Vegetaren

NUMMER 3
EFTERÅR 2009
100. ÅRGANG

VED DINE MEDMENNESKER, HVOR MEGET ANIMALSKE PRODUKTER BELASTER KLIMA OG MILJØ?

BENYT PLAKATEN PÅ MIDTERSIDERNE!



Læs om **MANDIGE VEGETARER** • **FRUIT PARTY** • **ER DENNE VEGETAR FARLIG?**

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 (redaktør)
Pernille Martins
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. 01.11.09

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

04 Mediter og bliv vegetar

12 Vegetar i Australien

13 Til konference for dyrene

14 Mandige vegetarer

16 Plakat med udledning af drivhusgasser pr. person

18 Boganmeldelser

19 Kort og grønt

23 Opskrifter fra Kirsten Skaarups Det kærlige køkken

24 Fruit Party

26 Er vegetarer fanatiske?

27 Kort og grønt

28 Er denne vegetar farlig?

31 Opslagstavlen



06 Vegetar i London



08 Få styr på dine proteiner



20 Adventisme og vegetarismme



30 Smoothies for din sundhed

TAG CHANCEN:
SPRING UD SOM PROAKTIV VEGETAR!

Må vi foreslå, at du i perioden frem til International Vegetardag 1. oktober ikke bare foregår andre med dit lysende eksempel som vegetar – men også tager følgende 2 yderligere skridt:

1) Opsæt plakaten på midtsiderne et passende sted, hvor mange potentielt interesserede kan se den.

2) Gå i dialog med åbne og interesserede mennesker og spørg, om de kunne tænke sig at droppe kødet på International Vegetardag 1. oktober. Læs argumenterne på plakaten og i lederen på næste side. Tal fx med kantinelederen på din arbejdsplads, osv. Meddel os, hvor mange du har aftalt det med – så sørger vi for størst mulig pressedækning, der igen vil generere flere interesserede.
Skriv fx til vegetar1okt@vegetarforening.dk – de interesserede kan også selv benytte: www.vegetar1okt.skrivunder.dk

KLIMA OG BØFFER

I USA blev der sidste år gennemført over 40 civil ulydighedsaktioner mod kulindustrien. I marts i år gav formanden for Repræsentanternes Hus, Nancy Pelosi, ordre til, at kongresbygningen skulle gå fra kul til naturgas, efter at 12.000 aktivister i 5 dage belejrede og til sidst stormede Kongressen. I alt 83 kulværker er opgivet eller bremset af myndigheder i USA.

Al Gore har opfordret til civil ulydighed, og selv præsident Obama har kaldt klimaaktivister for "forandringens motor" (selvom flere dyreaktivister netop i USA er fængslet efter ny terrorlovgivning, såkaldt eco-terrorism, med urimeligt hårde straffe).

Ingen tvivl om at aktivisme virker, men er klassisk politisk modvilje overfor aktivisme nu erstattet af begejstring?

Sociolog Rasmus Wilig udtaler til dagbladet Information i juli: "Når politikere opfordrer til illegitime handlinger, er det udtryk for, at de er magtesløse overfor et problem, de ikke umiddelbart kan løse." "Klimaaktivister får længere line, fordi klimasagen er svær at argumentere imod", siger forsker i klimaaktivisme, Silas Haarbye.

Men hvor går grænsen?

I England blev 6 Greenpeace-aktivister i 2007 tiltalt for skader på et kulkraftværk til en værdi af 230.000 kr. Aktivisterne lod sig fire ned ad en 220 m høj skorsten for at male "Gordon Brown, skrot det". Nævningene godkendte forsvarets argument om, at aktivisterne havde sparet atmosfæren for 3.300 ton CO2 og hermed afværget en klimaskade langt større end den materielle skade på skorstenen. Aktivisterne blev frikendt.

Også i Danmark er der aktioner: 16. juli barrikaderede klimaaktivister fx døren til Klima- og Energiministeriet, og natten før piftede 40 unge flere hundrede firehjulstrækkere i Storkøbenhavn.

Så gik det fredeligere til på Klimacamp'09 i Valby. Som forberedelse til decembers klimatopmøde i København (også kaldet COP15) var der i uge 29 oplæg om alt fra solcelleenergi og EU's klimapolitik til planlægning af suppekøkkener, sovepladser og aktioner før topmødet.

Men én ting savnes typisk både i klimadebatten generelt og i grundlaget for ovennævnte aktioner: *klar erkendelse af og information om sammenhængen mellem klima og bøffer!* Koblingen er ellers ligetil og argumenterne stærke: FAO har fx dokumenteret, at **18%** af verdens udslip af CO2 stammer fra kødproduktion, dvs. den under ét belaster klimaet mere end verdens samlede transportsektor (bil, bus, tog, skib, fly osv.)!

Hertil kommer de kendte faktorer knyttet til et højt kødforbrug såsom et unødigt stort forbrug af vand, land, korn, pesticider, antibiotika mv. Og hertil igen den længe påviste forhøjede risiko for kroniske sygdomme som diabetes, fedme, forhøjet blodtryk og kræft – samt ikke mindst de hensynsløse forhold vi ofte byder alverdens "slagtedyr".

Hvor svært kan det være? ;o)

Retfærdigvis skal det siges, at ministeriets klimakampagne "1 ton mindre" (1tonmindre.dk) faktisk opfordrer til "en dag ekstra om ugen uden kød til middag". Dette aspekt fylder bare for lidt og bliver næsten tiet ihjel i pressen og ignoreret af forbrugerne.

"Civil ulydighed, selvtægt og hærværk er en gråzone, hvor individet selv vurderer, hvad der er moralsk korrekt. Det er ikke et godt grundlag for et retsbegreb", siger sociolog Michael Hviid Jacobsen.

Dansk Vegetarforening går ikke ind for selvtægt og støtter ikke aktioner, der øver vold mod ejendom eller mennesker – til gengæld ønsker vi i videst mulig omfang at inspirere til at spise mindre kød. Af alle gode grunde. Og **du** kan bakke op om vores 2 nyeste tiltag: *Læs og lad dig inspirere af boxen på foregående side – spring ud som proaktiv vegetar!*

Velkommen til et udvidet efterårsnr. af Vegetaren, hvor du bl.a. kan læse om den belgiske by Gent, der som verdens første indfører en officiel ugentlig vegetardag. Du kan finde lækre opskrifter spækket med grønne proteiner samt mange andre udvalgte godbider til inspiration i din vegetariske hverdag...



Henrik Hedegård
redaktør

Af Erik Bech Olesen



MEDITER OG BLIV VEGETAR

Min vegetariske selvbiografi

Det er ingen opfordring til andre, jeg her kommer med. Når jeg ser tilbage, var det imidlertid en tydelig opfordring til mig, og som jeg heldigvis var lydhør for. To ting skete nemlig på samme dato engang i 1963. Jeg vendte den daværende traditionelle ernæringsform ryggen, og jeg startede en indre rejse, som betød, at jeg gradvis fik ændret hele mit verdensbillede.

DER stod ikke skrevet noget sted i familiekrøniken, at jeg skulle blive vegetar. Tværtimod voksede jeg op i en traditionel kødspiserfamilie og med en mor, som afskyede at lave mad – en egenskab jeg uden skam indrømmer at have arvet. Vi fik derfor enkel mad uden de mange ingredienser, som man i dag bruger. Menuen bestod som regel af kødfrikadeller, sovs og kartofler. Andre dage var det fiskefrikadeller, sovs og kartofler. Det skete en sjælden gang, at der lå en grødlignende substans på tallerkenen. Det hed sig at være ærter og gulerødder, som min mor købte på dåse, og som så blev kogt grundigt.

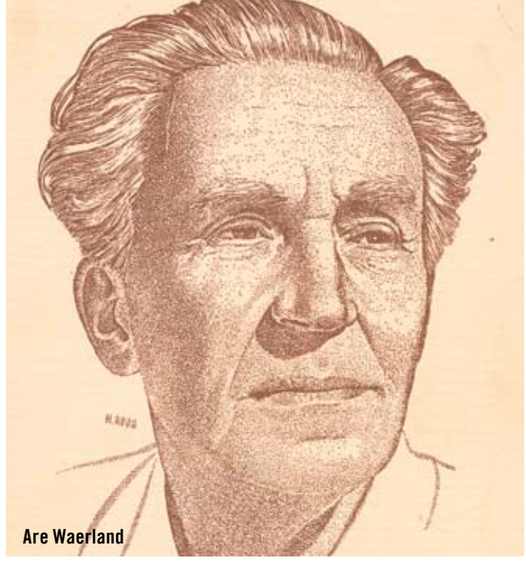
Jeg voksede op under 2. verdenskrig. Efter krigen kunne man læse, at den almene sundhedstilstand for den danske befolkning aldrig havde været bedre end under krigen. Da var det nemlig vanskeligt at få f.eks. kød, kaffe, sukker, tobak og alkohol. Chokolade blev i min familie erstattet med tørrede æbler, som min far selv tørrede på loftet sammen med nogle grønne blade fra frugttræer, som han så forsøgte at ryge i sin pibe. Ellers bestod min mad helt op til ungdomsårene – udover frikadellerne – af havregryn med mælk om sommeren og varm havregrød om vinteren. Brødet var groft rugbrød, og hvidt brød fik vi kun ved særlige anledninger. Burgere, chips, Coca Cola, ecstasy, hash og lignende var engelske gloser, vi ikke kendte til.

I 1963 bosatte jeg mig i Norge. Skæbnens snørklede kompas førte mig til Maharishis meditationsmetode (transcendental meditation), og jeg begyndte at meditere. Det stod heller ikke i familiekrøniken, at jeg skulle ind i denne verden. Ganske vist havde min far "Bag Indiens lukkede døre" af Paul Brunton stående i bogreolen, og den bog fascinerede mig på en speciel måde. For rigtigt at forstå teorien bag meditationsmetoden skulle jeg gå til en række foredrag. På et af de første foredrag fik jeg at vide, at giftstoffer som alkohol, tobak, kaffe og animalske produkter belaster vor organisme og derfor vil formindske udbyttet af meditationen. Jeg synes, det lød rimeligt fornuftigt. Det eneste af disse giftstoffer, jeg benyttede mig af på dette tidspunkt, var kødernæring, så samme aften tømte jeg mit køleskab for alt som stod på minuslisten. Udover meditationsteknikken og rejser i bevidsthedens dybere lag, opdagede jeg, at det var fuldt muligt at leve vegetarisk. Der var ellers nok af advarsler, når det gjaldt vegetarisme. Dengang i 1960'erne levede proteinmyten i bedste velgående, og man fik ofte at vide, at man som vegetar ikke fik tilstrækkeligt med proteiner. Heller ikke var der meget litteratur om vegetarisme eller debatter i aviser og blade som i dag.





Maharishis meditationsgruppe i Norge midt i 60'erne



Are Waerland

Den svenske ernæringsforsker og forfatter Are Waerland (1876-1955) var dengang guruen for mange vegetarer, og jeg læste bogen "Nøkkelen til helse" flere gange. Allerede dengang skrev han, at kræft er en følge af overdreven kødspisning. Nu mange år senere er Kræftens Bekæmpelse ved at komme til samme opdagelse, og de giver nu råd om at spise mindre kød og flere grønsager. Waerland kaldte tarmkanalen for kloakbrønden, og han skrev om forrådnelsesprocesserne i denne brønd, når man spiser kød og fisk. Han opremser hvor mange forrådnelsesbakterier, der er i 1 gram kød. Her fæstnede jeg mig ved, at 1 g svinelever indeholdt flere bakterier end kogødning, hvilket jeg fandt noget uappetitteligt. Det betød nu, at jeg gjorde ihærdige forsøg på at overbevise mine kødspisende venner om fornuften i i det mindste at stoppe med at spise svinekød og specielt leverpostej. Det medførte imidlertid bare, at jeg venligt blev omtalt som "ham muslimen".

Men jeg er både døbt og konfirmeret i dansk kirke, men det skriver jeg ikke på mit vegetariske CV. De kristne er nemlig de største kødædere i verden, og Danmark og Spanien er de største kødædere i Europa. At Danmark er så højt på listen er ikke så underligt. Vi har en svinebestand på 12 millioner, og årligt produceres 25 millioner grise i Danmark. Vi kan være glade for, at de mange millioner grise er venlige og humane mod os mennesker, og som vegetarer overholder de endda det kristne budskab "du må ikke ihjelslå". Hvilket vi mennesker altså ikke gør.

Som andre vegetarer har jeg været udsat for det, jeg kalder venlig mobning. Engang jeg arbejdede i et reklamebureau, skulle vi fejre en fødselsdag. Højt belagte smørrebrød med laks og andet blev købt ind, bordet dækket, faste pladser. På min plads lå imidlertid et kålhoved, og alle synes det var kreativt og meget morsomt, og selv havde jeg ingen problemer med at trække på smilebåndet. En anden gang skulle jeg til en havefest. Sønnen i huset mødte mig ved havelågen og trak mig med om bag i haven. Der hang en hel gris på spid, kulsort og stinkende. Sønnen forskede nøje min reaktion, pegede derefter på det grønne æble i munden på grisen og lo højt, idet han sagde, "ja, æblet er altså til dig". Sønnen var pudsigt nok slagterelev, men ellers en meget hyggelig fyr. Jo, det er godt, at vi vegetarer kan skabe smil og glæde i hverdagen hos kødspiserne.

Årene har også givet mig indsigt i, hvordan vi mennesker er under stigende udvikling fra en primitiv, grov "dyrisk" tilstand til en mere fuldkommen tilværelsesform. Undervejs har vi dog mistet vor naturlige ernæringsbevidsthed, som styrer vor normale sult og tørst. Vore ernæringssanser er tilsyneladende blevet forkvaklede, degenererede og upålidelige, og vi savner endnu den nødvendige intelligens og viden, som skal hjælpe os frem til den rigtige føde og drikke for nutidens og fremtidens kulturmenneske. Vi forstår ikke, at jo mere forfinet en organisme er, desto finere vedligeholdelsesmateriale eller næring må den have. Rigtigt mange mennesker i den vestlige fedmeverden gør derfor fortsat den grove ernæring, som kødspisning er, til kernen i deres livsoplevelse, og der må derfor dræbes ca. 600.000 dyr pr. time bare for at give en speciel smagsoplevelse. Mange ernærings-eksperter er enige om, at overdreven animalsk føde er årsag til flere af vore livsstilssygdomme, og at vi kan let leve helt uden animalsk føde.

Og netop i disse år kommer der mange flere oplysninger frem relateret til vor ernæring. F.eks. at animalsk industri er ansvarlig for 18% af jordens drivhusgasudledning. Det betyder, at samtidig med at vi spiser os syge via animalsk ernæring, er vi medvirkende til at vor jordklode bliver "syg". Vi kan også læse, at flere end 1000 millioner mennesker sulter og er kronisk underernærede, mens fedmeproblemet med tilhørende sygdomme i den vestlige verden er hurtigt voksende. Den jord, som bruges til græsning af kreaturer og til dyrkning af føde til husdyr, kan brødføde flere milliarder mennesker mere, end vi har på jorden i dag. Alligevel finder det såkaldte kulturmenneske i dag det passende at pynte sine festborde med afskårne lemmer, kødlunser og indvolde fra dræbte, hengivne, livsglade og tillidsfulde levende væsener, som udviklingsmæssigt ligger tæt op ad menneskene, og hvis korte eksistens i levende live helt var bestemt til at udgøre et såkaldt festmåltid. Selv om vi stadig kæmper mod gamle myter, en usædvanlig træghed og økonomiske interesser, gør alle disse oplysninger, som nu kan læses i aviser og blade, at vi vegetarer kan være optimister. Det eksisterende talmateriale og forskningen er på vor side og understøtter den vegetariske ernæringsform. ● ● ●

Af Louise Godt



VEGETAR I LONDON



Den bedste laksasuppe jeg nogensinde har smagt





Buffeten på den indiske Chutney´s



Se flere restauranter fx på ivu.org, happycow.net eller vegdining.com.



Vores improviserede sushi-måltid i parken

Louise Godt er bosat i Århus, men har boet i London i flere omgange. Vi kan sige tillykke med, at Louise blev cand.mag. i litteraturhistorie og Europastudier i aug. 09.

DET er alt for ofte en prøvelse som vegetar at tage ud at spise. De fleste restauranter (i hvert fald i provinsen hvor jeg opholder mig) har ikke en eneste vegetarret på deres spisekort, og hvis man alligevel gerne vil have noget at spise, skal man ringe i forvejen for at advisere kokken. Når man endelig falder over en vegetarret programsat på menukortet, består den tit af et sammensurium af de øvrige retters tilbehør. Og det er en skam, når man som jeg elsker mad. Så er det godt, at man i landene omkring os er nået meget længere. Min gastronomiske yndlingsby er uden tvivl London. Her har langt de fleste restauranter flere vegetarretter at vælge imellem, og endelig er der alle de pragtfulde deciderede vegetarrestauranter, som udelukkende serverer vegansk og/eller vegetarmad.

Min veninde og jeg er netop vendt hjem fra en forårstur til den engelske hovedstad, hvor maden var ét af turens forventede højdepunkter. Vi spiste billig vegetarsushi i parken, dækkede tømmermændenes behov med indisk vegetarbuffet og spiste elegant gourmetmad, og med det lave pund kunne vi gøre det hele rørende billigt.

Sulten omkring frokost er altid let at få dækket i London. Alle supermarkeder og kiosker har et pænt udvalg af veganske og vegetariske sandwich, og for små penge kan man også købe sig en sund dessert i form af udskåret frugt og grønt, lige til at tage med ud i den nærmeste park. Min rejsemakker er forelsket i sushi, og efter at hun er blevet vegetar, er udvalget af gode bidder herhjemme ret begrænset. Derfor tog vi til Japanese Centre ved Picadilly, hvor de har et stort udvalg af lækker og frisklavet sushi. Vi brugte cirka 80 danske kroner på en stor bøtte grønne sojabønner og fire forskellige slags sushi: nogle med dybstegt tofu, nogle med økologisk æg, og andre med forskellige slags mere eller mindre spicy grøntsager; dertil de obligatoriske syltede ingefær, wasabi og godt med soja. Vi medbragte vores udvalgte sushi til St. James's Square Gardens, en lille grøn plet få hundrede meter fra det hektiske Picadilly. Alt var lækkert og friskt, og min sushi-elskende veninde var lykkelig resten af dagen!

Et andet godt alternativ til sandwich er de mange indiske vegetarrestauranter. Nogle har et særligt frokosttilbud, hvor man kan spise alt det man lyster fra en velassorteret buffet for 6-7 pund. Her kan jeg særligt anbefale Chutney's på Drummond Street nær Euston Station, der som navnet antyder har specialiseret sig i forskellige chutneys, som man kan nyde til deres vegetariske buffet, der byder på forskellige curries, dybstegte grøntsager, sprøde pappadums og eksotiske ris-desserter. På Drummond Street kan man faktisk finde ikke mindre end tre indiske vegetarrestauranter på en strækning under 100 meter. Hvis man foretrækker at spise indisk om aftenen og ud fra et spisekort, er den bedste (og mest travle) restaurant Diwana Bhel Poori, ligeledes på Drummond Street.

London kan prale af at have mindst en håndfuld virkelig gode vegetariske gourmetrestauranter. Vi valgte denne gang at spise på Saf, en lækker og helsebevidst restaurant og bar ikke langt fra Liverpool Street. De benytter sig primært af økologiske og lokale råvarer og serverer både veganske og vegetariske retter med klar markering i menukortet af, hvilke retter der er særligt kalorielette, og hvilke der ikke er varmet op. Retterne er inspireret af det italienske, japanske, thailandske og græske køkken, og prislejet er omkring 6-7 pund for forretter og 10-13 pund for en hovedret. Derudover har de også et velassorteret vinkort, hvor man kan få de fleste glasvis. Til forret fik min veninde en rødbederavioli med cashewnøddecreme, og jeg nød fritter af søde kartofler med grøn kaviar, en kaviar lavet på en mos af agurk og purløg. Begge retter var smukke og velsmagende og skruede forventninger til hovedretten helt i vejret. Og her blev vi heller ikke skuffede.

Min veninde fik seitanspyd, kartoffelmos og råmarinerede rødbeder og svampesovs, en lidt tung og vinterlig ret, men på en varm og dejlig måde. Jeg fik den bedste laksa-suppe, jeg nogensinde har smagt. En laksa-suppe er (på vegetarisk manér) en krydret kokos-nuddelsuppe med lemongræs og karry og kan, når den er lavet på den rigtige måde, være en eksplosion af forskellige smagsnuancer: stærk, cremet, sød, salt og syrligt. Det var denne suppe også. Suppen kom i en stor bowle og var helt fantastisk, eneste minus er dog, at suppen ikke er nem at spise på en pæn og pletfri måde. Vi afsluttede middagen med agurke- og granatæblesorbet samt kugler af appelsinsorbet og mælkeis med kardemomme. Vi kom af med omkring 400 danske kroner for tre retter til to personer med vin og vand, hvilket må siges at være et fornuftigt prisleje for vegetarisk gourmetmad.

Med os hjem i bagagen havde vi selvfølgelig masser af vegetar-bacon, sojadesserter og andet godt, som er nærmest umuligt at opdrive herhjemme, og vi kan næsten ikke vente til sensommerens London-gensyn, hvor vi for alvor vil kaste os over gourmetrestauranterne (*hvilket vi vender tilbage til i næste nr. af Vegetaren*). ● ● ●

Boganmelselse



af Karen Bisgaard

”Rigtig mad er vitalkost, der heler og styrker kroppen. Den svinger med cellerne og stryger kroppen med hårene.”

FÅ STYR PÅ DINE *proteiner*

SOM vegetar har du sikkert prøvet det et utal af gange – folk, der bekymret spørger, om det ikke er svært at få proteiner nok uden at spise kød. Måske er du også selv bekymret for, om du får proteiner nok? Det er selvfølgelig vigtigt at få proteiner nok, men helst i form af vegetabilske proteiner, der ikke har så mange negative sideeffekter på helbred og klima.

Faktum er, at vi i Danmark i gennemsnit spiser tre gange så meget protein som nødvendigt – hovedsagelig i form af animalske proteiner – og at et overbrug af animalske proteiner kan belaste nyrerne, give gigt og stofskifteforstyrrelser og forsure kroppen med forøget udskillelse af calcium og i sidste ende knogleskørhed til følge.

For 20-30 år siden mente man, at et passende dagligt proteinindtag lå på omkring 2 gram protein pr. kg legemsvægt. I dag lyder de officielle anbefalinger på 0,8-1 g protein pr. kg og at ca. 15% af vores energibehov dækkes af protein.

Proteiner er din krops byggesten og bruges bl.a. til fornyelse og vedligeholdelse af muskler, organer, hormoner, neurotransmittere, anti-stoffer og meget andet godt.

Protein-molekyler er bygget af aminosyrer, der kan kombineres på uendeligt mange måder til de tusinder af forskellige proteiner, kroppen har behov for. Til normal funktion og proteindannelse kræver kroppen, at der er 20 forskellige aminosyrer til stede. Heraf er de 9 essentielle, dvs. kroppen ikke selv kan danne dem, men skal have dem tilført via kosten.

Af vegetariske kilder til fuldgyldigt protein – dvs. alle 9 essentielle aminosyrer er til stede – kender vi kun sojabønnen og sojaprodukter som tofu og tempeh. Heldigvis er det forholdsvis nemt at kombinere sig frem til fuldgyldigt protein ved f.eks. at kombinere bælgfrugter med kornprodukter (se boks). Tidligere mente man, at det var nødvendigt at få alle 9 essentielle aminosyrer i samme måltid, men der er meget, der tyder på, at det er tilstrækkeligt blot at få dem i løbet af dagen.

Bælgfrugter indeholder ud over de gode proteiner masser af gavnlige kostfibre, der giver en god mæthedsfølelse, virker stabiliserende på blodsukkeret og sænker blodets indhold af kolesterol. Endvidere indeholder bælgfrugter – især sojabønner – en række fytostoffer som har en forebyggende effekt på hjerte-kar-sygdomme, hormonproblemer og forskellige kræfttyper.

Gylden suppe med ingefær

PROTEINKOMPLEMENTERING

Her er nogle eksempler fra bogen på kombinationer, der giver kroppen de nødvendige aminosyrer:

• Bælgfrugter (bønner, linser, tofu, tempeh) + korn eller ris • Bælgfrugter + nødder, frø eller kerner • Ris + grønsager + nødder eller svampe • Kartofler + bælgfrugter + svampe • Brød + jordnøddesmør

Det er vigtigt med en jævn og tilstrækkelig forsyning af protein via kosten, da der i kroppen sker en konstant nedbrydning af proteinerne. Det meste genbruges til opbygning af andre proteiner, men ikke det hele. Spiser du en (lille) portion protein 2-3 gange om dagen, holdes dit blodsukker stabilt, du opnår en god mæthedsfornemmelse og øger forbrændingen, så du nemmere taber dig og ikke fryser så let.

GUIDE TIL GRØNNE PROTEINER

Synes du, at det lyder besværligt med proteinkomplementering? Eller at det hurtigt må blive kedeligt med bønner 2-3 gange dagligt? Eller at sojaprodukter som tofu og tempeh ligner noget fra det ydre rum? Så kan jeg varmt anbefale Lisbeth Tordendahls nyeste bog ”Grønne proteiner”.

Her er en grundig og lettilgængelig introduktion til det at spise grønne (vegetabilske) proteiner i form af bælgfrugter, sojaprodukter og andet godt. Bogen er spækket med nyttige ernæringsfakta, tips om råvarer og praktiske råd, der gør en sund hverdag nemmere.

Og så er den en sand guldgrube af opskrifter på lækre, cremede supper og gryderetter, sprødstegte deller og indbagte herligheder, krydrede dips og sovse, sprøde og fyldige salater, postejer og pateer til madpakken. Alt sammen baseret på linser, bønner og sojaprodukter.

Her er både supernemme og hurtige retter, velkendte retter i ny forklædning, spicy specialiteter og nærende slow food nok til at holde de fleste godt beskæftiget mange, mange måltider ud i fremtiden.

Er du helt ny ud i det med bønner, linser og sojaprodukter, kan du altid starte med en helt enkel linsesuppe, en dejlig hummus med et twist eller en nem løgtærte med tofu.

Er du allerede fortrolig med bælgfrugter og sojaprodukter, er bogen fuld af inspiration til andre måder at bruge dem på, f.eks. bagt tofu med pesto eller nori-kræmmerhuse med stegt tempeh.

”Grønne proteiner” er en virkelig inspirerende (hånd)bog til nystartede vegetarer, til vegetarer der er bekymrede for deres proteinindtag (eller har en omgangskreds som er), til alle, der har stået med en blok tofu og grublet over, hvad i alverden man skal stille op med den, og til de, som går og tror, at bønner er besværlige og kedelige.

Rigtig mange af opskrifterne i bogen er desuden veganske. Er du 100% vegetar eller veganer, skal du dog lige vide, at ”Grønne proteiner” ikke er en egentlig vegetarkogebog på trods af titlen. For selv om Lisbeth Tordendahl i løbet af bogens indledende afsnit konkluderer, at:

- du sagtens kan dække dit proteinbehov med vegetabilske proteiner,
- jo mindre kød du spiser, desto bedre er det for din krop,
- jo tættere du kommer på en vegansk kost, desto bedre er det for klodens klimabalance, og jo flere mennesker kan kloden mætte,

- så har hun flere steder valgt at *pumpe* de grønne proteiner med animalske proteiner i form af kylling, fisk og skaldyr.

PRAKTISKE TIPS OM BØNNER OG LINSER

Bønner har ry for at være besværlige og kræve mange timers forberedelse. Og sandt nok: Bønner SKAL udblødes min. 12 timer, før de koges. Men som Lisbeth Tordendahl skriver, er det altså ikke så besværligt: det er bare at hælde vand på aftenen før, de skal koges. Og man kan sagtens koge en stor portion ad gangen, så der er til nogle dage og flere forskellige retter.

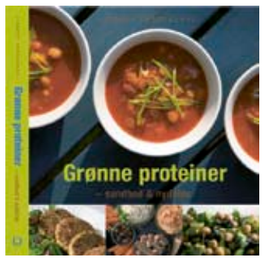
Kogetiden på bælgfrugter svinger mellem 20 min. for splitlinser til op imod 2-3 timer for kikærter – men du behøver jo ikke at stå og kigge på, de kan sagtens passe sig selv. Når de er møre, køles de af og opbevares i køleskab, hvor de kan holde sig 4-5 dage. Eller de fryses ned i passende portioner eller f.eks. fladt i en stor pose, hvor man så kan brække passende stykker af i takt med, at man får brug for dem. Koger man en stor portion bønner med jævne mellemrum, f.eks. en gang om ugen, er der altid møre bønner at hente til dagens måltider.

Synes du alligevel, at det er for besværligt, er der også den dyre løsning: at bruge bønner på dåse. De findes i god kvalitet og også uden tilsat sukker. Eller du kan lave retter med linser i stedet. Linser kræver ikke iblødsætning og skal ikke koge så længe som bønner.

Det er velkendt, at bælgfrugter kan give luft i maven. Det kan du undgå med disse forholdsregler:

- Læg bønnerne i blød i min. 12 timer, inden de koges.
- Kassér altid iblødsætningsvandet og kog i frisk vand.
- Kog evt. bønnerne med fordøjelsesfremmende krydderier som koriander, fennikel, anis eller kommen – eller med lidt kombu-tang, der blødgør proteinerne i bønnerne.
- Kog bønnerne, til de er møre – gamle bønner skal have længere tid end nye bønner (hvilket er svært at bedømme på poserne, men prøv dig frem).
- Vent med at tilsætte salt, til bønnerne er næsten møre.
- Væn gradvist din mave til at fordøje fibrene i bælgfrugterne. Spis små portioner, tyg dem grundigt og husk at drikke vand nok, da fibrene suger vand til sig i tarmen.

Det synes jeg jo er synd og fuldstændig unødvendigt, når nu de grønne proteiner er så skønne i sig selv, og man uden besvær selv kunne kombinere retterne med kød, hvis man havde de lyster. Men det skal nu ikke afholde mig fra at anbefale bogen på det varmeste og selv dykke ned i den med jævne mellemrum for inspiration til nye, spændende måder at servere grønne proteiner på.



Grønne proteiner
af Lisbeth Tordendahl.
Forlaget Olivia 2009.
192 s., illu., kr. 250

”Din mad skal være en kilde til daglig glæde og fornøjelse. Og allerhelst ikke kun for dine smagsløg her og nu, når du spiser – den skal også styrke din sundhed på den lange bane.”

Opskrifter

PRAKTISKE RÅD OM TOFU OG TEMPEH

Tofu er en sojabønne-”ost” fremstillet af sojamælk. Tofu fås i en fast variant velegnet til at koge, stege mv., og i en blød variant – silketofu – der er mest velegnet til at blive blendet til f.eks. dressinger, dips og dessertcreme mv.

Den faste tofu fås også færdigmarineret eller røget. Frisk tofu kan holde op til 10 dage i køleskab, hvis den opbevares under vand, der skiftes hver anden dag.

Lisbeth Tordendahl anbefaler, at man køber tofu af god kvalitet, da man ellers nemt kan blive skuffet – den danskproducerede økologiske tofu, der fås i helsekostbutikker, er langt bedre end den, man kan få på glas i de fleste supermarkeder.

Du skal nok under alle omstændigheder i en helsekostbutik for at skaffe **tempeh** – et sojabønneprodukt, der oprindeligt stammer fra Indonesien og er fremstillet af afskallede, gærede sojabønner. Tempeh har en karakteristisk smag, der modner og bliver skarpere over tid ligesom en skimmelost. Den er særdeles letfordøjelig pga. gæringen, men kan være svær at skaffe frisk. Evt. kan din helsekostbutik bestille den hjem.

Frisk tempeh kan holde sig op til to måneder i køleskab.

Sprøde grøntsager med tempeh



Tofu med karry og ristede mandler



GYLDEN SUPPE MED INGEFÆR

4 portioner

ca. 200 g hokkaido-græskar
3-4 fed hvidløg
2 mellem løg
2 mellem gulerødder
1 dl røde splitlinser
1½ spsk olivenolie
8 dl vand
salt
ca. ¾ spsk fintrevet frisk ingefær
bladpersille

- Skær græskarret i mindre stykker. Er hokkaido-græskaret grønt, skæres skrællen fra, men er det orange, så brug endelig skrællen; skær kun de knudrede dele fra.
- Skær hvidløg i småstykker, løg i tern, og gulerod i mindre stykker.

Se linserne igennem for sten og skyl dem i en sigte.

- Varm olien i en gryde, og sautér løg og hvidløg, til de er gennemsigtige.
- Tilsæt græskar, gulerod, splitlinser og vand, bring i kog og lad simre under låg i 30 min.
- Blend nu suppen. Spæd op med lidt ekstra vand, hvis du vil justere tykkelsen.
- Smag til med salt og blend ingefær i efter smag.
- Servér med drys af bladpersille.

Serveringsforslag:
Suppen er herlig på en kold dag. Giv brød eller andet kornprodukt til, og du har et let måltid. Eller servér suppen som del af et større måltid.

REFRITOS I MAJSPANDEKAGER

4-5 portioner

Majspandekager

½ usprøjtet citron
4 mellem æg
5 dl (soja)mælk
4 dl majsmel
½ tsk salt
kokosolie, smør eller olivenolie



Refritos i majspandekager

Refritos

2 store fed hvidløg
½ -1 frisk rød chili
2 mellem løg
2 spsk kokosolie eller olivenolie
8-9 dl kogte kidneybønner
1 dl vand
1 tsk tørret oregano
salt
friskkværnet peber
avokado (type Hass)
rød peberfrugt

Majspandekager

- Riv skallen fint på ½ citron.
- Blend alle ingredienserne sammen, eller pisk dem grundigt i en skål.
- Lad dejen hvile i 30 min., inden pandekagerne bages.
- Brug en smule olie på panden.
- Pisk dejen igennem inden brug og også jævnligt undervejs, ellers dannes bundfald.
- Bag 8-10 tynde pandekager.

Refritos

- Hak hvidløg fint. Fjern alle kerner fra chilien og hak det røde fint. Skær løg i tern.
- Varm olien i en gryde og sautér hvidløg i 20-30 sek.
- Kom løg og chili ved og sautér 3-4 min.
- Sluk for varmen og kom bønner, vand og oregano ved.
- Mos bønnerne grundigt og bland det hele.
- Smag til med salt og peber.

Serveringsforslag
Skær avokado i skiver, og rød peber i tern. Servér refritos varm med avokado og peberfrugt rullet ind i majspandekagerne. Gerne med en god grøn salat til.

Tip Refritos kan nemt nedfryses.

TOFU MED KARRY OG RISTEDE MANDLER

2-3 portioner

250 g tofu
2 spsk kokosolie eller olivenolie
2 tsk karry
2 spsk shoyu (= tamari = sojasovs)
½ dl ristede og hakkede shoyumandler (se nedenfor)
bredbladet persille

- Skær tofuen i 1 cm tykke skiver, pres dem fri for væde i et rent klæde eller køkkenrulle og skær dem i tern (1x1 cm).
- Varm olien i en tykbundet pande og lad karryen varme igennem. Kom tofuternene ved og steg dem i 5 min., hvor der vendes jævnligt.
- Hæld shoyu ved og vend rundt i 1 min.
- Tag tofuternene over i en skål, bland dem med mandler og groft hakket bredbladet persille.

Ristede shoyumandler
Disse mandler smager skønt og er perfekte til snacks, salater og meget andet. Lav derfor en pæn portion, fx 200 g, og opbevar dem, der ikke spises straks, i et tætsluttende glas.

- Rist mandlerne på en tør støbejernspande eller i ovnen. Hold mandlerne i konstant bevægelse, hvis du bruger panden. De skal blot ristes let, så de får en kraftigere smag, dvs. let gyldne indeni og ikke sorte udenpå!
- Når mandlerne er klar, kommer du dem i en skål, sprinkler lidt shoyu på dem og vender dem hurtigt rundt med en ske, så mandlerne kan suge alt shoyuen. Kunsten er at hælde tilpas shoyu på, så mandlerne opsuger nok, uden at der bagefter ligger en lille sø på bunden af skålen! Bred mandlerne ud på et skærebrædt, så de køler hurtigt af.

Serveringsforslag:
Som proteinret til frokost ved siden af salat. Holder fint nogle dage.

SPRØDE GRØNTSAGER OG TEMPEH MED KRYDRET SESAMDRESSING

2-3 portioner

200 g tempeh
2 mellem porrer
2 mellem gulerødder
1 stor gul peber
3 store håndfulde broccoli
2 spsk kokosolie eller olivenolie
vand
1½ spsk shoyu
salt

Krydret sesamdressing

1½ spsk tahin-sesamsmør uden salt
1½ spsk ris- eller majsmaltsirup
1½ spsk riseddike (af brune ris)
1 fed hvidløg
1½ tsk fintrevet frisk ingefær
1½ spsk shoyu
1½ spsk vand

- Skær tempeh i 2-3 store stykker, og kog dem i 1½ dl vand med shoyu i 15 min.
- Skær porrerne igennem på langs, skyl for jord og snit dem tynde lange skråtskårne skiver.
- Skær gulerødderne ud i helt tynde tændstikker. Skær gul peber i tynde lange strimler. Del broccoli i ret små buketter.
- *Lav sesamdressingen*: rør tahin, maltsirup og riseddike fri for klumper. Pres hvidløget, og rør det i sammen med ingefær, shoyu og vand.
- Skær tempeh i lange stave.
- Varm olien i en wok eller stor pande og sautér tempeh et par min.
- Kom gulerod og porre ved og sautér yderligere i 1½-2 min.
- Kom resten af grøntsagerne ved, drys lidt salt i og sautér 5 min.
- Tjek om gulerødder og broccoli er klar: let sprøde og ikke rå.
- Kom straks i et fad og servér med krydret sesamdressing i en skål for sig.

Serveringsforslag:
Servér retten uden andet til som et let måltid eller servér quinoa, ris eller groft brød til.

af Sune Borkfelt



VEGETAR I AUSTRALIEN

DA jeg en tidlig morgen i juli lander i Sydney efter lang tid ombord på en Boeing 747, er det halvt med forventningen om at kunne gå ud i en by, der i stil med London bugner af vegetariske tilbud. Jeg bliver umiddelbart skuffet. Godt nok ligner byen på mange måder London – samme gadenavne, bygninger i samme stil m.v. – men det viser sig at være næsten umuligt at støve en vegetarisk sandwich op af den slags, som findes på næsten ethvert gadehjørne i London.

Skuffelsen er dog meget midlertidig, for byen rummer et væld af andre muligheder for vegetarer og veganere. Byen har et meget stort asiatisk mindretal – faktisk så stort, at de i bybilledet ofte synes at være flertallet – som er garanter for, at man snildt kan finde masser af retter med tofu, tempeh, gluten o.l. på menukortene hos de mange restauranter. Stilen varierer – thai, kinesisk, indonesisk, sushi osv., men udvalget er faktisk temmelig stort, og der er da også flere restauranter, som er helt vegetariske. Så jeg kan roligt se frem til aftensmaden, mens jeg på min første dag i byen går rundt i den botaniske have og frydes over tusindvis af indfødte vegetarer – i form af flyvende hunde (der er store, frugtædende flagermus) – som har indtaget dele af haven sammen med bl.a. papegøjer og ibisser (små storkefugle).

Dagen efter opdager jeg for alvor hemmeligheden bag det at finde en hurtig, god frokost i Sydney. I alle storcentre – og dem er der mange af – er der en etage med stole og borde omgivet af et meget bredt udvalg af fastfoodleverandører: indisk mad, thaimad, økologiske burgerbarer, italiensk mad og meget, meget andet. Her indtager mange af de travle forretningsfolk i byens centrale distrikt deres frokost, og selvom det er hurtig mad, går det sjældent ud over kvaliteten. Nogle steder findes der endda makrobiotisk inspirerede vegetariske – stort set veganske – boder, hvor jeg i løbet af dagene nyder bl.a. en glimrende fuldkornslasagne med græskar og en vegetarisk burger i fuldkornsbolle.

Det virkeligt fantastiske ved Sydney er dog ikke byen, men naturen langs kysten, hvor Sydney Harbour National Park strækker sig og sikrer, at relativt uforstyrret og storslået natur altid er lige ved hånden. Dyrene, som lever der, skal man dog være lidt heldig for at se, da cirka 80% af Australiens dyreliv er natdyr. Til gengæld er det helt overvældende fantastisk, da jeg i tusmørket møder de første opossummer (små nataktive pungdyr), som sidder i træerne og kigger på mig med store øjne.

Endnu mere storslået er dog naturen i Blue Mountains cirka 2 timers togtur vest for Sydney. Med store klippeafgrunde, 300 meter høje vandfald og et bjerglandskab, der strækker sig længere end øjet rækker, finder jeg her noget, der ikke har sin mage i Europa. Og byen Katoomba midt i bjergene viser sig at byde på en afslappet, nærmest hippie-agtig stemning og et væld af vegetariske muligheder. Her er det tydeligt at se på restauranter og cafeer, at vegetarer udgør en stor del af målgruppen, og jeg føler mig næsten øjeblikkeligt hjemme.

Så mens jeg – før afgang til den konference, der egentlig har bragt mig herned – bruger dagene på at vandre ad til tider næsten ufremkommelige ruter i den storslåede natur, er det med vished om, at et godt måltid altid venter, når jeg kommer tilbage til byen. Og ikke mindst står det klart, at uanset om man er i Sydney eller i Blue Mountains, så er udvalget og kvaliteten af vegetarmad langt bedre end det, vi har hjemme i Danmark.



Regnskoven i Blue Mountains byder på spændende planteliv.



En stor opossum, jeg mødte en aften i Sydney Harbour National Park.



De flyvende hunde i Sydneys botaniske have er spændende at se på

TIL KONFERENCE FOR DYRENE

af Sune Borkfelt

FORVENTNINGERNE er store, da jeg søndag eftermiddag, 12. juli, ankommer med toget til byen Newcastle lidt nord for Sydney i Australien. Jeg er her for at deltage i *Minding Animals*, en international, tværfaglig konference med fokus på dyr og forholdet mellem vores egen art (homo sapiens) og andre dyrearter. Konferencen er den første af sin art, og deltagerne omfatter aktivister, dyrlæger, filosoffer, adfærdsforskere, litteraturforskere, historikere og mange andre faggrupper. I alt mere end 400 delegerede fra 24 lande. Fra Danmark kommer foruden undertegnede de to filosoffer Jes Harfeld og Rikke Ingemann, som begge beskæftiger sig med dyrevelfærd og etik.

Listen over talere på konferencen er imponerende. Her er blandt andre filosoffer som Peter Singer, Dale Jamieson og Bernie Rollin, den banebrydende adfærdsforsker Marc Bekoff, feministen og aktivisten Carol J. Adams samt et hav af forskere og forfattere, som måske ikke er så kendte, men hvis navne jeg genkender fra omslagene på nogle af de bedste bøger om dyr og vegetarisk levevis i min bogreol derhjemme.

Første højdepunkt er konferencens første taler. Da Marc Bekoff indtager scenen mandag morgen er det med årtiers forskning i dyrs adfærd i bagagen og budskabet om, at dyr udviser empati, moralsk adfærd og ligner os langt mere, end de fleste mennesker erkender til daglig. En viden, som bør have konsekvenser for den måde, vi behandler dyr på og for, hvad vi spiser. Hermed lægges en rød tråd for de næste seks dages konference, nemlig sammenhængen mellem det, vi forsker i og den forandring i menneskers forhold til dyr, som langt de fleste deltagere på konferencen ønsker.

Det bliver seks dage med det ene højdepunkt efter det andet, både fagligt og socialt. Det er fascinerende at høre de mange tanker om andre dyrearter fra mennesker, som på vidt forskellige måder arbejder med dyr enten i teori eller i praksis. Som både akademiker og aktivist er her enorm inspiration at hente, ikke mindst når jeg henover frokosten får chancen for at diskutere deres arbejde med dem (al mad på konferencen er naturligvis vegetarisk, overvejende vegansk).

Det viser sig, at udfordringerne for akademikere og aktivister, som arbejder med dyr, verden over ofte er ens, selvom arbejdsområderne og velviljen i befolkningerne er vidt forskellige.

Overalt kæmper akademikere med en vis skepsis og modvilje, når de vil beskæftige sig med andre dyrearter som akademisk felt indenfor filosofi, litteratur, historie, sociologi e.l. Og alle steder synes det i nogen grad at være et problem, når man på én gang er dyreaktivist og akademiker. For hvor vi forventer, at miljøforskere er miljøforkæmpere, at kønsforskere er feminister osv., er det anderledes, når det drejer sig om dyr. Alt for ofte er dét, at man er aktiv forkæmper for dyrerettigheder eller vegetarisme, årsag til mistanke om, at ens forskning er farvet af egne overbevisninger.

Alligevel viser konferencen i høj grad, at utroligt mange engagerede mennesker fortsat kæmper for dyr og arbejder fagligt med vores forhold til andre arter. Det er opløftende at opleve både den aktivistiske iver og den gode, grundige, seriøse forskning, som bliver bedrevet verden over. Da Peter Singer om lørdagen giver konferencens sidste tale, er det da også med en vis optimisme og fokus på de fremskridt, der trods alt sker mange steder i verden. Det er godt at tænke på, mens vi venter på den næste konference, som vil blive afholdt i 2012.



Peter Singer



Newcastles rådhus, hvor konferencen foregik.

Du kan læse mere om konferencen på www.mindinganimals.com.

Interviews med flere af hovednavnene på konferencen vil blive bragt i de kommende numre af Vegetaren.

MANDIGE VEGETARER

"Skønt mænd kun udgør 20-30% af vegetarerne, er de en voksende race," skriver Michael Kelly.

"FOR nogle år siden blev jeg vegetar i en uge for at skrive om oplevelsen, og da jeg er decideret kødspiser, var det et stort offer. Derfor var det vel ikke overraskende, at artiklen var fuld af vegetar-stereotyper, fejl og usandheder. Jeg skrev fx om, hvor umuligt det var at få ideer til spændende vegetarretter, hvordan manglen på rødt kød fik mig til at føle mig svag og sløv efter et par dage, og – værst af alt – jeg inkluderede en fiskeret som et af mine "vegetariske" måltider, hvilket resulterede i en bunke vrede emails fra vegetar-læsere. Pinligt!"

Min generelle uvidenhed om et liv uden kød er ret typisk for mænds holdning til vegetarismen. Mens der som helhed er en bred accept af de sundhedsmæssige sider af vegetarismen, er mænd fortsat relativt fjendtligt indstillede over for ideen. Endvidere spiser mænd mere kød end kvinder og mere af de "forkerte" typer kød (forarbejdet og rødt).

Vi har også dybt antikverede forestillinger om vegetarisme. Vi kan acceptere, at kvinder er vegetarer – de får topkarakter for at passe på deres helbred osv. Men vi er mistænksomme over for vegetar-mænd. Hvis en fyr i en stor gruppe mænd på restaurant vælger vegetarretten i stedet for en blodig bøf, tænker hans kammerater helt sikkert "langt skæg og sundhedssandaler-typen".

"Opfattelsen af, at man ikke er en rigtig mand, hvis man ikke spiser kød, starter i en meget ung alder".

I bogen *The Sexual Politics of Meat (Kødets sexualpolitik)* understreger forfatteren Carol Adams, at mænd, som vælger ikke at spise kød, stadig anses som kvindagtige af andre mænd, og hun sporer denne opfattelse tilbage til den historiske (men helt forkerte) forbindelse mellem kødspisning og fysisk styrke. Hun citerer eksemplet fra 2. verdenskrig, da kødrationer blev forbeholdt frontliniens soldater, som mest "behøvede" det for at bevare deres styrke. Irske mænd føler stadig, at når de skal tanke op, dur linser og müsli bare ikke.

"Jeg tror, at holdningen blandt mænd er, at mad ikke er rigtig mad, hvis der ikke er kød i," siger diætist Aveen Bannon. "Opfattelsen af, at man ikke er en rigtig mand, hvis man ikke spiser kød, starter i en meget ung alder. Når jeg serverer et vegetarisk måltid for min mand, siger han altid bagefter, at han stadig føler sig sulten. Det tror jeg bestemt ikke, han er – det er blot en fornemmelse, han har."

Der bliver stadig flere beviser på, at en kødfri eller næsten kødfri livsstil nedsætter risikoen for hjertesygdom, højt blodtryk, overvægt, diabetes og visse cancertyper betydeligt. *The World Cancer Research Fund (WCRF)* advarer om, at hvis man spiser 150 g forarbejdet kød om dagen (svarende til en middelstor bolle med kødpålæg), øges risikoen for tarmkræft med 63%! Men bortset fra forarbejdet kød, er kød generelt så slemt? Det mener Bannon ikke, men man skal tænke over mængden. Kød tre gange om ugen er mere end rigeligt fra et diætistisk synspunkt.

Da Dublin Citys byrådsmedlem Daithi Doolan blev vegetar i den unge alder af 16, mente folk i Cork, hvor han voksede op, at han var blevet tosset. "Jeg var den eneste vegetar i byen. Heldigvis er det nu blevet meget mere almindeligt." Han blev vegetar pga. en geografitime i skolen. "Jeg vil altid huske den alarmerende statistik, som viste, at der går 8 kg korn til at producere 1 kg oksekød, og jeg husker, at jeg tænkte, at det vil jeg ikke være med til. Så kom skandalerne i kødindustrien, som bekræftede mig i, at industrien var ligeglad både med miljøet og med vores helbred."

Doolan er nu 40 og lever sammen med sin partner Bridget og børnene Siofra (4) og Padraig (2) i Ringsend. Både han og hans partner er 100% vegetarer ("Ikke noget med øjne, undtagen kartofler"); men hans datter er lige nu meget fascineret af pølser, og de vil ikke tvinge hende til en stillingtagen.

Hvad mener andre mænd om, at han er vegetar? "Det afhænger af alderen. Mænd på min egen alder bliver nærmest chokerede og begynder at forsvare deres egen kødspisning. Det er helt bestemt provokerende for dem. Yngre mænd kan bedre acceptere det." Doolan tror, at han først vil høste de sundhedsmæssige fordele af sit valg senere i livet; men han mener, at vegetarer generelt er sunde – de vil helst putte god mad i kroppen.

Aveen Bannon er enig på det punkt. "Når jeg møder mandlige vegetarer på klinikken, er de generelt meget fokuserede og sundhedsbevidste. Mænd er rigtig gode vegetarer."

Selv om mandlige vegetarer stadig er en minoritet i Irland, er der et stigende antal mænd, som vælger at skære ned på kødet af helbredsgrunde. 29-årige Ramon Horca er en af dem. "Indtil for tre år siden spiste jeg ærlig talt ikke ret sundt: en masse skidt og fastfood og næsten ingen grøntsager." Vendepunktet kom, da han begyndte at arbejde i en økologisk butik og oplevede en forbedring af sit helbred ved at spise økologisk frugt og grønt. Hans kæreste er vegetar og åbenbart god til at lave vegetarmad. Iflg. Horca er nøglen til kødspisernes accept af vegetarismen netop god vegetarisk mad. "Hun bruger ting som haloumi-ost til at give pastaretter en kødlignende tekstur og kommer dumplings (en slags fyldte melboller) i gryderetter. På den måde får man en fylde i maden, som giver mæthedsfornemmelse."

"Min generelle uvidenhed om et liv uden kød er ret typisk for mænds holdning til vegetarismen."

Kan han så se sig selv gå over til at blive helt vegetar? "Jeg træner meget med vægte for tiden, så jeg tror, min krop kræver kød; men samtidig tror jeg ikke, at jeg ville savne det, hvis jeg droppede det helt. Dog elsker jeg virkeligt fisk, så jeg kan ikke forestille mig at opgive det." Horca mener ikke, at mænd på hans alder finder vegetarismen mærkelig længere. "Jeg har mange venner, som er vegetarer, og endda nogle, som er råkostspisere. Jeg tror, det er en ny trend blandt yngre mænd."

Bannon opfordrer mænd, som overvejer at droppe kødet, til at sørge for at få nok jern, protein og B-vitaminer fra anden kilde i deres kost. "Når man dropper kød, fjerner man hovedkilden til protein, så man må sikre sig at få det fra andre ting, som fx bønner og linser. Det er ikke godt nok at leve af kartofler og grøntsager. En kødspiser får 75% af sit jern fra kød, så det skal erstattes med en vegetabilsk kilde til jern – hvilket vil sige, man skal spise grønne grøntsager hver dag.

Bannon anbefaler dem, som er interesserede i at skære ned på kødet, at tage små skridt. "Vi vil alle helst vælge de samme ting hele tiden i delikatessen eller supermarkedet. Men vi skal prøve forskellige ting. I stedet for en skinkemad til frokost kunne man jo vælge hummus en eller to gange om ugen. Nedsæt dit forbrug af forarbejdede kødprodukter og vær forsigtig med portionsstørrelserne. Den anbefalede portion, 180 g, svarer til størrelsen af din håndflade."



KENDTE MANDLIGE VEGETARER:

Bjørn Lomborg
Master Fatman
Moussa Diallo
Peter Bastian

Clint Eastwood
Dennis Weaver
Dustin Hoffmann
Michael J. Fox
Peter Sellers
Richard Gere
Robert Redford

Artiklen er fra European Vegetarian (oprindeligt fra irishtimes.com)
Oversættelse Diana Skovgaard



Årlig udledning af drivhusgasser pr. person fra forskellige kosttyper, angivet som kørte kilometer i bil.



Kost uden kød og mælkeprodukter (ren plantekost / vegansk)

Øko	281 km
Konv.	629 km



Kost uden kød, men med mælkeprodukter (vegetarisk)

Økologisk	1978 km
Konventionel	2427 km



Kost med kød og mælkeprodukter

Økologisk	4377 km
Konventionel	4758 km

Photo of the fruit basket: absurpixel de © Mandanadine

Læs mere om miljøvenlig vegetarisk levevis på www.vegetarforening.dk

Anmeldt af Susan Jensen



BOGANMELDELSER

Jan-Erik Hagbom, Tine Guth Linse, Helena Åkesson Liedberg
Godt til grillen
Forlaget Olivia 2009 – 107 sider



DENNE bog er en lille perle. Jeg havde nær aldrig opdaget den, fordi jeg troede, den mest handlede om kød og marinader. Men udover nogle få marinader og lidt kryddersmør er bogen fuld af tilbehør til det stykke vegetabilske eller animalske "protein", man har valgt at lægge på grillen. Her er mange anderledes salater, fx Blomkålssalat med karry og lagret ost, Syrlig linse-salat samt Citronkartofler. Men som med alle ikke-vegetariske bøger skal man være vågen, for der er også et par opskrifter med sardeller/ansjoser – men nok 95% er vegetariske.

Forfatterne er meget glade for citron og/eller citronskal, så det må man evt. lige justere for, hvis man ikke har denne forkærlighed.

Jeg afprøvede blomkålssalaten med karry og lagret ost. Den var god og passer perfekt til fx en vegedelle.

Bogen har et enkelt lille format (17,5 x 20) og har register og indholds-oversigt (omend ingen decideret indholdsfortegnelse).

Louisa Lorang:
Vild med vegetar – 181 sider
Louisa Lorang:
Vild med salater – 189 sider
Begge fra forlaget
Lindhardt og Ringhof 2009

VILD MED VEGETAR er delt op i årstiderne: forår, sommer, efterår og vinter, med både forretter, hovedretter, lidt dessert og hyggedrinks. Den er moderne og alsidig i sit grafiske udtryk med islæt af hygge, bl.a. da nogle af opskrifterne står som håndskrevne. Ved mange opskrifter står et tip om fx erstatningsvare eller at noget kan tilberedes dagen før.

Man fornemmer dog, at bogen er skrevet af en kødspiser/kok, for selvom Louisa Lorang både kender til vegetabilske proteiner som bønner, linser og tofu og har tjek på vegetar- og veganerbegreberne, så indeholder opskrifterne ofte ikke vegetabilsk protein. Proteinerne er generelt animalske eller fra ost og æg, så det er ikke en inspirationskilde, jeg ville læne mig meget op ad for at få en fuldværdig vegetarkost. De vegetariske hovedretter mætter derfor ofte ikke helt, fx Salat med langtidsbagte tomater (salat af 50 g grønne bønner, 25 g hhv. feta, rucola og oliven pr person) eller Grøntsagskebab.

Og så er der 4 risottoer og 4 polenta-retter (majs), dvs. retter som restauranter ofte tyr til, når de ikke ved, hvad de ellers skal servere til vegetarer.



Men som tilbehørsretter er der til gengæld en del sjove ting, jeg gerne vil smage. Og det er nok bogens styrke: at man kan vælge noget spændende ud, som man så finder noget mere proteinrigt at spise til. Mit umiddelbare valg ville fx falde på Søde kartofler med spinat og kokos.

VILD MED SALATER indeholder alle typer af salater lige fra Grøn salat med mormors dressing (fra afsnittet "de klassiske") over Rødbedesalat med solbær (fra "de sunde") og Agurkesalat med mynte og kokos (fra "de sjove") til Salat med mozzarella og tomatmarmelade (fra "de særlige"). Fra afsnittet "de syndige" findes kun salater med animalske proteiner, hvilket vi går let hen over her for i stedet fra det afsluttende afsnit "de søde" at runde af med Ferskensalat med bobler og vaniljeis.

Her er mange inspirerende salater også til vegetaren og såmænd også til veganeren, men der er også mange med kød, ovenikøbet en enkelt med Foie Gras (gåseleverpostej, der af mange opfattes som dyremishandling). Ud af de ca. 70 opskifter (foruden de 8 søde) er kun ca. halvdelen til vegetarer.

I begge bøger er der fine indholdsfortegnelser og register samt et afsnit om fakta og fiduser. Her kan man slå forskellige ord op, fx agar-agar (en jævner, lavet af tang), og få en god lille forklaring på hvad, hvor og hvordan.

KORT & GRØNT



GREENPEACE
KVÆGINDUSTRI ØDELÆGGER AMAZONAS

Brasiliens kvægindustri er den største årsag til ødelæggelsen af Amazonas, fastslår Greenpeace i en ny rapport, der langer ud efter de illegale kvægfarme. Rydningen af Amazonas har gjort Brasilien til ejer af verdens største kvægindustri og verdens største eksportør af oksekød, men dette har en tragisk konsekvens for den globale opvarmning. Rapporten hævder, at en hektar af Amazonas regnskoven mistes til kvægindu-strien hvert 18. sekund, og at denne bærer an-svaret for mere end en syvendedel af verdens årlige skovrydning, hvilket gør den til en stor bidragyder til drivhuseffekten.

Greenpeace kritiserer den brasilianske rege-ring, der har lovet at stoppe skovrydningerne, men som via andele i firmaer selv er med til at finansiere de største forhandlere af læder og oksekød. Rapporten afdækker en kompleks forhandlerkæde, hvori velrenommerede virksomheder som Nike, Adidas, Ford, IKEA og BMW tilsyneladende intetanende opkøber store andele af oksekød og læderprodukter fra farme involveret i illegale skovrydninger.

kilde: greenpeace.org/usa/news/slaughtering-the-amazon /hn

GENT: VERDENS FØRSTE BY MED UGENTLIG VEGETARDAG!

Sidste år udtalte formanden for FN's klimapanel, Rajendra Pachauri, at den bedste måde, hvorpå almindelige mennesker kunne hjælpe i kampen mod klimaforandringerne, ville være at droppe kødet. Det har bystyret i den belgiske by Gent taget til sig og i maj indført en officiel ugentlig vegetardag.

I samarbejde med vegetarforeningen EVA lancerede byen en omfattende kampagne, der opfordrede folk til at spise vegetarisk hver torsdag og samtidig satte fokus på sundhed og bæredygtighed. Kampagnen blev indledt med en vegetarisk madfestival, hvor 90.000 bykort med henvisninger til vegetariske spisesteder og opskriftshæfter blev delt ud, og borgerne fik bl.a. mulighed for at smage aubergine-kaviar og soja-fritter. Alle byens restauranter garanterede, at der ville være vegetariske retter på menuen hver torsdag, og fra september vil der blive serveret vegetarisk mad i byens skolekantiner.



VEGETAR VIDEO
- OG LYDPODCASTS

Hvad enten du mangler inspiration til grillen, en salat eller en lækker sommerdessert, så er hjælpen kun et klik væk: I Itunes online-butik på **itunes.com** finder du en lang række vegetar- og veganer-podcasts til gratis download – typisk enkle retter, der kan laves på 5-20 minutter. De fleste er dog engelsksprogede og derfor også med amerikanske mål.
/hn

Englands nye LANDBRUGSMINISTER ER VEGETAR



Premierminister Gordon Brown udnævnte i juni den tidligere minister for London, vegetaren Jim Fitzpatrick, til Englands nye landbrugsminister. Udnævnelsen udløste en bekymring i visse kredse, om Fitzpatrick ville have sympati med de engelske kvægavlere i den aktuelle kamp mod kvægtuberkulose og overfor den skrantende engelske kødindustri generelt. En talsmand fra landmændenes fagforening udtaler sig dog positivt om Fitzpatricks udnævnelse.
kilde: dailymail.co.uk /hn

Ifølge viceborgmester Tom Balthazar handler kampagnen ikke om at tvinge folk til vegetarisme, men om at oplyse om de sundhedsmæssige og globale miljøfordele ved en vegetarisk diæt. EVA anslår, at hvis alle byens borgere holdt en ugentlig vegetardag i et år, svarer det til 20.000 færre biler.

Kampagnen har som verdensnyhed trukket stor medieopmærksomhed, og andre byer i Belgien og Holland har vist interesse for initiativet. */hn*



kilde: time.com/time/world/article/0,8599,1900958,00.html/

Af Aage Andersen



Adventisme og vegetarisme



Det er lidt usædvanligt, at et trossamfund interesserer sig for medlemmernes spisevaner. Selvfølgelig er det ikke et must, at adventister skal være vegetarer, men mange er det alligevel. Læs her om forbindelsen mellem de to begreber adventisme og vegetarisme.

DA Skodsborg Badesanatorium i 1908 fejrede 10 års fødselsdag på græsplænen, var der et vittigt hoved blandt journalisterne, der råbte: "Hr. overlæge, De træder på middagsmaden!"

Sanatoriet, i mange år Nordens største kursted, blev startet af overlæge Carl Ottosen, der var fast besluttet på at gøre en indsats i sundhedens tjeneste. Ideen til at grundlægge et sanatorium havde han fået fra studierejser til kendte kursteder i Europa og USA. Inspireret af den amerikanske overlæge John Harvey Kellogg på Battle Creek Sanitarium indså han, at helbredet i høj grad afhænger af, hvad man hælder i sig, og han blev en varm fortaler for den vegetariske livsstil.

I Jantelovens fædreland undgik Carl Ottosen naturligvis ikke mistænkeliggørelse i diverse dumsmarte bemærkninger, "persilledoktoren" mv., og sanatoriet blev kaldt "Persilleslottet", uagtet enhver kunne overbevise sig om, at stedets gæster fik serveret meget andet end den i øvrigt sunde og vitaminrige persille.

DA FRUGT OG GRØNT IKKE VAR MAD!

Skodsborg Badesanatorium, indtil for nylig ejet og drevet af Adventistkirken, var kendt for sine helseprincipper, herunder vegetarismen, ikke kun i Danmark, men i hele Skandinavien. Det var jo ikke sådan, at alle vegetarer var adventister, men mange adventister var og er stadig vegetarer.

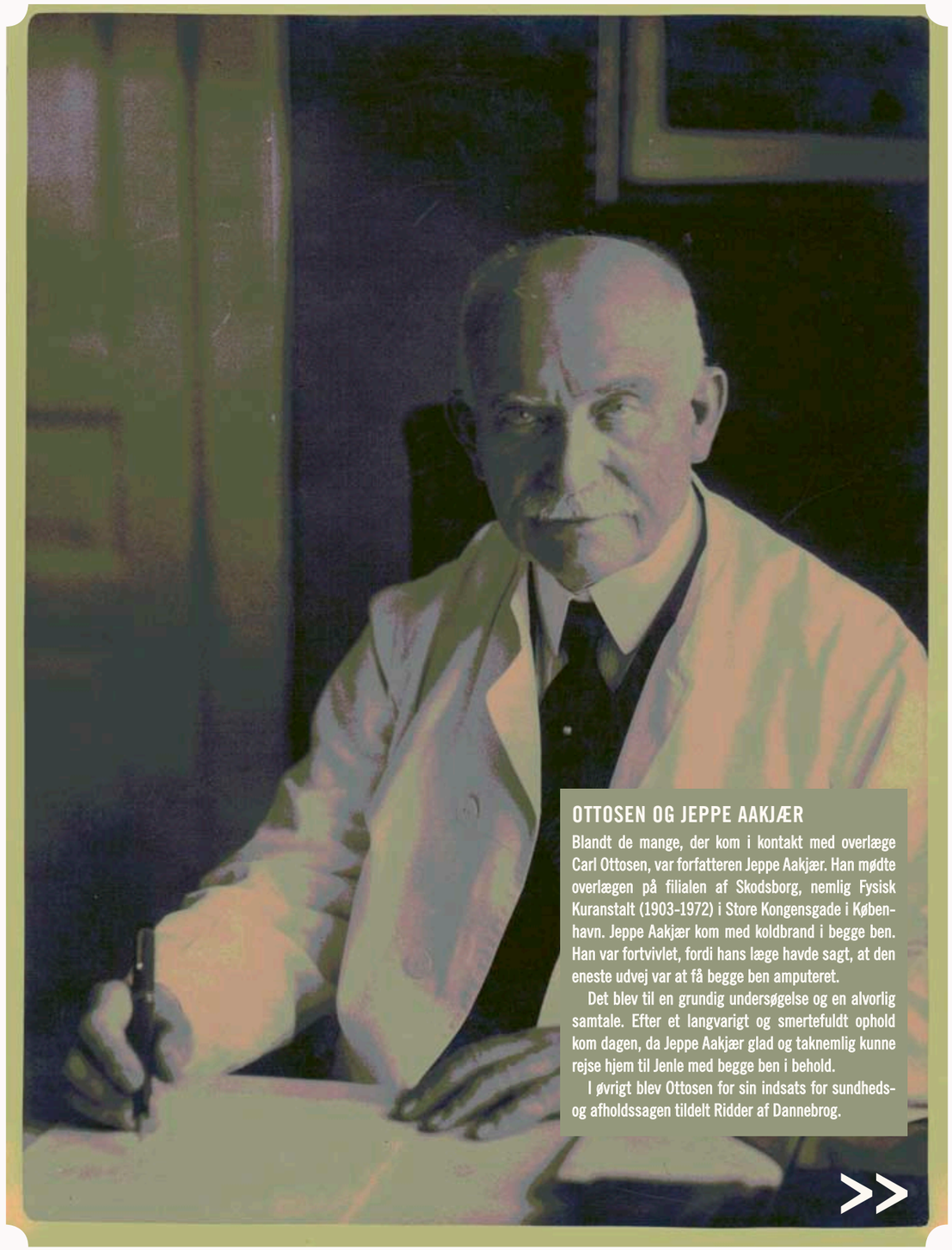
For at finde forbindelsen skal vi tilbage til midten af 1800-tallet, hvor adventismen opstod i USA. Dengang var den amerikanske gennemsnitskost yderst ensidig, hovedsagelig bestående af kødvarer, animalsk fedt, hvidt brød og rigeligt sukker. Frugt og friske grønsager var begrænset til sommermånederne og blev ikke rigtig regnet for mad. I videnskabelige kredse interesserede man sig ikke for kostens betydning for helbredet. Medicin begrænsede sig groft sagt til smertestillende midler som stryknin, morfin og opium – somme tider en blanding af de tre dele! Frisk luft, især natteluften, var skadelig! Resultatet var naturligvis en masse syge og svækkede mennesker. Det gjaldt også pionererne inden for adventismen. Uhensigtsmæssige spisevaner sammen med alt for stor arbejdsbyrde bevirkede, at mange af pionererne helbredsmæssigt ikke var på toppen – for at sige det mildt.

Da adventisterne lige fra begyndelsen har bekendt sig til de såkaldte kreationister, der tager bl.a. den bibelske skabelsesberetning ganske bogstaveligt, var det naturligt, at man også blev opmærksom på menneskets oprindelige kostplan, som udelukkende bestod af produkter fra planteriget – korn, frugt, nødder og grønsager. Senere blev denne kostplan udvidet til at omfatte kød af "rene" dyr, fugle og fisk, mens kød af "urene" dyr, såsom svinet, var udelukket.

I 1800-tallets USA var der faktisk også mænd som J.C. Jackson, R.T. Trall, Sylvester Graham m.fl., som gik ind for en anden livsstil end den gængse. Sidstnævnte kom siden til at lægge navn til det meget kendte grahamsbrød, fuldkornsbrød, i modsætning til det hvide brød. Ellen White, en karismatisk skikkelse blandt den tids adventister, konsulterede nogle af disse naturhelbredere og anvendte med godt resultat nogle af dr. Jacksons principper om sund kost, frisk luft og vandbehandling på sine egne to syge børn. Hun kombinerede nogle af de alternative lægers principper med, hvad hun selv fandt frem til, og gik varmt ind for vegetarisme. Ved Adventistkirkens officielle grundlæggelse i 1863 var sund levevis, herunder afholdenhed fra alkohol og tobak, nedfældet i kirkens trospunkter.

Man anbefalede vegetarisme, selv om dette aldrig har været en betingelse for medlemskab. Uagtet at ikke alle adventister er vegetarer, har de uden tvivl et større forbrug af frugt og grønt end gennemsnitsbefolkningen. Adventisterne betragter det at drage omsorg for deres legeme som en del af deres kristenpligt, jf. Paulus' omtale af vores legeme som et tempel for Helligånden. Når man går ind for afholdenhed fra visse spiser og nydelsesmidler, er det dog ikke på grund af noget religiøst tabu, eller fordi man mener derved at kunne indlægge sig en særlig fortjeneste, men ud fra loven om årsag og virkning. Altså at plantekost sammen med moderat brug af æg og mælkeprodukter er den sundeste. Ikke sådan at her er tale om en automatisk livsforsikring, adventister kan også blive syge, men adskillige videnskabelige studier har på den anden side fuldt ud dokumenteret, at adventister har en højere levealder end folk flest, og ikke at forglemme en bedre livskvalitet højt op i årene.

"I videnskabelige kredse interesserede man sig ikke for kostens betydning for helbredet. Medicin begrænsede sig groft sagt til smertestillende midler som stryknin, morfin og opium"



OTTOSEN OG JEPPE AAKJÆR

Blandt de mange, der kom i kontakt med overlæge Carl Ottosen, var forfatteren Jeppe Aakjær. Han mødte overlægen på filialen af Skodsborg, nemlig Fysisk Kuranstalt (1903-1972) i Store Kongensgade i København. Jeppe Aakjær kom med koldbrand i begge ben. Han var fortvivlet, fordi hans læge havde sagt, at den eneste udvej var at få begge ben amputeret.

Det blev til en grundig undersøgelse og en alvorlig samtale. Efter et langvarigt og smertefuldt ophold kom dagen, da Jeppe Aakjær glad og taknemlig kunne rejse hjem til Jenle med begge ben i behold.

I øvrigt blev Ottosen for sin indsats for sundheds- og afholdssagen tildelt Ridder af Dannebrog.

>>

"Hvis mange flere blev vegetarer og erstattede kødet med bælgfrugter som ærter, linser og bønner, ville problemet med at skaffe mad til de mange mennesker være løst et langt stykke hen ad vejen."

KELLOGGS INDFLYDELSE

Den før nævnte John Harvey Kellogg (1852-1943) var overbevist vegetar og begejstret tilhænger af principperne for sundhed og afholdenhed. Han grundlagde det meget kendte Battle Creek Sanitarium i Michigan, det første af en lang række kursteder drevet af Adventistkirken. Her gjorde han rigtig meget for at udvikle principperne for sund levevis – sund kost, naturlige hjælpemidler og behandlingsmetoder, såsom sollys, vand- og varmebehandling og frisk luft.

Kellogg opfandt det Corn Flakes-produkt, der kom til at bære hans navn, samt forskellige nøddeprodukter, der udgør en glimrende erstatning for kød. Jordnøddesmørret, som stadig er kendt og værdsat verden over, var hans opfindelse.

Det var som nævnt indledningsvis hos Kellogg, den unge Carl Ottosen fik inspiration til at starte noget tilsvarende på dansk grund. Med planerne under armen gik han i 1897 til bestyrelsesmøde i Nordisk Filantropisk Selskab, der på blandt andre Ottosens initiativ var blevet stiftet samme år. Ottosen ville i Skodsborg skabe et sanatorium for kroniske syge, der skulle hjælpes gennem "diætetisk og fysikalsk terapi".

I 1898 åbnede Skodsborg Badesanatorium med plads til 20 patienter. Pressen blev indbudt til vegetarisk middag, og det usædvanlige traktement fik de kvikke journalister til at formulere overskrifterne "Persilleslottet" og "Åkandesuppe og kotelet med tørrede bøgeblade" i næste dags aviser.

Ved sanatoriets 10 års fødselsdag i 1908 kunne der rummes 100 gæster. I 1911 blev noteret rekordomsætning på Den Sanitære Fødevarefabrik, Skodsborg Badesanatoriums fødevarefabrik, der senere skiftede navn til Nutana. Her produceredes f.eks. Danmarks første grahamsbrød, vegetabilsk margarine, Granola, nøddeprodukterne Nuttolene og Protose, forskellige slags kiks og frugtsaft på flasker. Skodsborg Badesanatorium og Nutana er i dag ikke længere på Adventistkirkens hænder. Sanatoriet føres videre som Skodsborg Sundhedscenter, men fører mange af de oprindelige koncepter videre. Det samme gælder en del af Nutanas produkter, som fås i dagligvarehandel og helsekostbutikker og udgør et fuldgyldigt alternativ til kødvarer. For rigtig mange mennesker er Nutana gennem årene blevet et begreb for sund, grøn mad af høj kvalitet.

Sundhedsbladet, som gennem 120 år blev udgivet af Adventistkirken, gik ligeledes konsekvent ind for en vegetarisk livsstil, ligesom trossamfundets forlag, Dansk Bogforlag gennem årene har udgivet flere vegetariske kogebøger. Den seneste, "Sundhedsbladets grønne menubog", der også blev afsat ved dørsalg, blev til noget, som lignede en succes. Desværre har et EU-direktiv for nylig forbudt den slags dørsalg. Men det kan konstateres, at ganske mange forlag i de senere år er kommet på banen med udmærkede og spændende vegetariske madbøger. Den udvikling, som Carl Ottosen og hans medarbejdere for mange år siden satte i gang, er glædeligvis fortsat, så flere og flere "almindelige" mennesker har fået det godt med en helt eller delvis vegetarisk kost.

Vi kan roligt fastslå, at ganske mange adventister er vegetarer. I de senere år synes der at være en tendens til, at en del unge går over til en vegetarisk kost, ikke mindst i lyset af kogalskab og diverse fjerkræsygdomme, og så naturligvis på grund af den aktuelle klimaproblematik og de stadig flere mennesker, der skal ernæres på et stadig mindre dyrkningsareal.

Unge adventister var med projekt "Sundhedsbussen" i flere år med til at udbrede sundhedsoplysning til befolkningsgrupper i København (ikke at forveksle med den Natursundhedsbus, der i aug.-sep. i år kørte rundt i landet, se sidste nr. /red.). I nogle adventistkirker er det blevet skik at afholde en årlig "sundhedsdag" med foredrag og undervisning samt gratis smagsprøver på vegetariske retter, og disse arrangementer, hvortil der er adgang for alle, plejer altid at være godt besøgt.

Hvis mange flere blev vegetarer og erstattede kødet med bælgfrugter som ærter, linser og bønner, ville problemet med at skaffe mad til de mange mennesker være løst et langt stykke hen ad vejen.

Aage Andersen var redaktør af Sundhedsbladet i en årrække og arbejder nu som freelance journalist.

ADVENTISTERNE OG DANSK VEGETARFORENING

Gennem årene har der været flere forbindelser mellem adventisterne og DVF. I 1899-1900 udgav Nordisk Filantropisk Selskab bladet Vegetarianeren bl.a. redigeret af Carl Ottosen. Fra januar 1900 blev det officielt medlemsblad for DVF (bladet holdt dog kun året ud, og først i 1907 udgav DVF atter et medlemsblad). Som anerkendelse af Ottosens store indsats for vegetarsagen blev han senere æresmedlem af DVF. Og DVF holdt i en årrække sin årlige nytårsfrokost i de pragtfulde omgivelser på Skodsborg Badesanatorium. */red*



OPSKRIFTER FRA KIRSTEN SKAARUPS *Det kærlige køkken*

KLASSISK PIZZABUND

(til 4 pizzaer)
5 g gær
2 ½ dl lunkent vand
½ dl olivenolie
50 g speltmel
350-400 g hvedemel

• Rør gæren ud i det lunkne vand og tilsæt 1 tsk sukker.
• Lad væden stå 10-15 minutter.
• Rør olie, speltmel og 1 tsk salt i. Tilsæt så meget hvedemel, som dejen kan tage for at kunne ældes glat og elastisk.
• Der er ikke brugt så meget gær i denne opskrift, så det vil være fint, hvis dejen kan få lov at hæve i køleskabet natten over. Ellers lad den hæve et par timer. Ælt den igennem et par gange i hævetiden.
• Ælt dejen igennem igen og del den i fire portioner. Rul hver del ud og læg dem i smurte, runde bageforme.
Se bagetiderne i de følgende opskrifter.

PIZZA MED KARTOFLER

– er en superenkel pizza og min egen favorit.

4 pizzabunde, se opskriften
fyld
700-800 g kartofler
8 fed hvidløg
chiliflager
olivenolie eller tomatpuré

• Lav dejen, rul den ud og læg den i fire smurte bageforme.
• Skær kartoflerne i papirtynde skiver (de behøver ikke at skrælles). Skær også hvidløgene i skiver. Pensl dejen med olivenolie eller smør et tyndt lag tomatpuré på. Læg hvidløgene på og fordel kartoffelskiverne ovenpå i et pænt mønster.
• Drys med chiliflager og salt. Dryp med lidt olivenolie og bag pizzaerne i en 220° varm ovn ca. 20 min.

PIZZA MED ARTISKOKKER

4 pizzabunde, se opskriften
fyld
4 dl hakkede tomater
(evt. fra glas)
tørret merian og oregano
100 g sorte oliven uden sten
1 glas grillede artiskokker i olie
1 glas artiskokbunde
200 g mozzarellaost
(kan udelades)

• Lav dejen, rul den ud og læg den i fire smurte bageforme.
• Rør tomaterne med krydderurterne. Hak de sorte oliven (eller bevar dem hele) og rør dem i. Smag til med salt, peber og sukker. Fordel tomatsovsen på bundene.
• Skær artiskokkerne i kvarte, bundene i skiver, og fordel dem på pizzaerne. Skær osten i skiver og læg dem på artiskokkerne.
• Bag pizzaen i en 220° varm ovn 15-20 minutter.
Se fotoet øverst.

PIZZA MED TOMATER

4 pizzabunde, se opskriften
fyld
1 portion tomatsovs, se nedenfor
4-6 friske tomater
8 fed hvidløg
100 g grønne oliven uden sten
frisk basilikum
evt. 200 g mozzarellaost
(kan udelades)

• Lav dejen og tomatsovsen. Rul dejen ud og læg den i fire smurte bageforme.
• Skær tomater, hvidløg og oliven i skiver. Fordel sovsen på bundene. Læg tomat-, hvidløgs- og olivenskiver på sovsen. Drys med lidt salt, peber, sukker og basilikum. Læg evt. tynde skiver af mozzarellaost over tomaterne og bag pizzaerne i en 220° varm ovn 15-20 minutter.

TOMATSOVS

400 g tomater
80 g løg
2 fed hvidløg
4 spsk olivenolie
evt. tomatpuré
2 tsk kanel
citronsaft

• Hak tomater, løg og hvidløg og svits dem i olien et par minutter. Tilsæt evt. lidt tomatpuré.
• Kom kanel i sovsen samt et drys salt og sukker. Læg låg på gryden og lad sovsen simre ca. 15 minutter.
• Smag til med citronsaft og sukker.
• Hvis du tilsætter spidskommen, kardemomme, chili og reven ingefær, får du en lidt mere eksotisk sovs.

FORSLAG TIL ANDET FYLD TIL PIZZAER

• stegte eller grillede skiver af auberginer og squash med tomatsovs og oliven i bunden.
• dampet spinat med ristede pinjekerner og ricottaost eller smuldret fetaost.
• fileter af grillede og flåede peberfrugter med hakkede kapers på en bund af tomatsovs.



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



Af Petr Cech

Fruit party

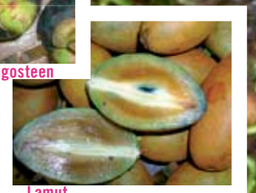
I DANMARK



Mangosteen



Kultfrugten durian



Lamut



DET er en skøn søndag i Frederiksberg Have, fuglene synger, børnene leger, og mange slapper af i de fredfyldte omgivelser. Kun en let brise markerer deres oplevelse i nuet, og solens kærtegn bringer nogle tæt på grænsen til drømmeland... Men det er lige før, at idyllen forstyrres af en flok mennesker, der er gået helt bananas!

For hvem kunne finde på at slæbe 100 kg frugt til Frederiksberg Have for at holde Fruit Party med nogle af de mest eksotiske frugter i verden?

I år var 3. gang, jeg arrangerede Fruit Party som en hyldest til frugtbarheden af moder Jord. En mulighed for at smage og nyde nogle økologiske og nogle helt vildt eksotiske frugter, lære mere om dem, høre om sjove oplevelser med dem og have det hyggeligt uden alkohol og andre rusmidler.

Mange kommer til at se de eksotiske frugter for første gang i deres liv, og det kan også mærkes på interessen hos forbipasserende, der nogle gange kommer og vil høre, hvad det er for nogle frugter, og hvad der foregår her.

DURIAN

En af de mest eksotiske frugter, der hører til et sådant frugtselskab, er uden tvivl Durian. Den stammer fra Sydøstasien, sandsynligvis fra Borneo og Java, og med tiden blev den spredt ud over hele Sydøstasien. I dag findes den i store mængder især i Thailand, Malaysia og Indonesien.

Durian er en meget speciel frugt. Alene udseendet tiltrækker opmærksomhed, da frugterne ligner store fodbolde med 1-2 cm lange og skarpe pigge. Den ser lidt farlig ud, men også smuk og lidenskabelig. Frugten kan veje fra under 1 til over 6 kg og regnes dermed blandt de største frugter i verden (dog overgået af jackfruit-familien, hvor de enkelte frugter kan veje over 20 kg).

Udseendet er dog intet i sammenligning med dens duft. Durian indeholder over 40 forskellige svovl-forbindelser, der giver den en karakteristisk lugt, der nogle gange sammenlignes med rådne æg, kattetis eller sure sokker. Det er dog mest ikke-kendere, der har problemer med lugten. For durian-entusiaster virker duften meget tiltrækkende, sød og aromatisk. Men de må ofte holde deres forelskelse for sig selv, for durian er sandsynligvis den eneste frugt i verden, der er underlagt forskellige forbud i det offentlige rum. I Asien er det forbudt at tage durian med på flyrejser, og mange hoteller og butikker har forbud mod durian. Lugten kan være så stærk, at den flere gange har været årsag til kemisk alarm, hvor den er blevet opbevaret eller nydt.

Den største oplevelse venter dog indeni frugten (hvis det altså lykkes at åbne den). Frugten er delt i 5 sektioner og hver af dem indeholder 2-4 frø omgivet af en hvid eller gul spiselig pulp. Det er umuligt at beskrive, hvordan den smager, for der er mange smagsnuancer, og nogle af dem oplever man for første gang i sit liv. Men for at give bare et fingerpeg kan smagen beskrives som en blanding af bananer, jordbær, mandelmos, vanille, brændte mandler og løg. Nogle sammenligner den med den bedste kage, andre med ostekage, og for andre igen smager den helt forfærdeligt. Jo, meningerne er delte om durian!

Konsistensen minder om en blød ostekage, og durian nydes bedst, hvis man spiser den frisk med fingrene.

I naturen kan duriantræer blive op til 40 m høje, og et træ kan bære 100-200 frugter. Det er livsfarligt at blive ramt af en nedfalden durian, men heldigvis plejer de modne frugter at falde om natten, så det er rimeligt sikkert at bevæge sig i nærheden af dem midt på dagen.

Durian kaldes for frugtens konge. Det er den mest elskede frugt i Asien, og mange vil give deres sidste penge for at kunne få fat i de bedste frugter og sorter. Visse folkestammer i Malaysia forlader deres landsby, så snart duriansæsonen starter, og tilbringer flere måneder i junglen, hvor de kun lever af denne lækre frugt. Og det er ikke svært, for durian er meget næringsrig. Den indeholder over 50% flere kalorier end bananer og er meget speciel ved at indeholde større mængder af både sukker og fedt på samme tid. Altså ligesom en god kage

Derfor er durian yderst tilfredsstillende og mættende.

Der findes mange myter om durian, men de fleste er netop kun myter. Nogle påstår, at durian fremmer sexlysten. Andre mener, at du ikke må spise for meget, så kan du dø af det. Der findes eksempler på folk, der er døde efter at have nydt større mængder alkohol og durian sammen. En farlig cocktail som flere asiater advarer mod.

Undertegnede kan dog ikke se grund til at give durian skyld for forsømmelser i livsstil. Frisk og moden durian, spist på tom mave og ikke blandet med andre ting, vil fordøjes uden problemer og være et sundt måltid. I Malaysia og Thailand har jeg personligt spist ca. 8 stykker om dagen og har følt mig særdeles godt tilpas med det.

OG DE ANDRE EKSOTISKE FRUGTER

Durian er fantastisk og elskelig – eller forhadt – men der findes også mange andre frugter at opleve. Kan med lidt held fx købes i Irma eller Brugsen eller hos asiatiske købmand (fx Bangkok Trading i Reventlowsgade i København):

- *Mangosteen* på størrelse med et lille æble er en af de smukkeste frugter. Bag en lidt anonym lillafarvet skal gemmer sig det blødeste og lækreste frugtkød med en let, syrlig-sød smag og behagelig frisk aroma. Ikke ufortjent kaldes den frugtens dronning. Da alle mangosteen-træer iøvrigt er hun-træer, dvs. kun har hun-blomster, vokser frugten ud uden at være blevet bestøvet.
- *Longkong* er også en meget populær frugt i Thailand og med sin friske smag en rigtig nydelse i den tropiske varme.
- *Rambutan* er en af de 4 nationale frugter i Thailand og har fået navn efter sine typiske lange hår.
- *Sapodilla* er en lækker og meget sød frugt, hvor smagen minder om bagte pærer med kanel og sirup.
- *Sindhri* er en meget populær mangosort fra Pakistan, egnet til eksport. Den bliver også kaldet honningmango pga. det høje indhold af sukker og fravær af den syrlighed, man kender fra andre mangosorter. Hvis man aldrig har smagt en moden mango, bliver man helt betaget af smagen.
- *Æblebananer* er små søde bananer dyrket under økologiske forhold i Uganda. De smager som en blanding af banan og æble.

Udover at frugt er en ren fornøjelse og paradisisk smagsoplevelse, er der også andre grunde til at spise mere frugt. Frugt regnes blandt de sundeste fødevarer, og det er dokumenteret, at en kost med højt indhold af frugt og grønt mindsker risikoen betydeligt for at udvikle livsstilssygdomme som diabetes, kræft og hjerte-kar-sygdomme. Frugt giver det største udbytte af alle fødevarer (bananer fx giver 200 gange mere udbytte end kød, regnet som tørt produkt på samme areal). Frugttræer beskytter mod jordskred, giver skjulesteder og mad til forskellige dyr og udpiner ikke jorden pga. dybere rødder. Høstning af frugt forstyrrer ikke det øverste jordlag, som tilfældet er med dyrkning af mange grøntsager. Nedfaldne frugter og blade indgår i et naturligt kredsløb som en meget miljøvenlig gødning. Træer hjælper klimaet ved at producere ilt og optage CO_2 og renser luften for forurening. Det er påvist, at træer har en positiv indflydelse på vores mentale tilstand, og det er en af grundene til, at Frederiksberg Kommune har fremsat en vision om, at hver eneste borger skal have mulighed for at kunne se mindst ét træ fra sin bolig. En dejlig vision, især hvis man planter frugttræer og bærbuske.

Fruit Party arrangeres af undertegnede hvert år omkring starten af juni, og alle med kærlighed til frugt er meget velkomne til at være med (annonceres også her i bladet)

Petr Cech er 35 år, vegetar gennem de sidste 10 år og har hovedsageligt levet af frugt i de seneste 7 år. I mange år har han været fortaler for en kost baseret på friske ubehandlede frugter og grøntsager og holdt forskellige arrangementer og workshops.

Kontaktinformationer
neo@rawquest.dk rawquest.dk fruitretreat.com

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

Vækstthøjskolen
Forkæl dig selv!
Tag et kort, mellemlangt eller langt kursus på Vækstthøjskolen. Vore kurser er for voksne i alle aldre og indbefatter økologisk vegetarkost og logi. Vi har både fitnessrum og kreativt værksted og er beliggende i smuk natur lige ned til Kolindsund.
Udover skolens egne kompetente lærere har vi førende gæstelærere inden for den terapeutiske, spirituelle og åndsvidenskablige verden i ind- og udland. Find lige netop det emne der tiltaler dig.
Alle vore kurser hjælper dig til større selvtillid, redskaber til at nå dine mål og overkomme forhindringerne undervejs samt få bedre kontakt med dit inderste selv og din spirituelle kerne.
Læs mere på www.vaksthoejskolen.dk
Sunddalvej 1 - Ginnerup - 8500 Grenå - tlf. 9791 8000

MARTINUS KOSMOLOGI
– et åndsvidenskabeligt verdensbillede –
Den danske forfatter og intuitions-begavelse MARTINUS er en absolut fortaler for vegetarisme, både af sundhedsmæssige og dyreetiske årsager.
Foredrag og studiekredse i byer over hele landet,
se www.martinusguiden.dk
- en logisk livsforklaring,
som giver et optimistisk livssyn!
www.martinus.dk

Er vegetarer FANATISKE?

Af Kjeld John Ledet



Kjeld John Ledet er terapeut, healer, spirituel vejleder og driver Begravelsesforretningen Ledet - en spirituel begravelsesforretning. Se nærmere på kjledet.dk eller ring 76 27 33 63.

JEG har været veganer i mange år. Meget har jeg lagt øre til i årenes løb i anledning af, at jeg spiser anderledes end flertallet. Nogle af de kommentarer, jeg meget ofte har hørt, som jeg synes bunder i en kolossal misforståelse og frygt, er uendelige varianter af, at man ikke skal være fanatisk. Det kan hedde sig: "Hvor er det synd for dig, at du er så fanatisk, at du ikke kan spise sådan en bøf, uhm!" Eller: "Jeg lever også meget vegetarisk, men jeg er slet ikke fanatisk!"

Ifølge Nudansk Ordbog kan det at være fanatisk defineres sådan: "fuld af ensidig, intolerant iver for en sag". Altså er det ikke mærkeligt, at vi har lært at tage stor afstand fra den slags.

Hvornår er man så en fanatisk vegetar? Det er man, når man har til hensigt at omvende snart sagt alle, man møder, til at blive vegetarer. Tilligemed hvis man er intolerant over for de, der spiser noget så "ulækkert og uetisk" som kød. Lad os da gribe i egen barm, hvis vi har en sådan, og erkende, at vi ind imellem kan rynke mere eller mindre på næsen af dem, der endnu ikke har forstået, "at det er tegn på at være umoralsk, at man ligefrem vil slå dyr ihjel, for at man kan få noget at spise".

Man bliver let fanatisk, hvis man lever efter et princip. Det, man gør, skal helst bygge på nogle personlige erfaringer, der tæller så tungt, at man ikke kan lade være. For mange år siden var jeg en del i grisestalde. Svinenes tilværelse gjorde et uudsletteligt indtryk på mig, så jeg besluttede, at intet dyr skulle leve på den måde for min skyld. Oplevelserne sidder dybt i mig – det er mit incitament.

Fanatiske er vi derimod slet ikke, som vi desværre ofte bliver beskyldt for, når vi ikke har kommentarer til, hvad andre spiser, men kun giver udtryk for, hvad vi selv sætter tænderne i. Mit liv er mit liv. Min krop er min krop. Jeg har naturligvis lov til suverænt at bestemme, hvad jeg ernærer mig med.

Enhver har selvfølgelig ret til at være konsekvent og derfor aldrig indtage noget, man ikke har lyst til. Tilligemed har man ret til kun at vælge økologiske produkter. Uanset man eventuelt gør begge dele, bliver man ikke fanatisk af den grund. Man har bare sine meningers mod. Og man tager ansvar for sit eget liv.

Heldigvis findes der jo også mange rummelige mennesker, der oprigtigt spørger os vegetarer og veganere om mange ting. Eksempelvis: "Hvad får dig til at være vegetar? Hvad spiser du så, når du ikke spiser kød? Hvad gør du for at få nok protein og vitaminer?"

Hvis man beredvilligt svarer, og hvis det i øvrigt falder naturligt at tale om det at være vegetar, er man så fanatisk? Naturligvis ikke – enhver kan selvfølgelig argumentere for, svare på spørgsmål om og af egen drift tale om noget, man finder interessant og vigtigt, uden det på nogen måde er rimeligt at få sådan et prædikat påklistret. Hvis jeg holder det ved mig selv, så har ingen derfor ret til at kalde mig fanatisk af den grund. Det er i givet fald dem selv, der er fanatiske.

Hvorfor er det så, at nogle kødspisere er så fanatiske, at det er dem meget magtpåliggende at omvende os, der ikke spiser som de? Nærliggende er det, at det bunder i angst. Angst for det der er anderledes. Angst for at skulle tage ansvar for sit eget liv. Angst for ikke at være god nok. Angst for... Enhver, der ikke er i fodslaw med flokken, vil ofte føles provokerende.

Det kan synes tørt og kedeligt at tage konstruktivt og kærligt ansvar, men det er en misforståelse. Jo mere man tager ansvar, desto mere fri bliver man. For det fremmer ikke blot ens eget velbefindende. Tilligemed sår man noget kærligt, og man vil derfor også høste noget kærligt. Ligesom det aflaster den kollektive lidelse for mennesker og dyr, som vi alle har part i. Gør dig klart, at har andre problemer med dit valg, så er det deres problem. Samtidig er det godt at være bevidst om, at andre ikke nødvendigvis har de erfaringer, du har, hvorfor de heller ikke kan tage de samme valg.



MUNDEN og mundhulen er udstyret med over 10.000 smagsløg, men vi er kun i stand til at registrere grundsmagene. Når munden alligevel mættes med smagsoplevelser, skyldes det samarbejdet mellem smags- og lugtesansen. Det er en kompleks kombination af de 2 sanser der afgør, om vi synes en fødevare smager godt. Faktisk kommer op mod 90% af "smagsindtrykket" fra lugtesansen. Når vi spiser frigiver maden aromastoffer, der passerer fra munden til næsen og er med til at danne smagsindtrykket. Man kan godt miste smagssansen, men bevare lugtesansen. Til gengæld forsvinder næsten hele smagssansen, hvis lugtesansen mangler.

Smagsløgene fornys med nogle ugers mellemrum, og smags- og lugtesansen forringes med alderen. Især fra 55 års-alderen går det ned ad bakke. *kilde: Samvirke /hh*



Vidste du

- hvordan du holder dine grønsager friske? Det gælder fx salat, asparges og forårsløg: skyl og lad grønsagerne ligge i iskoldt vand ca. 10 min. Slyng salaten og kom denne og grønsagerne i en lukket pose og læg dem på køl.

Kvægsektoren

bør sænke sin drivhusgasudledning

FAO's komite vedrørende kød- og mejeriproduktion udtrykker behov for, at kvægsektoren tager skridt til at reducere udledningen af drivhusgasser. Desværre går anbefalingerne alene på de tekniske muligheder for at reducere miljøbelastningen ved produktion af kød- og mejeriprodukter. Nogen ville mene, at det ligger lige til højrebenet også at anbefale kostomlægninger i retning af at øge den vegetariske indtagelse på bekostning af kød- og mejeriprodukter.

kilde: EVANA News /ln

KORT & GRØNT



Sund øko-mad

Endnu et EU-forskningsprojekt tyder på, at øko-mad er sundere med flere vitaminer og mindre gift. Hidtil er helbredsmæssige fordele dog kun bevist på rotter. I 2007 påviste et andet EU-forskningsprojekt, at øko-grønt og -mælk indeholder langt flere sunde antioxidanter. *kilde: Samvirke /hh*

World Food Day: hjælp verdens sultende og underernærede

Ny rapport fra FAO viser, at over 1 milliard mennesker lider af kronisk sult, underernæring og fattigdom – det højeste nogensinde. Den globale recession og høje fødevarepriser spiller ind, men det handler også om fordeling af verdens ressourcer og et overforbrug af disse.

Sagt på en anden måde er en af løsningerne at spise mindre kød eller slet intet, da det høje kødforbrug i den rige verden er med til at skævvride fødevareressourcerne. Hver eneste dag dør 100.000 mennesker af sultrelaterede sygdomme, og samtidig insisterer mange på at fortsætte med et meget stort kødforbrug på trods af den høje pris.

Hvis du er til handling i praksis, er der World Food Day 16. oktober, hvor verdens sultende kan få en bedre fremtid og sikres adgang til mad med din og FAO's hjælp.

Se mere på www.fao.org/getinvolved

kilde: IVU Online News /skj



Vegetarer HALVT så udsatte **for kræft**



En undersøgelse af over 60.000 personer i England viser, at vegetarer og pescotarer (spiser fisk) har betydeligt lavere risiko for visse kræftformer end kødspisere:

Kræft i lymfe og blod
Vegetarer ca. halvt så udsatte.
Konglemarvs-kræft
Vegetarer en fjerdedel så udsatte.
Mavecancer
Vegetarer og pescotarer ca. en tredjedel så udsatte.
Kræft i tarmsystemet
Ingen signifikante forskelle.

Forskningsprojektet finansieret af Englands svar på Kræftens Bekæmpelse, Cancer Research UK, bekræfter altså, at rødt kød og forarbejdet kød i store mængder øger kræftrisikoen betydeligt. */pm*

kilde: dr.dk/nyheder/udland/2009/07/01/104621.htm

Dorthe Skou Jensen



ER DENNE VEGETAR FARLIG?

DORTE SKOU JENSEN INTERVIEWER DEN AMERIKANSKE ARKÆOLOG OG VEGETAR MICHAEL CREMO

Da Michael Cremo i februar besøgte Danmark med sit foredrag "Forbudt arkæologi", skabte han røre på Århus Universitet. "Er denne mand farlig?" lød overskriften i Århus Stiftstidende. Selv om Cremo i visse forskerkredse anses som farlig pga. sin forskning i arkæologiske fund, der tyder på, at der har levet mennesker som os millioner af år tilbage, er han meget fredsommelig på ét punkt: Han har været vegetar i 40 år og er medforfatter af en vegetariske kogebog.

DORTE SKOU: *Hvorfor valgte du at blive vegetar?*
Michael Cremo: Jeg har altid været interesseret i vegetarisme. Når jeg som barn fik serveret kød, så jeg efter om der var blodårer og muskler i og forstod, at det var døde dyrs kroppe. Det brød jeg mig ikke om, men mine forældre sagde jeg skulle spise det.

Da jeg flyttede hjemmefra for at studere, fik jeg frihed til at eksperimentere med min kost. Jeg blev vegetar, men kun i perioder fordi jeg ikke havde nogen etisk overbevisning om det.

Senere blev jeg interesseret i indisk filosofi og medlem af Hare Krishna-bevægelsen, som gav mig en dybere forståelse af vegetarismen. Først og fremmest giver det den mindste grad af vold mod andre levende væsener. Jeg forstod også, at det er det bedste for miljøet, fordi vegetarer bruger mindre af jordens ressourcer.

DS: Hvordan blev du involveret i at skrive en vegetarisk kogebog?
MC: Da jeg kom med i Hare Krishna, begyndte jeg at arbejde for vores blad "Back To Godhead". Senere blev jeg bedt om at være med til at skrive bøger om forskellige aspekter af Krishnabevægelsens filosofi.

Vi valgte emner der var oppe i tiden, og da mange gerne vil være vegetarer, men ofte mangler en dybere forståelse af bevæggrundene, skrev vi bogen "Higher Taste: A Guide to Gourmet Vegetarian Cooking and a Karma-Free Diet" *(kan købes på www.saxo.com/dk).*

DS: Hvordan skal udtrykket "karma-fri mad" forstås?
MC: Loven om karma siger, at der for hver aktion er en reaktion. "Som du sår, skal du høste." Den lidelse kødspiseren påfører dyrene vil komme tilbage.

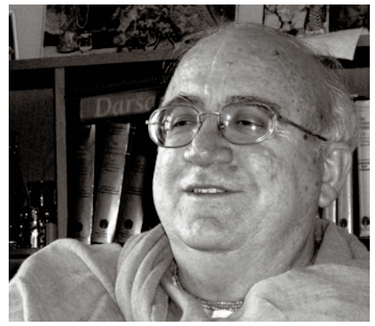
Det er ikke kun i forbindelse med kød, at der er karma. Selv om vi kun spiser grønsager, betyder det i de fleste tilfælde, at man berøver en plante livet, og der er en vis grad af vold involveret. Ved at ofre maden til Gud bliver den fri for karma. Vi ønsker, at vores mad skal være fri for kemikalier og fri for vold, men den skal også være fri for karma.

DS: Hare Krishna-bevægelsens tilhængere er traditionelt lakto-vegetarer dvs. spiser mælkeprodukter, men ikke æg. Hvorfor det?
MC: Et hønseæg er skabt til at blive en kylling [forudsat det er befrugtet, red.], så derfor anser vi æg for at være "flydende kød". Mælk derimod er ikke beregnet til at blive til en kalv, men til at give næring til en kalv. Koen producerer mere mælk, end kalven har brug for, så derfor anser vi det for et gyldigt valg at være lakto-vegetar.

DS: Nogle vegetarer vil argumentere, at ud fra et sundhedsmæssigt aspekt er komælk ikke beregnet til mennesker, og at man ikke bør bruge mælkeprodukter, da køer i vore dage lider.
MC: Hvis man ser det på den måde, kan man sige, at *intet* er beregnet til mennesker. Grønsagers funktion er at reproducere grønsager. Et salatblad er ikke beregnet for mennesker, det er beregnet til fotosyntese for planten. Ifølge vores forståelse foreskriver Gud imidlertid vegetarisk føde inklusive mælk som den rette kost for mennesker, især folk, der er interesserede i åndelig udvikling. Men hvis man ikke ønsker at spise mælkeprodukter, kan man bare lade være, man kan sagtens være Hare Krishna alligevel.

DS: Kan du fortælle mere om koens unikke position i den vediske kultur?
MC: Ifølge vedisk kultur bør mennesker ideelt set leve et meget enkelt, naturligt liv. Et af menneskets grundlæggende behov er føde. I den vediske kultur anses koen som meget værdifuld, fordi den forsyner mennesker med en meget nærende form for føde, nemlig mælkeprodukter, og det eneste koen egentlig har brug for er en smule græs. Tyrene værdsættes også højt, fordi de bruges til at pløje jorden og til at transportere ting. De kan transportere uden benzinmotorer og pløje uden traktorer.

DS: I den vediske kultur, som Krishna viser, lever Han sammen med køerne, og køerne er beskyttede, men i vores moderne samfund er køerne ikke beskyttede. De moderne tilhængere af Hare Krishna-bevægelsen indtager mælk fra ubeskyttede køer. Er det rimeligt?
MC: Den traditionelle vediske kultur var landbaseret, og folk boede i små landsbyer med køer og landbrug. I dag bor mange af Hare Krishna-bevægelsens medlemmer i storbyer og følger en vegetarisk diæt, hvor de bruger mælk fra køer, der ikke er beskyttet lokalt i landsbyen, og som måske senere slagtes. Det er en meget uheldig situation, og derfor ønskede grundlæggeren af Hare Krishna-bevægelsen A.C. Bhaktivedanta Swami at etablere landsbysamfund, hvor folk kunne have deres egne køer og beskytte dem gennem hele livet. Der findes en del af den slags samfund verden over. I Ungarn er der et meget velfungerende Hare Krishna-landbrugssamfund, hvor de dyrker det meste af deres egen mad. De har køer, der leverer mælk, og tyre, der anvendes til transport og pløjning. Det er absolut muligt, og vi vil gerne have flere af den slags.



Michael Cremo

DS: I kapitlet "The Hidden Cost of Meat" i bogen "Higher Taste" står: I 1974 offentliggjorde CIA en rapport, der advarede om, at der muligvis ikke vil være mad nok til verdens befolkning, "medmindre de velstående nationer skærer drastisk ned på deres forbrug af kornspisende dyr." Hvorfor gør regeringerne stadig ikke noget for at skære kødforbruget ned?
MC: Der er nogle, der prøver at gøre det. Lederen af FN's klimapanel Rajendra Pachauri sagde for nylig det samme: Den bedste måde at løse miljøkrisen på er at stoppe med at spise kød. Ofte gør vi dog ikke noget ved problemerne, før vi befinder os på katastrofens rand.

Der er et stort pres på folk til at fortsætte med at spise den samme kost. Der er mange penge forbundet med fødevareindustrien. Det kunne være en meget stor beslutning for Vestens lande at opfordre folk til at spise anderledes. Så i mangel på regeringsledernes forståelse og vilje til at gøre noget kan vi gøre hvad vi kan i vores egen lille cirkel af indflydelse. Det kan også have effekt.

DS: Somme tider bliver evolutionsteorien brugt som argument for eller imod vegetarisme. Fx siger en teori, at mennesker udviklede deres hjerner, fordi de begyndte at spise kød. Hvad mener du som arkæolog og forsker om den slags?
MC: Et interessant emne. Det kemiske indhold i menneskers knogler og tænder siger noget om vore forfædres kost. Fx afslører visse isotoper i knoglerne, hvis man spiser fisk. Undersøgelser af knogler fra romerske gladiatorer tyder på, at de hovedsagelig spiste byg, bønner og tørrede frugter.

Studier viser at lerkrukker fra den neolitiske periode (ca. 4000-2000 f.kr.) blev brugt til mælkeprodukter. Og lertøjsrester fra gamle indianske stammer viste overvejende spor fra planteføde, mindre fra kød.

Vi kan studere stenredskaber og se på slidmærker. Hvis de har været brugt til kød, vil man under elektronmikroskop kunne se pletter af røde blodceller, eller finde små plantefibre hvis de har været brugt til planter.

De fleste forskere mener, at mennesker som os kun er 100.000 eller 150.000 år gamle, men min arkæologiske forskning tyder på, at mennesker som os har eksisteret i millioner år.

For så vidt angår menneskets såkaldte forfædre, tror jeg ikke, de er menneskelige forfædre, men at de er abemennesker, der levede samtidigt med mennesker som os. Vi udviklede os ikke fra dem, vi sameksisterede med dem.

Det ser ud til, at valget mellem en vegetarisk og ikke-vegetarisk kost altid har været der. Det er imidlertid kun mennesker med en udviklet intelligens, der er i stand til at forstå alle argumenterne for og imod en vegetarisk kost og tage en egentlig beslutning.

Fønix Musik
-din kilde til personlig udvikling

Nyt på CD:



CD KUN 89,-



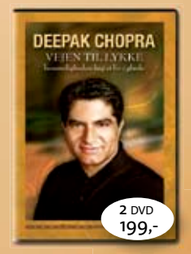
2 CD 149,-

Relax 3 Den længe ventede opfølger til Relax et og to.

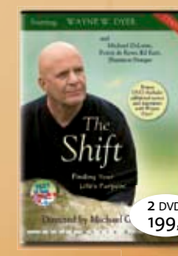
Divine Mantras
Dobbelt-CD med 4.000 år gamle sanskrit mantraer.

Nyt på DVD:
begge med danske undertekster

Deepak Chopra: VEJEN TIL LYKKE
En guldgrube af livsvisdom.



2 DVD 199,-



2 DVD 199,-

Wayne Dyer: THE SHIFT
Vendepunktet - fra ydre ambitioner til indre fylde og en dybere mening med tilværelsen.

Køb dem hos din lokale Fønix Musik forhandler

Nye fine røgelser:

Forkæl dine sanser
Kig ind til din Fønix forhandler og oplev nyt stort udvalg i japansk kvalitetsrøgelse. Over 70 duftvarianter i 10 forskellige serier. Priser fra ca 22,- til 465,- pr. æske
- fra fine dagligdags røgelser til helt sublime kvaliteter.

Se hele udvalget på www.fonix.dk

Morning Star
6 nye dufte:
Lotus, Mimoza, Iris, Gardenia, Yuzu/citrus og Figen.



159,- pr. æske

32,- pr. æske

Kohden
Superkvalitet Sandalwood i eksklusiv gaveæske med fin holder.

Fønix Musik henviser gerne til nærmeste forhandler:
tlf. 86 19 58 11, email: info@fonixmusik.dk
www.fonixmusik.dk
fønix musik



Smoothies for din sundhed

IMMUNDRIKKEN
Færdig mængde 5 dl
Forberedelsestid 4 min.
Energi ca. 1240 KJ

Ingredienser
ingefær 7 g
spinatblade 30 g
gulerod med skræl 100 g
friskpresset appelsinsaft af 3 appelsiner

Ingefæren skrælles, på guleroden fjernes top og bund og eventuelle urenheder, begge dele rives groft i foodprocessoren, læg ingefæren i først, så det hele kommer med. Læg det derefter i blenderen sammen med appelsinsaften (tag gerne noget af frugtkødet med) og spinatbladene – blend på fuld styrke i 1 minut.

SUND-KALORIEDRIKKEN
Færdig mængde 3,5 dl
Forberedelsestid 3 min.
Energi ca. 1820 KJ

Ingredienser
jordbær 100 g
blåbær 100 g
mandler med skal 35 g
friskpresset appelsinsaft af 2 appelsiner

Jordbær, blåbær og mandler puttes i blenderen sammen med appelsinsaften (tag gerne noget af frugtkødet med) og blend det hele i 1,5 minutter på fuld styrke. Hvis du kan lide små stykker mandel i drikken, så blend i lidt kortere tid.

HER er to eksempler på smoothies med masser af næringsstoffer, der kan støtte immunsystem og sunde celler ved at hjælpe med at hindre og bekæmpe sygdom.

Smoothies er en ideel måde at få frugt og grønt på, og dem, der mener, de ikke kan li' frugt og grønt, ændrer som regel hurtigt mening.

Smoothies er også ideelle for syge uden appetit, da det i den situation oftest er lettere at drikke end at spise. Ligeledes kan de anbefales for mennesker både før og efter behandling, hvor det er af speciel vigtighed, at kroppen tilføres de næringsstoffer, der understøtter dens egne helbredelses-ressourcer.

Bemærk også forskellen på juice og smoothie. Frisk juice indeholder en masse sunde og helbredende ingredienser, men vil altid miste noget i den pulp med fibre og andre næringsstoffer, der går tabt som affaldsprodukt. Smoothien rummer alle næringsstofferne og giver en komplet og dejlig smagsoplevelse.



Lisa Vorsig er bachelor i ernæring og sundhed med speciale i kost og kræft. Se: den-klogeste-kone.dk

OPSLAGSTAVLEN

DVF & klimatopmødet – DU kan hjælpe!

COP15 COPENHAGEN

Der er som bekendt stor sammenhæng mellem kødproduktion og negative indvirkninger på miljø og klima. Det vil vi sammen med The Veg Climate Alliance sætte fokus på i forbindelse med klima-topmødet i København til december, og vi deltager også i "Den alternative klimakonference", se klimaforum09.org. Har du lyst til at hjælpe med planlægning af aktiviteter, overnatning, dokumentation og/eller organisering – eller har du kreative ideer og lyst til at gøre en forskel, må du meget gerne kontakte DVFs klimaudvalg på klima@vegetarforening.dk // 70 22 40 01



DIVERSE ARRANGEMENTER OG MÆRKEDAGE

- **Torsdag 1. oktober** International vegetardag. Få dine venner, familie, bekendte og andre åbne mennesker til at holde kødfri dag – se s.2 og 3!
- **Fredag 2. oktober** Landbrugsdyrenes dag (World Farm Animals Day – Gandhi's fødselsdag)
- **1-7. oktober** Vegetarian Week, se vegetarianweek.org
- **Fredag 16. oktober** World Food Day (se Kort og grønt s.27)
- **Søndag 1. november** International veganerdag



Vegetarbo

Generalforsamling fredag 18. september kl. 14 i Den gule Villa, Dirch Passers Alle 2, 2000 Frederiksberg (nær bus 14 og Flintholm station). Vegetarbo har til formål at oprette senior- og plejeboliger for vegetarer – se nærmere på: vegetarforening.dk/vegetarbo/ombo.htm



LÆR AT LAVE VEGETARMAD

Hannes Køkken – vegetar- og veganermad på Kullerup Kurser
Søndag 27/9 kl 11-16.30.
Søndag 18/10 kl 11-16.30.
Lørdag 21/11 kl 11-16.30.
Kreativ madlavning efter havetur med indsamling af årstidens urter og ukrudt, frugt og grønt. Lækkert måltid efter nye opskrifter Hanne Kudsk, vegetar i 32 år. (220 + 40 kr til råvarer pr gang.)
Kullerup Byvej 2A, 5853 Ørbæk
Se mere på kullerup.dk eller kontakt i_plesner@hotmail.com eller 65 31 54 31.

AOF

Sund vegetarisk madlavning, Glostrup, torsdag fra 8/10 (ved tidligere brevkasseredaktør i Vegetaren, Mia Skøtt Møbjerg).
Indisk vegetarisk mad, Herning, torsdag fra 10/9.
Lad din mad være din medicin, Næstved, torsdag fra 1/1
Se mere på aof.dk eller kontakt portal@aof-danmark.dk eller 88 92 75 59.

FOF

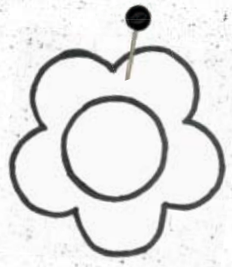
Vegetar på italiensk, Frederiksberg, søn 1/11 kl 10-16.
Belinda de Voss (kr 495).
Se mere på fof.dk eller kontakt adm@fof.dk eller 45 96 01 00.

LOF

Kurser i vegetarmad både i Arden, Hvalsø, Roskilde, Silkeborg, Skanderborg og Sorø – foruden kurser i "Groft og Grønt – klimavenligt køkken".
Bemærk at de fleste starter allerede i sept.
Man kontakter de forskellige afdelinger individuelt – søg fx på "vegetar" på lof.dk.

Med rettelak

- I artiklen "Er du vegetar? - og hvilken planet kommer du så fra?" i sidste nr. var en afsluttende sætning faldet ud: Irma Lauridsen er forfatter, læs flere artikler mv. på www.irmalauridsen.dk
- Artiklen "Livet er helligt og essensen er hele ånden bag!" i sidste nr. manglede det indledende bogstav: "Vi kender efterhånden alle de åbenlyse årsager til at blive vegetar, ..." Sættenissen beklager!

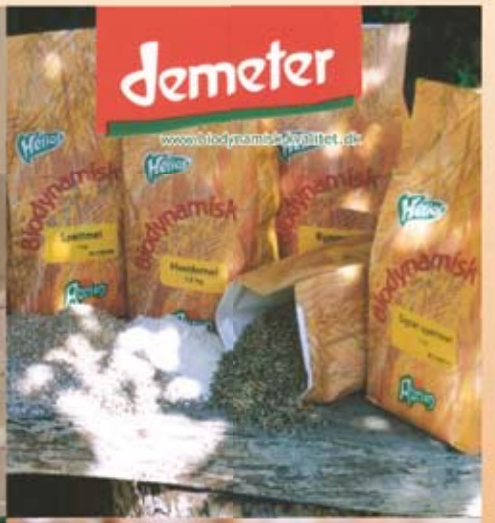


Afsender
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2 th
DK-2100 København Ø

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

