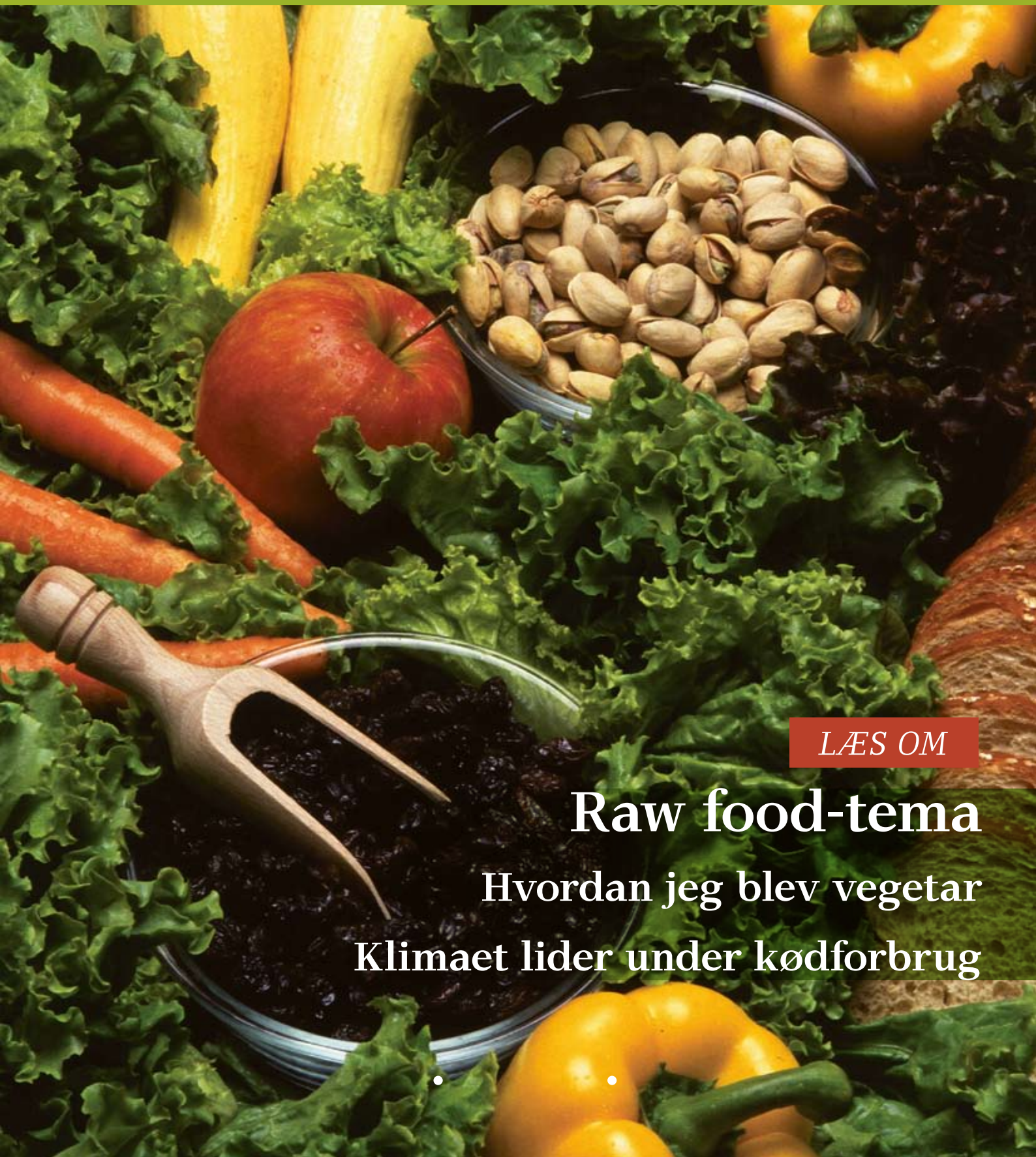
# Vegetaren

NUMMER 4
VINTER 2009
100. ÅRGANG



*LÆS OM*

## Raw food-tema

## Hvordan jeg blev vegetar

## Klimaet lider under kødforbrug

**VEGETAREN UDGIVES AF**
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2 th
2100 København Ø
70 22 40 01
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
DVF på Facebook: vegetarforening.dk/fb

**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 Thrane
**Repro og tryk** reklameholdet.dk
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.
**Deadline næste nr. 01.02.10**

Eftertryk er tilladt med angivelse af kilde.

Dansk Vegetarforening er stiftet i 1896 og drives på frivillig, idealistisk basis.

**MEDLEM AF**
Europæisk Vegetarunion (EVU) og International Vegetarunion (IVU)

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med de enkelte skribenter, som er ansvarlige for egne bidrag. DVF anbefaler ikke nødvendigvis de annoncerede produkter.

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

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

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

**ISSN: 1397-7989**



# INDHOLD Vegetaren

**04** Da jeg blev vegetar - og hvad deraf fulgte...

**07** Raw Food-tema: Introduktion

**08** Anmeldelse af ny dansk Raw food-bog

**10** Kvantespring med Raw Food

**11** Fordelene ved at spise rå mad

**12** Interview med adfærdsforsker Marc Bekoff

**15** Kort og grønt

**16** Miljøet lider under vores valg af mad

**19** Grøn jul med Kirsten Skaarup

**20** Jeg elsker dig, men du elsker kød...

**22** Animalsk produktion og klimaet

**26** På vegetarrestaurant i Lissabon

**27** Kort og grønt

**28** Kom til DVF gourmet-nytårsfrokost 2010!

**30** Siden sidst

**31** Opslagstavlen



**07-11**
tema
**Raw Food**



**20**
**Jeg elsker dig, men du elsker kød...**



**22**
**Animalsk produktion og klimaet**

Julegaveabonnement
Hvad med at give et abonnement på Vegetaren i julegave?

# KLIMAHENSYN BANER VEJEN

FRA FORMANDSSTOLEN

I skrivende stund er der kun få uger til det store klimatopmøde i København. Endnu en gang skal repræsentanter fra et bredt udsnit af verdens lande mødes for at drøfte, hvordan vi skal tackle den såkaldte "klimakrise" og få standset den globale opvarmning. Skønt produktionen af animalske produkter er en af de vigtigste faktorer i udledningen af drivhusgasser, skal vi næppe forvente, at det stigende kødforbrug blandt verdens befolkninger kommer øverst på dagsordenen. Dertil er den politiske berøringsangst overfor folks madvaner simpelthen for stor.

Når man tænker over hvilke reaktioner, man som vegetar kan møde fra nogle kødspisere, er det måske heller ikke så mærkeligt, at politikerne helst ikke vil blande sig i folks madvaner. Som vegetar har jeg selv mødt mange forskellige reaktioner: Bekymring, vrede, stædige påstande om ernæring og sundhed, velmenende advarsler og frygt for mit helbred, hovedrysten, hån, undskyldende blikke og fornærmede kommentarer. Ja, siden sidste blad udkom, er jeg sågar blevet kaldt sindssyg og sammenlignet med Hitler i en kommentar til en avisartikel på nettet.

Heldigvis er det langt fra alle kødspisere, der reagerer negativt på at møde en vegetar. Men det er alligevel tydeligt, at alene dét at møde én, som ikke spiser kød, for nogle kan virke som en trussel mod deres egen livsstil. Set i dét lys er det ikke så mærkeligt, hvis politikerne ikke tør anbefale at droppe bøffen og koteletten til fordel for en grønnere kost. At spise er på én gang personligt og socialt, intimt og offentligt, og hvad vi spiser kan have stor betydning for både vores selvopfattelse og vores identitet i samfundet.

Skal der ske betydelige ændringer i kødforbruget, skal det derfor komme nedefra i samfundet, og ser man eksempelvis på mediedækningen af sammenhængen mellem kød og klima, bliver dette emne faktisk stadigt oftere taget op. Efterhånden er konklusionerne fra de talrige rapporter og ekspertudsagn, som taler om at reducere kødforbruget for klimaets skyld, ved at nå ud til flere. Ikke mindst hører man oftere ideen om at droppe oksekød eller indføre 1-2 ugentlige vegetardage, når medierne skal give råd til, hvad den enkelte forbruger selv kan gøre for at mindske udledningen af drivhusgasser. Desværre viser undersøgelser, at netop forbruget af fødevarer er noget af det sidste, danskerne vil lave om på af hensyn til klimaet.



Det er en skam, for netop i Danmark er der et stort potentiale for at skære ned på kødforbruget. Den amerikanske miljøtænketank World Resources Institute har for nylig dokumenteret, at Danmark har det højeste kødforbrug i verden (146 kg per indbygger). Mærkeligt nok har danskerne i løbet af de sidste 20-30 år nærmest fordoblet kødforbruget.
Til sammenligning spiser de fx i Norge og Sverige under halvt så meget kød og har ingenlunde haft en tilsvarende stigning i forbruget. Jo, vi danskere er usædvanligt kødglade!

Men måske vil udviklingen alligevel vende i løbet af få år. Muligvis vil danskerne ikke blive vegetarer i hobetal lige med det samme, men efterhånden som klimaspørgsmålet gang på gang vil sætte fokus på problemerne ved kødproduktion, kunne det jo tænkes, at det bliver en almindelig ting, at man har et par vegetardage om ugen, og det viser en del danskere da også en vis vilje til (se Kort og grønt s.15).

Samtidig kan man så håbe, at de ekstra vegetariske måltider i danske familier vil rokke lidt ved opfattelsen af vegetarer generelt og udrydde de mest negative reaktioner. I hvert fald har nogle vegetarer allerede bemærket, at folk viser mere forståelse, hvis man siger, man er vegetar af klimahensyn. Her bliver man ikke fortalt, at det er noget følelsesmæssigt pjat, når man ikke vil slå dyr ihjel, eller kaldt for en kedelig helsefanatiker. De fleste vil jo efterhånden gøre noget for klimaet, og derfor viser de større forståelse, når den samme motivation ligger bag andres handlinger. Måske der så ad samme vej kan løsnes lidt op for den politiske berøringsangst overfor folks kødvaner.

Så lad os endelig hjælpe enhver, der oprigtigt spørger om vegetarisk mad. For selvom en helt vegetarisk kost naturligvis er bedst, så må det ses som et skridt mod en bedre verden hver gang, der spises et kødmåltid mindre.

**Kom godt og grønt igennem de mørke vintermåneder,**
Sune Borkfelt

*Af Veronika Rævdal*



# DA JEG BLEV VEGETAR

## - og hvad deraf fulgte...

Det hele begyndte, da min mand skubbede mig ud af døren til et rødstrømpemøde. For ca. 40 år siden. Han syntes, jeg var for nøjsom med livet og manglede udfordringer. Jeg kom i en rødstrømpegruppe og en dag sad kvinderne hjemme i min stue og diskuterede, mens min mand serverede (af ham) hjemmebagte boller med pølse og ost og dertil store kander te. Én af rødstrømperne rakte ud efter en ostebolle og sagde henkastet, at hun ikke spiste kød. De andre talte videre om deres manglende rettigheder i samfundet, men jeg fandt det med "ikke spise kød" mere interessant. Jeg stillede vegetarrødstrømpen nogle praktiske spørgsmål om, hvad hun så spiste og hvad gjorde hun, når hun var inviteret ud. Hun svarede, at hun spiste alt muligt undtagen kød. Hjemme og ude. Det gjorde indtryk på mig og jeg sad hensunken i tanker resten af mødet. Jeg kan ikke huske, hvad hun hed. Jeg aner intet om hendes videre liv, men hun er den indirekte årsag til, at jeg selv blev én, der sagde: Jeg spiser ikke kød.

### MØRBRADEN, DER BLEV LEVENDE

Min far var billedhugger og tegnede og modellerede dyr. Som barn klippede jeg billeder af dyr ud fra aviser og blade og klistrede dem ind i en bog og skrev omhyggeligt nedenunder hvilken dyreart og gruppe, de tilhørte. Vi fandt herreløse eller skadede dyr og fik dem bragt de rette steder hen. Vi elskede dyr, omgav os med dyr, men vi tænkte ikke tanken: - Vi spiser de dyr, som vi holder så meget af. Det er egentlig mærkeligt. En dag – ikke så lang tid efter rødstrømpegruppens besøg – stod jeg i køkkenet og skulle i gang med aftensmaden. Mine forældre kom på besøg, og vi skulle have Vinbondens søndagsgryde: mørbradstykker kogt i hvidvin og tilsat grønne druer. Det fik vi ikke. For da jeg smækkede mørbraden på skærebrættet for at rense den og skære den i stykker, fik jeg en slags åbenbaring. Der på mit eget køkkenbord lå et stykke dødt dyr! For mine rædselsslagne øjne tonede en uendelig række grise frem, der lyserøde og uskyldigt øffende vandrede mod et stort hus, hvis facade blodet løb tykt og rødt ned ad. I stride strømme og ned over et stort skilt med ordene "Slagteri". Jeg greb mørbraden og kylede den i affaldsspanden. Min forbløffede familie fik te og ostemadder dekoreret med grøn peber til søndagsmiddag. – Har du smidt vinbonden i affaldsspanden? spurgte de flere gange, mens de nedsvælgede madderne. – Ja, svarede jeg, fra nu af er jeg vegetar. Jeg må sige, at de tog det ganske pænt.

Jeg var skrigende fantasiløs med hensyn til mad uden kød. Pålæg var ost, agurk og tomat. Varm mad var brasede kartofler tilsat frosne ærter og et spejlæg på toppen. Morgenmad var mysli med mælk. Sådan levede jeg et par år og var ganske tilfreds med det.

### DEN HVIDKLÆDTE YOGI-KOK

Efter rødstrømpegruppen kastede mig over yoga. Min yogalærer havde boet i Indien i en ashram. Jeg var entusiastisk med øvelserne og blev gode venner med hende og en dag blev jeg inviteret til middag i det meditative kollektiv, hun boede i. Kollektivets beboere var iført hvide klæder og en utrolig masse hovedhår. De havde en snor om halsen, hvori der hang et billede af deres guru. De dansede rundt på bare fødder på græsplænen til indisk musik, der strømmede ud fra de åbentstående vinduer. De så alle meget henrevne og glade ud. Og alt det foregik i et villakvarter i Rødovre. Ude i køkkenet stod en ung mand med skæg til midt på brystet og et orangerødt forklæde om maven og lavede mad med mig som opmærksom tilskuer. Til middag fik vi ris, linser og stegte grøntsager overdrysset med gomasio og tamari. Vi drak noget, der hed muh-te. Det var et herligt måltid. I mit eget køkken skiftede jeg øjeblikkeligt de brasede kartofler ud med mikromakromad. Og så levede vi af det i en del år. Lige indtil det blev moderne med grønne retter og man kunne købe vegetariske kogebøger og ugeblade, der vrimlede med grønne opskrifter. Det blev let at være vegetar. De fleste mennesker var positive og sagde altid, at de spiste meget lidt kød.

### MIN VEGETARISKE FAMILIE

På hjemmefronten gik det på alle måder strålende. Min katolske far havde lånt en bog skrevet af en forhenværende mejerist, der slet og ret hed Martinus. Da min far løftede blikket fra den sidste side erklærede han, at nu havde han forstået alting og han ville aldrig mere spise kød. Aldrig. Han havde guffet kød i 70 år – nu var det endegyldigt slut. Han ville følge sin datter udi vegetarismen. Han bad Gud om tilgivelse for de skabninger, som han uvidende havde konsumeret. Og min mors madlavning indskrænkede sig derefter til det samme, som jeg indledte mit vegetariske liv med. Da hun ikke gad lave noget andet mad til sig selv, var hun nu også vegetar.

Min far lånte min mand Martinusbogen – og så havde jeg også en 100% vegetarisk ægtemand. Min far døde 5 år senere og tilbragte et par døgn på Diakonissestiftelsen. Her blev hans sidste måltid lidt havresuppe, for selv om han var afkræftet og næppe kunne tale, så havde han hvisket til sygeplejersken, at han ikke spiste kød. Min mor, der ikke var vegetar af overbevisning, men snarere af dovenskab, forblev dog ikke-kødspiser resten af sit liv. Hun forsøgte med en rullepølsemad, men forklarede siden dramatisk, hvordan den var vokset i munden på hende, og hun havde styrtet ud til vasken og spyttet den ud og børstet tænder et helt kvarter bagefter. Og bestyrtet tilføjede hun: – Ja tænk, det var LAMMErullepølse. Hvordan kunne jeg finde på det? Hun levede som enke i 20 år og indtog ikke meget andet end yoghurt, te og ostemadder og en masse søde sager. Hun blev dybt dement de sidste år, men erklærede tyggende i en kage, at hun elskede alle dyr og ikke ville spise dem. Til sidst sagde hun ingenting overhovedet, men plejehjemmet respekterede hendes spisevaner, selv om det vist var dem uforståeligt.

### PINLIGE OPTRIN

Jeg må tilstå, at jeg i mine første år som vegetar ofte har optrådt meget frelst, og jeg føler mig i dag yderst skamfuld over det. Mit arbejde medførte en del spisen ude. Og i stedet for diskret at spise tilbehøret og undgå kødet – ja, så skulle jeg absolut proklamere, at jeg ikke spiste lig! Eller, at jeg aldrig indtog noget med øjne! Engang var jeg i Frankrig til en stor international konference og som afslutning på arbejdsdagene, var vi inviteret ud på et slot, hvor alle deltagerne stod og så anstrengte ud i mørkt tøj og lange kjoler. Der blev budt fade rundt med småbitte pizzaer og dertil drikkevarer af forskellig observans. Jeg rystede på hovedet, da et pizzafad dukkede op ud for mig, men en velvillig kollega sagde: - Du kan roligt tage, det er ikke andet end dej, tomat og ost. Henrykt snuppede jeg en mundhapser, tyggede og hylede helt ude af mig selv: - Der er fisk i, føj for pokker! En bakke med drikkevarer var indenfor rækkevidde og jeg greb et glas juice. Troede jeg. Det var juice og vodka. Og da jeg aldrig drak andet end urtete og mælk, steg drikken mig øjeblikkelig til hovedet. Jeg sank om ved én af slottets søjler, mens jeg på engelsk, tysk og fransk opdrevet forklarede de sammenstimlede mennesker, at jeg havde spist fisk! Af en eller anden grund blev jeg aldrig mere sendt på internationale konferencer.

En anden gang var jeg – ligeledes i embeds medfør – inviteret til en stor middag på et femstjernet dansk hotel. Jeg havde pænt ringet i forvejen om mine spisevaner og foreslået, at de bare skulle give mig det vegetariske tilbehør, så jeg matchede de andre. Der skulle ikke være noget postyr med mig. Men de havde glemt mig i den almindelige travlhed. Og da vi marcherede ind i spisesalen – parvis i række og geled og til musisk akkompagnement – skuede mit øje 40 tallerkener, hvorpå der på hver eneste (også min) lå to små runde brune ting. Da bordherren havde trukket min stol ud og jeg havde sat mig og ordnet gevandterne, pegede jeg på de brune ting og spurgte: - Hvad er det? Den høflige bordherre tog det lille fine menukort, der lå ved hver kuvert og oplyste: - Det er vagtler.

>>

## >> DA JEG BLEV VEGETAR
- og hvad deraf fulgte...

2 gange 40 = 80. 80 (firs) små yndige vagtler med bløde fjer og dun, små sorte runde øjne og trippende fødder var blevet ombragt og lå nu på tallerkener i stegt tilstand. Dette regnestykke bekendtgjorde jeg med høj røst. Min tallerken blev fjernet, inde i middagens anden ret fik jeg en samling salatblade og ingen talte til mig. Selv var jeg også tavs, for jeg så vagtler for mit indre øje hele den meget lange festaften.

### VERONIKA MED SKÅLEN

Jeg er blevet meget stilfærdig med min vegetarisme med årene. Jeg er også blevet helt god til at lave forskellige vegetarretter. Proklamationer og brasede kartofler er fortid.

Jeg er katolik og katolikker elsker at samles om et måltid mad. Er der en anledning, så skal vi spise sammen. De fleste katolikker, som jeg kender, har arbejde hvor de hjælper andre mennesker. De er ikke materialistiske og de er optaget af at leve et liv med Jesus som forbillede. De er gode og kærlige mennesker og der udvises altid stor omsorg for næsten. Men med hensyn til spisevaner, så afspejler katolikker det omgivende samfund. Det vrimler ikke med vegetarer. Personligt opfatter jeg Jesu ord om, at "det du gør mod de mindste af mine små, det gør du mod mig", som en direkte anvisning på ikke at slå dyr ihjel. Og så har jeg også læst Martinus værker. Men jeg holder ikke taler om det. Da jeg flyttede for nogle år siden og holdt mit indtog i en ny katolsk menighed, fortalte jeg meget let og nærmest tilfældigt, at jeg var vegetar. – Jamen, så kan du heldigvis spise risen og salaten, lød det muntre svar. Ingen har siden interesseret sig for mine spisevaner. Da jeg med alderen også har fået idéer om, hvad der er sund vegetarisk kost, medbringer jeg altid min egen mad til de katolske måltider. Jeg kommer med en keramikskål med tilberedte grøntsager, hilser i postevand og hører aldrig et ondt ord for det. Jeg har mit navn efter "Veronika med svededugen", hende der barmhjertigt trådte frem, da Jesus faldt med korset på vejen til Golgata, og tørrede hans blodige og svedige ansigt med et stykke stof. Legenden siger, at Jesu lidende ansigt blev på stoffet som et aftryk. Da katolikker skam har humor, så kan en og anden godt finde på (kærligt) at omtale mig som "Veronika med skålen". ●

*Har du lyst til at skrive DIN baggrundshistorie som vegetar? Så tøv ikke med at sende os dit bidrag!*

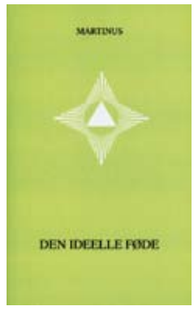

MARTINUS INSTITUT

Martinus Institut
Mariendalsvej 94-96
2000 Frederiksberg

www.martinus.dk
info@martinus.dk
shop.martinus.dk

## MARTINUS KOSMOLOGI

### Den ideelle føde




Hvad er den mest ideelle føde for nutidsmennesket? Martinus giver svaret på dette spørgsmål i bogen "Den ideelle føde". Jo mere forfinet det moderne menneske bliver, desto finere ernæring må vores organisme have. Forkert ernæring har stor indflydelse på vores skæbne. Martinus forklarer hvorfor den vegetariske føde er sundere end den animalske, og han giver vink til den begyndende vegetar, der gerne vil være fri for sygdomme og undgå at dræbe dyrene.

Martinus' samlede forfatterskab består af Livets Bog 1-7, Det Evige Verdensbillede 1-4, fem andre større bøger og 28 småbøger. Bøgerne kan købes på Martinus Institut, hos boghandleren eller på Instituttets internetboghandel: shop.martinus.dk.








# RAW FOOD
## - den ukogte mad

Jeg har længe syntes, at raw food – dvs. mad fra planteriget tilberedt uden opvarmning eller op til max 42 grader – er fascinerende og smuk mad. Tanken bag er også smuk, nemlig at kroppen er selvregulerende og -helbredende, hvis vi giver den de rigtige forudsætninger, og så er tilberedelsen jo oftest meget CO2-venlig! Men Raw afføder også spørgsmål. Giver den de optimale forudsætninger for evnen til forebyggelse og selvhelbredelse? Jeg ved det ikke, og du vil heller ikke finde endelige svar i dette minitema om Raw, for mad er både psykologi, vaner, kultur og forudsætning for overlevelse, det er dybt eksistentielt og derfor nok også dybt individuelt, hvordan vi oplever det.

I 2005 flirtede jeg lidt med Raw inspireret af en veninde, som var ret tændt, og fordi jeg er nysgerrig på mad: kan man leve af raw food? Hvordan indvirker det på fordøjelse og kropskemi? Hvordan ville det føles i min krop? Og det er som sagt smuk mad for øjet, så jeg købte et par raw foodbøger. Men udover forskellige grove og fine salater, som jeg spiser året rundt, blev det dengang kun til få måltider Raw. Mange af ingredienslisterne var trættende lange, og jeg synes måltidet manglede smagsfylde. Til gengæld var jeg behagelig let i kroppen efter et sådant måltid, men på den lange bane ville jeg måske komme til at savne lidt tyngde?

I 2007 fik jeg min næste Raw-påvirkning under en faste- og udrensningskur på Spa Samui i Thailand, der bl.a. blev fulgt op af mange dejlige rå salater.

I sommer afholdt Reif & Wolff et raw food-seminar i Brøndby med 2 førende eksperter: dr. Anna Maria Gahns-Clement og dr. Brian Clement, der leder Hippocrates Health Institute i USA (oprindelig startet af Ann Wigmore). Begge med stor viden og erfaring i raw food og komplementær behandling og angiveligt med stor succes. Reif & Wolf havde venligst inviteret *Vegetaren* med på seminar, og selvom jeg ikke kunne være tilstede under det hele, var det fascinerende at høre om bl.a. de mange sygdomme og mangler, som let og "mirakuløst" blev afhjulpet gennem forståelse for, hvordan naturen virker i vores krop, hvis bare vi giver den lov. Om hvordan mange mineraler kun kan optages fra planter, hvordan proteiner fra spirede frø og nødder er lettere fordøjelige end animalske proteinkilder, og hvor vigtigt det er med solmodne råvarer, samt en masse Raw-kemi som elektrolytter, endorfiner, serotonin og dopamin (ren hjernekemi). Så var jeg lidt "forført" igen.

Al mad og drikke kan ses som en slags kommunikation med kroppen, men er Raw det ultimative "sprog"? De 2 undervisere virkede overbevisende med deres store viden, erfaring og succes samt den indre ro og styrke, der kommer af selvtillid baseret på erfaring. Selvom jeg nok ikke forstod det hele, var de meget inspirerende at opleve.

Jeg har intet imod moderne lægevidenskab, men i sygdomstilfælde vil jeg altid vælge at lytte til min fantastiske krop og med naturlige midler understøtte dens egen selvhelbredelsesevne. Det er hjælp til selvhjælp og fint i overensstemmelse med Raw-konceptet. Også selv om jeg muligvis ikke bliver 100% raw fooder.

På de næste sider kan du læse en anmeldelse af den nye danske Raw food-bog samt førstehåndsberetninger fra mennesker, der har taget springet og i praksis lever Raw.

God fornøjelse med vores lille tema
– brug det du kan og lad resten ligge! /sj

*Se* **hippocratesinst.org**




Anmeldt af Susan Jensen



# RAW FOOD

## - Intelligent, forførende og sund mad til alle

Første indtryk med bogen i hånden er, at den er lækker. Det grafiske udtryk og skønne madfotos giver et rent og enkelt indtryk, og ingredienslisterne virker overskuelige. Det giver mig stor lyst til at gå ind i dens verden. Opskrifterne er fantasifulde og inspirerende, det er spændende, pirrende og appetitvækkende – men samtidig skaber det også en anelse bekymring, for bliver jeg mæt? Og hvad med smagsfylden?

Da jeg bliver bevidst om disse følelser, beslutter jeg at lægge dem til side og gå i køkkenet for at lave jordbær-banan smoothien fra bogen, og så er jeg klar til at gå videre ind i denne raw food-verden, som den præsenteres af forfatteren Jens Casupei, for den smagte mums skønt!

Bogens første side har overskriften "Raw Food kan forvandle dit liv", og så følger 23 påstande om, hvordan dit liv kan blive forvandlet. Udover at du bliver smukkere, får færre rynker, øger dit energiniveau og kommer til at stråle (det lød næsten som alle de cremer, man kan købe i dyre domme, men som ikke hjælper, for det skal jo komme indefra), så kan du også undgå livstilssygdomme, og dine "madcravings" forsvinder. Det sidste kender jeg særdeles godt, men holdes dog nede, når jeg overvejende holder mig fra den "hvide gift": hvidt sukker, hvidt brød og hvide ris og pasta. Alt dette lyder forjættende, men nedenstående 3 udsagn er nok de mest interessante:

*Raw food kan forbedre din hukommelse, intelligens og indlæringsevne*
Jeg vil tro at dette kunne glæde og hjælpe mange mennesker til en bedre hverdag, inkl. mig!

*Raw food kan øge din kreativitet og dit idéflow*
Det ville jeg meget gerne opleve, for i en kreativ situation fx med et tomt lærred føler jeg mig ofte usikker og tom.

*Raw food kan være vejen til ultimative orgasmer*
Jeg ved ikke hvilken type orgasmer, jeg hidtil har oplevet, men nogle står da ud som ultimative, men hvordan skal det lige forstås, og kan min indlæringsevne mon vokse med opgaven? ;-)

Uden raw food-erfaring lader jeg foreløbig ovennævnte udsagn stå, som bogen dog selv uddyber undervejs, viser det sig.

Forfatteren er uden tvivl blevet beriget af at overgå til raw food. Kærligheden til råvarerne, til verden og til alle os, som "sætter tænderne" i bogen, lyser entusiastisk ud af bogens sider – men vil det have samme effekt på os andre? Når jeg tænker på mig selv som raw fooder, får jeg atter en følelse af savn efter den varme skål suppe eller fyldige sødme fra ovnbagte grønsager – som jeg dog atter hurtigt skubber til side.

Det slog mig, da jeg læste følgende: vi er den eneste dyreart som spiser opvarmet mad – alle andre spiser raw food (jeg går ud fra, at forfatteren mener vilde dyr, for hunde og katte spiser da opvarmet mad). Og når jeg tænker på frie dyrs elegance, skønhed og smidighed, så tænker jeg – hmm, der er måske noget om sagen!

En ting der forklares, og som gav stor mening for mig, drejer sig om vægt og enzymer. Regulering af vores vægt kan bl.a. henføres til 2 enzymgrupper: proteaser og lipaser. *Proteaser* hjælper med at nedbryde proteiner til aminosyrer og fjerner diverse affaldsstoffer. Sidstnævnte er essentielt ved fedtforbrænding: kan vi ikke fjerne affaldsstoffer, pakker kroppen dem ind i fedt, så de ikke laver ravage. Så tager vi på, og så bliver det svært at vriste fedtet fra kroppen igen, før der atter er nok med proteaser via masser af rå frugt og grønt. Med tilstrækkeligt af disse R98-enzymer frigiver kroppen affaldsstofferne igen, og i den proces skal du have nok *lipaser*, for det er fedtnedbrydende enzymer, der også findes i rigelige mængder i raw food, og som hjælper med at fordøje, distribuere og forbrænde fedt – smart ik'? Det forklarer måske, hvorfor nogen har sværere ved at tabe sig end andre, jeg har ihvertfald aldrig hørt, at det er dem, der spiser mest frugt og grønt.

Når jeg tænker raw food på den fordomsfulde måde, tænker jeg på, hvor kold maden må føles, men her lærte jeg en anden ting. For raw food genopbygger og styrker dine binyrer, dit nervesystem, dit hjerte og blodomløb – altsammen medvirkende til at holde dig dejlig varm hele året.

Bogen slår ikke bare til tromme for raw food, men også for økologi og klimamad – det er altid gode toner i min verden. Den er skrevet i et lettilgængeligt sprog, som jeg nød at læse. Jeg fik ny viden, som jeg dog ikke umiddelbart kan bedømme kvaliteten af, men det virker logisk, når jeg læser det.

Bogen afsluttes med en opfordring. Hvis du ikke er overbevist, så tag "Raw food-testen": Hvis du ikke tror på, at opvarmet og forarbejdet mad ikke er godt for dig, så prøv at spise udelukkende raw food i nogle uger, gå tilbage til det gamle og mærk efter, hvordan din krop reagerer.

Måske *Vegetaren* skulle overveje en sådan testperiode med et par forsøgspersoner, der så skriver dagbog omkring oplevelsen?

Afslutningsvis kan jeg kun anbefale bogen til alle jer, der er nysgerrige på raw food!







"Stir not fried"

**DEFINITION AF RAW FOOD**
Raw food er rå og uforarbejdet mad fra planteriget – fyldt med livskraft, energi og optimal næringsværdi.Raw food er mad, der ikke har været opvarmet til over 42 grader, for ved 43 grader dør alt liv.

**SIDSTE NYT!**
KØBENSHAVNS FØRSTE RAW FOOD-CAFE ER LIGE ÅBNET: 42° RAW I PILESTRÆDE 32

### NEM AGURKESUPPE

*1 avocado*
*1 agurk*
*2 tsk citronsaft*
*4 spsk dild*
(kan erstattes af timian eller anden krydderurt)
*salt*
*vand*
*evt. 2 spsk tahin*
*1 spsk olivenolie*

- Blend alle ingredienserne på nær et par skiver agurk.
- Server i en dyb tallerken med en skive agurk, olien og en dusk dild.

Agurkesuppen var forfriskende, dildsmagen gjorde den rigtig interessant, og avocado gjorde den rund – men jeg skal vænne mig til den meget rå og grønne fornemmelse.

### "STIR NOT FRIED" (er ikke afprøvet)

*1 squash*
*1 gulerod*
*1-2 dl finthakket broccoli*
*1 rød peberfrugt*
*1 lille håndfuld fintstrimlet hvid kål eller rødkål*
*2 spsk sesamolie*
*1 spsk Bragg Liquid Aminos eller soja sauce*
*sesamfrø*

- Riv squashen fint med en "spiral slicer" eller råkostjern. Skær gulerod og peberfrugt i aflange tynde strimler. Bland alle ingredienserne i en skål.
- Du opnår det optimale resultat ved at lade blandingen trække en times tid, mens du ind i mellem rører rundt, så sojaen og olien kan marinere alle grønsagerne.
- Drys med sesamfrø og server med sød chilisauce, se næste.

### ASIATISK SØD CHILISAUCE

*1 dl agave nektar*
*1-2 spsk æblecidereddike*
*1-2 cm presset ingefær*
*1 chili* (så stærk som du kan lide det)

- Rør agave nektar og æblecidereddike sammen til det er ensartet.
- Hak chilien fint og kom den i blandingen sammen med det pressede ingefær. Rør lidt rundt.
- Lad den stå og trække i et par timer, så smagen af chili og ingefær træder i karakter.

*Kan bruges i kombination med mange andre grønsager.*



Agurkesuppe

Jens Casupei
**RAW FOOD**
**- Intelligent, forførende og sund mad til alle**
*Grafiker og fotograf:* Vibeke Kaupert
320 sider, over 120 opskrifter
RAW publishing 2009, *pris 299 kr.*
**rawfoodbogen.dk**



*Af Vibeke Kaupert*



*Kvantespring med*

# RAW FOOD

Det kvantespring, min livskvalitet tog efter kort tid med raw food, har jeg bare lyst til at dele med hele verden.

Jeg er vildt fascineret af det, som raw food kan gøre for vores krop og psyke. Og endda for verden og vor klodes tilstand. Jeg oplevede øget bevidsthed, intuition, glæde, velvære, idéflow og sundhed. Jeg har aldrig prøvet noget, der er så enkelt og gør så stor en forskel. Det er helt ubeskriveligt.

## HVAD RAW FOOD HAR BETYDET FOR MIG

Først og fremmest har raw food haft stor betydning for min følelse af fysisk velvære og sundhed. Jeg føler mig sundere og stærkere end før. Min krop er blevet smidigere, min hud pænere og mine negle stærkere. Oplevelsen af ømme led eller ledsmerter, specielt om vinteren, er forsvundet, og jeg er sluppet af med flere allergier. Tidligere var jeg bl.a. allergisk overfor nikkel samt græs, birk og bynke og plejede at være generet af pollen allerede fra februar. Og alle de nødder og frugter jeg før ikke kunne spise pga. nikkelallergi, kan jeg nu spise i store mængder.

Siden jeg er startet på raw food, har jeg heller ikke været generet af svampeinfektioner eller bihulebetændelser, som jeg ellers har døjet med, og de jævnlige hovedpiner, samt smerter i nakke og lænd er også forsvundet. Tidligere kunne jeg på en enkelt måned have op til flere udbrud af herpes, især når jeg var stresset. Ligeledes havde jeg ofte hård mave, og set i bakspejlet kan jeg se, at mit fordøjelsessystem ikke fungerede særlig godt. Alt dette har en raw food-kost ændret på. Herudover har jeg ikke haft én sygedag, siden jeg for godt et år siden lagde min kost om.

Raw food har også betydet, at min livsglæde og livskvalitet er forøget med et kvantespring i den positive retning. Raw food renser og healer. Jeg oplever, at mine sanser er blevet åbnet, som om et filter er blevet fjernet, og jeg ser alting klarere. Min intuition for, hvad der er godt og dårligt for mig, er kommet tilbage. Min kreativitet og mine idéer flyder på en måde, jeg ikke har oplevet tidligere.

At gå efter at være Raw er bare så enkelt. Der er ikke noget at være i tvivl om. Det føles naturligt. Og så er det oven i købet en af de mest bæredygtige måder at leve på.

Raw food er som at få skyllet kærlighed ned gennem halsen. Jeg håber, at du vil opleve det samme.

Nyd det! Det er fantastisk! Uovertruffent!

## SYNDIG CHOKOLADEKAGE

**Bund**
*1 dl raw kakaopulver*
*2 dl nødder*
*1½ spsk kokosolie*
*1 knivspids salt*

**Fyld**
*2 dl raw kakaopulver*
*600 g tørrede dadler*
*3 spsk kokosolie med top*
*2 tsk vanilje*
*½ tsk salt*
*friske hindbær*

- Mal nødderne til mel med en kaffekværn eller minihakker. Rør kakaopulver, kokosolie og salt sammen med nøddemelet, indtil du har en fast masse. Du kan også gøre alt dette i en foodprocessor.
- Fordel massen i et så tyndt lag som muligt i en springform dækket af bagepapir eller husholdningsfolie. Blend kakaopulver, dadler, kokosolie, vanilje og salt indtil konsistensen er ensartet og lækker cremet.
- Hæld fyldet i tærteformen og stil den i køleskabet nogle timer. Skal det gå hurtigt, kan du stille den i fryseren ca. 1 time.

Server den på en tallerken sammen med de friske hindbær. Smager også himmelsk serveret med passionsfrugt.







**Vibeke Kaupert er grafiker og fotograf i bogen.**

*Links:*
**rawfoodexplained.com**
**30bananasaday.com**
**livingnutrition.com**



*Af Petr Cech*







# RAW FOOD

*ingen garanti for sundhed*

Der er mange fordele ved at spise rå mad. Og det er ret nemt at introducere mere af det i sin kost. I al den tid jeg har spist friske frugter og grønsager har jeg haft svært ved at forstå, hvordan det kan være en udfordring at spise 6 om dagen. Tværtimod forekommer det mig næsten umuligt at få mindre end 600 g om dagen.

Grunden til, at vi ikke er i stand til at spise nok af dem (og i deres naturlige friske rå tilstand), er enten, at vi vælger at spise en slags, vi ikke kan lide, spiser umoden frugt eller mangler viden om, hvordan man kan tilberede spændende opskrifter.

Jeg har selv i starten oplevet, at ikke al raw food var spændende, og nogle opskrifter var direkte usmagelige. Nogle af dem var meget komplicerede og krævede flere dages forberedelse, plus at de indeholdt 20 ingredienser, hvoraf flere ikke var til at skaffe i Danmark. Med tiden fandt jeg dog ud af, at raw food bliver, hvad man selv gør det til, og det kan sagtens være meget simpelt at spise både råt og godt.

I dag plejer jeg mest at spise frugt til mine måltider. Det kan være en vandmelon, 2 kg jordbær, 10 pærer, 15 bananer eller 30 figner. Det kan ikke være mere simpelt og bedre, naturen er den bedste kok. Nogle gange laver jeg smoothie, og til middag salat, rå suppe eller rå "spaghetti". Fordi jeg spiser nok frugt, undgår jeg cravings efter søde sager som chokolade eller kager.

Raw food er kendt for at være helbredende, og man kan enten læse om andres positive erfaringer eller prøve effekten på sig selv. Jeg har personligt oplevet forbedringer i mit helbred. Især har det hjulpet på de altid tilbagevendende influenza, psoriasis og eksem.

Men selv om raw food kan hjælpe, behøver det ikke i sig selv være nok til at helbrede alle ens skavanker.

For at sige sandheden, så er der ikke nogle helbredende kræfter i rå mad – det er altid kroppen, der helbreder sig selv gennem sine stofskifteprocesser. Rå mad kan dog hjælpe til, fordi den belaster vore indre organer mindst og har en god næringsstofbalance.

Helbred er afhængigt af alle aspekter af vores livsstil, og vores kost er kun en del af dem. En sund kost kan ikke kompensere for mangel på søvn, hvile, motion, sollys eller dårligt indeklima, giftigt miljø, dårlig hygiejne og brug af stoffer.

Raw food behøver ikke altid være sundt. Hvis man konstant underspiser, bliver man med tiden underernæret. Hvis man spiser umodne frugter, risikerer man at få ondt i maven og ikke tilstrækkeligt med næring. Hvis man ikke tygger maden godt, får man ikke så meget ud af den. For mange syrlige frugter kan forårsage syreskader på tænder. Og for meget fedt i kosten kan forstyrre fordøjelse og sukkeromsætning.

Men de fleste ting er meget nemme at undgå, hvis man får en god vejledning i starten.

*Læs mere på* **rawquest.dk**
God fornøjelse med raw food!

## KRITIK AF RAW FOOD

Selvom forskerne generelt er positive overfor raw food, er der også kritik:

- Nylig undersøgelse i British Journal of Nutrition af 198 tyske raw foodere: 80% af dem havde lavt niveau af lycopen (antioxidant, findes i tomat og røde grønsager).
- Steven Clinton, fødevareforsker og professor på Ohio State University: "Lidt kogning og tilberedning af frugt og grønt kan ofte være en fordel."

Kogning bidrager generelt til at nedbryde cellevægge fx i korn, bønner og rodfrugter, så næringsstoffer bliver lettere tilgængelige.

Koges fx en gulerod, øges indholdet af beta-caroten (antioxidant, forstadie til A-vit.) – til gengæld reduceres andre vitaminer.

- Et overblik over mere omfattende udforskning af kogt kontra råt, herunder kulhydrat, protein, vitaminer, mineraler og enzymer, der ikke altid falder ubetinget ud til råkostens fordel, kan ses her inkl. *referencer* **beyondveg.com/tu-j-l/raw-cooked/raw-cooked-1a.shtml** /hh

*Af Sune Borkfelt*



# ’*HVEM*, vi spiser, ikke *HVAD* vi spiser’

## -et interview med Marc Bekoff

Der findes mennesker, som er banebrydende indenfor deres felt. Det er efterhånden en del år siden, jeg læste min første artikel af Marc Bekoff, og jeg har gennem årene læst talrige forfattere, som henviser til eller bygger på hans arbejde. Så det er ikke mærkeligt, når netop Marc er valgt som den første taler på den stort anlagte internationale konference om menneskers forhold til dyr, *Minding Animals*, som vi begge er i Australien for at deltage i (se sidste nummer af Vegetaren), og endvidere gang på gang nævnes af andre foredragsholdere konferencen igennem.

Måske mere end nogen anden, og i hvert fald på linje med andre store adfærdsforskere som eksempelvis Jane Goodall, har Bekoff været med til at udføre den forskning, som for mange er selve grunden til, at vi skal handle etisk overfor dyr. Forskning som viser, hvor meget dyrene ligner os og vi ligner dem.

Da jeg en tidlig morgen ved syvtiden efter aftale banker på døren til hans hotelværelse i den lille australske by, hvor konferencen finder sted, mærker jeg da også straks, at han er en travl ildsjæl, som mange gerne vil snakke med. På værelset flyder det med aktuelle arbejdspapirer, og han beder mig vente et øjeblik, mens han lige foretager et opkald. Derpå gentager han, at vi som aftalt kun har en halv times tid, da han lige efter har et interview med australsk radio.



Alligevel formår han med sin venlige imødekommenhed at være utrolig sympatisk og nærværende, når man er i selskab med ham, og da han sætter sig overfor mig, lægger jeg ud med spørgsmålet om, hvad hans arbejde betyder for, hvad vi bør spise. Han er ikke i tvivl: ”Jeg synes, mit arbejde er enormt vigtigt i forhold til, hvorfor man bør være vegetar eller veganer”, fastslår han. ”Det viser ikke bare, at dyr er kloge og har en klar opfattelse af, hvad der sker omkring dem, men også at de er meget følsomme. Så de kender deres egen smerte og sorg, men de opfanger også smerte, glæde og sorg hos andre dyr. Det er altså ikke bare en individuel smerte, men nærmere en kollektiv smerte, de bliver påført. Og vi ved, at de forudser, hvad der skal ske med dem, for de viser frygt og stress og bliver urolige. Så jeg synes, adfærdsforskning er meget vigtigt at tage i betragtning, når der træffes beslutninger om *hvem* vi spiser, ikke *hvad* vi spiser”, understreger han og tilføjer: ”For dyr er bestemt handlende individer, ikke bare objekter.”

*Men du siger, at dyr også opfatter andre dyrs følelser og behov? Gælder det også på tværs af arter?*

”Ja. Dyr kan helt klart opfatte, og anerkende, når andre dyr føler ubehag, og de ser også andre dyrs behov. Min seneste bog, *Wild Justice*, handler dybest set meget om, at dyr er empatiske, at de samarbejder og viser medfølelse. De opfanger, når andre individer er glade, og når et andet dyr har brug for hjælp. Så det er der ingen tvivl om. Dyr kommer jævnligt andre, skadede dyr til undsætning, og de opfanger også de positive følelser, når de for eksempel vil lege”, siger Bekoff og kommer gerne med eksempler på dyr, han selv har mødt, som illustrerer hans pointer:

”Alle mine hunde har været noget særligt, men min seneste hund var det i dén grad. Han var et dyr, der selv blev reddet fra aflivning, og han viste stor medfølelse. Han kunne finde på at redde små, tilskadekomne kaniner og fugle i nærheden af mit hus og komme hen til mig med dem. Han kunne snildt have spist dem – han vejede over 40 kilo – men alligevel kom han med disse bitte små unger på størrelse med en golfkugle. Det vidste jeg jo godt, at dyr gjorde, men det var rart at se det så tæt på.

Jeg har også set en ræv i nærheden af mit hus, som simpelthen begravede sin mage, efter han blev dræbt af en puma. Hun skrabede ikke bare blade og kviste hen over liget, hun placerede dem der, lagde dem tæt til med snuden og poterne og udførte simpelthen et helt ritual.



Og i det nordlige Kenya mødte jeg en elefant, som havde en skade på højre bagben. Hele hendes flok ventede på hende, nogle af dem fodrede hende, og det havde de gjort i årevis. Hun var langsom som en snegl og kunne ikke beskytte sig selv, og havde hun været alene, ville hun helt sikkert være blevet angrebet af rovdyr.

Det er tre gode historier, synes jeg. Og jeg ville ønske, at flere mennesker fik den slags at se. For det, jeg siger, er jo ikke, at dyr ikke konkurrerer og slås, men både nye og ældre data viser faktisk, at dyr fortrinsvis er gode ved hinanden. Det tiltrækker sig mere opmærksomhed, når de slås, og virker måske ikke så spændende, når man ser dem tage sig af hinanden. Men det er det, jeg selv synes er virkeligt spændende ved min forskning: De store spørgsmål om samarbejde, empati og gensidighed. Al den omsorg, dyr viser for hinanden”, siger han med et smil og holder en kort pause, mens jeg spørger ham, om det så er disse egenskaber, der bør give os ønsket om at beskytte dyr?

”For nogen er bevidsthed – evnen til at have følelser, have selvbevidsthed, opleve lidelse – det kriterium, de bruger som bevæggrund for at beskytte dyr. Men jeg synes faktisk, vi bør beskytte dyr, simpelthen fordi de eksisterer. De har værdi i sig selv. Det ved mange mennesker ikke altid helt, hvad de skal mene om. De spørger, om en mus så for eksempel er lige så meget værd som en ulv eller en chimpanse. Så for at undgå den diskussion, som bringer os væk fra det, vi gerne vil have gjort, er bevidsthed en god målestok: At vi ikke med vilje bør forvolde skade på et væsen, som er bevidst og lider, og at vi er nødt til at respektere, at de faktisk lider, når vi behandler dem dårligt”, svarer Bekoff, der også fortæller, at han netop er meget bevidst om, hvordan han formulerer de ting, han siger og skriver:

”Når jeg skriver, bruger jeg typisk ikke begreber som dyrevelfærd og dyrs rettigheder, men skriver om dyrebeskyttelse. Dyrevelfærd er alt for svagt et begreb, og ideen om rettigheder for dyr skræmmer mange mennesker. Men jeg har aldrig mødt nogen, der sagde, at de var imod at give dyr beskyttelse. Det er bare forskelligt, hvor meget beskyttelse, folk ønsker, vi skal give dem.”

*Men for mange mennesker handler dyrebeskyttelse mere om at beskytte arter end om at beskytte enkelte dyr, og mange af os har vel også en tendens til at blive mere forargede, hvis et udrydningstruet dyr bliver dræbt, end vi ellers bliver over dyrs død. Har det betydning for et dyrs værdi, hvis det er en del af en truet art?*

”For mig drejer dyrebeskyttelse sig om individer, men der er jo mennesker, som er mere interesserede i økosystemers eller arters beståen. For disse mennesker betyder antallet meget. Deres argument er, at når vi har millioner af brune rotter, gør det ikke noget, hvis vi slår nogle stykker ihjel, men hvis vi kun har en håndfuld pandaer eller ulve tilbage i et område, skal de beskyttes. Det har jeg det svært med. Jeg kan forstå, at man bliver mere oprørt, hvis en af de sidste pandaer eller ulve bliver dræbt, end man bliver over en rotte, men så bliver vigtigheden af individet jo overset. Så jeg tror, fremtidens store udfordring bliver at få miljøforkæmpere og naturbeskyttelsesfolk til at bekymre sig mere om individerne.

I sidste ende tror jeg, selvom jeg ikke er meget for at gå på kompromis med den slags, at begge sider bliver nødt til at være fleksible. Ellers vil man aldrig kunne nå hinanden. Og det er forfærdeligt, for den situation, verden står i nu, kræver virkelig, at folk indenfor dyrebeskyttelse, naturbevarelse og miljøaktivisme samarbejder.”

*Og det gør de ikke rigtigt nu?*

”Altså, de arbejder sammen nogle steder. Jeg arbejder meget med miljø- og naturbevarelses- »

grupper. Vi mener i sidste ende noget forskelligt, men jeg ved da, at jeg i hvert fald i ét tilfælde i Californien fik dem til at tænke over mere humane metoder til at fjerne arter, som ikke hørte hjemme i et område. Og det bliver det andet store spørgsmål i fremtiden – hvad gør vi med fremmede arter, som er til skade for oprindelige arter? Men du har ret: Vi har brug for langt mere samarbejde", fastslår Bekoff, mens jeg gør klar til et emneskift:

*Jeg har engang læst i et interview, at du udtalte dig om en sammenhæng mellem menneskers spirituelle liv og vores forhold til dyr?*

"Personligt har jeg det sådan, at når jeg studerer dyr, får de mig til at tænke over min plads i verden som person, Marc, og som menneske. De lærer mig om tillid, kærlighed, støtte, empati og samarbejde, og det forbinder mig med dem. Det synes jeg godt, man kan sige, er meget spirituelt. Men jeg synes de store spørgsmål, om hvem vi er i verdens store sammenhæng, er vigtige at tænke over, og jeg ser dyr som en katalysator i forhold til at få os til at tænke over den slags.

Jeg arbejder en del med teologer, fordi de er meget interesserede i, hvordan vi mennesker ligner dyr, og hvordan vi er forskellige fra dem. Som biolog er jeg interesseret i evolution, hvor forskellene på arter er i grader, snarere end de er væsensforskellige. Gråtoner, om man vil. Så jeg foretrækker at sige, at hvis vi mennesker har en egenskab, så har andre dyrearter den også i en eller anden grad. Og det afføder store diskussioner om sprog, bevidsthed, selvbevidsthed, kunst, evnen til at tænke rationelt og brugen af værktøj."

*Hvad er så det vigtigste, vi kan lære ved at studere dyr?*

"En ting vi kan lære, er hvem vi er, og hvor tæt forbundet til andre dyrearter, vi egentlig er. Det synes jeg er meget



vigtigt, at folk indser. Og fra mit eget arbejde: Det at vise, at når vi har følelser, intelligens og moral, så har andre dyr det også, og det bør have betydning for, hvordan vi behandler dem. Den anden store ting, vi kan lære, handler om, hvordan alt – alle levende arter, alt i naturen – er forbundet. Det tænker jeg konstant over hver eneste dag i forhold til hvem jeg er, hvem du mon er, hvem en hund, eller en kat, eller en ko eller et insekt mon er. Den slags store spørgsmål kan vi få adgang til ved at se på, hvordan vi forholder os til andre dyrearter", fortæller han inden jeg afsluttende spørger, om han føler der er grund til optimisme, når man ser på, hvordan dyr behandles i verden i dag:

"Jeg ser grund til håb, fordi jeg kommer til konferencer som denne, med så mange engagerede mennesker, og tager til møder, som måske er mere direkte forbundet til beskyttelse af dyr. Og jeg møder den slags mennesker over hele verden – i mine foredrag slutter jeg altid af med at vise billeder af mennesker fra alle mulige steder i verden, som gør gode ting for dyr. Som dyreaktivister kan vi godt nogle gange føle, at vi er meget alene, og jeg prøver at minde folk om, at det er vi ikke. Det kan være svært at holde fast i håbet, men jeg ser ingen anden mulighed – det er dét, der skal få os ud af sengen om morgenen, og det er også det, der skal fastholde alle de unge mennesker, som gerne vil gøre verden til et bedre sted for alle levende væsener, mennesker såvel som andre dyrearter", lyder det med et passioneret glimt i øjet fra Bekoff, før jeg takker for interviewet og ønsker ham fortsat held og lykke med hans store arbejde for dyrene. ●

## OM MARC BEKOFF

**Marc Bekoff er professor i biologi ved University of Colorado og har gennem en lang årrække arbejdet på at forbedre forholdene for verdens dyr. Han er højt respekteret af forkæmpere for dyr verden over for sine videnskabelige studier af dyrs adfærd, følelser og evner samt hans praktiske arbejde for dyrene.**

**Bekoffs forfatterskab omfatter, foruden en lang række videnskabelige artikler, talrige bøger for både voksne og børn, heriblandt** *Wild Justice: The Moral Lives of Animals* (2009), *Animals at Play: Rules of the Game* (2008), *The Emotional Lives of Animals* (2007) og *Minding Animals: Awareness, Emotions and Heart* (2002). Hans seneste bog, *The Animal Manifesto: Six Reasons for Expanding Our Compassion Footprint*, **udkommer i februar 2010.**

**Du kan læse mere om Marc Bekoff på hans hjemmeside http://literati.net/Bekoff/**







## "Meatless Monday"
### - Baltimores grønne skoler

Baltimore blev i september den første stat i USA til at indføre en ugentlig vegetardag i alle statens skolekantiner. Formanden for skolernes sundhedsudvalg, Tony Geraci: målet er at introducere fremtidens forbrugere til bæredygtige måltider, som kan inspirere til en varieret og sund kost.

At starte i skolerne er fremragende, mener den amerikanske diætistforening: "en vegetarisk kost i barndom og ungdom kan være med til at grundlægge et livslangt sundt forhold til mad". Flere studier viser, at børn på vegetarisk kost har lavere kolesteroltal og spiser mere frugt og grønt end andre børn.
*Kilde* **meatlessmonday.com/baltimore-schools + examiner.com /hn**

## Danskerne moderat **positive**

FDB Analyse har spurgt danskerne, om de har en kødfri dag. Det har de færreste. Men 60 procent af dem, der næsten altid spiser kød til aftensmad, svarer "ja" eller "måske" til forslaget om en kødfri dag.

## Kødfri torsdag
### i Belgien

Torsdag blev tidligere på året i Gent i Belgien udråbt til "Kødfri torsdag" (se sidste nr. af Vegetaren). Det startede som en EVA-kampagne (Ethical Vegetarian Alternativ) i slutningen af 2007 om reducering af kødindtag mod klimaeffekten. Bystyret støtter nu Kødfri torsdag både finansielt og med medarbejdertimer. EVA og bystyret samarbejder om kampagnemateriale, og fra oktober 09 har alle byens skoler vegetariske alternativer til skolemaden om torsdagen.

Reaktionerne har været positive, endnu en belgisk by har meldt sig på banen, og EVA forsøger nu at løfte det op på europæisk plan.

Arrangørernes råd til andre, der vil følge op, er med henvisning til klima- og sundhedsfordele at anbefale nedskæring af kødforbrug fremfor 100% vegetarisme.
*Kilde* **IVU Online news** /skj



## Brigitte Bardot
### opfordrer EU til at indføre vegetardag

Efter septembers klimakonference i New York og før vedtagelsen af CO2-skat i Frankrig modtog både den franske præsident Nicolas Sarkozy og EU kommissionsformand José Barroso en anbefaling fra Brigitte Bardot-fonden om at indføre en vegetardag på alle offentlige institutioner. "Udover miljømæssige grunde er nedskæring af kødet også den bedste måde at beskytte dyrene imod de inhumane og brutale forhold i landbrugsfabrikkerne", skriver fonden. *Kilde* **euroveg.eu/lang/en/news/news.php?id=49013** /hn

## Dyrkning af danske øko-sojabønner

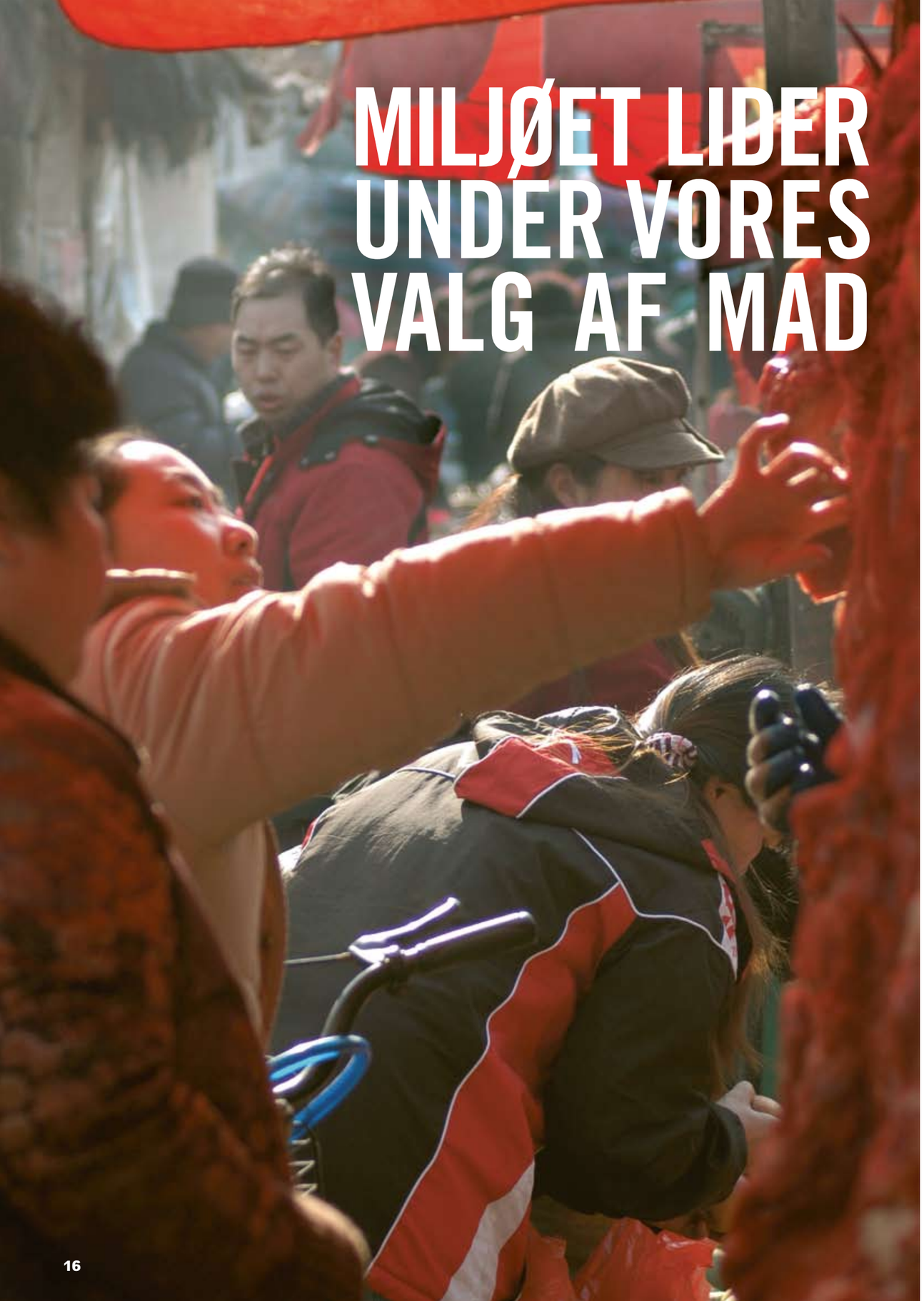
Det Jordbrugsvidenskabelige fakultet ved Århus universitet samarbejder med Naturli' Foods og Dansk Landbrugsrådgivning om en undersøgelse af en evt. dansk sojaproduktion.

Baggrunden er, at mange mennesker pga. mælke-allergi eller ønske om ikke at indtage komælk overvejende vælger sojamælk som erstatning. Økologisk soja til denne produktion har hidtil været importeret fra Sydamerika eller Kina og er derfor ikke bæredygtig pga. den lange transport.

Man har i år afprøvet 9 forskellige sorter med tidlig modning pga. det danske klima, og langtidsforsøg skal afdække sojaplantens næringsstofbehov. Projektet skal munde ud i en vejledning til økologiske landmænd om hvordan, man kan dyrke økologisk soja af god kvalitet i Danmark, hvilket forventes at blive en realitet indenfor 3 år.
*Læs mere og se video her* **soja.djfprojekt.dk** /pm

## Vidste du

- **at ét politisk parti har vegetarisme som erklæret målsætning: Visionspartiet, se visionspartiet.dk**
- **at britisk militær lod piloter, der skulle flyve om natten, spise gulerødder for bedre nattesyn? Forskere har siden bekræftet, og det virker bedst, hvis du spiser guleroden uskrællet og ikke skærer den i stykker inden evt. kogning.**



# MILJØET LIDER UNDER VORES VALG AF MAD

*af Henrik Saxe*



*Kostvalget er et hidtil overset instrument i miljøbeskyttelse og af stor betydning for en bæredygtig fremtid. Grønne afgifter på bil og bolig – men ikke på bøf – er usmagelig dobbeltmoral*

At spise og drikke er multidimensionale handlinger, der foruden sociale, sundhedsmæssige og økonomiske dimensioner har store miljømæssige konsekvenser. Det, vi spiser og drikker, påvirker det globale miljø langt mere end hidtil antaget. Den enkelte kan gøre en forskel ved sit kostvalg, men politikerne bærer hovedansvaret.

Hvorfor betyder det, vi spiser og drikker, så meget for os? Det handler om nydelse, og det signalerer desuden, hvem vi er. Det er en del af vores identitet, og tæt knyttet til vores sociale position, indkomst, etniske baggrund, alder og køn. Alt dette er kostens sociale dimension.

Men selvfølgelig spiser vi også for at blive mætte. For vores sundhed. For ikke at komme til at mangle noget. Det handler om energiindhold, kulhydrater, proteiner, fedtstoffer, vitaminer og mineraler. Hvis vi spiser usundt og har en usund livsstil, gør vi os sårbare for en række livsstilsrelaterede sygdomme som fedme, diabetes, hjertekredsløbsproblemer, kræft, m.v. Alt dette er kostens sundhedsmæssige dimension.

En tredje dimension, nok så væsentlig for danskeren, er prisen. Vi giver 39 procent mere for fødevarer end gennemsnittet i EU; 17 procent mere end svenskerne, 23 procent mere end englænderne og 31 procent mere end tyskerne. På trods af at fødevarer kun udgør 10 procent af danskerens forbrug, mindre end i mange andre lande, bruger vi 25 procent flere penge på mad end for 10 år siden.

## DEN FJERDE DIMENSION

En fjerde og ofte overset dimension i kostvalget er det regionale og globale miljø. Det, vi spiser og drikker, påvirker miljøet, fordi der bruges fossil energi til at pløje, harve og så. Fordi stadigt flere naturarealer opdyrkes. Fordi der produceres, transporteres og udspredes gødning og pesticider. Fordi der produceres og transporteres foder til husdyr. Fordi overgræsning fremmer erosion og ørken. Fordi stalde, drivhuse og lagerbygninger opvarmes. Fordi der kunstvandes, høstes og slagtes. Fordi fødevarer fremstilles, opbevares, fryses og transporteres. Fordi varerne hentes af forbrugerne, forarbejdes og tilberedes. Og fordi der er 30 procent spild fra jord til bord, og spildet ender på lossepladsen.

Det som hver enkelt dansker spiser og drikker, forårsager årligt 3,5 tons drivhusgasser – heraf 1,5 tons fra 93 kg kød – foruden luftforurening med ozon, svovl og kvælstofilter, syreregn, nedbrydning af ozonlaget og skader på natur og sundhed. Samtlige danskeres mad og drikke, inklusive det som importeres, forårsager årligt 20 millioner tons drivhusgasser. Til sammenligning er Danmarks samlede udslip af drivhusgasser fra alle indenlandske kilder 67 millioner tons.

Verdens forbrug af kød er femdoblet på 50 år, og den stigende efterspørgsel er nu den drivende kraft bag de fleste større miljøproblemer; problemer, der i form af mangel på vand, fødevarer, energi og landareal truer en fredelig global sameksistens. 80 procent af verdens forbrug af ferskvand går til vanding i landbruget – et problem der øges med klimaændringerne.

## KØD ER MILJØBELASTENDE

Kød er miljøbelastende, fordi husdyr fortærer mange gange den energi, de leverer som kød. Så hvorfor ikke bruge det bedste af dyrenes foder som føde, og producere føde på de fleste arealer, der i dag producerer foder. Alene i USA fortærer 10 milliarder husdyr 90 procent af sojaproduktionen, 80 procent af majsen og 70 procent af kornet. Alene foderkornet kunne mætte jordens 850 millioner sultende mennesker. Proteinog jernindholdet i kød kan udmærket erstattes af tofu, Quorn, bønner, ærter, linser og nødder.

Når vi som forbrugere vil have mere oksekød, betyder det fældning af skove til landbrugsmæssig udnyttelse af jorden, primært i troperne. Herved frigiver jorden store mængder $CO_2$, og fremtidig $CO_2$-binding i trækronerne er tabt. Fældning af tropeskov er ansvarlig for 10- >>

## >> MILJØET LIDER UNDER VORES VALG AF MAD

*Hvis man går ind for et bedre miljø, så skal man spise mindre kød frem for bare at købe økologisk. Og mindre oksekød er et fremragende sted at begynde.*

30 procent af den årlige tilvækst i den globale drivhuseffekt. På 50 år er halvdelen af Centralamerikas regnskove forsvundet, mest for at gøre plads til mere kvæg. Monokultur af græs har afløst nogle af verdens rigeste økosystemer og decimeret den globale biodiversitet. At spise bøf er at tage en bid af regnskovene og forrykke det globale klima.

Kvæg verden over afgiver årligt 100 millioner tons metan eller 25 procent af det menneskeskabte udslip; metan er en kraftig drivhusgas. Husdyrsektoren er globalt set ansvarlig for 18 procent af de menneskeskabte udslip af drivhusgasser; mere end det samlede udslip fra transportsektoren.

Men miljø er mere end klimaforandringer, og mad og drikke tegner sig for 13-59 procent af det samlede privatforbrugs miljøpåvirkninger, afhængig af hvilket miljøaspekt man ser på. Målt på syreregn og nedbrydning af ozonlaget er mad og drikke lige så miljøbelastende som summen af kørsel i egen bil og forbrug af el og varme i hjemmet; og målt på biodiversitet 14 gange så belastende.

Men betyder det noget, at føde- og drikkevarer giver store miljøproblemer, når vi nødvendigvis skal spise og drikke for at overleve? Ja, i høj grad. For miljøpåvirkningerne kan reduceres betydeligt.

### PÅVIRKNING MÅ NEDBRINGES

14 procent af EU's udledning af klimagasser skyldes forbrug af kød og mejeriprodukter. Denne udledning kan nedbringes med op til 25 procent ved at reducere landbrugets forurening i alle led fra jord til bord. En anden vej til et bedre miljø er at reducere det 30 procent store fødevarespild.

Den tredje og måske mest effektive strategi er at ændre sammensætningen og mængden af det, vi indtager. Ved blot at følge de officielle kostanbefalinger kan danskerne reducere miljøeffekterne af mad og drikke med op til 15 procent. Vi ser her en klar sammenhæng mellem sund mad og miljørigtig mad. Går man skridtet videre og erstatter kød og fisk med ost og æg, øges miljøbesparelserne med op til 55 procent. Og dropper man animalske produkter helt, er miljøbesparelsen i top.

Skal man have animalske produkter, er det vigtigt, hvad man vælger, og hvordan det opbevares. Oksekød er f.eks. seks gange så miljøbelastende som svinekød og kylling – målt på klimagasser. Kylling er tre gange værre end torsk, der er dobbelt så slemt som sild. Og frysning forøger udslippet af klimagasser.

Det er en almindelig forestilling, at det gavner miljøet at spise økologisk, men hvis man virkelig går ind for et bedre miljø, så skal man spise mindre kød frem for bare at købe økologisk.

Og så er det en myte, at lokalt producerede fødevarer altid er bedre for miljøet end langtransporterede. F.eks. går der fire gange mere energi til produktion og transport af lammekød fra England end fra New Zealand, fordi Englands kødproduktion er mere intensiv. Men for frugt og grønt betyder transportvejen mere.

Dog belaster frugt og grønt fra opvarmede drivhuse miljøet mere end samme varer fra friland i Syden.

Kostvalget er således et hidtil overset instrument i miljøbeskyttelse og af stor betydning for en bæredygtig fremtid. Et tværfagligt forskningsprojekt, OPUS, ved Det Biovidenskabelige Fakultet (LIFE) satser aktuelt på at udvikle fremtidens kost, der baseret på nordiske råvarer indfrier kostvalgets fire dimensioner – velsmag, sundhed, tilgængelighed og miljø. OPUS udforsker mange emner i alle fire dimensioner, f.eks. hvordan vi får tilstrækkeligt protein uden at belaste miljøet.

### POLITIKERNE SVIGTER

På trods af at 55 procent af danskerne mener, at de selv, og ikke samfundet, er ansvarlige for hvad de spiser og drikker, så efterlyser 72 procent strengere forholdsregler for at bedre den enkeltes sundhed og folkesundheden. Oplysningskampagner er ikke tilstrækkeligt værn mod eksploderende sundhedsudgifter og stadige miljøforringelser.

Mange aktører har indflydelse på, hvad vi spiser og drikker. Producenter og leverandører har med deres effektive reklameapparat et stort ansvar. Men også journalister, undervisere og forskere har et ansvar. Men da de folkevalgte politikere kan påvirke samtlige aktører, bærer de hovedansvaret for at flere miljørigtige og sunde varer ender på middagsbordet – naturligvis i samklang med velsmag og det frie valg.

Så kære politiker, vis mod og ansvar! Usunde og miljøskadelige fødevarer skal være dyrere, og de sunde og miljørigtige billigere. Og så skal kravene til landmanden strammes op. Grønne afgifter på bil og bolig – men ikke på bøf – er usmagelig dobbeltmoral. ●

**Henrik Saxe er medarbejder på OPUS og lektor på Fødevareøkonomisk Institut, Det Biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet**

**Artiklen er med venlig tilladelse fra Information, hvori den blev bragt som kronik 25.8.09.**









# GRØN JUL med Kirsten Skaarup

*Hvis du skal fejre jul sammen med kødspisende familie eller venner, er det en god idé at spise noget, der ligner den traditionelle julemad. Ikke blot smager en plantepaté skønt, udseendet vil også bevirke, at man ikke provokerer de kødspisende på en traditionsrig juleaften.*

*Jeg har i årenes løb udviklet mange forskellige opskrifter på nødde- og mandelpostejer. Her kommer opskrift på to lidt lettere pateer, hovedsagelig med grøntsager.*

### GULERODSPATÉ

*150 g forårsløg (eller porrer)*
*4 fed hvidløg*
*4 spsk olie*
*600 g gulerødder*
*reven skal af en økologisk citron*
*2 spsk citronsaft*
*ca. 2 dl speltrasp*
*2 dl sojafløde*
*1 bdt persille*
*2 tsk tørret basilikum*
*2 æg*

- Snit løgene og hvidløgene og svits dem i olien.
- Skær 8-10 tynde strimler af et par gulerødder. Riv resten groft på råkostjernet og kom de revne gulerødder på panden. Svits endnu ca. 5 min. Tag panden af varmen og rør citronskal, saft, rasp og sojafløde i. Lad det stå 10 min.
- Hak persillen og tilsæt den sammen med basilikum samt salt og peber. Rør æggene i et ad gangen.
- Læg bagepapir i en postej- eller bageform og fordel de tynde skiver gulerod i formen. Kom plantefarsen i og bag pateen i en 200 grader varm ovn ca. 40 min.
- Lad pateen hvile et par min., inden den vendes ud af formen.

### SVAMPE/NØDDEPOSTEJ

*200 g løg*
*4 fed hvidløg*
*2 spsk rapsolie*
*1 spsk karry*
*250 g champignon*
*2 spsk citronsaft*
*200 g kartofler*
*2 spsk hakket frisk salvie*
*(eller 1 spsk tørret)*
*100 g jordnødder eller hasselnødder*
*1 dl speltrasp (eller alm. rasp)*
*1 dl sojafløde*

- Hak løg og hvidløg. Varm olien op og "brænd" karryen af. Tilsæt løg og hvidløg og svits dem et par minutter.
- Hak svampene og tilsæt dem. Svits et par minutter. Kom citronsaft ved sammen med et drys salt. Lad svampene simre et par minutter. Hæld blandingen i en skål.
- Riv kartoflerne groft og rør dem i plantefarsen sammen med salvien.
- Hak nødderne fint, fx i en persillehakker, og rør dem i. Smag godt til.
- Rør rasp og fløde i farsen og læg den i en ovnfast postejform. Klem den godt sammen med en spatel.
- Bag postejen i en 200 grader varm ovn 35-40 min

### COGNACSOVS

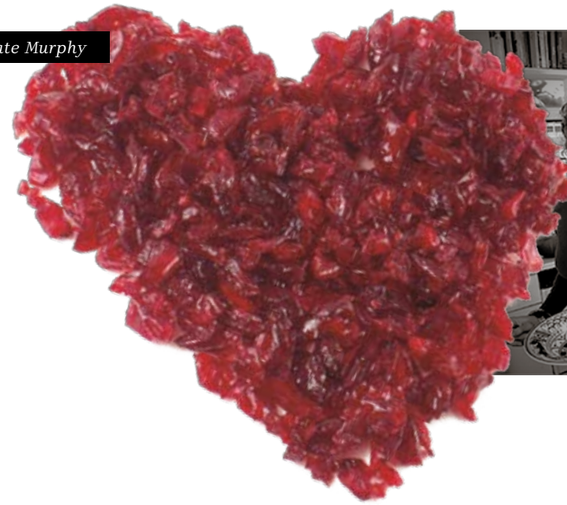
- Hvis du har lyst til at servere en næsten traditionel sovs til, så varm 2 dl sojafløde og 1 dl sojamælk op i en gryde. Jævn evt. med en lille smule maizenamel.
- Tag gryden af varmen og smag til med tamari og 1-2 spsk cognac.

### RØDKÅLSSALAT M/ CASHEWNØDDER

*200 g rødkål*
*200 g gulerødder*
*3 stilke bladselleri*
*1 appelsin*
*1 dl rosiner*
*50 g cashewnødder*
*dressing:*
*4 spsk olivenolie*
*4 spsk appelsinsaft*
*sennep*

- Snit kålen fint.
- Riv gulerødderne på råkostjernet. Skær bladsellerien i tynde skiver. Skær appelsinen i små terninger.
- Hak rosinerne og bland de fem ingredienser sammen.
- Rist nødderne gyldne på en tør pande.
- Rør en dressing af olie og saft. Smag til med sennep, salt og peber. Hæld dressingen over salaten og vend rundt.
- Drys med cashewnødderne.

*Af Kate Murphy*





Dynise Balcavage er veganer, mens hendes mand, John Gatti, er kødspiser.



Når de tilbereder pastaret med broccoli, supplerer han med ansjoser i sin gryde.

# Jeg elsker dig, men du elsker kød...

Nogle forhold går i stykker pga. problemer med penge, sex eller religion. Da forfatteren Shauna James' seneste romance kæntrede, var synderen hvede. "Jeg gik ud med en fyr som sagde, at jeg virkede fantastisk, men at han elskede brød for meget til at komme sammen med mig", siger Shauna, der ikke kan spise gluten, et protein i hvede, byg og rug.

At dele måltider har altid været et vigtigt bejle-ritual og metafor for kærlighed. Men i en tid, hvor mange definerer sig selv ud fra, hvad de vil og ikke vil spise, kan forskel i spisevaner belaste et romantisk forhold. De kulinariske lejre er blevet trukket så hårdt op, at nogle fraktioner betragter det som tabu at date anderledes spisende.

Visse outrerede kødspisere deler måske ligefrem synspunkt med Anthony Bourdain, der i sin bog "Kitchen Confidential" skriver, at "vegetarer og deres Hizbollah-agtige udbrydergruppe, veganerne, er fjender af alt godt og anstændigt i den menneskelige ånd"!

Nogle vegetarer kvitterer for komplimenten ved at sige, at de ikke kan komme sammen med nogen, der spiser kød. Nogle veganere (spiser hverken dyr eller anvender produkter fra dyr) rystes endog ved tanken om at kysse nogen, der blot har drukket honningsødet te!

Ejendomsmægler Ben Abdalla foretrækker at komme sammen med andre vegetarer, fordi kødspisere lugter og har lav energi!

Veganer og skolepsykolog Lisa Romano fortæller, at hun fornylig droppede et forhold til en mand, der nød at grille i haven. Han havde ikke noget problem med at grille hendes veganerburgere ved siden af sine bøffer, men hun brød sig ikke om den fremgangsmåde. Hendes misbilligelse "ville senere være blevet et problem, selv om det ikke gjorde så meget i begyndelsen", siger Lisa. "Jeg har behov for nogen, der er etisk på linje med mig."

## MORAL ELLER HEDONISME

Mens nogen vil sætte moral over hedonisme (= "nydelsen som det højeste gode"), blir andre mistænksomme overfor nogen, der ikke værdsætter nydelsesprincippet.

Lobbyist June Deadrick siger, at hun vil have svært ved at elske en mand, der ikke deler hendes begejstring for flerretters-måltider med dyrevildt og delikate oste. "Og jeg mener ost fra en ko, ikke de ækle sojaprodukter", siger hun.

At dømme ud fra hjemmesider som chowhound.com og slashfood.com synes folk mere villige til at date nogen, der begrænser deres madvalg pga. helbred eller religion, end bare pga. uvilje. Typiske synspunkter lyder: "Jeg kan klare medicinske og religiøse grunde, når bare personen er oprigtig og konsekvent, men flagrende, kræsne snydere – drop det!" Og: "Kræsne personer er påfaldende usexy."

Billedkonsulent Jennifer Esposito levede i 4 år med en mand, der kun spiste pizza, nudler med smør og en lejlighedsvis bagt kartoffel. "Det var frustrerende, fordi han nægtede at prøve det, jeg lavede." Så slog de op. "Mad er en stor del af livet", siger hun, "noget jeg skal kunne dele med min kæreste". For et år siden giftede Jennifer sig med Michael Esposito, der ligesom hende er en eventyrlysten kødspiser, og kunne ikke være lykkeligere. "Et forhold er at give og tage", siger hun, "og han elsker maden, jeg laver, ligesom jeg elsker at lave mad til ham."

## MAD OG KÆRLIGHED

"Mad har en stærk, ubevidst forbindelse til kærlighed", siger Kathryn Zerbe, en psykiater specialiseret i spiseforstyrrelser ved Oregon Health and Science University. "Derfor kan det at afvise en partners mad føles som en personlig afvisning", mener hun.

Ligesom andre indbyrdes forskelle, som par må leve med, er tolerance og kompromisser essentielle ved spisebordet, fremhæver parterapeuter. "Hvis du ikke kan tillade din partner at have frihed mht. madvalg, handler dit problem måske om mere end mad", siger Susan Jaffe, psykiater på Manhattan.

Yoshie Fruchter og kæresten Leah Koenig kæmper stadig med deres forskelle i spisevaner efter næsten 2 år sammen. Han er kosher (ortodosk jøde), og hun er vegetar. De spiser vegetarisk i hendes lejlighed, og når de spiser ude, går de typisk på kosher-restauranter, selvom de "ikke er kendt for det store køkken", siger Leah, der arbejder for en nonprofit miljøgruppe.

Dynise Balcavage, veganer og kreativ direktør på et reklamebureau, har været lykkeligt gift med sin kødspisende mand, John Gatti, i 7 år. "Vi udfører en lille dans, vi har koreograferet i køkkenet", siger hun. Hun tilbereder veganske måltider og ser stort på, når han tilføjer ansjoser eller ost i sin mad. Og hun viser ikke misbilligelse, når han bestiller kød på en restaurant. "Jeg lever vegansk, ikke veganistisk", siger hun. "Han er voksen, jeg respekterer hans valg, ligesom han respekterer mine." Af hensyn til sin kone har John nedskåret sit kødforbrug væsentligt og spiser ikke mere kalvekød, og for hans skyld laver Dynise flere italienske retter, hans yndlingsmad. ●

*Artiklen er fra New York Times 13.2.08, oversat og redigeret af Henrik Hedegård og Diana Skovgaard*


KUNNE DU TÆNKE DIG...

- at leve 2 uger af verdens bedste eksotiske frugter i deres hjemland?
- at lave yoga, slappe af på stranden, få thaimassage og bade under et vandfald?
- at få et bedre helbred ved at lære de enestående principper for et sundt liv?

www.fruitretreat.com



STØT ANNONCØRERNE - DE STØTTER OS!

AYURVEDA
- Naturlig hjælp til din sundhed



TRIFALLA – BALANCE TIL MAVE OG TARM
Modvirker mave- og fordøjelsebesvær, luft i mave og tarm, oppustethed samt både løs og træg mave.

TRIFALLA SPECIAL – KONTINUITET OG REGELMÆSSIGHED
Modvirker vedvarende hård og træg mave.

REUMAZALL - STYRKE, SMIDIGHED OG FLEXIBILITET
Hjælp til muskler/led - ryg, lænd og hofte ved ømhed og slid. Modvirker ømhed ved menstruation, øger fordøjelses- og forbrændingsevnen

MUSKELSTIFT – ARBEJDE, SPORT OG FRITID
Hurtig hjælp – effekt efter 3-5 min. Øger blodgennemstrømning i vævet – modvirker infiltrationer, muskelspændinger og trætte ben.



Forhandles af Matas og helsekost samt netbutik www.ressourcecentret.dk
Dit RESSOURCE CENTER – Telefon 70 25 55 66 –

ARTIKLER TIL VEGETAREN MODTAGES GERNE!

Vækstøjskolen

Forkæl dig selv!

Tag et kort, mellemlangt eller langt kursus på Vækstøjskolen. 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*

*Af Eric Karlsson*



# ANIMALSK PRODUKTION OG KLIMAET



*Oversættelse: Steffen Juul*

I debatten om klima- og miljøproblemerne er der en faktor, der alt for ofte overses. En faktor af største fare for vort klima og globale miljø, nemlig den animalske produktion.

Denne er især en af de store årsager til klimagasser. At koen på marken skulle være en klimaforstyrrer, kan måske synes lidt langt ude. Og at man selv skulle være en klimaforstyrrer ved at spise koen eller drikke dens mælk kan også være svært at forholde sig til.

I denne artikel opridser jeg baggrunden for påstanden om, at den animalske produktion er den mest undervurderede menneskelige aktivitet mht. at forårsage klima- og miljøproblemer, og hvorfor vi bør ændre madvaner for klimaets og miljøets skyld.

Mennesket behandler jorden som en forbrugsvare og en losseplads. I stedet for at tilpasse os til jorden, prøver vi at tilpasse jorden til vores "behov".

Kommercialisme, forbrugs- og oplevelsesiver præger menneskets handlemåde og påvirker, hvordan vores planet ser ud. Det kræver ikke mange skolekundskaber at indse, *at nuværende livsstil, forbrugsniveau og naturødelæggelse = uholdbart*. Udviklingen må og skal vendes!

## POLITIKKEN OG DEN ANIMALSKE PRODUKTION

Den animalske produktion er den største enkeltårsag til klimagasser og klimaforandringer. [1] Alene af den grund er det moralsk forkert at fortsætte med den nuværende animalske produktion. Den er også den største årsag til ødelæggelse af regnskoven og andet naturligt miljø, hvilket igen har stor indflydelse på klimaet.

Moralsk er vi alle ansvarlige for at gøre vort bedste for at efterlade en verden mindst lige så god som den, vi engang fødtes i. Men vigtige fakta om den animalske produktion, der har været kendt i årtier, er næsten ikke blevet berørt af medierne. Politisk er der intet blevet gjort for at rette op på problemerne. Tværtimod har politikerne længe hjulpet den animalske produktion med generøse bidrag og subventioner finansieret af skattepenge.

Det er pinligt at EU bl.a. med sådanne subventioner støtter en negativ klimaudvikling og forårsager en katastrofe for den biologiske mangfoldighed. EU's budget for år 2000 var på ca. 761 mia. sv. kr, hvoraf knap halvdelen gik til landbruget. 80% af EU-bidragene går til 20% af EU's rigeste bønder. [2]

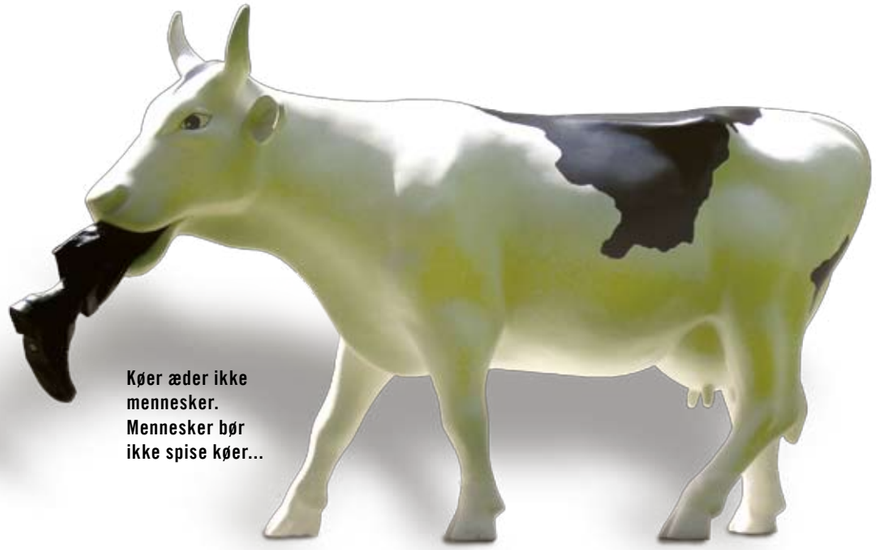
Ikke mindre end 70% af EU's protein til dyrefoder er importeret. EU's veritable kødfarce bestemmer i høj grad, hvordan Europa ser ud (dvs. hvor store landbrugsarealer vi har i Europa, og hvordan de anvendes). EU's politik bidrager til Amazonas og Asiens regnskoves forsvinden og belaster europæernes helbredsniveau. EU's destruktive landbrugspolitik påvirker også Afrika. Mens EU's dyr æder afgrøder fra den 3. verden, dumpes overskuddet af animalske produkter tilbage. I stedet burde EU indføre afgifter og skatter på dyrefoder og transporter indenfor den animalske produktion.

1996-98 brugte EU ca. 35 mia. bl.a. på markedsføring af oksekød i forbindelse med kogalskab. [2]

Svensk Köttinformation har lavet en brochure med formålet *"at forhindre at flere unge mennesker bliver vegetarer"*. Man mener at kødspisere er smartere og kønnere end vegetarer. De vigtigste målgrupper er unge mennesker og skoler. Skatteyderne betaler. [2]

Når Sveriges landbrugsminister Erlandsson siger, at det er godt at vi har råd til at spise mere kød, siger han i virkeligheden også god for flere hjerteanfald, kræfttilfælde og andre sygdomme, øget belastning indenfor plejesektoren, flere klimagasser, afvikling af de sidste regnskove og fortsat udryddelse af planter og dyr. Med denne indstilling risikerer vi en fremtidig katastrofe. Her er virkelig plads til kundskabsforbedringer, og Erlandsson er ikke alene i sin uvidenhed.






## ENERGIFORBRUGET I FØDEMIDDELPRODUKTION [6]

| PRODUKT | ENERGI (KWH/KG) |
|---|---|
| Frugt | 0,14 |
| Grønsager | 0,34 |
| Kartofler og rodfrugter | 0,44 |
| Korn | 0,72 |
| Bælgfrugter | 0,86 |
| Mælk | 1,1 |
| Æg | 4,0 |
| Fjerkræ | 5,4 |
| Fisk | 5,4 |
| Svin | 8,3 |
| Oksekød | 12,8 |

**Sammenfatning** Produktionen af animalske produkter sammenlignet med planteføde indebærer:

*Formindskelse af:*
- Verdens madlagre.
- Verdens dyrkbare arealer pga. erosion.
- Regnskovenes og andre skoves størrelse.
- Biodiversitet.
- Biomassen i planteverdenen.

*Forøgelse af:*
- Klimagasser og klimapåvirkning.
- Biomasse af dyr.
- Vandforbrug.
- Forurening af vand fx af fosfor, kvælstof og ammoniak.
- Ørkendannelse.
- Energiforbrug.
- Madpriser.
- Forskellen mellem rig og fattig og uretfærdigheder i verden.
- Risiko for at havene stiger.
- Risiko for miljøflygtninge.
- Risiko for at mennesker sulter ihjel.
- Risiko for konflikter og krige.
- Dårligt helbred med store samfundsmæssige konsekvenser.

Den animalske produktion er et enormt sløseri med mad, energi og resurser og betyder store risici for fremtiden.

## FAKTA

For at vise hvor absurd og destruktiv nutidens produktion af animalske produkter er, følger her nogle fakta:

- I 1950 var godt 30% af verdens landoverflade dækket af regnskov. I dag er tallet ca. 6%, og halvdelen af reduktionen skyldes kødproduktion.
- Kvægopdræt beslaglægger i dag ca. 30% af jordens landoverflade. [3]
- 70% af al skovophugget mark benyttes af kødindustri. [4]
- I Brasilien hugges regnskoven ned for at give plads til sojabønnedyrkning. Ca. 18 mio. ton soja importeres årligt fra Brasilien til Europa. [4] Importen sker på trods af, at europæiske bønder forvalter næsten halvdelen af Europas areal.
- Mellem aug. og dec. 2007 afbrændtes et areal på ca. 3200 km2 i Amazonas regnskove.
- Over 170.000 km2 regnskov forsvinder årligt, et areal der svarer til 4 x Danmarks areal. I denne takt vil regnskoven være udryddet indenfor nogle årtier.
- Erosion er et enormt stort globalt problem med kvæghold som største årsag. I USA er 85% af al erosion direkte forårsaget af kvæghold. Australiens regering har erklæret erosion som Australiens største sikkerhedsproblem.
- I Danmark med 5 mio. indbyggere slagtes årligt ca. 25 mio. grise.
- En vegetar i en benzindrevet bil bruger mindre energi end en kødspiser til fods. [5]
- En vegetar sparer ca. 5000 m2 skov sammenlignet med en kødspiser. [5]
- En eneste ko producerer 600 l metan per dag. [3]
- Af alt korn der høstes i Sverige, går 2/3 til dyrefoder. [4]
- Et kg kød forårsager hvad der svarer til 36,4 kg kuldioxid. Det svarer til 250 km bilkørsel plus 20 dages forbrug af en 100 W pære.
- I USA producerer man kvægfoder på 64% af al landbrugsjord. Tilsvarende tal for frugt og grønt er 2%. [5]
- Regnet i kg kan man på ca. 5000 m2 god dyrkningsjord producere: 2270 kirsebær, 9080 æbler, 13620 gulerødder, 18160 kartofler, 22700 tomater, 27240 bladselleri eller 114 kg oksekød. (Californien) [5]
- Ved at fodre dyr med korn i stedet for at anvende dem direkte til mennesker mister man 90-94% af proteinet, 96% af kalorierne, 99-100% af kulhydraterne og 100% af fibrene.
- Verdensproduktionen af kød- og mejeriprodukter ventes at øges fra 229 mio. ton i 2000 til 465 mio. ton år 2050.

# >> ANIMALSK PRODUKTION OG KLIMAET



## CITATER

*"Slutstadiet for mindst 90% af det fældede regnskovsareal i Latinamerika er græsningsjord eller forladt, udpint græsningsjord."* **Björn Möllersten**

*"Biosfæren omkring jorden forfalder hurtigt under menneskets påvirkning, men kun én menneskelig aktivitet er hovedansvarlig for disse tendenser: produktion af kød til menneskets forbrug."* John Robbins

*"Europas landbrug kan give føde til Europas folk, men ikke til Europas dyr."* **EU-kommissionen**

*"Kampen mod klimaforandringerne starter her og nu – ved middagsbordet."* **Jens Holm**

*"192 lande er blevet enige om en fælles deadline. Vort ansvar i forhold til de kommende generationer er vældig stort."* **Connie Hedegaard**

*"Hvis der ikke gøres noget nu, er det for sent. Kun en målrettet politisk indsats kan redde jorden fra en klimakatastrofe".* **Andreas Malm**

## SUNDERE AF PLANTEFØDE

Mikkel Hindhede konstaterede under 1. verdenskrig, at danskerne blev sundere af at spise svinefoden end af at spise svinene. Danskerne blev dengang formentlig Europas sundeste folk. Dette er sandsynligvis verdens hidtil største eksperiment med med ca. 3 mio. menneskers overgang til planteføde. (5+7) Moderne forskning bekræfter Hindhedes resultater, bl.a. verdens største undersøgelse om kost og helbred. (8+9)

## IKKE KUN DEN ANIMALSKE PRODUKTION

Mange andre faktorer end den animalske produktion påvirker miljø og klima. Vi må se helheden. Den animalske produktion i sig selv er ikke problemet. Animalsk produktion i et mindre format i en verden med få mennesker ville ikke forårsage de aktuelle problemer. Men forholdene er stærkt forandret de sidste 150 år. Kombinationen af øget befolkningstilvækst, skovhugst, nutidens produktionsmetoder, øget produktion og transport har gjort nutidens animalske produktion uholdbar.

Men vi må også se på andre livsstilsfaktorer. Produktion af palmeolie i Sydøstasien indebærer afhugning af regnskov. Olien findes i meget anvendte varer såsom kosmetik, sæbe, vaskemidler, chokolade, is, kager osv, ofte deklareret som "vegetabilsk olie". Orangutangen er et af de mange dyr, der alvorligt trues af skovhugst.

Andre vigtige livsstilsfaktorer er at rejse med fly og bil samt forbruget af varer, særligt dem der transporteres langt og er energitunge i produktion. En flyrejse mellem Europa og Thailand producerer ca. 3 ton kuldioxid per person. Fly udrydder også dyr på grund af støj og forstyrrer dyrs kommunikation. En flyrejse kan give et udslip på ca. 25.000 gange mere kuldioxid end en togrejse. Burde flyverejsen så måske være 25.000 gange dyrere?

Tobaksproduktion i ulande bidrager også til afskovningen og dermed klimaproblemet bl.a. ved tørringsprocessen over åben ild.

## PROBLEMLØSNING

- Fremtidstænkning, fremtidsbeslutninger og fremtidshandlen.
- Stop for alle subventioner af animalske produkter.
- Høje omkostninger for klimagasudslip.
- Øget information og uddannelse om helbreds-, miljø- og klimafordele ved planteføde.
- Overgang til planteføde.
- Global fredning af al regnskov.
- Global genplantering af skov.

## AFSLUTNING

Den smeltende is ved polerne, den forsvindende biologiske mangfoldighed og mange andre tegn skal tages alvorligt. Kuldioxidindholdet er nu oppe på 387 ppm sammenlignet med 272 ppm inden industrialiseringen.

Vi må spørge om fremtidens mennesker kan tilgive os, hvis vi ikke handler nu, men fortsætter med at tilfredsstille vores hunger efter animalske produkter, tobak, palmeolie m.m. og dermed forårsager en klimakatastrofe og udrydder de sidste regnskove.

Vi har magt over liv og død, vor handlen i dag former fremtiden. Mulighederne findes, og det er os alle sammen, der bestemmer jordens fremtid. Selvom politikerne fortsat nægter at lave fremtidsbeslutninger, er det frit for alle andre at tage rigtige beslutninger og handle rigtigt allerede i dag. Forandring begynder på græsrodsniveau.

Vi lever med mange paradigmer, vaner og traditioner. Mange af disse skal revideres i fremtiden.

En ny måde at tænke på, en ny samfundsorden giver nye prioriteringer og problemløsninger.

Stopper vi med at spise animalske produkter, ville det være en kanonstart til en positiv udvikling for jordens fremtid. Kollektivt har vi stor magt.

At ændre sine madvaner er den største enkeltfaktor, en gennemsnitsperson i den vestlige verden kan gøre for fremtiden, dvs. formindske sit økologiske fodaftryk.

Vi behøver ikke spise animalske produkter og bliver kun sundere, hvis vi afstår, og samtidig får vores planet det bedre. Er det ikke på tide at tænke nyt?

Jeg håber, at du der læser dette tager skridtet fuldt ud og dropper den animalske føde, hvis du ikke allerede har gjort det. Dermed har du formentlig givet dit vigtigste bidrag til at stoppe klimaforandringer og destruktion af naturen. Eller har du noget vigtigere at tage dig til lige nu end at redde jordens fremtid? Er du med i revolutionen?

*"Det er min opfattelse, at en vegetarisk levevis gennem dens fysiske påvirkning af temperamentet ville kunne påvirke menneskeheden meget fordelagtigt."*

*"En ny måde at tænke på er nødvendigt, hvis menneskeheden skal overleve, det er det problem, der haster mest i vor tid"* Albert Einstein

## REFERENCER


1) FAO: Livestock's long shadow, 2006, fao.org
2) Jens Holm: Mat, Miljö, Rättvisa, 2000
3) Jens Holm & Toivo Jokkola: Djurindustrin och klimatet EU blundar och förvärrar, 2007
4) klimathotet.net
5) John Robbins: Diet for a new America, 1987
6) Sveriges Lantbruksuniversitet: Vegan, vegetarian, allätare, 1997
7) Mikkel Hindhede: Fuldkommen sundhed og vejen dertil, Uddrag af Eivind Eckbo, 1964
8) thechinastudy.com
9) pcrm.org ("Forskning viser, at sundhedsfordelene stiger i takt med at maden fra animalske kilder falder, og at den veganske diæt er den sundeste.")


*Flere fakta* **rattvismat.nu, earthsave.org, meatout.org**

*Læs en længere artikel på svensk med flere referencer på* **self-healing.eu/akm.htm**


*Eric Karlsson er dr. i Naprapathy (behandler ryg- og muskelproblemer) og selvhelbredelseslærer. Han underviser i klima- og miljøvenlig levevis, og hvordan man lever sundt for at bevare eller genvinde et godt helbred uden medicin. Se* **self-healing.se**. *Eric kan nås på* **drerickarlsson@gmail.com, tlf. +46 479-10550.**







Nostalgiske toner: ikke alle byer har afskaffet den gode gamle sporvogn.



Artikelforfatterinden med gemal.



De portugisiske badestrande lader intet tilbage at ønske!

*Af Andrea Forman*

## Ingen grænser for grøn mad

# PÅ VEGETARRESTAURANT I LISSABON

Går turen til Portugals hovedstad Lissabon så snyd ikke dig selv for en kulinarisk såvel som sanselig oplevelse på vegetarrestauranten Terra. Du finder den beliggende på Rua da Palmeira 15 nær parken Principe do Real i udkanten af den charmerende gamle bydel Bairro Alto med nærmeste metrostation Rato. Vær dog opmærksom på at vejen ikke er navngivet på mange turistkort, men med den portugisiske hjælpsomhed bliver man altid fint guidet.

Men vi lagde ud med et ophold i det nordlige Portugal. De første dage tilbragte min mand Jens Christian og jeg i min brors svigerfamilies sommerhus lige ud til vandet lidt nord for Porto. Mindelo, som byen hedder, er et af de foretrukne feriebyer for folk omkring Porto. Her kunne vi til vores overraskelse både få tofu og sojapølser i deres mindre supermarked. Deres udvalg af bønner i supermarkedet er stort og fås både tørrede, på glas og på dåse. Pålæg skulle vi dog lede længe efter og vi var glade for at vi havde taget lidt med hjemmefra indtil vi nogle dage efter fandt en helsekost i en nærliggende større by, Vila do Conde. Vi var ikke inde i Porto selv, men der skulle være en vegetarrestaurant. Det lader til at Portugal er lidt på samme niveau som Danmark, hvad angår vegetarmad. Dog selv i den mindre by Maia, også lidt nord for Porto og hvor min brors svigerfamilie bor, findes en lille vegetarrestaurant, som kun har åbent midt på dagen. Det er jo kutyme at spise varmt mad midt på dagen i Portugal.

Tilbage til Lissabon hvor der på restaurant Terra hver dag står en imponerende buffet parat, og man skal derfor ikke vente længe før man kan sætte tænderne i de forskellige lækre retter. Flere af dem veksler fra dag til dag og maden er overvejende vegansk. Buffeten består af en blanding af små traditionelle portugisiske vegetarretter som sortøjet bønnesalat og her i sensommeren lune pillede kastanjer, og af retter inspireret fra alverdens vegetarkøkkener, som bønnesovs, seitan i karrysovs eller stegt, tofuretter, linsesalater, ris og sågar spaghetti og pizza. Derudover er der flere forskellige grønne salater, varme og kolde enkle grønsagsretter, suppe og brød til. Hvad mere kan man ønske sig?
Efter Jens Christian havde besøgt restauranten aftenen før jeg selv kom til byen, stod det mig klart at Terra med stor fordel og nydelse helst skulle besøges mere end én gang for at få det fulde udbytte af disse mange varierede og lækre retter. De er tydeligt blevet kræset for, lille som stor, som et fuldendt kunststykke.

Af drikkevarer tilbydes øl og vin, friske økologiske safter og juice, kaffe og ayurvediske teer. Til dessert kan man få forskellige kager og traditionel italiensk is og nogle gange vegansk is, den var dog slut, da vi var på besøg.

Prisen er rimelig med ca. 15 euro for en aftenbuffet og ca. 10 for frokost.

Udover den kulinariske nydelse er omgivelserne meget hyggelige, hvilket bidrager til en helhedsoplevelse. Man kan vælge at sidde indenfor eller udenfor i en meget charmerende gårdhave, hvilket størstedelen af de besøgende foretrækker i den lune sommeraften. Store træer holder på varmen som et udendørs "himmeltæppe" over de spisende gæster og skaber en behagelig atmosfære. Udenfor som indenfor bliver der spillet afdæmpet klassisk musik, hvilket absolut løfter oplevelsen efter min mening. Og en lille duft af røgelse vandrer af og til forbi næsen. Gæsterne ser ud til at nyde maden, omgivelser og hinandens selskab og bruger gerne et par timer i den hyggelige gårdhave. Det er absolut et sted, det er svært ikke at blive forelsket i og uden tvivl et besøg eller flere værd.

Min mand og jeg glæder os allerede til det tredje gensyn næste gang vi kommer til Portugal. Lissabon har flere restauranter for vegetarer, men vi fik kun prøvet 2 af disse i denne omgang, så vi har flere oplevelser til gode til næste gang.



## Cafe N på Nørrebro

Minsandten om ikke en ny vegetarisk cafe har eksisteret næsten et år, uden vi vidste det!

Cafe N serverer bl.a. en udmærket og bemærkelsesværdig billig dagens ret. Indehaver Allan er mangeårig vegetar, men driver cafeen uden at reklamere med dens grønne linje. Det skræmmer bare visse kunder væk, som han siger. Cafeen er relativt lille, men om sommeren er der også udeservering. Cafe N ligger Blågårdsgade 17, Kbh. N,
*åbent alle dage kl 8-22.* /hh

## Vegeriet
## svensk vegetarrestaurant og helsegymnasium

Vegetarrestauranten Vegeriet har ligget i Helsingborg siden 1998 og er et populært mødested for folk med ønske om et grønnere og sundere alternativ. I 2009 startede de også en gymnasieuddannelse: Vegeriet mad- og helsegymnasium!

"Vi har besluttet at vi vil ha' en grønnere fremtid, derfor satser vi på unge som vil uddanne sig til grønne kokke og helsepiloter. Det er iøvrigt et vældigt spændende miljø for unge, da vi deler hus med Mega Musik Gymnasieskole, så her er masser af positiv energi, musik og kreativitet!"

Fra og med næste skoleår 2010/2011 optager de også danske elever på gymnasieuddannelsen.
*Se mere* **vegeriet.se/skola/om-udannelsen** /kb



## Verdensnaturfond og australsk filosof
## lovgiv om kødforbrug

Som et forsøg på at spå om verdens tilstand anno 2059 har dagbladet Information i en række artikler fremstillet hypotetiske fremtidige debatter. Men særligt én artikel om kødkvoter har vist sig ikke at være hypotetisk. Verdensnaturfonden opfordrede nemlig for nylig den britiske regering til en række statslige indgreb såsom forbrugerkampagner til at belyse de helbredsmæssige fordele ved at skære ned på kød, skat på varer med høj udledning af drivhusgasser og introduktion af CO2-koder på madprodukter.

Tilsvarende har den australske filosof Peter Singer foreslået skat på kød: Skat på tobak, alkohol og sukker har hidtil bidraget til større folkesundhed, men der er mindst lige så god grund til at lægge skat på kød pga. folkesundhed og klima/miljø.
*Kilde* **www.foodnavigator.com/Legislation/Intervene-on-meat-WWF-tells-government + EVANA news** /hn/ln

## Grund til grøn optimisme

Alle parametre taler til fordel for vegetarer nu om stunder. Man kan dårligt åbne en avis eller se tv uden at støde på opfordringer til at leve mere vegetarisk og dermed også mere CO2-venligt.

Ifølge forfatteren Jeffrey Masson er der grund til optimisme – ikke mindst blandt amerikanske børn og unge. Børn har altid stillet spørgsmål om livet og vores forhold til dyr, men hvor de tidligere blev affejet og ikke altid taget alvorligt, så insisterer børn og unge i dag på at få ordentlige og meningsfulde svar. Som eksempel på denne udvikling nævner han, at 25% af de studerende på Stanford University er vegetarer/veganere.

It's beautiful – lad os få amerikanske tilstande!
*Kilde* **VegSource** /ln

INVITATION TIL ÅRETS FESTLIGE GRØNNE GOURMETOPLEVELSE!

VEGETARFORENINGENS

# Nytårsfrokost

**Lørdag den 30. januar kl. 13-17. Restaurant IL DONA, Magstræde 12, 1402 København K**

Dansk Vegetarforening tilbyder en skøn menu til 260 kr, normalpris 400. Menuen består alene af grønsager tilberedt på en kunstfærdig og raffineret måde, så både udseende og smag fremtræder optimalt. Maden portionsanrettes og er absolut en kulinarisk oplevelse. Også for veganere.

## Menu

*stuzzichini (appetizers)*
*4 antipasti (små forretter)*
*1 hovedret (overraskelse på dagen)*
*verdure (lille grønsagsret)*
*dessert*
Hertil serveres brød og vand
Pris pr. kuvert
excl. øvrige drikkevarer: 260 kr

## OM RESTAURANTEN

Il Dona åbnede i september. Den italienske passion for god smag og smuk tilberedning suppleres med nordisk tradition, der tilfører det italienske køkken inspiration og kreativitet. Smag og sundhed er ingredienser, der lægges allermest vægt på, så lysten til grønsager øges. I køkkenet står Fabio Donadoni, tidligere køkkenchef i 10 år på Københavns eneste italiensk-inspirerede michelinrestaurant. Il Dona har et stort udvalg af økologiske og sunde drikkevarer samt naturligvis italiensk vinkort.
*Se* **www.ildona.dk.**

**Tilmelding med navn og antal kuverter kan ske på flere måder:**
*Send en mail til*
frokost@vegetarforening.dk
*Ring til* DVF, tlf. 70 22 40 01
*Indbetal beløbet på konto*
1551 5025656 med navn og antal.
Betaling kan ske ved ankomsten, men tilmelding senest en uge før. ●

## GLIMT FRA ET EVENTYRLIGT VEGETARLIV VED KIRSTEN SKAARUP

Ledsaget af billeder fortæller globetrotteren og vegetaren Kirsten Skaarup om mødet med fremmede køkkener og kulturer over hele verden som inspirationen til sine mange kogebøger. "Maden er et internationalt sprog", siger Kirsten. "Når man som jeg hverken taler tibetansk eller indonesisk, bliver kærligheden til maden og respekten for det daglige brød simpelt hen 'ordbogen'".

Kirsten har altid rejst alene og under primitive forhold, blot med rygsæk, og har derfor haft let ved at komme i kontakt med maden og menneskene. Det er blevet til mange eksotiske og livsbekræftende møder med mennesker, der var forundrede over, hvad en "velfærdseuropæer" ville i deres fattige køkkener – og fulde af stolthed over at dele deres kultur med en fremmed.

## STEMMENS UNIVERS VED LISBETH HULTMANN

Lisbeth er uddannet klassisk sanger og har medvirket i talrige forestillinger. De seneste år har hun koncentreret sig om at lære andre om stemmens muligheder. Lisbeth oplever stemmen som et spejl, der reflekterer hvem du er, og hvordan du lever dit liv. Der bliver farverige smagsprøver på, hvad den menneskelige stemme kan bruges til. Vi skal denne eftermiddag lytte – men også selv bruge stemmen.



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

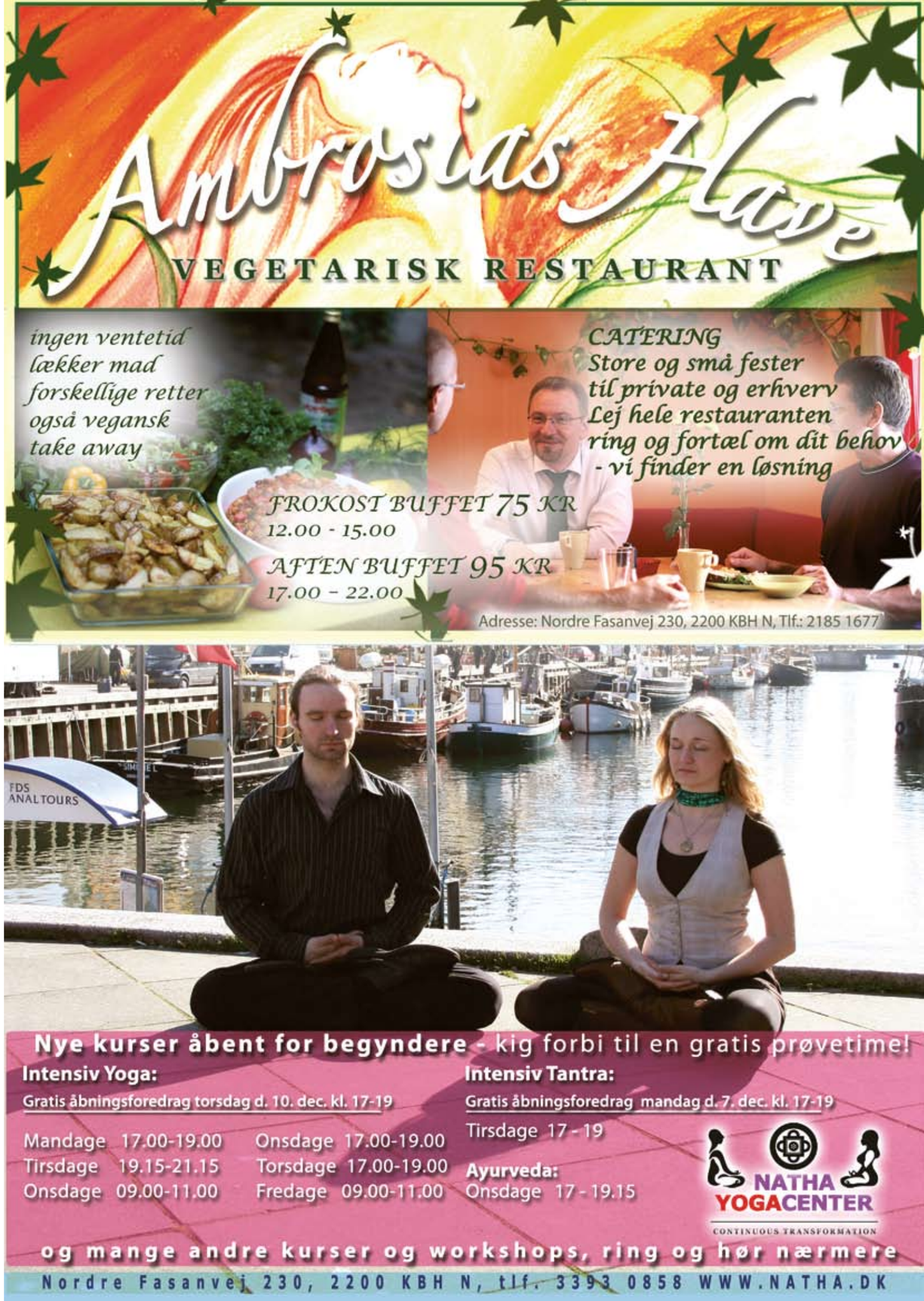




**Grønt er godt for klimaet, også grøn mad.**
Vær med til at løse verdens klima- og sultproblemer ved at spise mere vegetarmad, fx friske grøntsager, saftige frugter og sprøde nødder, der samtidig er godt for din egen sundhed.

**Klimagaveidé**
**Fair Food.**
**Vegetarisk, økologisk og solidarisk mad.**
Bogen koster 250 kr. og indeholder info om grøn livsstil, forslag til madplaner for hver årstid og mere end 90 opskrifter.
**www.fair-food.dk**





# SIDEN SIDST

## GRØNSAGSFESTIVAL 29. AUGUST

Halmtorvet på Vesterbro lørdag morgen. Solen skinner på en udsmykning så dekorativt smuk. Halve kålhoveder i lilla og grønne farver omkranser pladsen omkring springvandet, og selv armlænene på pladsens bænke er pyntet med kålblade og roer. Forrest står en fantastisk grønsagsdekoreret lænestol – en grønsagstrone – som mesterkokken Lauterbach indtager kl. 10 og glad åbner festivalen ved at flække det store kålhoved på træblokken.

Der var masser af råvarer, demonstrationer og prøvesmagninger på grønsagsmad i de 5-6 store telte, og den entusiastiske initiativtager Trine Krebs fra Frugtavlerforeningen og de søde festival-piger hjalp til overalt. Der sku' vaskes, rives og snittes og hentes alskens varer i medborgerhuset overfor. Der var levende musik og en strøm af mennesker fra 10 til 17.

Kirsten Skaarup var med på vores stand og lavede smagsprøver fra sin bog "Det Kærlige Køkken". Det var en succes! Glade grønsagselskere stod i lange køer for at smage fransk sellerisalat og lækker wok-ret, og Pernille havde travlt som medhjælper.

Imens fik Erik med sin kække kasket og charmerende formuleringer uddelt mange prøvenumre og fandt ud af, at "spis flere grønsager" appellerede mere end "bliv vegetar".

Kl 18 blev resten af grønsagerne fordelt til velgørende formål, og efter oprydningen stod en pragtfuld middag klar i medborgerhuset til alle os trætte frivillige. Hvilken fantastisk dag




*Se billeder:*
**photoshop.com/user/frugtformidlingen**
/pm

## DEN GULE VILLA 22. SEPTEMBER

Der var lagt op til en hyggelig aften i Den Gule Villa, da vegetarforeningen og Lisbeth Tordendahl bød 30 tilmeldte Frederiksberg-borgere indenfor til foredrag og lækker mad, arrangeret ud fra hendes nye kogebog: "Grønne Proteiner".

Køkkenchef Susan, DVF's aktivitetsudvalg og flere frivillige fik en mægtig gryde bønner og prægtige grønsager, ris og råkost tryllet frem til stor nydelse for alle.

Mætte og glade satte vi os til rette for at lytte til en velformuleret Lisbeth Tordendahl, der med sine over 25 års erfaring indenfor kost og sundhed – som underviser, rådgiver, forfatter og kok – talte så fint på moder jords vegne, at vi nu bedre forstår, hvorfor vi bør spise mindre kød og mange flere grønne proteiner: bønner, linser, ærter og sojaprodukter som tofu og tempeh.

Fordi det er sundere, og fordi den animalske produktion er accelereret i grad, så den på verdensplan CO2-forurener mere end den samlede trafiksektor.

Spørgelysten var stor efter foredraget, som havde givet stof til eftertanke.
/pm

## INTERNATIONAL VEGETARDAG 1. OKTOBER

Solen skinnede på Kultorvet i København torsdag den 1. okt. på den internationale vegetardag. DVF's Pernille og Erik blev bistået af ivrige unge for dyrevelfærd. Der blev uddelt ca 500 brochurer og blade til mange af fodgængerne, og vegetarsagen blev synliggjort for mange.

Op til dagen havde vi lavet kampagne for at få flere til at spise grønt 1/10 og fået presseomtale, bl.a. vha. vores nye klimaplakat, der kan hentes på hjemmesiden. Erik så plakaten i sin læges venteværelse, og mon ikke mange har tænkt på dejlige grønsager denne dag rundt omkring i verden?
/ew ●



# OPSLAGSTAVLEN

**UDVALGTE AKTIVITETER IFM. KLIMATOPMØDET I KØBENHAVN**

**FREDAG 11/12 KL 10-12**
DVF er vært for en international, engelsksproget workshop, Meat Consumption and Climate Change, på den alternative klimakonference, Klimaforum09, i DGI-byen. De mange sammenhænge mellem kødproduktion og klima samt behovet for et mere vegetarisk samfund diskuteres. Blandt talerne er Jens Holm, svensk Europaparlamentsmedlem og vegetar, Sonja Lewandowski, diætist og ekspert i veg. klimakost, samt Wayne C.W. Kao fra Int. Union Against Cancer UICC.

**LØRDAG 12/12**
Kæmpedemonstration, bla. med deltagelse af vegetargrupper fra mange lande.

**SØNDAG 13/12 KL 10-16**
På Klimaforum09, DGI-byen, deltager DVF med en levende udstilling, der synliggør sammenhængen mellem vegetarisk levevis og påvirkning af klimaet. Forfatteren Kirsten Skaarup – som bl.a. har skrevet Danmarks første klimakogebog, "Det Kærlige Køkken" – vil være til stede, og der vil være smagsprøver på klimarigtig, vegetarisk mad.

**TORSDAG 17/12**
*kl 16-18* Terje Halse Aas: Plancheudstilling om vegetarisme
*kl 19-22* Helle Erhardsen (Compassion In World Farming): Eating the planet
*kl 21.30* Film: Meat the Truth

**FREDAG 18/12 KL 16-18**
Terje Halse Aas: Plancheudstilling om veg.

*Se mange flere arrangementer og yderligere information på vegetarforening.dk*

**SKAF 2 NYE MEDLEMMER OG FÅ EN MIDDAG FOR 2 PÅ AMBROSIAS HAVE**

Send os navn og adresse på 2 nye interesserede medlemmer og få selv gavekort til vegetarrestaurant Ambrosias Have i København til middag for 2, når vi har modtaget betalingen.




**JULEGAVEMEDLEMSKAB**
Skriv hvis du ønsker at give et DVF-medlemskab i julegave! 2 julegavemedlemskaber kan om ønsket fint kombineres med omstående gavekort.

**DVF NYTÅRS-FROKOST 30.1.10**
Spændende gourmet-oplevelse, se s.28!




**SPISEKLUB PÅ AMBROSIAS HAVE**
**Første fredag i måneden kl 18 året rundt.**
*Obs! Dog fredag 8/1 (ej 1/1)!*
Ambrosias Have, Ndr. Fasanvej 230, Kh. N. Bord reserveret kl 18, vegetarbuffet'en koster 95.
Vi fortsætter ofte den hyggelige aften på en god cafe. Meld gerne interesse til **kontakt@vegetarforening.dk** eller 40 30 25 58.

**SPISEKLUB I SVENDBORG**
Anden onsdag i hver måned. Alle medtager et bidrag til det veg. måltid, hvilket kræver en lille koordinering: *Skriv til Lis Steincke på* **lissteincke@hotmail.com** – *også for en vejbeskrivelse!*

**RABAT PÅ RESTAURANT IL DONA**
Til og med februar får DVF-medlemmer 10% rabat på restaurant Il Dona (se s. 28) mod fremvisning af ovenstående medlemskort.




**RABAT PÅ COMWELL HOTEL**
Alle DVF-medlemmer får nu 10% rabat på overnatninger hos Comwell, der har 12 hoteller fordelt over hele landet. I restauranterne serverer de selvfølgelig også vegetarretter, og der er fokus på tilberedning af lokale og økologiske råvarer. Book på comwell.dk og medbring ovenstående medlemskort for at få rabat.
Comwell



**KOM GRATIS TIL KROP, SIND OG ÅND-MESSEN meld dig til at stå i DVFs stand et par timer**
Weekenden 5-7. februar har DVF vanen tro en stand, der meget gerne skal bemandes med min. 2 personer ad gangen. Noget for dig...?

**Kan du modtage en udvekslingselev?**
Tyske Rabea på 16, veganer og interesseret i miljødebat, drømmer om at være udvekslingselev i Danmark i skoleåret 10/11. Værtsfamilier via Youth For Understanding modtager ikke betaling, men garanteres en oplevelse for livet.
*Se* **yfu.dk** *eller ring Sarah Edut på sekretariatet,* **64 76 30 06.**

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

