifully fry
The meat in your mouth
As you savour the flavour
Of murder

No, no, no, its murder
No, no, no, its murder
Oh... and who hears when animals cry?



Siden bandets opløsning har de gentagne gange fået tilbudt penge for at lade orkesteret gendanne, men Morrissey har afvist, idet han finder ideen nostalgisk, reaktionær, og desuden er der mangel på kreativ grobund internt.

MODTAGER PETA-PRIS

Morrissey har i de sidste 20 år udgivet 9 studie-albums med hits såsom *Everyday Is Like Sunday*, *I Have Forgiven Jesus* og *All You Need is Me*. Sideløbende har han arbejdet for udbredelse af vegetarisme og dyrevelfærd.

I 2006 aflyste han fx den canadiske del af sin verdensturné pga. den netop indgåede sæljagt på babysæler. Han forklarede i en pressemeddelelse, at der var tale om en lille protest, som næppe ville vælte den canadiske økonomi, men som handlede om at skabe opmærksomhed om sagen, hvilken ifølge Morrissey blot handler om penge via modeindustrien. Han afviste den canadiske regerings forklaring om, at sæljagten blot skaffer jobs til de lokale, og genmælede køligt: *Opførelsen af tyske gaskamre skaffede også jobs til nogle.*

Året før modtog Morrissey *Linda McCartney Memorial Award* af PETA for sit hårde arbejde for dyrevelfærd. Uddelingen skete under fejringen af organisationens 25 års jubilæumsfest, og han takkede beæret: *PETA ændrer verden. Femogtyve år. Fremad, fremad. Det er helt fantastisk. Og jeg er så stolt af at modtage denne pris.*

I de seneste år har Morrissey et stigende antal gange sat fokus på vegetarisme og dyrevelfærd. Også Danmark fik for nogle år siden et par ord med på vejen i musikbladet Gaffa pga. vores store forbrug af pels.

Sangeren kommer forbi både Odense og København midt i juni på sin Tour of Refusal, idet han er aktuel med sit seneste udspil *Years of Refusal*. Så hvis du ikke er en af disse Morrissey-fanatikere med obligatorisk pandelok, hornbriller og ensomhed, som selvfølgelig allerede har sikret sig billetter til de forlængst udsolgte koncerter, kan du passende starte med at give dette fabelagtige album en chance. Ja, for ej at forglemme det alt for overskyggede Smiths-album *Meat is Murder*. ● ● ●

EN HÅNDFULD HENVISNINGER OG ANBEFALINGER

itsmorrisseysworld.com
true-to-you.net
peta.com
youtube.com
The Importance of Being Morrissey (BBC dokumentar 2003)



ALBUMS

The Smiths: **Meat is Murder** (1985)
The Smiths: **The Queen is Dead** (1986)
Morrissey: **Your Arsenal** (1992)
Morrissey: **Vauxhall & I** (1994)
Morrissey: **You are the Quarry** (2004)
Morrissey: **Ringleader of the Tormentors** (2006)
Morrissey: **Years of Refusal** (2009)



ved Susan Jensen

FAIR FOOD - vegetarisk, økologisk og solidarisk mad

"Fair food" handler om sund mad, som kan berige vores liv, om opskrifter, som langt overvejende er overskuelige og overkommelige, og så handler bogen om madvisioner og om at dele dem med hinanden. Desuden ønsker forfatteren Vita Damsø, at vi skal reflektere over vores egen madhistorie, over hvad vi putter i munden, hvordan det er produceret, forstå hvorfor vi spiser som vi gør, og hvorfor vegetarisk/vegansk mad er den bedste. Vita Damsø har selv praktisk erfaring med mad fra mange vinkler: barndomshjem og barndom med eksem og diaré, udlandsrejser, Jeg hilser enhver ny vegetarisk opskriftsbog velkommen, fordi det jo er ny inspiration. Opskriftsdelen i denne bog har bestemt meget at byde på, og mange af opskrifterne er både veganske og fuldkorns. Særligt har jeg ladet mig friste af følgende:

SKVALDERKÅLS-TÆRTE (S. 122)

(4-5 portioner)

TÆRTEDEJ

3 1/2 dl fuldkornsmel, fx spelt
1 spsk sesamfrø
3/4 dl olivenolie
3/4 dl vand

Alle ingredienser blandes direkte i tærtefadet til en fugtig og porøs, men samlet dej. Dejen trykkes ud i tærtefadet med hænderne og prikkes med en gaffel, inden bunden forbages ved 200 grader i ca. 12 minutter. Imens forberedes tærtefyldet:

TÆRTEFYLD

1 løg
1 l små løse topskud af skvalderkål
1 pakke blåskimmelost, fx Blå Castello
50 g friskrevet picorino eller parmesan
2 æg
2 dl mælk eller rismælk

Løget skæres ud i halvtynde skiver og svitses i lidt olie. Skvalderkålsskuddene tilsættes og svitses med til de falder lidt sammen – ca. 1 minut.

Æg og mælk piskes sammen og picorino eller parmesan rives og blandes i æggeblandingen sammen med de svitsede skvalderkålsskud og løg. Blåskimmelosten fordeles over den lune forbagte tærtebund i små klatter med en teske, og fyldet fordeles ovenpå.

Tærten bages ved 200 grader i ca. 30-35 minutter.

Hvordan var opskriften at arbejde med?
Generelt var den nem at gå til – ikke så mange dikkedarer.

Jeg måtte bruge optøet frossen spinat istedet for skvalderkål, men ellers fulgte jeg opskriften til punkt og prikke. Tærtedejen måtte lige have et skvæt vand, før den kunne presses ud i alle rundinger af tærtefadet, og jeg undrede mig over, at der ikke skulle salt i?

Tærtefyldet var også uden salt, men jeg tænkte, at osten måske kunne klare den side af sagen. Da den kom ud, stod den rigtig flot og smuk – vi skyndte os til bords.

Hvordan smagte den?
Bunden var skøn sprød at skære i, og i munden mødtes sprødhed og blødhed, men – den manglede salt. På med lidt urtesalt, og så var den hjemme. En skøn tærte med masser af smag i bunden. Blåskimmelen kunne vi dog ikke smage så meget.

FALAFLER (S. 53)

250 g kikærter
2 løg
4 fed hvidløg
2 spsk tahin
2 spsk sesamfrø
1/4 bundt persille eller koriander
2-3 tsk
mellemøst-krydderiblanding*
1 spsk salt
2 spsk fuldkornsmel
evt. lidt vand eller bulgur for at justere konsistensen

* MELLEMØST-KRYDDERIBLANDING STYRKER BÅDE FORDØJELSEN OG IMMUNSYSTEMET:

1 spsk stødt spidskommen
1/2 spsk stødt koriander
1/2 spsk gurkemeje
1/4 spsk stødt ingefær
1 tsk stødt chili
1 nip kanel
1 nip stødt nellike

Kikærterne sættes i blød i vand aftenen inden. Vandet kan evt. hældes fra om morgenen, hvis du først laver falaflerne om aftenen, og kikærterne kan stå til forspiring i løbet af dagen da spireprocessen øger næringsindholdet.

De iblødlagte og drænede kikærter hældes i en food-processer. Tilsæt alle øvrige ingredienser og purer det hele til en fast dej. Hvis konsisten-sen er for fast til at purere, kan der tilsættes lidt vand og hvis konsistensen er blevet for blød, kan der til sidst røres bulgur i – lidt ad gangen, da det suger meget væske.

Lad dejen trække mindst en time – og smag den til inden stegning, så den smager af noget. Er der mere dej, end du har lyst til at stege, kan det sagtens fryses, så der er falaffeldej parat til næste gang.

Dejen formes til små kugler på størrelse med valnødder – så de kan nå at blive gennemstegte. Steg dem på panden i jomfru olivenolie til de er gyldne – 3-5 minutter på hver side og hold dem varme i ovnen. Serveres fx med pitabrød, sesamdressing og tabouleh.

Hvordan var opskriften at arbejde med?
Når først mellemøst-krydderiet er lavet (hvor jeg var lidt nervøs over mængden af chili), er den let at gå til. Mht. salt blev jeg til gengæld her overrasket over, at der skulle en hel spsk salt til kun 250 g kikærter, men jeg gjorde det.

I stedet for rå, iblødlagte kikærter brugte jeg optøede frosne. De viste sig lidt svære at stege, de fnuggede ligesom lidt, måske fordi jeg brugte frosne kikærter.

Hvordan smagte den?
De var bløde og saftige, men meget salte (måske fordi jeg brugte frosne, kogte kikærter) og stærke.. Men med nogle få justeringer tror jeg, opskriften bliver en af mine favoritter.

Til teen måtte jeg bare prøve

VEGANER MUFFINS (S.102)

12-16 styk, eller flere hvis der anvendes mindre forme. Der findes utallige lækre opskrifter på muffins med æg, så her er en opskrift uden æg. Opskriften kan også let blive uden gluten ved at skifte melet ud med fx rismel, quinoamel eller majsmel.



Skvalderkåls-tærte



Falafler



Veganer Muffins

>>



Tørre ingredienser:
350 g fuldkornsmel
1 spsk bagepulver
120 g sukker
1 dl rosiner

Våde ingredienser:
3 1/2 dl vand
1 1/2 dl olivenolie
2 modne bananer

Pynt 3 spsk rørsukker

Tænd ovnen på 190 grader og gør muffinformene klar. Der er mange sliplet forme, der er lette at bruge, og hvis du bruger papirforme, holder formene bedst, hvis de lægges sammen 2 og 2.

Afvej og bland alle de tørre ingredienser i en skål, bland de våde ingredienser i et målebæger og mos bananerne i en lille skål. Nu skal det hele mixes – først hældes væsken gradvis i den tørre blanding, hvorefter bananerne røres i. Dejen fordeles i formene, drysses med lidt sukker og sættes straks i ovnen. Bages ca. 25 minutter.

Der kan selvfølgelig også eksperimenteres med fyldet, prøv fx 2 revne æbler i de våde ingredienser og 1 stor tsk kanel og 1 tsk kardemomme i de tørre. Eller 50 g kokos i stedet for rosiner – stadig sammen med bananerne – eller 100 g blåbær i de våde ingredienser sammen med revet citronskal fra 1 citron i de tørre ingredienser.

Hvordan var opskriften at arbejde med?
Det er lige før ovnen ikke når op i temperatur, før dejen allerede er mixet og klar. Jeg valgte at lave basis bananmuffins, men tænkte den kunne blive lidt tung og rev så skallen fra en citron med.

Hvordan smagte den?
De var overraskende gode. Tænk, ingen æg og olie i stedet for smør og så alligevel en smag som denne! De smagte som sunde muffins, men rigtig gode sådanne. Glæder mig til at prøve andre varianter (overraskende nok kunne vi ikke smage citronskallen, så næste gang får den skal fra to).

Opskrifterne er generelt overskuelige og nemme at gå til. Man står ikke med en alenlang ingrediensliste og tænker "åh, åh", og det er en stor fordel, specielt hvis man er ny i den grønne afdeling. Min mor vil gerne eje den, hun er ikke vegetar, men interesseret i det grønne – så jeg tror, det bliver til en mor-gave. • • •

Bogen er opdelt i en indledende teoretisk/filosofisk del og en praktisk del med opskrifter. Indledningen berører mange spændende emner, fx en beskrivelse af de 6 smage: sød, sur, salt, bitter, skarp og astringent. I den mere filosofiske del savnede jeg en tydeliggørelse af, at dette er Vitas egen personlige filosofi og anbefalinger indenfor mad og miljø, bakket op af klare kildecitater. Der henvises nemlig til et stort kildemateriale – fra ayurveda over Rudolf Steiner til miljøorganisationer og moderne forskning – men jeg endte nogle steder med flere spørgsmål, end jeg fik svar.

Fx henvises under afsnittet Ilt s.7 til nyere bibelforskning vedr. Noah og Metusalem og nogle knoglefund. Man mener at kunne sandsynliggøre, at mennesker på den tid var op til 2,5 m høje, og at det skulle hænge sammen med et højere iltindhold i atmosfæren (angiveligt er iltindholdet siden faldet fra 30% til i dag 21%). Men hvis jordens iltindhold relaterer til vores højde, og det pt. er faldende, hvorfor bliver vi så højere og højere?

På s.9 står: Det mest vegetariske er vegansk mad! Men hvis flere mennesker skal få lyst til mere grøn mad, så skal vi næppe starte med det veganske køkken, der let kan skræmme og blive et for stort skridt. Der er meget psykologi og tryghed i vores madvaner, som Vita også er inde på i indledningen, og det er de færreste kødspisere, man kan bede om at skippe fx både "kød og flødeskum" i ét hug.

Alt i alt en rigtig dejlig bog, som kan inspirere til overvejelse og eftertanke. Og jeg går bestemt ind for Fair food-principper og forstår både hensigten og Vitas dybe engagement.

Om jeg selv ville købe den? Jo da – mest pga. opskrifterne, og fordi Vita Damsøs madglæde og engagement lyser ud af bogen. Den har været vigtig for Vita at få ud. Og bogens indledning inspirerer da også til ro og dybde, bl.a. med nogle fine, opbyggelige citater, hvor mit yndlingscitat er:

"Det er en fejl at tro, at grænsen for ens egen opfattelsesevne også er grænsen for, hvad der kan opfattes."
C.W. Leadbeater

Vita Damsø
Fair food - vegetarisk, økologisk og solidarisk mad
Damsøforlaget 2008,
140 s., 250 kr.
Kan bestilles hos boghandlere eller direkte fra forlaget (damsoeforlaget@mail.dk, 2255 8343).

Vita har også udgivet andre bøger, bl.a. Det Sunde Rejseapotek, og på hendes hjemmeside fair-food.dk kan man læse mere om disse, se flere opskrifter, læse gode råd om madpakker, mv.

KORT OG GRØNT



Ny vegetarisk CD

21. marts udkom noget så sjældent i Danmark som en hel CD med vegetariske numre. Den hedder "Ingen Fucking Kød i Mit Køkken" og spænder over mange genrer fra reggae og dub til hiphop, R'n'B og punk – alle med et fælles vegetarisk tema. Sangene kan høres og downloades gratis på stuff.anarcho.dk/ingen-fuckin-kod – tjek det ud før dine vegetarvenner! /sb



VERDENS BEDSTE VEGANSKE CHOKOLADEKAGE PÅ LA GOMERA

Kan du huske artiklen "Ferieparadisøen La Gomera" i Vegetaren 3/08? Vi havde kun fundet ét rent vegetarisk spisested omkring Valle Gran Rey, men nu er der et mere: Tienda Raiz v/ Claudia Kalwa, Edificio Normara 30. Et meget lille og intimt sted i Playa-bydelen, hvor de serverer både vegetarisk og vegansk. Og så har de verdens bedste veganske chokoladekage – desværre er opskriften hemmelig, men åh så god! :-) /sj

VANDRESSOURCERNE TRÆNGT PGA. STIGENDE KØDFORBRUG

Forskellige fødemidler kræver meget forskellige vandmængder. For at fremstille 1 kg hvede kræves ca. 1.000 liter, mens 1 kg bøfkød kræver ca. 15.000 liter. En vesterlændings normale daglige fødevareforbrug kræver ca. 5.000 l vand. Et tilsvarende vegetarisk fødevareforbrug kræver mindre end 2.000 l vand. Til sammenligning bruger vi i Vesten 100-250 l vand dagligt til vask, toilet mv.

Det stigende kødforbrug i verden, som har været en medvirkende årsag til de kraftige prisstigninger på fødevarer i 2007 og 2008, har også stor indflydelse på vandressourcerne. I 1985 spiste kineserne i snit 20 kg kød årligt, hvilket sidste år var steget til 50 kg. Denne stigning kræver 390 km3 vand (390 mia. m3!), hvilket ikke er langt fra hele Europas samlede vandforbrug!
Kilde: Euroveg.eu /ln



ENDELIG HAR POLITIKERNE OPDAGET FORDELENE VED VEGETARISME?

Europaparlamentets klimakomité opfordrer i en rapport om klimapolitik frem mod år 2050 til at mindske kødforbruget. Ifølge det svenske parlamentsmedlem, Jens Holm, burde man afskaffe EU-tilskud til produktion af kød og lade produktionen bære sine egne miljøomkostninger. Samtidig opfordrer han til at gøre vegetarisk mad billigere. *Kilde: evana.org* /rv

VIDSTE DU

- At danskerne spiser flere æbler (rå eller saft mv.) end alle andre i Europa, nemlig over 50 kg/år. Flere lande ligger nr. 2 med 30 årlige kg – det mindst æbleglade land 8 kg/år. *(kilde: Samvirke)*
- At forbruget af tørret frugt og nødder er næsten fordoblet på 10 år til ca. 400 kr pr. husstand i 2006. *(kilde: FoodCulture)*
- At Equador som første land i verden har indført en forfatning, der tildeler naturen rettigheder: "Naturen har ret til at eksistere, vedligeholde og regenerere sine vitale kredsløb, funktioner og udviklingsprocesser." *(kilde: Nyt Aspekt)*

VÆGTTAB HANDLER OM KALORIER

Den største kontrollerede vægttabsundersøgelse er netop offentliggjort. 800 overvægtige prøvede forskellige kure, alle virkede, og forskernes konklusion var klar: Det er reduktionen af kalorier i kosten, der giver vægttabet, ikke den bestemte kostsammensætning, kurene foreskriver.
kilde: Samvirke /hh

VEGETARISMENS BAGSIDE?

Unge vegetarer spiser sundere, men kan have risiko for at udvikle spiseforstyrrelser. Det er konklusionen på et studie af 2.516 unges spisevaner foretaget af forskere fra flere amerikanske universiteter og publiceret i fagbladet Journal of the American Dietetic Association. Vegetarerne havde lavere BMI og således mindre risiko for overvægt og fedme, men var til gengæld mere tilbøjelige til at overspise og til usund vægtkontrol. De unge blev spurgt om overspisning, kontrol over spisevaner og om mere ekstrem adfærd som brug af slankepiller, afføringsmidler og opkastning. Her meldte en større andel af vegetarerne om et mere anstrengt forhold til vægtkontrol og overspisning sammenlignet med de andre unge. Artiklen konkluderer, at man som diætist kan drage nytte af at undersøge motiver for den enkelte patients tidligere eller nuværende vegetarisme.
Kilde: www.alphagalileo.org/ViewItem.aspx?ItemId=56560&CultureCode=en /hn

Af Annette Illum Rosenmunthe



JÆGERENS LYST – dyrets ulykke

Jeg vil hermed følge op på Maja Suralskis opfordring i Vegetaren nr.1 til en debat om skydning af dyr – også kaldet jagt. Det Dyreetiske Råd behandler i øjeblikket emnet grundigt og vil om ca. et halvt år fremkomme med en udtalelse. Som led i deres undersøgelser blev jeg for nylig inviteret til at komme i foretræde og redegøre for mine jagtkritiske holdninger. Jeg har også tilladt mig at sende Majas tankevækkende indlæg til Rådet (med kildeangivelse).

Jagt er et positivt ladet ord, som bruges i mange dagligdags sammenhænge og som signalerer tradition og accept, men nutidens skydning af dyr har en helt anden mening end den forhistoriske kamp for overlevelse. I nogle tilfælde kan der være tale om, at jægerne regulerer dyrebestande, som de udnævner til at være skadevoldende på den ene eller anden måde. Besynderligt nok er det nemlig de 3% af befolkningen, der er jægere og brænder for at skyde dyrene, der har fået bemyndigelse til at forvalte de vilde dyr og deres levesteder.

I langt de fleste tilfælde er jagt ensbetydende med, at jægeren skyder dyr for at opnå spænding, fornøjelse, lyst, trofæer, tidsfordriv, konkurrence, magtfølelse, prestige, samvær med andre mm. Jagt er således udelukkende i jægerens interesse, men til katastrofe for dyrene og ofte til ulempe og sorg for andre mennesker, og det, jægeren opnår, kan i det store og hele opnås ved andre og mere harmløse aktiviteter. At det stadig finder sted og altså til en vis grad accepteres af befolkningen hænger sammen med, at der fra jægerside bestandig sker en massiv vildledning om jagtens formål og konsekvenser, hvor bl.a. regulering og hobbyjagt sammenblandes. Befolkningen er således blevet ofre for den vildfarelse, at jagt er til gavn for natur og dyreliv.

Jagt er efter min mening ikke en respektabel hobby og vel nok den mest ukreative og destruktive aktivitet, man kan tænke sig, hvor enestående liv degraderes til kadavere. Man kan tage jagttegn på en weekend og derefter anskaffe sig så mange skydevåben, man lyster. Man behøver ikke oparbejde specielle evner eller være i besiddelse af kløgt og moral – dyrene sladrer ikke og yder ingen modstand.

Emnet er meget omfattende, og for overskuelighedens skyld vil jeg indskrænke mig til en kort beskrivelse af nogle af de væsentligste problemområder, som jeg håber, andre vil følge op på.

• Anskydninger er uundgåelige. Det er umuligt at ramme plet hver gang. Det betyder, at millioner af dyr i den danske natur lever deres liv mere eller mindre lemlæstede, og mange gennemgår en langtrukken, smertefuld død.

• Dyrene bliver frygtsomme og mister livskvalitet. De kan ikke vide, hvem de 3% menneskelige "rovdyr" er og føler sig derfor omgivet af fjender overalt. Dyr, der genetisk er bestemt til at være dagaktive, tør dårligt nok vove sig frem i dagslys. Mulighederne for at opleve dyrene forringes.

• Hobbyskydning af dyr er uetisk – til morskab for den ene part og ulykke for den anden. Det har en demoraliserende og forrående virkning på de mennesker, for hvem det at forårsage lidelse, sorg og død er en vane.

• Den danske fauna bliver helt forskruet af jægernes opdræt og udsætning af skydevildt. Der opdrættes eksempelvis over 1 million fasaner hvert år – blot til at skyde på. En stor del af de nedskudte fasaner bliver efterfølgende destrueret, da kødmarkedet er overmættet med fasaner. Opdrættet er præget af mange traumer for dyrene.



• De vildtlevende dyr har som vi ret til en eksistens på jordkloden, og deres tilstedeværelse har stor betydning for forståelsen af vores identitet og udvikling. Det store befolkningsflertal vil ikke have interesse i, at dyrene skydes, men tværtom kunne opnå forståelse for, at de har mere brug for beskyttelse end beskydning i en tid, hvor de får stadig trangere vilkår.



• Jagten griber forstyrrende ind i de naturlige balancer mellem dyreflokkene og berøver dem mager og afkom på tidspunkter, hvor der er en tæt tilknytning og gensidig afhængighed. Jægerne har også givet sig selv lov til at skyde dyr, fx ræve og råger, på tidspunkter, hvor disse har helt hjælpeløse unger.

• Ulovlighederne florerer, fordi jægerne stiller krav om en høj underholdningsværdi, og fordi der i jagten ofte indgår et konkurrencemoment. Der er frit slag, for der er stort set ingen kontrol, og det er næsten umuligt at gribe dem på fersk gerning. Jægere er som logebrødre – man angiver ikke hinanden i jægerkredse.

• Den danske natur præges på en meget negativ måde af skydeaktiviteterne. Overalt sætter jægerne deres præg på naturen og lægger beslag på den. Visse private skove kan være en ganske uskøn oplevelse at frekventere for andre naturbrugere med de mange opdrætsbure, fugleskræmsler, fælder, skydetårne, hegn, fodertønder og alskens lokke- og skræmmeudstyr.

• Med jagt er de naturlige udvælgelses- og reguleringsmekanismer sat helt ud af spillet. Jægerne skyder ofte de stærkeste dyr for at få de største trofæer.

Som det nok fremgår, har jeg meget vanskeligt ved at acceptere, at man skyder og anskyder dyr, fordi man finder det fornøjeligt. Jeg oplever det som et overgreb, fordi jeg selv føler omsorg og kærlighed til dyrene og forstår betydningen af deres tilstedeværelse, og jeg kan ikke begribe, at man kan opnå ejendomsret over dem, bare fordi man vil dræbe og lemlæste dem. Hvad er det der gør, at jægerne ikke vil undvære oplevelsen af dyrenes lidelser, sorg og død? • • •

Annette Illum Rosenmunthe er netværks-koordinator i "Respekt for dyreliv". Kontakt mail@respektfordyreliv.dk / 55 76 72 02



Af Winnie Feveile



PLEJE OG HELBREDELSE
ved moderne naturmetoder

I sommerferien var jeg højt oppe i Sverige på besøg hos familien Lagerlöf, pastoren og hendes datter, der var i familie med den kendte forfatter Selma Lagerlöf.

Pastoren gik ud i haven og greb om ukrudtsplanten, fandens mælkebøtte og smurte den hvide saft af massen ind i hovedbunden. Han fortalte, at denne saft hverken kan forarbejdes eller tørres, den skal være frisk. Pastoren havde været skaldet, men nu begyndte han at få nye fine dunhår.

I mit barndomshjem var familien foregangsmænd for det alternative. Min mor lavede næsten alle produkter lige fra creme til urteomslag. Min søster og jeg kom til biopat og kinesiolog og blev testet for alt, hvad der skulle rettes op på. Syre-basebalancen blev målt i morgenurin med lakmuspapir.

Men den vigtigste faktor var ernæringen. Den daglige kost bestod af grøntsager, ofte presset til saft, og nødder, kornprodukter, hjemmemalet mel, grønne blade og rodfrugter. Vi skulle tænke over, hvad vi puttede i munden, og det skulle være rigt på mineraler, vitaminer, sporstoffer, protein og kulhydrat.

SUNDT HÅR

Det er vigtigt, at fordøjelsesprocessen og blodomløbet er i orden. Det er min erfaring, at kvalitet og økologiske produkter generelt styrker håret og kroppen, hvorimod kemiske produkter nedbryder kroppen og giver hårtab.

Helbredstilstanden er altså vigtig. Anspændte nakkemuskler hindrer blodtilførsel til hovedbunden, og alt hvad der letter spændingen, fx massage og øvelser, vil formindske degenerering af hårrødderne. Stressede og ængstelige mennesker har ofte hårtab.

Dagligt: koldt brusebad eller skylninger, meditation og en rask gåtur. Hårvask med energisk massage af hovedbunden, børstning og trækken i håret. Brug rene økologiske sæber og shampoo mv.

Spis om sommeren salat 2 x dagligt, og læg om natten et hovedbundskompres, hvilket bidrager til at stimulere hårets naturlige farve. Disse enkle råd har ofte bragt resultater, hvor andre metoder har svigtet.

FLERE AF MIN MORS GODE HUSRÅD

Shampoo 3 dl sæbeurt overhældes med 1 l kogende vand. Piskes med piskeris og sies. Bruges både til hår og krop og kan købes i helsekostforretninger.

Tørt hår Kom hvedekimolie i håret, massér hele hovedbunden grundigt og vask derefter.

Bevar hårfarven, citron-kuren Skyl håret efter vask med saft fra 2 citroner + samme mængde vand.

Kløe i hovedbunden 2 æggeblommer og 5 dråber hvedekimolie røres i tørt hår, lad det sidde i et kvarter og vask derefter i lunkent vand.

Sår i hovedbunden 200 g vejbred og morgenfrue, nogle dråber jordnøddeolie + 1 liter destilleret vand. Dampes i vandbad i ca. et kvarter. Sies og vaskes derefter grundigt ind i hovedbunden. De siede urterester bruges som urteomslag på hovedet, tildækkes natten over, vask efter med lunkent vand.

Udrensning Skær en rå kartoffel og gulerod i tynde skiver, lad dem ligge i blød i 1 liter vand i 1-2 døgn. Drik vandet på fastende hjerte. At spise 2-3 rå kartofler dagligt kan også hjælpe.

Kamillete Kamille har en meget positiv virkning på fordøjelsessystem og slimhinder. Kamillekuren kan virke lægende på bl.a. mavesår, irriteret hovedbund, øjenbetændelse mv.: 1-2 store tsk. kamilleblomster i et krus med kogende vand. Trækker 10 minutter, før den sies. Kan drikkes når som helst, men virker bedst på tom mave. Hårvask i kamillete virker antiseptisk og beroligende på hovedbunden, især ved tendens til generende og kløende skæl.

Rigtig god fornøjelse!



ØKOLOGI
Vegetarisk fredagscafe.
Dybfrosne færdigretter,
økogrønsager og kolonial.
Bragt til døren i Ålborg og Vesthimmerland.
www.drivhuset-eva.dk // Tel. 98 64 56 55

Af Sofie Beck



Sofie Beck er designstuderende på Arkitektskolen i Århus.

KØDÆDEREN
–et spisemøbel

Vegetarer har truffet et aktivt fravalg. Spørgsmålet er, om ikke-vegetarer træffer et aktivt tilvalg hver gang de sætter tænderne i frikadellerne, bøffen, kyllingelåret eller spegepølsen? Måske gør de – men hvad nu hvis kødspiserne passivt og ubevidst følger en tendens i samfundet? En tendens hvor mega size menuer kan betale sig og supermarkedernes mængdetilbud ikke er til at sige nej til? En tendens, der ikke blot medfører dårligere helbred, men som også fastholder et skævt ressourcebrug på verdensmarkedet og ikke mindst udleder enorme mængder CO2. Faktisk udleder produktionen af 1 kg oksekød en mængde CO2 svarende til 100 kørte km i bil.

Faktum er, at danskerne har et årligt kødforbrug på 111 kg, og dermed ses en stigning på 80% siden 1955. Alt tyder endvidere på, at danskernes kødforbrug fortsat vil stige i fremtiden.

Der skal ikke herske nogen tvivl om, hvilke fatale konsekvenser udledningen af CO2 har for vores planet. Klimaet forandrer sig og resulterer i naturforandringer og naturkatastrofer, som særligt påvirker dyr og befolkning i 3.verdenslande.

Som designstuderende undrer det mig, at danskernes enorme kødforbrug er et forholdsvis overset emne i tidens klimadebat. Jeg har derfor undersøgt, hvordan man som designer kan gøre opmærksom på denne tendens. Man siger, at møblet er kroppens spejl – og derfor har jeg fundet det interessant at undersøge om spisemøblet således kan have indflydelse på, hvordan vi spiser, og hvad vi har lyst til at spise.

Spisesituationen og dermed også spisemøblerne har ændret sig igennem tiden. I oldtiden iscenesatte de gamle romere sig selv og spisesituationen på en chaiselong og indtog måltidet i en nærmest liggende position. Op gennem tiden har den typiske måde at indtage et måltid på været siddende på stole, bænke eller skamler omkring et bord. Spiseoplevelsen har således båret præg af en socialitet og en opmærksomhed på måltidet.

I dag er barstolen og sofaen ydermere blevet introduceret som spisemøbler, hvorved der antydes en henholdsvis hurtigt overstået – samt en tilbagelænet – og måske knap så social spise-situation.

Hvis man skal se nærmere på, hvordan spiseoplevelser henholdsvis med og uden kød iscenesættes, er det oplagt at gå en tur på restaurant. Vegetarrestauranten Morgenstedet, København, er indrettet med bløde stoffer, lyst træ og lys farveholdning og henvender sig derved til de feminine værdier. Modsat tilstræber bøfhuset A Hereford Beefstouw, København, et maskulint udtryk med rustikke klinker, mørke farver og læder.

Omdrejningspunktet for mit projekt er en carnivor spiseoplevelse, og fordi mænd statistisk set spiser mest kød og har sværest ved at give afkald på det, tager jeg udgangspunkt i manden. Som eksemplificeret i indretningen af de førnævnte restauranter knytter der sig nogle traditionelle maskuline værdier til det at jage og spise kød.

Jeg skal således undersøge, hvordan jeg igennem et møbel kan nå manden og bevidstliggøre (og måske forandre) hans kødforbrug. Der er selvsagt forskel på at sidde i en tronstol og på en skammel, og forskellen ligger ikke kun i komforten, men også i, hvad stolen accentuerer – hvordan mennesket opfattes af sig selv og andre.

Jeg designer spisestolen "kødæderen", der beskriver de værdier, som findes i og omkring et måltid. Værdier som magt, urkraft og maskulinitet. Formmæssigt skabes dette ved et højt tyngdepunkt, kantet formsprog og mørke materialer (bemalet træ, læder, silke). Stolen skal ses som et udstillingsobjekt, et opråb, der på humoristisk og underspillet vis retter opmærksomheden mod den kødædende dansker. Resten er op til beskueren. ● ● ●





ET ANDERLEDES SAMFUND
- stem på Visions-Partiet.
Se **www.visionspartiet.dk.**
4828 8700

af Ole Vildmand

AZTEKERNES HEMMELIGHED GENOPDAGET

Da Conquistadorerne under kommando af Hernando Cortez ankom til Mexico i 1519, udplyndrede de brutalt det legendariske Azteker-rige. Cortez indså hurtigt, at frøet chia var kernen i aztekernes ernæring. Det var en integreret del af de rige og mystiske ceremonier, der var afgørende for deres religiøse kultus. Mark efter mark blev sat i brand, og i sidste ende blev aztekernes rige bragt til fald.

De højtudviklede aztekere brugte det kraftfulde chia-frø til at give dem udholdenhed under lange, besværlige jagter, handelsekspeditioner og i kamp. De kaldte det "løbermad", fordi det gav ekstraordinær energi. Løberne, som skulle formidle beskeder i hele det enorme kongerige, var afhængige af deres til tider eneste ernæringskilde. Chia var for aztekerne, hvad ginseng er for Orienten, idet det genopretter vitalitet og forlænger livet. Chia-frøet blev efter al sandsynlighed bragt til Spanien i 1521. Det blev den berømte botaniker Carl von Linné (1707-1778), der gav chia det botaniske navn Salvia Hispanica L, som er en mynte-art.



Siden gik chia-frø i glemmebogen, men i 1991 startede brødrene Adolfo og Alfredo Mealla projekter i det nordlige Argentina. Ved omhyggelig frasortering af de få hvide chia-frø blandt de mørke og genplante dem gennem flere år lykkedes det at skabe en primært hvid afgrøde, hvor det næringsmæssige indhold blev styrket. Adolfo besluttede, at denne nye sort skulle have sit eget navn, og således blev *Salba* født, kombineret af det botaniske navn "Salvia Hispanica L" og det latinske navn for hvid "Alba". I 1994 blev Salba med held indført til Colombia, og i 1997 blev der beplantet eksperimentelle områder i Colombia og Peru. I dag dyrkes Salba kun i Peru på grund af det ideelle klima og uberørte miljø. Peru er hjemsted for det spektakulære Amazon Basin, og er en af de sidste bastioner af uspoleret land i verden. Der anvendes ved dyrkningen ingen kemi af nogen art, hverken før eller efter høst. Frøene sendes til Nordamerika, hvor de lagres i et klimakontrolleret miljø og pakkes.

Salba chia er blevet undersøgt på Risk Factor Modification Center, St. Michael's Hospital, University of Toronto, Canada, af Dr. Vladimir Vuksan, Associate Professor of Endocrinology and Nutritional Sciences. Forsøg viste, at Salba efter et måltid reducerede blodsukker- og plasmainsulinniveauer sammenlignet med en kontrolgruppe. I et forsøg over 12 uger reducerede Salba blodtrykket og var ligeledes effektivt overfor inflammation og koagulationsfaktorer.

Salba er rig på næringsstoffer, hvoraf særligt kalcium, jern og omega3-fedtsyrer er en mangel i vestens kost. Kombineret med andre fødeemner forbedrer Salba ernæringsprofilen ved at tilføre høj-kvalitets protein og ekstra mange omega3 fedtsyrer uden den karakteristiske smag af soja og hørfrø. Chia indeholder 30% mere omega3 end hørfrø og er renere uden tungmetaller og blåsyre. Hvis du kværner chia-frø, beskytter den store mængde antioxidanter omega-olierne mod harskning. Du kan opbevare de kværnede frø i et glas med låg. I hel tilstand har de en holdbarhed på mindst 3 år.

Disse fordele og Salbas meget neutrale smag gør de bittesmå frø lette at indflette i næsten ethvert produktdesign. Se mere information og opskrifter på salba.com.

Det er let gøre glutenfri Salba chia til en del af en sund hverdag. Frøene kan spises hele, kværnet fx i en kaffekværn eller opbevares i køleskab som en gelé. 1-3 spiseskefulde om morgenen på grød eller i smoothies, samt lidt om eftermiddagen holder fordøjelsen i balance og sørger for energi og mentalt overskud i dagens løb. At huden også forynges og vitaliseres er vel for alle over 30 en positiv virkning. ● ● ●

SÅDAN LAVER DU CHIA-GELÉ

For hver del chia-frø anvendes 9 dele vand.
Lad det trække 5-10 minutter med lidt omrøring.
Opbevares i køleskab i lukket beholder i mindst 10 dage.
Geleen kan laves af kværnede eller hele frø.
Geleen er også effektiv som ansigtsmaske for glat hud.
Fjernes efter ca. 20 minutter.

Ene-importør af både Salba og Vildmand chia:
vildmand-chia.dk
Vegetarens læsere får 10% rabat ved bestilling i juni.
For mere information, skriv til
olevildmand123@gmail.com eller ring 26 14 22 11

LIVET ER HELLIGT og essensen er hele ånden bag!

Ikender efterhånden alle de åbenlyse årsager til at blive vegetar, hvor nogle er det for regnskoven, planeten og miljøets skyld, andre for dyrene og etikken, mange pga. deres eget helbred og få pga. andres sult og hungersnød. Men det kommer nok som en overraskelse, at de fleste er vegetarer pga. et religiøst/spirituelt/åndeligt aspekt oftest i kraft af deres religion eller filosofi.

Selvom jeg ikke tilhører en særlig religion eller filosofi, er dette også min absolut vigtigste årsag til at være vegetar, og det har været hele min drivkraft bag arbejdet som frivillig redaktør for i alt 22 blade og som formand for foreningen gennem de sidste 6 år – måske det var på tide, at jeg fortæller, hvorfor jeg i sin tid blev vegetar!?

Den 13. april 1994 var jeg ude for en såkaldt nærdødsoplevelse, der ændrede hele mit liv. Jeg druknede, oplevede en verden af lys, kærlighed og fred, som er svær at sætte ord på og vågnede op til en helt ny virkelighed... eller rettere den samme virkelighed men med nye øjne... jeg var nemlig ikke først klar over, at det var mig, der var ændret og troede i stedet jeg var landet i en anden verden. Alt levende vibrerede af liv, og farverne, duftene og lydene var så stærke, som om et slør var løftet fra mine øjne! Fra at have ført et forholdsvist almindeligt liv som bl.a. ryger og kødspiser, blev jeg med ét ikkeryger og vegetar... mine sanser var som et dyrs og jeg oplevede livsenergien bag alt, som jeg følte en dyb respekt for – som om liv og alt levende var guddommeligt!

Begrebet vegetar kommer ikke fra det engelske *vegetable* (grøntsag), men stammer oprindeligt fra det latinske *vegetus*, der indbefatter meget mere end det at spise grønt. Begrebet vegetar bliver for første gang brugt officielt i 1847. Årsagen var et stiftende møde i *The Vegetarian Society* i England. Indtil da blev ikke-kødspisere kaldt *Pythagoreans* efter den gamle græske vegetar, Pythagoras (ca. 580-500 f.Kr.). Pythagoras kaldes ofte 'Vegetarismens fader', fordi ideen om sjælevandring – eller reinkarnation – var en vigtig del af hans filosofi og førte til en vegetarisk levevis med respekt for alt liv. Det er med denne baggrund, at begrebet vegetar opstår, inspire-ret af det latinske vegetus, der kan oversættes som levende, livlig eller energisk. Vegetarisme og det at være vegetar havde således en oprindelig betydning, der gik langt ud over at holde en diæt på grøntsager og frugt!

Det gælder stadig den dag i dag for den største del af verdens vegetarer, der i kraft af deres religion og filosofi opfatter livet som helligt. Som fx én af verdens største religioner, hinduismen, som 13% af verdens befolkning bekender sig til, hvor målet er at påføre andre levende væsener mindst mulig lidelse, også kaldet ikke-voldsprincippet (ahimsa) eller næstekærlighed. Egentlig prædiker de fleste religioner næstekærlighed, som fx i kristendommens 5. bud om, at du ikke må slå ihjel, der jo også kan fortolkes som mere end blot drab mellem mennesker.

Vegetarisme viser vejen til en bæredygtig livsstil, noget der er nødvendigt for hele planetens overlevelse! For at arbejde frem imod et fredeligt og mere bevidst samfund, er det nødvendigt at starte med sig selv. Det er derfor ikke overraskende, at tusindvis af mennesker fra alle samfundslag, i deres søgen efter et bedre liv, bliver vegetarer. Dette er i mine øjne det vigtigste valg, man som menneske kan tage!

Med det i tankerne forlader jeg DVF i håbet om, at det fremover ikke kun vil gå op i koprutter, vedtægter og opskrifter, men at man stadig vil huske de åndelige aspekter, hvorpå hele bevægelsen er opstået!

En kærlig hilsen
fra jeres tidligere formand
Britt Søndergaard





Britts seneste bogudgivelse

Gratis foredrag om ahimsa/ikke-voldsprincippet som årsag til vegetarisme i Brahma Kumaris torsdag den 18. juni kl. 19-21
– læs mere på balancen.net eller på brahmakumaris.dk

STØT ANNONCØRERNE,
DE STØTTER OS!



REFERAT AF DVF'S GENERALFORSAMLING 24.4.09

1. Valg af dirigent Birgitte Albrechtsen

2. Valg af referent
Marianne Mogensen, fra pkt. 8 afløst af Klaus Iversen

3. Godkendelse af dagsorden Godkendt

4. Bestyrelsens beretning
DVF har deltaget i Festival Of India, arrangeret af Hare Krishna. Dette måske usædvanlige valg blev truffet med henblik på at gøre foreningen synlig i flest mulige sammenhænge.

Spiseklubben i København fortsætter hver måned i Ambrosias Have. Der har også været afholdt et spisearrangement på Restaurant Gyngen i Århus i det forgangne år. Det kunne være en god idé med flere spiseklubber eller arrangementer udenfor København.

Vi havde en repræsentant til den Internationale Vegetarunions 100-års jubilæum i Dresden i juli, Kirsten Jungsberg – se Vegetaren 3/08.

DVF har sammen med en lang række andre foreninger og organisationer verden over sendt en appel til FN's generalsekretær om at inddrage sammenhængen mellem kødproduktion og ressourceforbrug i kampen mod sult og hungersnød verden over.

Den internationale veganerdag blev markeret med en bod på Gammeltorv i København. Ambrosias Have og Naturbageriet donerede mad, der blev uddelt brochurer og vi havde mange gode snakke med forbipasserende.

DVF fejrede 112 års fødselsdag i december, hvor Winnie lavede maden. Modsat året før, hvor der var alt for mange gæster i forhold til lokalet, var der denne gang både tilmelding og betaling, så det passede bedre.

Sune har sendt breve til klimaministeren og udenrigsministeren samt 2 folketingsudvalg om sammenhængen mellem kød og klimaproblemer. Her foreslog DVF bl.a., at deltagerne på klimatopmødet i København skulle have serveret mere vegetarisk mad for at skåne miljøet.

DVF havde en stand på Krop-Sind-Ånd helsemessen i Falkonercentret i februar. Der er flere unge, der henvender sig end tidligere år.

Forårsfrokosten (den tidligere nytårsfrokost) blev flyttet fra Brøndby til Ambrosias Have. Det gav et mindre, men meget vellykket arrangement.

Der har været en del presseomtale i løbet af året i forskellige medier. Dette har bl.a. ført til en henvendelse fra Mejeriforeningen, som Sune har mødtes med for at diskutere mulighederne for bredere anvendelse af vegetabilsk osteløbe og bedre mærkning.

Bladet har fået ny redaktør – Henrik – og nyt layout.

Medlemstal: Der er i øjeblikket 652 medlemmer (hvis også de sidste godt 100 betaler for i år), hvilket betyder en jævn stigning siden 2003.

Et par artikler om emnerne lysernæring og "sungazing", som formanden havde ønsket at bringe i medlemsbladet, har ført til så store uenigheder i bestyrelsen, at Britt nu træder af som formand. Preben Holst har ligeledes valgt at trække sig fra bestyrelsen på den baggrund.

5. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
Regnskabet godkendt.

6. Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse
Budgettet godkendt.

7. Fastsættelse af kontingent for næste år
Enighed om, at kontingentet forbliver det samme.

8. Forslag fra bestyrelsen
Der blev uddelt 10 forslag til vedtægtsændringer (som kan ses på vegetarforening.dk). Efter behandlingen af forslag 4 fremsatte Kaare Beck følgende forslag til dagsorden:

"De resterende forslag sendes tilbage til bestyrelsen med henblik på gennemgang samt genfremsættelse på næste generalforsamling."

6 stemte for, 11 imod og 5 undlod at stemme.

- *Forslag 1* Bestyrelsen frafaldt forslaget
- *Forslag 2* Vedtaget
- *Forslag 3* Vedtaget med den ændring, at ordet "ansvarshavende" indsættes inden ordet "webmaster"
- *Forslag 4* Vedtaget med følgende ordlyd: "Der afholdes bestyrelsesmøder efter behov, dog mindst én gang i hvert kvartal, evt. i form af videomøder, telefonmøder eller lignende."
- *Forslag 5* Vedtaget med følgende ordlyd: "Til udgivelse af medlemsbladet nedsættes et redaktionsudvalg. Til messer og andre offentlige arrangementer nedsættes et arrangementsudvalg. I disse kan der være medlemmer uden for bestyrelsen."
- *Forslag 6* Bestyrelsen frafaldt forslaget
- *Forslag 7* Vedtaget
- *Forslag 8* Vedtaget med en tilføjelse af et komma efter ordet "e-mail"
- *Forslag 9* Vedtaget
- *Forslag 10* Bestyrelsen frafaldt forslaget

9. Indkomne forslag
Der var ikke indkommet nogen forslag.

10. Indkomne forslag og ansøgninger til "Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond"
Der var modtaget ansøgning fra Aktion Børnehjælp om støtte til det indiske, vegetariske børnehjem "Sri Kanyakumari Gurukula Ashram". Generalforsamlingen vedtog at yde 10.000 kr. i støtte.

Generalforsamlingen vedtog også, at der i år ikke skulle udbetales administrationsgebyr til Dansk Vegetarforening og pålagde desuden bestyrelsen at kulegrave børnehjemsfondens vedtægter inden næste års generalforsamling.

11. Valg
Den nuværende formand, Britt Søndergaard, ønskede ikke at genopstille. Herudover ønskede følgende bestyrelsesmedlemmer at udtræde af bestyrelsen / ikke at genopstille: Mia Skøtt Møbjerg, Peter Als, Preben Holst, Winnie Feveile. Som stemmetællere valgtes Rune-Christoffer Bech Dragsdahl og Kirsten Jungsberg.

Formand
Sune Borkfelt opstillede som den eneste kandidat til posten og blev valgt.

Bestyrelsesmedlemmer
Der skulle vælges 5 medlemmer, heraf 3 for en toårig periode og 2 for en étårig periode. 6 personer opstillede og resultatet blev følgende:

NAVN	STEMMER	VALGPERIODE
Lars Jungsberg	19	2 år
Henrik Hedegård	18	2 år
Christina Kirstinesgaard	17	2 år (efter lodtrækning)
Pernille Martins	17	1 år (efter lodtrækning)
Jesper Rønn-Simonsen	16	1 år
Debbie S. Christensen	7	Ikke valgt

Suppleanter

Der blev valgt følgende 4 suppleanter:
1. Debbie S. Christensen
2. Susan Jensen
3. Kirsten Skaarup
4. Klaus Iversen

Revisor
Som revisor genvalgtes Allan Hvalsø

Revisorsuppleant
Der blev ikke valgt nogen revisorsuppleant.

12. Eventuelt
Preben havde hilsner og gratis brød med fra Naturbageriet.

Preben informerede om resultatet af indsamlingen til Winnie – og takkede på hendes vegne.

Kirsten Jungsberg foreslog
- at der skulle udarbejdes en "Vegetarian Directory"
- at den kommende Metro-station på Platanvej skulle opkaldes efter Mikkel Hindhede
- at der skulle etableres et vegetarisk hotel i forbindelse med klimatopmødet til december

Birgitte Albrechtsen foreslog, at medlemmerne blev opfordret til at oplyse deres emailadresse til foreningen.

Tove Bech tilbød at invitere bestyrelsen og Ina Schultz til middag med henblik på formidling af erfaringer vedr. foreningsarbejde og formulering af vedtægtsændringer.

Britt Søndergaard oplyste, at Natursundhedsbussen vil køre landet rundt med forskellige alternative organisationer og grupper. Nærmere oplysninger i dette nr. af Vegetaren. Reference Lars Mikkelsen.

Sune Borkfelt gav på foreningens vegne udtryk for stor taknemmelighed overfor Britt Søndergaard, der nu efter 6 år i formandsstolen, et forbedret blad, flere medlemmer og mange vellykkede arrangementer, trak sig tilbage. Under klapsalver modtog Britt en afskedsgave fra foreningen.

Også Birgitte Albrechtsen fik tak for god mødeledelse, og den nye bestyrelse siger tak til de øvrige afgåede bestyrelsesmedlemmer for stor indsats for DVF.

SIDEN SIDST

DVF'S NYTÅRSFROKOST 2009

Traditionen tro holdt vi lørdag 28. marts den årlige "nytårs-frokost" (som i de senere år nærmest er blevet en forårs-frokost). Vi havde som sidste år booket Hotel Brøndby Park, og stor var vores overraskelse, da vi pludselig erfarede, at de var gået konkurs!





Vi fik resolut flyttet arrangementet til Ambrosias Have, hvilket viste sig at være et godt bytte, ja vi kunne endda sænke prisen for arrangementet. Ambrosias Have er jo Københavns nye vegetarrestaurant bygget sammen med et yogacenter på Ndr. Fasanvej 230 på Nørrebro (anmeldt i Vegetaren 4/08).

For at ryste de ca. 40 deltagere (som der højst kan være i restauranten) lidt sammen lagde vi ud med en "latter event" styret med sikker hånd af Anne Wedege. Til formålet havde vi lejet centrets store flotte sal. Snart boblede latteren og livsglæden, og det var i højt humør, vi indtog pladserne i restauranten.

Her var den overdådige buffet i mellemtiden gjort klar med grønne lækkerier, ikke bare for vegetarerne, men også med veganerudgaver af de få ikke-veganske retter. Så mens Sune Borkfelt (nu ny DVF-formand,) bød velkommen, var appetitten mærkbar i lokalet.

Da vi havde spist, snakket og hygget, holdt ayurveda-eksperten Joen Joensen et spændende og engageret foredrag med titlen: "Ayurvedisk Wellness – Velvære efter verdens ældste forskrifter". Han sammenlignede fordøjelsen med en ild, der aldrig må gå helt ud, men heller ikke fodres konstant, når vi ikke er sultne, hvilket kan sammenlignes med, hvis man løbende smed nye riskorn i en gryde risengrød under kogning, så forstyrres processen. Og han gav en stribe andre ayurvediske råd om sundhed og fordøjelse.

Så var der serveret te og lækre kager, frugtsalat og mangolassi-drik på buffet'en til alles store tilfredshed. Derefter underholdt Henning Bech Frederiksen med vegetarisk causeri i det muntre hjørne.

Således mættet både på krop og sjæl afrundede vi en fornøjelig dag. /**hh**





OPSLAGSTAVLEN

KALENDER

• **LØRDAG 6. JUNI + 27. JUNI + 15. AUGUST** Nyd en tallerken gratis vegetarisk mad på Gammel Torv, København med Det internationale Samfund for Krishnabevidsthed som vært. **Se mere** vegetarisklørdag.dk

• **SØNDAG 14. JUNI** Vegetarisk picnic på Vindebyøre halvø i Svendborgsund, hvor vores nye kontaktperson på Fyn, Anne Mette Schøler, byder velkommen. **Se mere** vegetarforening.dk/lokalt/fyn.html eller ring 24 75 10 52.

• **SØNDAG 14. JUNI KL 13** Fruit Party i Frederiksberg Have. Kom forbi og vær med til en hyldest af sommerens frugtbarhed i Frederiksberg Have. Lækre sæsonfrugter spises her :) **Se mere** rawquest.dk/fruitparty.htm

• **LØRDAG 20. JUNI + 29. AUGUST** Chill i Parken i Ålborg, **se modsatte side**

• **WEEKEND 3-5. JULI** Raw food event 2009 i Brøndby med Dr. Brian Clement, bl.a. leder af Hippokrates Instituttet i USA. **Se mere** reifwolff.dk **Tilmelding og info** info@reifwolf.dk / 26 16 16 39.

• **LØRDAG 4. JULI** Festival of India på Gammeltorv/Nytorv. Hare Krishna-optræden og gratis uddeling af vegetarmad. **Se mere** festivalofindia.dk

• **WEEKEND 10-12. JULI** Fresh Food Festival på Pederstrup efterskole, Lolland se: vegetarforening.dk/forum/topic.asp?topic_id=514 -- samt: freshfoodfestival.com

• **3. AUGUST - 26. SEPTEMBER** Natursundhedsbussen rundt i landet, **se modsatte side**

• **15. AUGUST - 11. SEPTEMBER** Solskinsmad og Fod på Livet, **se modsatte side**

NATURSUNDHEDSBUSSEN BESØGER 49 BYER 3. AUG. - 11. SEP.

Vi vil oplyse om naturmedicin og biodynamisk/økologisk kost, gerne vegetarisk. Naturbehandlere, chauffører og hjælpere søges til busturen og lokalt i hver by. Prøvebehandlinger tænkes udført for 50 kr (heraf halvdelen til bussen, resten til behandlerne). Om aftenen prøver vi at få lokale kræfter til at arrangere et offentligt møde. Se bl.a. kontaktdata og kørselsrute med bynavne på: forebyggelses-ogpatientraadet.dk/Natursundhedsbussen.html - eller ring 48 28 87 00 / 38 60 96 80.



CHILL I PARKEN I ÅLBORG

Tid lørdagene 20. juni + 29. august, begge dage kl. 12-24.
Sted Ralvej i Vestbyen, mellem Friluftsbadet og BMX-banen, grønt område ned til fjorden. Hop på cyklen eller bus 12/13, stå af ved "Sct. Joseph".

Chill i Parken er 2 gratis endags musik- og kunstfestivaler. Hygge, glade mennesker, billig bar og masser af god musik med dygtige DJ's fra hele landet. Chill i Parken er også urban kunst live: 16 meter graffiti-vægge, desuden crocket, beach volley, stangtennis og bordfodbold. Afslappet stemning med bmx-bane, footbag, badebro, ild-gøgl og andre løjer. En bod med vegetarmad og en med grill og sandwich, alt til venlige priser.

KOM OG VÆR MED!

Er du vild med at lave vegetarmad og/eller tage en vagt i boden, der har åbent kl. 12-19? Der er gratis mad og drikke til de frivillige, der selv bestemmer menuen, blot det er enkelt. Er du klar til Chill Out?
Kontakt Ditte på dittevangsted@hotmail.com eller 22794209



SOLSKINSMAD OG FOD PÅ LIVET

Pudsigt nok er det, der støtter jordens overlevelse, også sundt for dit indre univers. Solskinsmad er økologiske/biodynamiske, primært lokalt dyrkede grøntsager, frugt, iblødsatte kærner, sunde fedtstoffer, ris, quinoa og amarant! Råvarerne tilberedes minimalt og sammensættes til øjets dans og ganens fryd! Solskinsmad kan du prøve på 1, 2, 3 el. 4 ugers vandretur fra Gedser til Skagen i aug./sept. Maden bliver serveret, bagagen transporteret – du skal bare nyde naturen og dig selv, koble af og regenerere krop, sind og ånd! Mange hævder, at en Fod på Livet-tur er en "Once in a lifetime"! Sidste år gik Esther på 82 alle 700 km for 2. gang! Flere oplysninger:
fodpaalivet.dk
eller 46 43 70 28
/ 20 84 99 91.



WINNIE ER ALVORLIGT SYG



Winnie Feveile, DVF's unikke "chefkok og madmor", er kendt af både medlemmer og mange andre for sin enestående vegetariske kogekunst.

Den har vi nydt godt af ved vore generalforsamlinger og ikke mindst, da Dansk Vegetarforening fejrede sin 111 og 112 års fødselsdag 11. december i Teosofisk Forenings lokaler. Her præsterede Winnie alene at lave mad til langt over 100 mennesker i 2007 og ca. det halve i 2008 med overdådige ta'-selv-borde, fyldt med vegeta-riske og veganske lækkerier.

Winnie har altid gjort utroligt meget for andre mennesker, før hun tænkte på sig selv. – Det opleves derfor dybt uretfærdigt, at hun skal rammes af en livstruende sygdom (lymfekræft).

En kemobehandling er påbegyndt, og trods den alvorlige situation er Winnie gennem sin fantastiske livskraft og viljestyrke ved godt mod!

Vort sundhedsvæsen er blevet dygtige til at behandle kræft; men Winnie vil meget gerne kunne supplere med alternativ behandling og styrkelse af sit immunforsvar, så hun kommer godt igennem.

Det koster mange penge, og da Winnies økonomiske formåen er ret begrænset, er vi nogen, der har taget initiativ til en indsamling. Enhver, der har lyst og mulighed for det, kan indbetale et bidrag på konto: 1551-0016461709. På forhånd tak!
Preben Holst, tidligere DVF bestyrelsesmedlem

Se også artiklen s.20 om helbredelse ved naturmetoder tidligere skrevet af Winnie.

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

