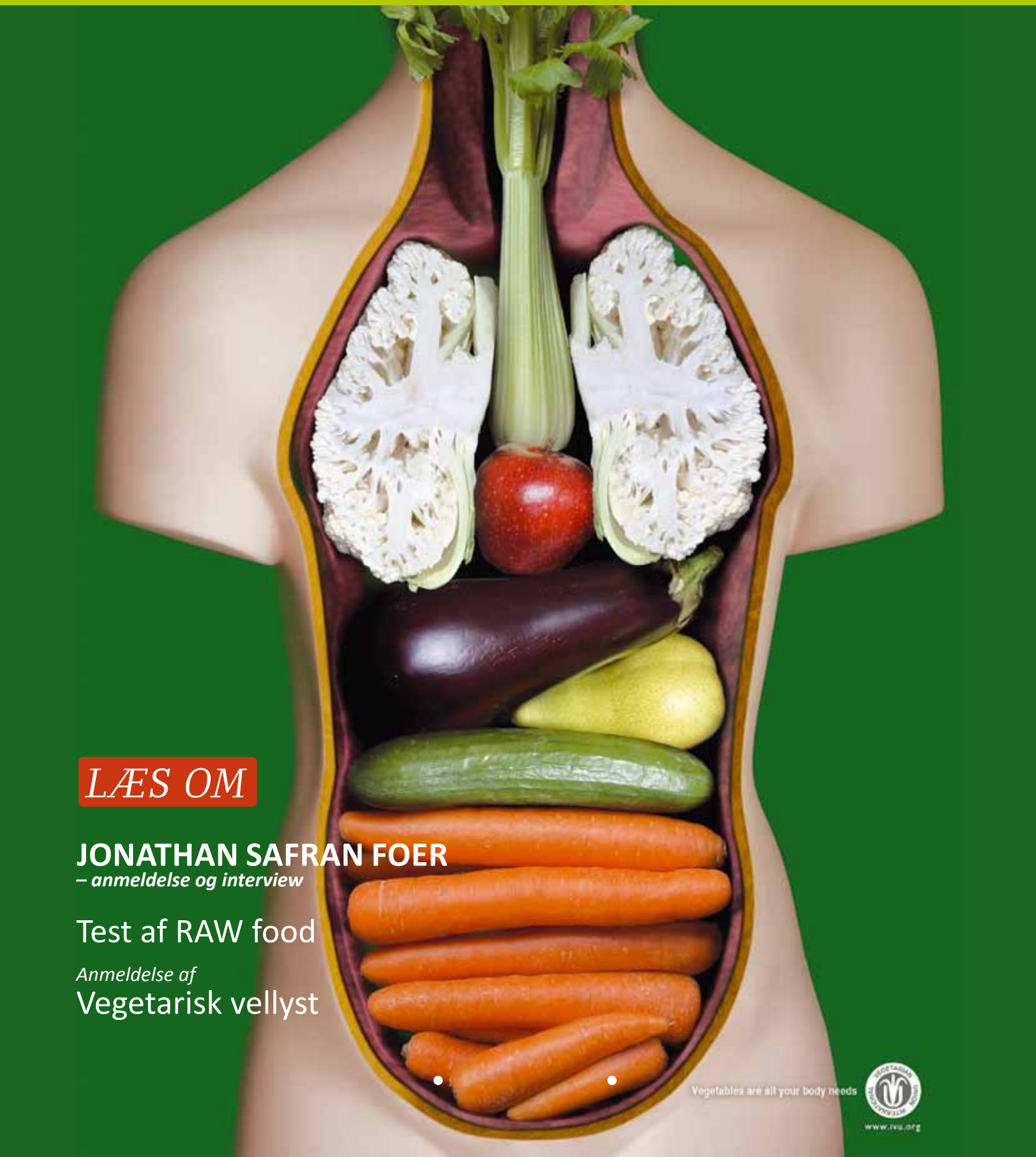
Vegetaren

NUMMER 1
FORÅR 2010
101. ÅRGANG



LÆS OM

JONATHAN SAFRAN FOER
– anmeldelse og interview

Test af RAW food

Anmeldelse af
Vegetarisk vellyst

VEGETAREN UDGIVES AF
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2 th
2100 København Ø
70 22 40 01
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
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,-
Du bliver medlem ved indbetaling på gironr. 502-5656
Webbank: konto 15510005025656

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. 01.05.10

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.

ISSN: 1397-7989

Indhold
Vegetaren

04 **Kærlighed til dyrene – personlig baggrundshistorie**
06 **Kødædende planter på vores tallerkener**
07 **Kort og grønt 1**
08 **Interview med Jonathan Safran Foer**
11 **Anmeldelse af Jonathan Safran Foer: Om at spise dyr**
13 **Kort og grønt 2**
14 **Anmeldelse af kogebogen Vegetarisk vellyst**
16 **Veganske madoplevelser i USA**
18 **Kirsten Skaarups røde opskrifter**
19 **Test afRAW food, introduktion**
20 **I god form af RAW food**
22 **Raw food - er det noget for mig?**
24 **Anmeldelse af kogebogen Vegetariske perler**
26 **Den grønne brevkasse**
27 **Kort og grønt 3**
29 **Siden sidst**
30 **DVF årsregnskab 2009**
31 **Opslagstavlen**



Kærlighed til dyrene – personlig baggrundshistorie 04



Anmeldelse af **11** Jonathan Safran Foer: **Om at spise dyr**



16 Veganske madoplevelser i USA



Test af RAW food, introduktion 19

Sådan set med redaktørens øjne

Varme forårstegn for vegetarbevægelsen



Der *er* altså noget i luften. Paul McCartney gør det, Yoko Ono og Moby gør det, Brigitte Bardot gør det, FN's klimachef, Indiens miljøminister og Verdensnaturfonden gør det også – og vores egen Kirsten Skaarup gør det.

Og det smitter! Hele byer har nu taget det til sig: Gent i Belgien og Sao Paulo i Brasilien gør det, Bremen i Tyskland er lige startet på det. Herhjemme gør flere efterskoler det, og visse børneinstitutioner følger trop: ***de taler nemlig alle for, hhv. indfører en ugentlig vegetardag!*** Se fx kodfrifredag.wordpress.com eller meatlessmondays.com.

Det skete altså, "forårssolen" er begyndt at skinne gennem det tykke "skylag"! Pludselig er det blevet et almindeligt samtaleemne og god tone at skære ned på kødet, "*som jeg i øvrigt aldrig har spist så meget af*", som det ofte formuleres.

Glimrende hvis der ryger nogle fordomsmæssige barrikader, hvis vi nu bedre kan tale om tingene, men hvordan er det egentlig kommet så vidt?

En af de helt store faktorer har uden tvivl været klimaeffekten. Presseomtale af den stærke kobling mellem kødproduktion og klimaeffekt har givet alvorligt stof til eftertanke. Og mange mennesker har dermed fået den ekstra bevæggrund, der skulle til for at overveje en af de mest private og nedarvede bastioner: *de hellige spisevaner*.

Selvom det store klimatopmøde i København mere eller mindre floppede, gav det alligevel anledning til endnu en gang at eksponere vores budskab. For udover toppolitikere, rådgivere og embedsmænd var der også andre fine besøg i disse dage. Ja, andre steder i byen var der "alternative konferencer" med tætpakkede programmer fra morgen til aften.

Som omtalt i sidste nr. af Vegetaren var DVF også aktive her, idet vi på Klimaforum09 i DGI-byen var vært ved en velbesøgt international workshop og lavede lækre smagsdemonstrationer (se "Siden sidst" bagest i bladet). Vi havde bl.a. besøg af det tidligere svenske Europaparlamentsmedlem, vegetaren Jens Holm, af formanden for den brasilianske vegetarforening, Marly Winckler, af repræsentanter fra Vegetarian Climate Alliance samt et stort hold fra den østasiatiske organisation Supreme Master, der er vældig aktive for vegetarbevægelsen og selv havde arrangeret konference og vegetarisk festbuffet.

I januar blev så udgivet en bog, der har vakt stor opsigt ude i verden, nemlig Jonathan Safran Foers *Om at spise dyr*, der også tog de danske anmeldere med storm. Den har vi behandlet udførligt inde i bladet, så her noterer vi den blot som endnu en af de meget aktuelle bevæggrunde, der i denne tid er med til at flytte vigtige grænser.

Tidligere er sundhedsaspektet ved et nedsat kødforbrug blevet dokumenteret igen og igen, så blev klimaet og andre problematiske miljøaspekter eksponeret grundigt, og nu kommer så denne bestsellerforfatter og rejser på en medrivende og velargumenteret måde spørgsmålet, om vi overhovedet dyreetisk kan forsvare det enorme kødforbrug (som Danmark iøvrigt har verdensrekord i med 146 kg/år, dvs. dobbelt så meget som fx vore nordiske nabolande).

Så alt ialt må vi sige, at vi i vegetarbevægelsen i disse dage tydeligt kan fornemme de optimistiske toner. Hvornår det så slår endnu mere igennem, hvornår den første danske by fx aktivt bakker op om en ugentlig vegetardag, er endnu for tidligt at sige. Men ét er sikkert: det kommer – og vi kan næsten ikke vente! ;-)

Nyd inde i bladet de mange gode nyheder, synspunkter og oplevelser fra nær og fjern og se bl.a. nye opskrifter, boganmeldelser og test af raw food i praksis. Og så har vores populære brevkasse fået comeback.

Velkommen til forårsnummeret af Vegetaren!
Henrik Hedegård

PS: Hør Paul McCartneys *Meat Free Monday Song* på: supportmfm.org



Kærlighed til dyrene

Af Debbie Christensen

Når jeg tænker tilbage, husker jeg nogle helt specifikke og grundlæggende oplevelser, som blev medvirkende årsag til, at jeg blev vegetar.

Da jeg var 3 år, kom jeg med mine forældre og søster fra Rødovre til det lille fiskerleje Bisserup på Sydsjælland. Her kom vi i starten til at bo i Weekendhuset, en skøn gammel bindingsværksgård. Mine forældre anskaffede sig nogle grise, som de ville fede op til slagtning, så vi kunne få vores eget grisekød.

De to små pattegrise døbte vi Øf og Snøf. De blev mine dejlige legevenner, de elskede os meget og vi dem. De kom når vi kaldte, satte sig når vi sagde "sit", og gav pote når vi bad om det.

De elskede at blive klædt ud med tøj, de kom farende ud på gårdspladsen, når de så os komme med tøjet. De blev så klædt ud med nylonstrømper, nederdele, bluser, bukser, tørklæder, og hvad vi nu ellers havde, og så red vi på dem. De nød det til fulde, og vi havde det bare hylende morsomt og dejligt.

Men så kom jo dagen et år efter, hvor de skulle af sted til slagtning, og vi var alle helt opløst af gråd. Vi snakkede meget om det, og vi var utrøstelige. Vi børn blev enige om, at vi ikke ville have det kød, der kom fra dem, da vi slet ikke kunne klare tanken om at spise vores kære venner.

Ikke længe efter, da jeg var 4-5 år, flyttede vi til Bisserup Kro, da mine forældre måtte overtage den efter min fasters familie. Det blev en stor omvæltning og sorg at komme væk fra den idylliske bindingsværksgård og den smukke have med mange dejlige grønsager, frugt og bær.

Kort efter blev jeg døv på grund af dobbelt mellemørebetændelse, hvor begge mine trommehinder sprang. Der skulle gå lang tid før jeg endelig på Rigshospitalet fik kunstige trommehinder, opereret som den første af en japansk gæstekirurg. Jeg fik høreapparater og havde dem indtil jeg var 11. Da jeg fik dem, var det en helt uforglemmelig oplevelse at kunne høre igen. Især at kunne høre naturens fuglesang og lyde, det var helt fantastisk og noget jeg aldrig glemmer.

I denne periode var jeg næsten hele tiden syg, og det var først da vores lokale landsbylæge havde en længere samtale med min mor om sundhed og vigtigheden af grønsager, frugt og bær i forhold til vitaminer, mineraler mv., at det blev lidt bedre.

Dog var der i mit sind en form for indre konflikt. På en udefinerbar måde havde jeg modstand mod at spise dyr, hvilket blev særlig forstærket, da vi et år fik gæs, udover høns, som skulle fedes op til jul. Gæssene kom mig hver dag i møde i baghaven, og vi gik så på rad og række tur ude på gaden sammen med vores hund Bandi. Da de skulle slagtes af min far, var han helt ude af den og næsten grædefærdig over at skulle slå dem ihjel, men det skulle jo gøres. Til sidst fandt han ud af at putte en efter en i en sort pose, finde halsen og så halshugge dem, så behøvede han ikke at se på det direkte. Dette gjorde han også med de ænder og høns, vi fik i nogle år frem, men til sidst blev det for hårdt for ham. I stedet fik vi brevduer for en periode.

Jeg elskede at passe dyrene, gøre rent hos dem og være sammen med dem. Jeg levede og åndede for dem, og i Bisserup havde vi et fantastisk vildt fugle- og dyreliv.

Jeg gik hver dag lange ture med Bandi og oplevede naturens gang, vi havde et vildtfuglereservat med fiskehejrer og skarver ved Holsteinsborg nær Bisserup fed. Desuden havde vi gæs, ænder, blishøns, engsnarrer, lærker, stor skallesluger, svaner, rørdrummer, musvåger, ørne og falke, lappedykkere, viber, ryler og mange flere. Det var en hel symfoni af fugle, dernæst var der dådyr, hjorte, ræve, pindsvin, hugorme, flagermus, harer, fasaner, kaniner, klokkefrøer og mange flere. I havet var der ål og en vrimmel af fisk, og nogle gange så vi hvaler.

Når jeg gik mine ture, tænkte jeg meget over, hvorfor vi dræber dyr og spiser kød? Når jeg kom hjem fra skole, skulle jeg stå og skære i kød og tilberede mad til krogæsterne.

Som teenager begyndte jeg at læse om Julia Vøldans plus/minus balance og Kirstine Nolfis råkostkur, og samtidig begyndte jeg at samle urter og planter fra naturen, som jeg så tørrede og drak som urtete. Jeg lavede ligeledes råkost, og nu mærkede jeg, at jeg begyndte at få det bedre, både fysisk og psykisk.

Jeg kan huske, at vi engang havde en stor fest på kroen, hvor en mandlig gæst var vegetar. Min far kom helt forvirret ud i køkkenet og spurgte, "hvad vi dog skulle gøre ved det?" Jeg sagde straks, at det skulle jeg nok ordne, så jeg lavede en flot råkostanretning med mange forskellige grønsager, samt varme kartofler og bønner. Vegetargæsten kom personligt ud i køkkenet og takkede mig for den flotte anretning, det havde han aldrig oplevet før på en kro. Det var en dejlig oplevelse for mig, og jeg drømte om, hvis jeg dog bare skulle lave den slags mad i stedet for alle de kød- og fiskeanretninger.

Da jeg gik ud af 10. klasse, kom jeg på Holbæk Slots Ladegård og opdagede, at der var et vegetarbord. I de 4 måneder jeg var der, levede jeg vegetarisk og igen på Capellagården på Øland i Sverige. Mens jeg var dér, blev jeg gjort bekendt med Rudolf Steiner og Martinus Kosmologi og syntes, det var meget spændende. Jeg blomstrede med al den nye viden og forståelse for, at der var mere mellem himmel og jord.

Da jeg kom hjem til mine forældre, opdagede jeg, at jeg fik det dårligt med deres mad og begyndte at stå fast på min nye levevis.

Juleaften lavede jeg nøddepostej til mig selv, og til min store overraskelse spiste min far også af den. Han syntes, at det var lettere for maven. Han sagde oven i købet, at jeg var meget mere fornuftig end dem.

Efter at jeg havde taget en væve-tekstiluddannelse og været offset-trykker hos nogle landskabsarkitekter, var jeg ansat i 3 år på Humlegården i Humlebæk, hvor jeg var henholdsvis receptionist, sekretær, vegetarisk køkkenleder og foredragsholder. Der lærte jeg utrolig meget om sundhed, sygdomslære og ernæring, som senere kom mig til gode. Efter det var jeg vegetarisk køkkenleder i et år på Råstrup Kursted i Svendborg.

Indimellem var jeg på et 3 måneders ophold hos Sai Baba i Sydindien, og dernæst arbejdede jeg hos Sam Zinglersen på hans Kryds og Tværsblad på Frederiksberg, hvor jeg lavede vegetarmad til ham og hans personale og venner. I denne periode lærte jeg virkelig meget om Martinus og mødte så mange dejlige mennesker. Sammen med nogle af disse var jeg i 1981 med til at starte "Vegetarisk Information", og vi gjorde et stort arbejde for at informere om vegetarisk levevis. Flere af disse mennesker kender jeg stadig, også nu gennem mit arbejde for Vegetarforeningen.

Da jeg 29 år gammel fik min datter, oplevede jeg en hård periode. Gravid i 8. måned brækkede jeg halebenet pga. for meget fysisk rengøringsarbejde i Scleroseforeningen. I det hele taget har jeg haft for meget fysisk arbejde. Først senere lærte jeg at tage mig af kosten og kroppens velbefindende.

Da min datter ikke lå korrekt i livmoderen, fik jeg akut kejsersnit. Det viste sig, at hun havde dobbelt hofteinstabilitet og måtte opereres. Samtidig fik hun feberkramper og var i 10 minutter næsten død, men blev genoplivet på Hvidovre hospital. Og min mor døde i denne periode af mavelevercancer, og også min mormor og morfar døde med et års mellemrum.

Så begyndte jeg at spise lidt fjerkræ igen, påvirkelig som jeg var for omgivelsernes pres i denne periode. Der skulle gå en del år med mange problematikker, før jeg atter fandt ind til min kerne og blev sand mod min natur på mange områder og ikke mindst blev helt vegetar igen.

Erfaringsmæssigt havde jeg forstået, at det er en illusion, at man ikke får protein nok som vegetar. Faktisk har bønner og linser større proteinindhold end kød. Min mor var altid efter mig med, at jeg måtte passe på ikke at blive syg, og så var det paradoksalt nok hende selv, der blev syg.

I mit arbejde som clairvoyant, healer og lærer i esoterisk visdom gennem 23 år, har jeg gjort mange dybe erkendelser af, at vi bliver, hvad vi spiser. Vi må hver især tage stilling og ansvar for, hvordan vi vil leve, og hvad vi vil byde os selv og vores krop.



På min klinik kan jeg nogle gange chokeres over, hvad vi som mennesker skaber for os selv og vores krop ved at have usunde mad- og drikkevaner. Det er for mig meget spændende, hvordan vi kan forvandle vores krop og holde os sunde og ungdommelige højt op i alderen ved vores kostsammensætning med bl.a. mange klorofylholdige og sunde grønsager, korn, bønner og frugt/bær og på denne måde undgå sygdomme og smertefulde oplevelser. En anden ting, jeg oplever, er vigtigheden af vores selvrespekt og tolerance i forhold til at acceptere, hvad vi selv er klar til at efterleve. Ligeledes er det vigtigt med fleksibilitet overfor vores medmennesker. Først når vi har prøvet mange ting og fået mange erkendelser, får vi større tolerance overfor hinandens levevis.

Kun ved at lytte indad og følge sin indre fornemmelse for, hvad vi skal give vores krop, oplever vi en samhørighed imellem os selv og kroppen, der i sidste instans giver et harmonisk liv.

Debbie er bestyrelsesmedlem i Dansk Vegetarforening. Læs mere om Debbie som alternativ behandler og kursusleder på debbiechristensen.dk ■



Kødædende planter på vores tallerkener

Af Karin Pagter Duparc

Kødædende planter har længe fascineret mennesker og været ophav til fantasifulde historier, som beskriver eksotiske planter i stand til at fange og fortære store dyr, endda mennesker. De største kødædende planter er dog "kun" i stand til at fange fx mus og rotter og tilhører kandebærerfamilien.

De fleste kødædende planter gror på næringsfattig jord og fanger insekter og andre små dyr for at skaffe næringsstoffer.



Indfangningen sker enten aktivt som hos den velkendte Venus fluefanger, der klapper sig sammen om byttet, eller passivt, hvor der ikke indgår nogen bevægelse, som med den hjemlige soldug, der fanger insekter ved hjælp af klæbrige, langstilkede kirtler. I begge tilfælde bliver byttet fordøjet ved hjælp af enzymholdig væske.

Forskere har fornylig på Filippinerne fundet en af verdens største kødædende planter, Nepenthes northiana, der måler ca. 30 cm i diameter og er formet som en stop kop, se billedet.

Det er vel de færreste mennesker, for slet ikke at tale om vegetarer, som kunne have lyst til at sætte tænderne i en kødædende plante. Ny forskning viser dog, at to af de mest almindelige grønsager, nemlig kartofler og tomater, faktisk kan betragtes som kødædende. Ifølge forskere fra det britiske Royal Botanical Gardens i Kew er disse planter, der begge tilhører natskyggefamilien, i stand til at fange insekter ved hjælp af små klæbrige hår. Insekterne dør, nedbrydes og falder på jorden, hvorfra planten kan optage næringsstofferne gennem rødderne. Insekterne bliver ikke direkte fordøjet af planten, som det sker i den prototypiske kødædende plante, og dette er sandsynligvis årsagen til, at man ikke tidligere har betragtet kartofler og tomater som kødædende. Med denne nye indsigt mener forskerne, at man i de kommende år vil betragte flere planter som kødædende.

De dyrkede sorter af tomater og kartofler får tilstrækkeligt med næringsstoffer gennem gødning og er derfor ikke afhængige af at fange insekter. Men ude i naturen er det tænkeligt, at næringsstofferne fra de døde insekter kan spille en afgørende rolle i planternes overlevelse. ■

(Skrevet med inspiration fra landbrugsavisen.dk)

Nepenthes northiana malet af Marianne North





Vegansk mad til jordskælvsofrene på Haiti

Nødhjælpsorganisationen "Food for Life Global" er kommet til Haiti 21. januar for at distribuere gratis vegansk mad til jordskælvsofrene. I første omgang skal organisationen sætte sig i forbindelse med andre nødhjælpsorganisationer og militæret, så nødhjælpsarbejdet kan koordineres bedst muligt. På globalt plan uddeler "Food for Life Global" 1,5 millioner gratis måltider hver dag, og organisationen har før deltaget i nødhjælpsarbejdet efter katastrofer som orkanen Katrina i 2005, jordskælvet i Pakistan samme år og tsunamien i det Indiske Ocean i 2004, samt i krigszoner som i Sarajevo i 1990'erne.
Kilde: ffl.org/ffl_featured_story.php /kpd

Undersøgelse:

Vegetarisme ufarlig for knoglerne

Som vegetar er der større sandsynlighed for at få lidt svagere knogler, men altså i ubetydelig grad. Det viser en ny metaanalyse af 9 undersøgelser med i alt 869 kvinder og 1.880 mænd. Ifølge analysen er vegetarers knoglemineraltæthed 4% lavere end kødspiseres, mens knoglemineraltætheden hos veganere er 6% lavere. Tidligere undersøgelser har haft svingende resultater med hensyn til sammenhængen mellem kødfri diæter og knoglesundhed. I tidsskriftet, som analysen blev publiceret i, skriver Susan Lanham-New fra University of Surrey i England i en leder, at metaanalysen "kommer på et belejligt tidspunkt og er et vigtigt stykke arbejde". Det kan nu "konkluderes, at vegetarisme ikke er en alvorlig risikofaktor for brud forårsaget af knogleskørhed".
Kilde: www.foodnavigator.com/Science-Nutrition/Vegetarianism-poses-no-bone-health-danger-Study /cj



Dyrevelfærdsorganisation vinder sag mod den svejtsiske stat

Dyrevelfærdsorganisationen VGT (Verein gegen Tierfabriken) har efter mange års kamp vundet sagen mod Svejts ved Den Europæiske Menneskerettighedsdomstol. Staten havde forhindret dem i at vise en reklamefilm i fjernsynet ved at henvise til en lov, der forbyder politiske reklamer. Menneskerettighedsdomstolen har nu underkendt den svejtsiske stats beslutning med den begrundelse, at forbuddet mod reklamefilmen forhindrede ytringsfriheden. Filmen viser bl.a. en moderne, larmende og beskidt grisestald og ender med ordene "spis mindre kød for dit helbred, dyrene og miljøet". En nyere version af filmen bliver nu vist fra 27. til 29. januar på kanalen SF 1. *Kilde: vgt.ch* /kpd

Flaskevand er miljøbelastende



At producere 1 liter flaskevand kræver 3 l alm. vand – og 600 gange mere CO2 (og det er endda uden at medregne transporten)! Derfor blir flaskevand boycottet i flere restauranter og kommuner i USA – og også Göteborg kommune holder sig fra flaskerne. Herhjemme har Enhedslistens miljøordfører Per Clausen krævet forbud mod køb af flaskevand i det offentlige. *Kilde: Samvirke* /hh

>>Man kan dø af at drikke for meget vand. Det er ikke sundt at drikke 3-4 l vand, for man skyller alle mineraler og salte ud af kroppen.<<
Stig Åvall Severinsen, 4-dobbelt verdensmester i fridykning og biolog

Catalonien forbyder tyrefægtning

Fra maj af bliver tyrefægtning forbudt i Catalonien. Det har et snævert flertal besluttet i det catalanske parlament, efter at dyreretsaktivister havde samlet 180.000 underskrifter for et forbud. Det er første gang, tyrefægtning bliver forbudt på det spanske fastland, og den blodige tradition spås en langsom død. De fleste tilhængere af tyrefægtning er over 45, og de yngre generationer synes i stigende grad at mangle deres forfædres interesse for denne kontroversielle underholdning. **Yes!**
Kilde: independent.co.uk /kpd

VEGETAREN · INTERVIEW

JONATHAN SAFRAN FOER

amerikansk bestseller-forfatter



Af Tobias Leenaert | Oversat af Diana Skovgaard

Jonathan Safran Foer, den amerikanske bestseller-forfatter af "Alt bliver oplyst" og "Ekstremt højt og utrolig tæt på", var for nylig i Europa for at promovere sin nye bog, "Om at spise dyr". EVA (Ethical Vegetarian Alternative) fik mulighed for at interviewe ham i Antwerpen i januar 2010. Foer er en lille, rolig og afslappet fyr, der emmer af intelligens. Han går rundt i cowboybukser og kondisko, og man kan dårligt forestille sig, at man står over for en af nutidens unge, litterære idoler. Men det er netop pga. sin berømmelse som skønlitterær forfatter, at "Om at spise dyr", et ikke-skønlitterært værk om et mindre tilgængeligt og temmelig ubehageligt emne, blev en sådan succes

EVA: Du skrev denne bog for at fortælle folk, hvad der sker med det kød, de spiser. Som mange vegetarer mener du, at hvis folk vidste mere om, hvordan deres bøf og kyllingbryst bliver produceret, ville de spise mindre af det. Men det er underligt, at kødindustrien i USA synes at mene det stik modsatte. En talskvinde sagde for nylig, at hvis forbrugerne kan se mennesket bag deres produkt, vil de føle sig meget tryggere ved at købe det.

Jonathan Safran Foer: Det er simpelthen uærligt. For det første siger hun "hvis du møder landmanden", hun siger ikke "hvis du ser produktionsmetoderne". Det er en helt anden sag. De giver ikke folk lov at se, hvad de gør. Hvis det var noget, de virkelig mente, ville de vise folk rundt på deres fabrikslandbrug, eller i hvert fald ville de ikke kriminalisere at gå ind på et.

Jeg forstår, at du har spurgt landmænd og producenter, om du kunne besøge dem, men de ville ikke lukke dig ind?

JSF: Jeg sendte ca. 150 breve og fik måske 10 svar. De talte om sikkerhedsforanstaltninger og sagde fx: "Det gør vi som regel ikke. Beklager". Så ja, faktisk inviterede ingen mig ind.

Du skriver i bogen, at det med at spise dyr er noget, folk helst ikke vil komme ind på. Der synes at være mange progressive mennesker, som har de rigtige meninger, gør de rigtige ting og foretager gode valg, men de ignorerer totalt, at de spiser dyr. Hvorfor tror du?

JSF: Ja, jeg møder disse mennesker hele tiden. En forklaring kunne være, at det ikke er en populær sag at bekymre sig om. Folk har en tendens til at bekymre sig om ting, som det er populært at bekymre sig om. Endvidere tror jeg, folk godt ved, hvad der står på spil. Jo mindre nogen vil tale om det, jo mere indikerer det, at de godt ved, de bliver nødt til at ændre sig, eller i det mindste acceptere deres eget hykleri. De vil helst ikke gøre nogen af delene, så de prøver at ignorere problemet og håber, det forsvinder af sig selv.

Eller de prøver at diskutere problemet væk. Michiko Kakutani, en af de mest respekterede litterære kritikere, skrev en temmelig negativ anmeldelse af din bog i New York Times. Hun bruger det gamle argument, idet hun undrer sig over, at du "kan bruge så megen energi på at bekymre dig om grises og kyllingers skæbne, når fx malaria dræber næsten en million mennesker hvert år (de fleste børn)".

JSF: Det er faktisk den eneste dårlige anmeldelse i USA af bogen. Det er ærgerligt, at den kom i New York Times. Hvis jeg havde afleveret den artikel i gymnasiet, havde jeg fået en dårlig karakter. Jeg er sikker på, man kan finde intelligente argumenter imod bogen, men det var ikke et af dem.

Kan du give et eksempel på et intelligent argument imod din historie?

JSF: Man kunne diskutere fattigdom og tale om, hvordan fødevaresystemet er struktureret, og at mange mennesker fx ikke har adgang til andet mad. For mange mennesker i USA er junkfood det eneste, de har råd til. Ikke at det er et godt argument eller forsvar, men der er en pointe, som i hvert fald kan diskuteres.

Du har flere gange sagt, at din bog ikke i sig selv er et argument for vegetarisme. Du skriver og taler hovedsageligt om den måde, hvorpå vi behandler dyr som mad, uden at have nogen mening om det faktum, at vi dræber dem.

JSF: Dyrevelfærd er noget, som kan diskuteres objektivt. Jeg har det fint med, at jeg siger noget, vi alle kan være enige om. Men når man begynder at tale for og imod at dræbe dyr, bevæger vi os ind på et mindre rationelt område, hvor vi ender med at undersøge vor egen holdning til, hvad der er rigtigt og forkert. Jeg har mine egne meninger om det. De kommer til udtryk i det faktum, at jeg ikke vil spise kød, ikke engang fra den bedste gård i verden – men jeg har det ikke fint med at diskutere dette som noget objektivt.

> ***"Engang i en ikke så fjern fremtid vil vi mene det samme om kød, som vi idag mener om cigaretter***

Man kan ikke sige, at det at dræbe er objektivt forkert?

JSF: At dræbe dyr er ikke noget, jeg vil have med at gøre. Men mht. den allerbedste gård er den ret, du taler om, et dyrs ret til at fortsætte sin eksistens, hvilket på en måde er en mærkelig idé. Mens jeg var i gang med at researche til bogen, kom jeg til gårde, hvor jeg havde vanskeligt ved at sætte ord på, hvad der faktisk var forkert, og på hvilken baggrund jeg kunne sige til andre, det var forkert. Jeg mener ikke, atspørgsmålet om det moralske i at dræbe dyr er et vigtigt spørgsmål at stille. Det splitter og virker ikke. Vi skal hellere appellere til folk om noget, som alle er enige om. Næsten alle er enige om, at vi kan dræbe dyr til mad. Men hvis du spørger dem, om det er rigtigt at have et system, hvor dyr knap kan bevæge sig, eller som avler dyr, der ikke kan reproducere sig selv, viser det sig, at et stort flertal vil være uenige i det, som 99% af kødindustrien gør.

Når vi taler om at dræbe mennesker, er det jo helt klart, at det er forkert.

JSF: Ikke alle levende væsener er ens eller skal behandles på samme måde. Ville du ikke verfe en kakerlak væk eller en hveps i dit ansigt? Hvis du kan forestille dig at klaske en myg, har du trukket en streg. Ikke altid med rette. En myg har utvivlsomt viljen til at leve. Den vil ikke dræbes, men hvis du dræber den, siger du, at den ikke er som andre væsener. Jeg tror, mange mener, at mennesker er kvalitativt forskellige. Jeg ved ikke, om jeg ville sige det, men jeg kunne godt klaske en myg. Det er en rodet, kompliceret problemstilling. *Men vi synes at have et stort*

> ***De samtaler, hvor vi forklarer, hvorfor vi ikke spiser Thanksgiving-kalkun, er meget mere værdifulde og interessante kulturelt set, end den kalkun nogensinde har været***

tabu omkring det at dræbe. Mennesker har det ikke godt med at dræbe. Betyder det noget?
JSF: Det store flertal af ansatte i slagterier har bestemt ikke noget problem med at dræbe. Og vi må se i øjnene, at det store flertal ikke har noget problem med, at dyr dræbes, selv om de ikke har lyst til at være til stede, når det sker, ligesom de ikke vil være til stede under en operation. Der er meget få mennesker, som gerne ville overvære en operation på et menneske, men det betyder ikke, at det er forkert. Blod, organer, anatomi – det giver os altsammen ubehag.

Du skriver om Frank Reese, en landmand som driver sin gård på en måde, der kommer nærmest dit ideal af en gård. Den fyr holder helt klart meget af sine dyr. Tror du at han, efter at have behandlet sine dyr så godt i løbet af deres liv, har et problem med at dræbe dem?
JSF: Det har han bestemt!
Han græder, når han taler om det!

Er det ikke mærkeligt?



JSF: Jo, det er det. Men – han er en mærkelig fyr. Der er ikke mange landmænd som ham.

Hvad er din vision for fremtiden? Hvor tror du, vi er på vej hen?
JSF: Jeg tror, det er ret sandsynligt, at om 10 år vil hovedparten af alle måltider være vegetariske. Jeg mener ikke hovedparten af mennesker, men hovedparten af måltider. Man kan se, at på restaurantmenuer er forholdet mellem kød- og vegetarretter vendt om. Der vil komme et tidspunkt i en ikke så fjern fremtid, hvor vi mener det samme om kød, som vi idag mener om cigaretter. Folk vil føle sig en lille smule skamfulde over at spise kød og vil måske endda føle det en smule ulækkert. De vil ikke gøre det så åbenlyst og ikke så selvfølgeligt som idag.

Tror du, vi kunne ende i en situation, hvor vi kun har gårde som Frank Reeses?
JSF: Nej, det vil aldrig komme dertil, at de kun producerer kød for nogle relativt få mennesker. Det vigtigste er at arbejde på en reduktion af kødforbruget, lige som det skete her med vegetardagene [International vegetaruge /red.].

Du nævner, at madvaner har dybe kulturelle rødder. Mindre kød betyder en kulturel forandring. Hvad tror du, der skal til for at skabe den kulturelle forandring uden at miste en del af vor kulturelle identitet?
JSF: Du mister noget, men du sætter noget andet i stedet. Vi har altid spist kalkun til Thanksgiving, og nu gør vi ikke det mere. Men de samtaler, vi har haft for at forklare, hvorfor vi ikke spiser kalkunen, er meget mere værdifulde og interessante kulturelt set, end den kalkun nogensinde har været.

Hvad tror du, der skal til for at hjæl-pe fremskridtet på vej hurtigst muligt?
JSF: Jeg vil mene, vi skal væk fra en enten-eller problemstilling. Ordet vegetar bør ikke være en identitet. Efter mine foredrag kommer folk til mig og siger, de har været vegetarer i fire dage efter at have læst min bog. Jeg har næsten lyst til at sige: Spis dog ét måltid med kød om ugen. Du kender sikkert mennesker, der var vegetarer i 15 år. Du spørger dem, hvad der skete, og de siger: "Jeg var i lufthavnen, og der var ikke noget at spise, så jeg spiste kylling, og jeg har spist kød siden." Hvad handler det om? Det sker, når folk baserer hele deres overbevisning på en identitet som vegetar.

Har nogen berømtheder reageret på din bog?
JSF: Nathalie Portman læste bogen og blev veganer. Og Judd Apatow, instruktøren af film som "Knocked up" og "Funny people", sendte en email, hvor han sagde: "Fuck you – du ødelagde mit liv. Jeg plejede at elske kød, og nu vil jeg ikke spise det mere."

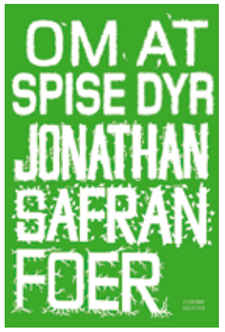
Hvad er den mest interessante reaktion, du har fået fra kødindustrien?
JSF: De har slet ikke reageret, men det er det interessante. Både fordi de ikke har noget at sige – der fik jeg ret! – og fordi de ved, at det værste de kan gøre, er at snakke mere om det. Deres forretningsmodel afhænger jo af, at folk ikke tænker på det.

Du skrev bogen, fordi det gik op for dig, at du måtte forklare din søn, hvorfor du har valgt at spise, som du gør. Dine børn er vegetarer. Hvad siger du til folk, som påstår, at du påtvinger dine børn en speciel slags mad?
JSF: Det gør alle. Alle foretager et valg, også selv om deres valg er et ikke-valg. ■

Kilde: EVA (Ethical Vegetarian Alternative), Belgiens største vegetarforening

Uddrag af Jonathan Safran Foers artikel "Fruits of family trees" (Familietræets frugter) i New York Times

"Mens de kulturelle anvendelser af kød kan erstattes – min mor og jeg spiser nu italiensk, min far griller veggie burgere, min bedstemor opfandt sin egen vegetariske "hakkede lever" – er der stadig spørgsmålet om nydelse. En vegetarisk kost kan være rig og nydelsesfuld, men jeg kunne ikke ærligt argumentere for, som mange vegetarer gør, at det er en større nydelse end at spise kød. (Folk, der spiser chimpanse, ser på den vestlige kost som sørgelig mangelfuld på nydelse.) Jeg elsker blæksprutte, jeg elsker stegt kylling, jeg elsker en god bøf. Men jeg elsker dem ikke ubetinget."
"Dette er ikke dyreforsøg, hvor du kan forestille dig nogle gode [medicinske] resultater i den anden ende af lidelserne. Dette er, hvad vi har lyst til at spise. Alligevel er smag, den groveste af vores sanser, blevet undtaget fra de etiske regler, der styrer vores andre sanser. Hvorfor? Hvorfor har en liderlig person ikke et lige så stærkt krav på at voldtage et dyr, som en sulten person har på at indespærre, dræbe og spise dyret? Det er nemt at afvise dette spørgsmål, men svært at svare på. Prøv at forestille dig ethvert andet formål end smag, for hvilket det ville være rimeligt at gøre, hvad vi gør med opdrættede dyr."



Kilde: nytimes.com/2009/10/11/magazine/11foer-t.htm /pa



Anmeldelse af Sune Borkfelt

Om at spise, eller ikke spise, dyr

Det *er* lidt af en sjældenhed: En bog, som dybest set kritiserer adfærden hos langt over 90 procent af befolkningen i alle vestlige lande, men som alligevel formår at blive rost gang på gang af såvel læsere som anmeldere. Jonathan Safran Foers *Om at spise dyr* (orig. *Eating Animals*) har siden udgivelsen i USA sidste efterår gjort indtryk verden over og blev af en stort set enig amerikansk anmelderskare rost og omtalt som en bog, der ændrer ens syn på det at spise kød.

Dét er i sig selv lidt af en bedrift, for som Foer også selv skriver, så er vores madvaner utroligt tæt forbundet til vores kulturelle selvforståelse, til minder og til mennesker, vi elsker. Vi fortrænger og rationaliserer til den helt store guldmedalje, når vi gang på gang tillader os selv at spise noget, som dybest set strider mod de fleste menneskers principielle holdninger til dyrevelfærd, miljø og medmenneskelighed.
Foer, der betragtes som en af de mest spændende, unge amerikanske romanforfattere, har for en stund skiftet genre og sat sig for at blotlægge fortrængningerne og de uholdbare rationaler, som får forbrugerne til fortsat at støtte det industrielle landbrug ved hjælp af kniv og gaffel. Bogen er en solid blanding af filosofi, selvbiografi, skarpe observationer og personhistorier, der tilsat Foers fantastiske fortælletalent både kan chokere, informere og få læseren til at føle sig godt underholdt.

Naturligvis er den skrevet med udgangspunkt i det amerikanske industrilandbrug, hvor mange forhold utvivlsomt er værre end dem, vi ser i Danmark. Eksempelvis er arbejdsforholdene i Danmark bedre end dem, der gør slagteriarbejderne til den faggruppe, som ligger suverænt øverst i de amerikanske selvmordsstatistikker, og miljølovgivningen herhjemme medfører heller ikke helt samme udledning af gylle i naturen, som man har set i USA. Men bogen indeholder stadig tilstrækkeligt mange universelle oplysninger til, at man også som dansker må græmmes, og de danske forhold ændrer heller ikke på, at købet af et måltid hos McDonald's eller KFC i Danmark i sidste ende støtter de samme koncerner, som står bag forholdene i det amerikanske industrilandbrug.

Bogen *har* da også generelt fået en god modtagelse hos de danske anmeldere, som over en bred kam finder den velskrevet, vedrørende og gennemarbejdet. Flere har endda fået ændret deres syn på kød. Som Kristeligt Dagblads anmelder skriver, så er spørgsmålet efter sidste side, om "man er villig til at tage en konsekvens af de argumenter, man har erkendt som rigtige og overbevisende. [...] Det handler om ærligheden over for vores egne værdier. Og her er konsekvensen af Foers bog, at jeg vist nok skal i gang med at revurdere min egen spisning af kød."-

Også anmelderen på Fyens Stiftstidende mener, der er tale om en bog, "der opnår sit mål og får læseren til at genoverveje sit behov for kød", mens Berlingske Tidendes anmelder giver bogen 5 ud af 6 stjerner og kalder den for "en fermt skrevet fælde", for "Når man igen sætter sig ved middagsbordet, så ser man ikke længere det saftige kød dér ved siden af kartoflerne, men derimod brækkede vinger, væskende liggesår og knuste kranier."

Bogen har dog også mødt kritik. I USA kom den eneste virkeligt dårlige anmeldelse fra New York Times, som beskyldte Foer for at være sentimental og ignorere vigtigere problemer som sygdom og vold i den tredje verden. Men Foer er ikke sentimental. Tværtimod er han dybt nøgtern i sine betragtninger, og han er ingenlunde blind for menneskelig lidelse. Men som han har gentaget i adskillige interviews, så er det, der sker med dyr, anderledes: Der er et slags kollektivt tabu omkring det. I USA faktisk i en sådan grad, at historier om grisekastrationer og dyretransporter aldrig ville komme op på de store tv-stationer, der er alt for afhængige af kødkoncernernes reklamekroner til, at man for alvor vil udfordre landbrugets praksis.

Også de få kritiske bemærkninger i danske anmeldelser af bogen mangler rationelle argumenter og underbygning. Anmeldelsen fra bogvægten.dk, der blev trykt i flere gratisaviser, forsøger sig eksempelvis blot med en dybest set intetsigende bemærkning om at bogen "nok er lige frelst nok".

Til trods for at bogen ikke direkte anbefaler konsekvent vegetarisme som eneste mulighed, forsøger andre anmeldere netop at bruge Foers eget valg af det vegetariske til at kritisere den med. Eksempelvis Jydske Vestkystens anmelder, der dog giver bogen 4 ud af 6 stjerner, mener således at bogen "ender i et oprigtigt, men uklædeligt opråb til kødspisere om at konvertere til vegetarismen", og at den derfor er "ubalanceret", hvad der objektivt set ikke er sandt. Faktisk er bogen af visse dyreretsfolk netop blevet kritiseret for ikke at holde sig til det vegetariske, men også lægge vægt på såkaldt bæredygtigt, traditionelt landbrug.

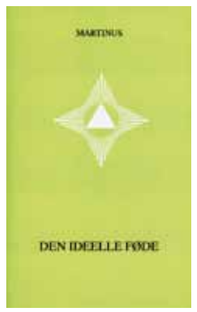
I sidste ende er *Om at spise dyr* en bog, som de færreste har kunnet argumentere rationelt og underbygget imod, og som selv de mest kritiske anmeldere ikke har kunnet undgå at rose. Til tider er de forhold, den skildrer, meget hård læsning, men Foers originale tilgang til emnet og store fortælletalent giver samlet set en fornem læseoplevelse, som vil ændre nogle læseres liv for altid. ■

Jonathan Safran Foer *Om at spise dyr*
Tiderne Skifter, 400 sider, 299 kr
Originaludgave *Eating Animals*.

MARTINUS INSTITUT

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.



Martinus Institut
Mariendalsvej 94-96
2000 Frederiksberg

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

KORT & GRØNT



World
Vegetarian Week 09 en stor succes

The Vegetarian Week afholdes hvert år i starten af oktober og var i 2009 atter en stor succes med aktiviteter i 13 lande: Belgien, Frankrig, Østrig, Italien, Spanien, Portugal, Rumænien – samt i Brasilien, Argentina, Australien, New Zealand, Canada og USA.

De involverede organisationer værdsatte indsatsen, hvor alle frivillige hjalp til at gøre denne uge speciel med så forskellige aktiviteter som gadekøkken, marked, udstilling, vegansk kagebod, vegetarfestival m.m.
Se udvalgte billeder på dette link: www.vegetarianweek.org/Article-16-success.html /pa

"For at bevare Amazonas er vi nødt til at holde op med at spise kød"
Klimatopmødet i København var ikke just præget af den store erkendelse af sammenhængen mellem bøf og klima, men enkelte røster trængte dog igennem. Formanden for den brasilianske vegetarforening, Marly Winckler, var i radioavisen med oplysningen om, at over 80% af Amazon-regnskovens ødelæggelse skyldes kvægopdræt. /pa/hh

Indiens miljøminister:
Vegetarisme løser klimaproblemer

I forbindelse med det internationale samfunds anstrengelser for at finde en løsning på de globale klimaproblemer foreslår Indiens miljøminister Jairam Ramesh at skære ned på indtaget af kød, især oksekød.

Hans appel bakkes op af Indiens ledende klimaforsker, formand for FN's klimapanel, R.K. Pachauri, der understreger de mange led i kødproduktionens cyklus: "[...] først skal der ryddes skove, som forøger udledningen af drivhusgasser, så får kvæget energi-intensivt foder, dernæst slår man det ihjel og fryser dyrene for at transportere dem over lange afstande. Så bliver det købt og fryses ned igen."
Kilde: vegsource.com/news/2009/11/india-offers-no-beef-climate-solution.html /hn





Vegetarvenlige Korea

Det er en umiskendelig tendens. Lande, der traditionelt er blevet betragtet som meget lidt vegetarvenlige, er nu ved at blive det. Korea er et godt eksempel, da flere og flere koreanere bliver vegetarer – ikke alene af kærlighed til dyr, men også ud af bekymring for sundhed og miljø. "Et land kan blive en virkelig avanceret nation, når det anerkender mangfoldighed og viser hensyn til minoriteter", siger Lee Wonbok, formanden for Korea vegetarforening. "Fordi vores ret til at vælge fødevarer er lige så vigtig som retten til at forfølge lykken, bør denne ret respekteres uanset hvad." *Kilde: The Chosun Ilbo (koreansk avis)* /pa



Animal Visuals:
Hvilken kost dræber færrest dyr?

Hvad skal du spise – og hvad skal du undgå – for at forårsage mindst mulig lidelse og død forårsaget af din kost? Baseret på antal dyr der aflives for at producere et bestemt antal kalorier, er det selvfølgelig bedst at spise grøntsager, frugt og korn (men også her går der dyr til under høsten), mens en kost uden kylling og æg vil begrænse antallet af drab mest muligt.

Animal Visuals' formål er at give overbevisende visuelle og interaktive medier som redskaber for dyrevenner til at eksponere uretfærdigheder ved udnyttelse af dyr.

Se en grafisk oversigt og forklaring fra Animal Visuals på: *animalvisuals.org/data/1mc* /pa

Vidste du

- at en familie på 4 kan spare 100.000 l vand på et enkelt år ved at udskifte det gamle toilet med et nyt vandbesparende!?
- at FSC-mærket bla. er en garanti for træ og papir, du kan købe med god samvittighed? Og at fx alle Coop's havemøbler er FSC-mærket, og at 75% af alle træprodukter i Jysk er det?

FSC



Anmeldt af Karen Bisgaard

Vegetarisk vellyst

Jeg kan lige så godt indrømme det med det samme: Jeg er fan af Tina Scheftelowitz' kogebøger. Selvom de ikke er vegetariske, skinner begejstringen og respekten for grønsagerne tydeligt igennem. De er en fornøjelse at læse og har givet mig megen inspiration til grønne middage. Jeg har også ofte tænkt, at det da ville være fantastisk, hvis der kom en vegetar-kogebog fra Scheftelowitz' hånd.

Det gjorde der så – denne gang i samarbejde med Christine Bille Nielsen. "Vegetarisk Vellyst – find dit grønne punkt" hedder den. "*Glem alt om kedelig 70'er vegetarmad*", står der på bagsiden. "*Denne kogebog repræsenterer alt det bedste, nye, sunde, spændende, som det moderne vegetariske køkken står for*".

Store ord. Holder det så? Ja, det synes jeg faktisk, det gør. Man behøver i hvert fald på ingen måde føle sig kedelig, hvis man kaster sig ud i de mange, sprudlende opskrifter, der er krydret med gode tips og variationer.

Mix & match på kryds & tværs

Forfatterne mener, at vegetarisk mad bryder med mange kødbundne konventioner. Derfor er opskrifterne ikke delt op i forretter, hovedretter og desserter. I stedet er kapitlerne delt ind efter smags- og konsistensoplevelser, og meningen er så, at du selv kan plukke fra kapitlerne på kryds og tværs, som du har lyst, og derved skrue et godt måltid mad sammen.

Der er f.eks. afsnit som "Fast" (vegetarens svar på kød og fisk), "Fyldigt" (pasta, kartofler, ris og korn), "Snittet" (salater i alle afskygninger) og "Sovset" (saucer, sovse og dips). Et "mix & match" kunne så være en svampe-valnøddepaté (Fast) med spinatsauce (Sovset) og en vintersalat (Snittet). Eller det kunne være quinoa-dunser med rødbede (Fast) med en af de fire tzatziki-variationer (Snittet).

Synes man, at det er for uoverskueligt at mixe selv, er der forslag til velfungerende kombinationer ved opskrifterne, og der er også en side med fire årstids-forslag til buffeter. Kan man slet ikke overskue det, er en del af retterne såmænd også ganske velkørende som solo-retter, f.eks. Jern Hennys rice & beans (se opskrift nedenfor) eller søndagscurry.

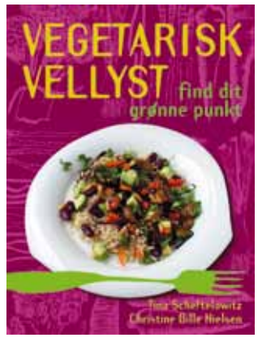
Grønsager på farten

Inspirationen kommer fra hele verden. Her er japanske vegesushi, indisk dahl, thai-ruller, russisk borsjtj og mex-tex, så det er en lyst. Italiensk score-lasagne, spansk grønsagsragout, israelsk grønsagstopping – og brændende kærlighed "remix" med squash og kapers. Gule ærter er der også blevet plads til, men med et indisk twist eller som turbo-hummus.

En anden herlig ting er frokost-forslagene. I afsnittet "Smurt & Bærbart" finder du to imponerende burgere og en masse forslag til vegetarisk pålæg. I de øvrige afsnit er madpakke-egnede opskrifter mærket med en lille madpakketegning, og der er opskrifter på burgerboller, fuldkornsbrød og rugbrød i afsnittet "Bagt og grødet". Så skulle madpakken vist være i orden.

Veganske opskrifter er mærket med et lille symbol (første gang jeg så det, kom jeg umiddelbart til at tænke på en plastikindpakket fersk kylling i et køledisk – brrr – siden er jeg blevet enig med mig selv om, at det nok skal forestille et løg og to gulerødder). Kan opskriften gøres vegansk, vises det samme symbol med to pile under, og der vil i teksten være forslag til udskiftning af f.eks. honning eller yoghurt med vegetabilske råvarer.

Det fungerer glimrende – dog er mix & match-konceptet betydeligt nemmere, hvis man er lakto-ovo-vegetar, og et enkelt sted er mærkningen forkert: quinoaburgeren er mærket som vegansk, men indeholder æg i farsen.



Jeg må også lige nævne, at der bagerst i bogen er et fyldigt og velfungerende register – noget, jeg personligt sætter meget stor pris på.

Alt i alt en meget flot, inspirerende og appetitvækkende kogebog til alle, der holder af grønsager. ■

Vegetarisk vellyst af Christine Bille Nielsen og Tina Scheftelowitz · Politikens Forlag 2009 · 233 s., ill., kr. 250



Jern Hennys rice & beans

200 g hvide eller brune tørrede bønner, fx borlottibønner og/el. pintobønner
3 fed hvidløg, 3-4 kviste timian, rosmarin el. salvie el. 2 tsk tørrede
grøntsagsbouillon til kogning
1 håndfuld arametang
200 g grønkål eller anden kål
2 røde peberfrugter
2 spsk pinjekerner
2 dl brune jasminris eller andre ris
2 modne avocadoer

Misodressing:

9 spsk miso, gerne rød
3 spsk ahornsirup
4 spsk lys æbleeddike
1 fed hvidløg
1½ dl vand

- Udblød bønnerne natten over i rigeligt koldt vand. Hæld udblødningsvandet ud og kog bønnerne med hakket hvidløg, krydderurter og rigelig grøntsagsbuillon efter anvisningen på posen. Kogetiden afhænger af bønnetypen, men regn med min. 1 time. Bønnerne skal være helt møre og bløde.
- Hæld kogende vand over tangen og lad det stå i ca. 10 minutter, sigt vandet fra.
- Hak grønkålen fint, udelad de grove stængler.
- Fjern kernerne og skær peberfrugterne i små terninger.
- Pisk miso, ahornsirup, æbleeddike, presset hvidløg og vand sammen til en dressing, smag den til og vend tangen, peberfrugten og de varme bønner i.
- Rist pinjekernerne på en tør pande, til de er gyldne. Lad dem køle af på en tallerken.
- Kog risene efter anvisning på pakken og server dem varme eller lune sammen med bønnerne.
- Ved serveringen: Skær avocadoen i små terninger eller skiver. Kom ris i portionsskåle og læg bønner og grønsager i misodressing herpå. Drys med ristede pinjekerner og avocadoterninger.

Tips

Brug 400 g bønner fra dåse, hvis det skal gå hurtigere. Skyl dem i vand. Det er ok, at de ikke er varme. Pinjekerne kan udskiftes med græskarkerner, sesamfrø, hørfrø eller solsikkekerner.
Ahornsirup kan udskiftes med honning.



Moussaka lavet med friske tomater på udturen.



Tofu og friske jordbær på hjemturen.



I Washington besøgte jeg endnu en Whole Foods og fik blandt andet stegte asparges og tofu, bagt rødbede, sobanudler med gulerod og friske grønne sojabønner, frisk spinatsalat, artiskok, bagt løg, rå rød peberfrugt og en kold salat af kogte eller bagte gule/orange/røde grønsager. Og det var nok bare 5% af, hvad jeg kunne have valgt. Drikken er kombucha, en fermenteret te, der fås tilsat forskellige frugtsafter. Smagen er ifølge mine smagsløg vanedannende god.

VEGANSKE MAD-OPLEVELSER I USA – NEW YORK OG WASHINGTON

Af Mia Skøtt Møbjerg

Min rejse til USA startede meget tidligt fredag den 4. juli 2009. Som så mange andre sommerferier lå en lang rejsedag derfor på min fødselsdag, denne gang nr. 24. Men denne gang var jeg nu ret godt tilfreds med at skulle tilbringe størstedelen af den i fly. Blandt andet fordi jeg så fik mulighed for at fejre en del af dagen i New York City på deres nok største og mest festlige mærkedag, nemlig uafhængighedsdagen. Der var derfor udsigt til et kæmpefyrværkeri-show og mange mennesker på gaden.

På flyveturen derover fik jeg serveret en meget lækker veganske moussaka – jeg havde sørget for at bestille vegansk mad på forhånd. Vi fløj med Austrian Airlines og fik 2 måltider pr flyvetur som alle var meget velsmagende og mættende. (På hjemturen fik jeg endda tofu!)
Som 4. juli barn har jeg altid drømt om at være i USA på selve dagen, så da drømmen gik i opfyldelse og mine kødspisende medrejsende gav mig frit valg på restaurant-hylderne, var jeg ikke et sekund i tvivl om, hvor jeg gerne ville indtage mit første måltid i New York City, som var første stop på rejsen. "Candle 79" (candle79.com) var mit valg. Desværre holdt deres fine "candlelight dinner"-restaurant lukket, men heldigvis var deres mindre formelle og, skulle det vise sig, enormt hyggelige Candle Café et par gader derfra åbnet. Her fik jeg en mexicansk taco-salat bestående af tortilla-chips, guacamole, grillet letrøget seitan, vegansk revet mozzarella, blandet salat, stærk salsa – og meget andet. Hertil en friskpresset grønsags/frugt juice. Mums! Til dessert fik jeg en mindeværdig god chokolademousse-tærte, som en af de søde og servicemindede tjenere havde kommet et lille tændt lys i. Og så blev der ellers sunget dansk fødselsdagssang, hvorefter alle på caféen klappede og ønskede tillykke – det var en rigtig dejlig oplevelse.

Det var mit første besøg på en 100% vegansk restaurant, og det var vidunderligt at kunne vælge alt fra menuen! Candle Café har et stort og varieret udbud og er ret kendt for deres hjemmelavede seitan, som de tilbereder på mange forskellige måder. Stedet kan helt klart anbefales. Desværre fik jeg ikke taget nogen billeder. Der findes også mange andre 100% veganske restauranter i New York, og jeg oplevede op til flere gange tilfældigt at gå forbi en – tjek eventuelt happycow.net ud og opdag, hvor mange der er at vælge imellem!

I New York boede vi på Wellington Hotel tæt på Central Park og Columbus Cirkel, hvor jeg havde fundet ud af, at der lå et "Whole Foods"-supermarked (wholefoodsmarket.com). Dette var på størrelse med et stort dansk supermarked og havde næsten udelukkende økologiske, "naturlige" og lokalt producerede varer. Whole Foods-supermarkederne minder på en måde om kæmpestore helsekostbutikker, og jeg ærgrede mig da også flere gange over ikke at kunne prøve nogen af alle de frosne veganske færdigretter som pizzaer med vegansk ost, men jeg fik da prøvet en af deres veganske is lavet på ris/soja/kokosmælk – hvilke der er omkring 30 forskellige smage at vælge mellem. Deres udvalg af frugter og grønsager var også stort og fristende.

Den New York'ske "dining out"-kultur afspejler sig meget i deres supermarkeder, "corner stores" og lignende butikker: fra kl 8 til 22 kunne man i Whole Foods købe alt fra frisklavet vegansk sushi til mættende varme og kolde supper – og fra bagels til varm havregrød med forskelligt drys – kanel, flere typer sukker, rosiner, sirupper... Whole Foods havde, som de kalder det på amerikansk, "hot bar", "cold bar", "dessert bar", "salad bar", "soup bar" med flere retter, end man kunne overskue. Kort sagt, alt hvad hjertet kan begære lige til at komme i en kartonboks, som blev vejet ved kassen og betalt efter vægt. Her spiste jeg morgenmad, frokost og aftensmad en del gange og blev igen og igen positivt overrasket over det store udvalg af veganske retter. Der var altid mindst 5 varme og/eller kolde retter med tofu, og da vi senere var i Washington, var der vegansk chokolademousse i deres "cold bar" – og en anden dag købte jeg en friskbagt, lun vegansk cookie.

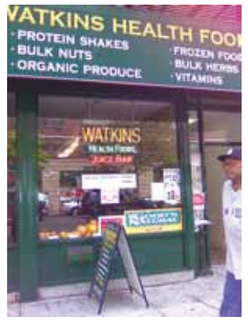
En anden god madoplevelse i Washington fik jeg på caféen Java Green (javagreencafe.com). Her spiste jeg en wrap lavet på fuldkornsmel med tofu, chilisovs, avocado og andre lækkerier. Man kunne sammensætte sin helt egen smoothie, så jeg valgte at kombinere frisk spinat, frossen banan og råvegansk nøddemælk – med stor succes. Java Green havde faktisk mange råveganske retter, samtidig med at de også tilbød vegetarisk fast food (dog den sundere af slagsen). De havde også hjemmelavede kæmpestore stykker vegansk kage – så der var altså noget for enhver smag og kosttype.

Som veganer er jeg efter at have kunnet finde frisk- og hjemmelavet tofu, lækre bønnesalater og perfekt modne avocado skåret i tykke skiver i små New York'ske "corner stores", og vegansk chokolademousse i Washington, tilbøjelig til at kalde i hvert fald de to besøgte storbyer for madparadiser. Udvalget er større, mere varieret og meget nemmere tilgængeligt end i Danmark. Men jeg havde ikke haft den oplevelse, hvis jeg ikke havde researchet før jeg tog af sted, for vegansk og vegetarisk mad er dog endnu ikke hverdagskost for flertallet, heller ikke "over there". ■

Mia Skøtt Møbjerg er nyuddannet professionsbachelor i global ernæring og sundhed med speciale i Public Health Nutrition & Food Policy og brevkasseredaktør i nærværende blad.



Her nyder jeg en vidunderlig, rød kop-kage fra en helsekostbutik, jeg tilfældigt kom forbi en dag i bydelen Harlem. Den har et helt lille bjerg af "frosting" på sig og smagte GODT



Helsekostbutikken i Harlem.

En eftermiddag besøgte jeg en lille butik i New York, der solgte økologiske og bæredygtige produkter, og som også havde et mindre udvalg af takeaway "raw food". Jeg prøvede en wrap af kålblade med fyld baseret på soltørret tomat og solsikkefrø – det grønne er en slags dip – og blev overrasket over den intense, stærke og gode smag.





Der blev også tid til at nyde den fantastiske udsigt over byen fra Empire State-bygningen, og vi havde vejret med os. At kigge ned på millionbyen og se de i hundredvis bittesmå gule taxier drøne rundt er en oplevelse, man ikke bør snyde sig selv for, hvis man besøger N.Y!

Variationer i rødt

Af Kirsten Skaarup

Foråret så sagte kommer ... men de nye grøntsager lader endnu vente på sig et par måneder eller tre. Og hvor jeg glæder mig til de første grønne spirer.

Jeg kan næsten ikke vente på nye kartofler, asparges og forårsløg. Men i marts er det stadig de gode gamle, danske grøntsager vi må nyde. Især rodfrugterne og kålen kommer nogenlunde helskindet gennem vinteren.

Jeg har her valgt udelukkende at fokusere på rødbeden. Den er sund og velsmagende, hvis den kombineres med de rette smagsgivere, og så har den utallige anvendelsesmuligheder. Her er eksempler på en hovedret og forretter. Og et godt stykke brød smager jo altid godt til! men opskriften på dette samt salater følger næste gang.

RØDBEDE"BØF" M. RISTEDE SVAMPE

1 dl linser
100 g løg
4 fed hvidløg
½ kg rødbeder
olivenolie
2 tsk tørret salvie
2 tsk tørret timian
ca. 1 dl rasp
ca. 1 dl tomatsaft
200 g svampe
2 spsk balsamico
2 dl sojafløde eller piskefløde
limesaft
frisk peberrod
4 spsk hakket persille

- Kog linserne i rigeligt vand til de er meget møre, ca. 25 minutter. Afdryp dem.
- Hak løg og hvidløg. Riv rødbederne groft på råkostjernet.
- Svits de tre ting i 4 spsk olie ca. 5 minutter. Tilsæt krydderurterne og smag til med salt og peber.
- Rør rasp og tomatsaft i blandingen. Lad den stå et kvarters tid og vurdér konsistensen. Farsen skal være fast – men ikke *for* fast.
- Fordel farsen i ca. 10 små smurte metal- eller porcelænsforme og bag "bøfferne" i en 200 grader varm ovn 25-30 min.
- Steg svampene i et par spsk olie ved rask varme til de er gyldne. Tilsæt balsamico og lad den koge ind i svampene. Kom et pænt drys friskkværnet peber på svampene sammen med et lille drys salt.
- Lad fløden kog op og smag til med limesaft, reven peberrod samt salt og peber.
- Servér "bøfferne" med svampene på toppen samt sovsen. Servér desuden kogte kartofler, kogt råris eller en salat med perlespelt.

Tip
Hvis du spiser æg, kan du erstatte linserne med 1-2 æg.



RØDBEDER MED TO SLAGS TOPPING

kan du servere enten som en forret eller som tilbehør.

2 rødbeder, ca. 200 g
valnøddeolie
citronsaft

topping med abrikoser:

4 spsk tørrede, hakkede abrikoser
1 lille stang fintsnittet bladselleri
3 spsk sojafløde, piskefløde eller mayonnaise
citronsaft



topping med roquefort og valnødder

4 spsk smuldret roquefortost
4 spsk hakkede valnødder

Skær rødbederne i papirtynde skiver.

- Vend dem i et par spsk valnøddeolie rørt med lidt citronsaft. Drys med salt og peber. Læg skiverne på fire tallerkener med to små portioner på hver.
- Rør abrikoser og bladselleri i fløde eller mayonnaise. Smag til med citronsaft, salt og peber.
- Sæt 1 spsk på den ene portion rødbeder – og drys ost og valnødder på den anden portion.

Tip
Hvis du ikke bryder dig om rå rødbeder, kan du koge dem først. Du kan også vælge at rive den ene portion og lade den anden være i skiver.
Hvis du ikke spiser mayonnaise, så lav en veggiemayo: pisk 1 dl olivenolie med 1-2 spsk dijonsennep til blandingen er sammenhængende og cremet.

RØDBEDEREMOULADE

- laves af kogte rødbeder, der hakkes fint eller rives groft. Rør rødbederne i mayonnaise eller veggiemayoen nævnt under Rødbeder med to slags topping, tip.
- Smag til med finthakkede cornicioner (små syltede agurker), kapers, salt, peber og sukker.

Tip
Du kan servere remouladen som en lille frokostret eller som tilbehør.

Se Kirstens blog og hjemmeside:
kodfrifredag.dk
detkaerligekoekken.dk



Test af RAW food



Af Annja Lauritsen & Susan Jensen

Som du måske husker fra sidste nummer af Vegetaren, fik vi lyst til at afprøve raw foodens påståede herligheder og vitaliserende effekt i forbindelse med anmeldelsen af RAW FOOD-bogen. Det er der kommet 2 vidt forskellige og personlige beretninger ud af, som vi bringer på de følgende sider.

Udgangspunktet var, at vi i 12 dage skulle leve af 100% økologisk, rå mad (dvs. ingen af råvarerne eller den tilberedte mad har været varmebehandlet op over 42 grader). Først vil vi beskrive noget af det, som er fælles for alle, der kaster sig ud i at spise raw food.

Indkøb

Med inspiration fra bøger og nettet vidste vi nogenlunde hvilke retter, vi ville prøve, men hvor køber vi ind?

I den forbindelse dukkede nogle usikkerheder op, om hvordan vores råvarer generelt bliver behandlet, såsom fx almindelige oliven, bliver de kogt i lagen eller bliver de blot lagt i lagen, når den fx er nået ned på 41 grader? Almindelig sojasovs er jo fermenteret, men er sojabønnerne kogt inden? Og bliver afskallede nødder opvarmet i processen, osv.

Efter besøg i helsekosten, måtte vi indse at udvalget af raw food-specialvarer var meget begrænset, men vi købte da både korn og tørrede bælgfrugter her. Vi gik derfor på nettet for at finde ud af, hvad man kunne få af både basis- og specialvarer. Vi fik ikke svar på alt, men valgte at købe vore varer fra hjemmesider, der specialiserer sig i RAW. Dels for at være på den sikre side, og dels for at kunne få det i større mængder og til lidt rimelige priser – rå havregryn fandt vi dog aldrig.

Hvad koster det?

Ved første øjekast bliver man måske lidt forskrækket over prisen, fordi man ved opstart skal have opbygget et basislager af bl.a. cashewnødder, kakao, dadler, soltørrede tomater, og her taler vi ikke om 150 g af hver, for vi indkøbte fx 5 kg rå cashewnødder for 950 kr og 1 kg rå kakao 123 kr (købt via nettet i England, der er penge at spare). Som udgangspunkt skal der lægges nogle penge ud, men når basisvarerne er i hus, er det til gengæld kun frisk frugt og grønt, du har udgifter til i resten af perioden. Ligesom normalt afhænger forbruget i sidste ende af, hvor meget luksus du ønsker. Fx løber det hurtigt op, hvis du bruger mange gojibær, morbær, færdig raw-chokolade, dehydreret brød, men spiser du omvendt mest gulerødder, kål og spirede bønner, bliver det meget billigt. Så det *kan* holdes på samme niveau, som du formentlig har i dag – du bestemmer.

Tilberedning og tid

Igen afhænger det af, hvor meget du vil gøre ud af det. Spiser du allerede mange grøntsager og frugter, tager det ikke mere tid end normalt, men man skal være på forkant med at spire korn og bælgfrugter og huske at skylle disse 2 gange dagligt. Hvis du fx har organiseret i weekenden at tilberede dressinger, sovser og søde sager, så går det meget hurtigere de andre dage. Men er du vant til at spise rugbrødsmadder med færdigt pålæg, som fx ost, tomat, tofu o.l., så tager det nu længere tid.

Er du blevet nysgerrig og vil vide mere, så er her et par interessante hjemmesider, både til indkøb og information.

Her handlede vi:
www.funkyraw.com
ukjuicers.com
sweetsensations.uk.com

Mere information:
davidwolfe.com
gabrielcousens.com
hippocratesinst.org
runningraw.com
rawfoodmedia.com
rawfoodchef.com

Forskning i rå mad kontra tilberedt
diseaseproof.com/archives/health
food-the-cold-truth-about-raw-foo
diets.html
drmcdougall.com/misc/2005
april/050400pufive.htm (nederst
siden)
drmcdougall.com/misc/2006nl/de
fav5.htm (ca. midt på siden)
beyondveg.com/tu-j-l/raw-cooke
raw-cooked-1a.shtml

Tak til:
Petr Cech, der kom og snakkede, hyggede og lavede dejlig raw food sammen med os. Hans hjemmeside indeholder nogle spændende informationer, og så arrangerer han også frugtretreat til Thailand. rawquest.dk

Jens Casupei, forfatter til bogen RAW FOOD, kom og fortalte om det at være raw fooder og svarede på en masse af vores nysgerrige spørgsmål. rawfoodbogen.dk

Corey Barrow, indehaver af wheatgrass.dk, sponsorerede frisk, frossen hvedegræs til 3 ugers forløb til os begge. ■



I god form af RAW food

Af Susan Jensen

Fakta

- Testperiode: 23/11 - 4/12.
- Tabt 1-2 kg, smidt 5 cm fordelt på talje-, bryst og hoftemål.
- Toiletbesøg fra 1-2 x dagligt til 2-4 x dagligt.
- Fra medlem af natpissernes klub til næsten passivt medlem (max 1 gang per nat).
- Forbedring af kvindelig overgangssymptomer: ingen hedeture og har kunnet sove igennem hver nat (fra ca. 3. nat).
- Har aldrig haft meget belægning på tungen, men lidt helt bagude – det forsvandt.
- Min hud blev klarere.

Varme og kulde: Min krop har 2-3 gange om ugen haft tendens til at gå i "dvale", og jeg har haft svært ved at blive varm igen og skal under flere lag fleece og tæpper, før varmen kommer tilbage. Det har jeg kun haft 1 gang i 2. uge mens jeg har været RAW.

Jeg vænnede mig aldrig til: raw food-supperne, nøddedressingerne, og det tog også noget tid, før jeg generelt vænnede mig til den rå smag og det meget tyggeri. I første uge lavede vi nøddedressinger, som fx karrycreme mv., fordi vi tænkte, at det ville give noget blødhed til de rå grøntsager, men det blev simpelthen for vammelt til mine smagsløg (selvom jeg elsker flødedressinger), så jeg gik hurtigt over til at lave almindelige olie/eddike/citron-dressinger i alle afskygninger. Så havde jeg altid 2-3 forskellige dressinger, som jeg kunne smagssætte mine rå grøntsager med. Jeg brugte meget rodfrugter, såsom persillerod, rosenkål, blomkål, gulerod osv. Skulle jeg fx have rødbeder, skar jeg dem i små julienne-stykker og vendte dem i en olie/æbleeddike/honning-dressing, måske tilsat lidt fintrevet peberrod – hvor lækkert kan det blive!

Jeg kom til at holde meget af: chili sin carne-saucen fra Raw food-bogen. Jeg tyndede den med lidt vand og mættede så saucen med fx spirede quinoa, iblødlagte græskarkerner og/eller iblødlagte linser. Jeg kunne forberede en mængde, der svarede til min frokost i 2-4 dage, og hver dag tilsatte jeg så friske grøntsager som fx tomat, agurk, paprika, gulerod, frisk spinat, salatblade, avocado eller noget andet godt. Det smager bare skønt. Og så selvfølgelig den syndige chokoladekage, også fra Raw food-bogen – uhmmm. Og så er den så sund, at du kan spise den lige når lyster, og det har jeg benyttet mig rigtigt meget af. :-)

Jeg er ikke gået op i: at min rismælk til smoothien ikke var raw.

Jeg har i perioden slet ikke drukket hverken the, kaffe eller alkohol, ja faktisk har jeg ikke drukket særlig meget, fordi der i maden har været så meget væske, at jeg har været dækket ind. Det har også betydet, at jeg ikke har rendt på toilettet mange gange i løbet af en dag – begynder at mistænke, at jeg generelt har drukket for meget væske, så det vil jeg nok lave om på. Desuden mistænker jeg, at min saltbalance på en eller anden både også forstyrrer min vandladning.

Jeg har nydt: ikke at skulle koge og brase (selvom jeg også har savnet smagsfylden fra den opvarmede mad). Jeg har nydt at mærke, hvordan syren har forladt min krop mere og mere for hver dag. Og så har jeg nydt at have mere bordplads (komfuret blev inddraget til køkkenbord).

Totalt afhængig af: blender, foodprocessor, juicer og skrællekniv ... og den syndige chokoladekage.

Energiniveau: Da jeg havde vænnet mig til kun at få den rå smag, tilvænnet kæbemuskulaturen og kommet mig over, at det ind imellem føltes lidt kedeligt, rent variationsmæssigt, så gik de første 8 dage overvejende som en leg. Jeg oplevede aldrig, at jeg havde reelle "cravings", men jeg havde psykiske, nemlig det ikke at få stivelse (brød mv.), men det blev aldrig noget stort problem. Jeg havde både energi og overskud begge uger til at passe både arbejde (30 timer), motion (2 x spinning, 1 x pilates og 4 dages cykeltur på 7 km hver vej) og socialt liv, men jeg sov også godt om natten, maven fungerede fantastisk, min hud blev superblød (jeg spiste 50-150 g nødder/dag), og selvom jeg nogle gange fandt maden lidt kedelig, udviklede det sig aldrig til noget stort problem. Jeg begyndte så småt at værdsætte enkeltheden i både tilberedelsen og måltiderne. En ting var jeg fuldstændig ude over, nemlig at komme til at overspise, for selvom en ret smagte mig rigtigt godt, så indbød den aldrig til overspisning, måske fordi jeg skulle tygge så meget for at få fornøjelsen.

De sidste 5 dage havde jeg det også ret godt, men i og med at maden gik igennem mit system noget hurtigere end den opvarmede mad, oplevede jeg at maden hurtigere forlod maven for at gå videre i tarmene, og det gav en sultfornemmelse, særligt de sidste 3 dage, hvor jeg drømte om et stykke rugbrød. Fredag fik jeg da også et dejligt rugbrød i hus, så jeg straks lørdag morgen kunne kaste mig frådende over det. Da jeg stod op lørdag morgen, valgte jeg dog alligevel at starte med en god frugtsalat, nødder og knust sesamfrø, kokos og hørfrø. Da jeg endelig spiste brød, smagte det skønt, men bagefter følte jeg mig uendelig tung og længtes næsten efter den tomme fornemmelse, jeg havde haft under min raw food-periode...

En af de største udfordringer, jeg havde som raw food-tester, var at sikre, at jeg fik spist nok mad. Det var så let at sige, når jeg ikke gad tygge mere, at nu har jeg vist også fået nok, men man skal spise ret store portioner. Den næststørste var at slippe vanerne omkring brød, ris og kartofler.

Madmæssigt så mine dage nogenlunde sådan ud

Morgenmad: Hvedegræsjuice (i den sidste uge og 3 uger efter) Frisk frugtsalat eller smoothie
Mellemmåltid: Frisk frugt, nødder og/eller kage
Frokost: Chili sin carne i en eller anden version og fx kålsalat eller anden salat
Mellemmåltid: frugt, nødder og/eller kage
Aften: forskellige salater med forskellig dressinger og tilsat iblødlagte linser eller spiret mungbønner og korn og nødder e.l. Eller "squashpasta" med tomatsauce og grøntsager.
Evt. aften-mellemmåltid: Frugt, nødder eller andet, men det var ikke så tit, jeg havde brug for det.

Jeg er vild med tanken om, at alt er skabt perfekt fra naturens hånd, og at vi ikke behøver gøre andet end rive, skære, spire og iblødlægge for at få alt, vi behøver. Perfekt ligesom alt andet skabt i universet – se fx blot på vores hænder og forunderlige organisme.

Hvedegræs: Oplevede at der blev fyret ekstra op under udrensningen, da jeg begyndte at tage hvedegræsjuice. Måske derfor, at uge 2 var lidt hårdere end uge 1, ligesom jeg også fornemmede, at kroppen blev mere alkalisk. Jeg fortsatte med hvedegræsjuicen med dets høje næringsstofindhold 3-4 uger efter raw food-testen og fornemmede, at den alkaliske fornemmelse holdt ved.

Konklusion

Det har været en fantastisk og udfordrende rejse både psykisk og fysisk. Psykisk fordi det sætter fokus på, hvor meget jeg er styret af vaner, sociale mønstre og "kan man det" – og fysisk pga. nye fornemmelser og oplevelser i min krop, som jeg skal forholde mig til, og det ryster lidt ved den sædvanlige tryghed. Ser jeg bort fra dette, må jeg erkende, at kroppen har haft vældigt godt af turen, mens psyken tager lidt længere tid at overbevise, men med små skridt så...

I skrivende stund i starten af februar føler jeg generelt, at min form er blevet bedre, og jeg er gået fra en størrelse 42 til 40 (en størrelse jeg ikke har kunnet passe siden min tid i England for 25-30 år siden).

Hvad vil jeg bruge det til: Jeg har aldrig været den store faste-tilhænger. Det har altid virket unaturligt at sætte kroppen i et sådant alarmberedskab, så som erstatning for en udrensningsfaste kan jeg forestille mig en 8-12 dages raw food-diæt nogle gange om året. Desuden vil jeg nok inkludere mere raw i min daglige diæt, måske en 60-80% raw, uden at jeg behøver tænke på, om mine oliven er raw. Jeg vil altså ikke erklære mig for raw food-spiser, blot gøre det når det passer ind i mit program.

Nå men i aften skal jeg stadig have tilfredsstillet mine gamle vaner og vil lave mig en gang tofu og grøntsager i karry med ris til ... mmm! ■



RAW food

– er det noget for mig?

Af Annja Lauritsen

Jeg har været vegetar i 8 år, og gennem de sidste 10 år har jeg stort set spist rå frugt til morgenmad. Det lød derfor spændende at afprøve raw food, og jeg blev meget inspireret af at læse forskellige bøger om emnet, og især syntes jeg, at maden så meget lækker ud på billederne.

Men det viste sig, at smagen var skuffende: 2 ud af 6 kokkehuer. Som helhed smagte maden vandigt og uden fylde samt "grønt" eller skarpt, modsat den fylde og rundhed man opnår ved kogning eller stegning. De lettere salater med avocado, tomat, agurk, peberfrugt, gulerod osv. smagte rigtig godt, dem spiser jeg også med stor glæde til hverdag. Andre salater med grovere grøntsager fx rødbedesalat eller broccolisalat med æble, rosiner, solsikkekerner og en dressing var spiselige, men når alle retterne i et måltid udelukkende bestod af rå grøntsager, blev det for groft for mig. De sammenblendede supper og "hovedretter" som fx efterligninger af spaghetti med tomatsovs og chili sin carne forekom smagsmæssigt meget vandige og smagte mig ikke. Blandt proteinkilderne var det kun nødder og ærter, jeg brød mig om, mens iblødlagte røde linser, spirede mungbønner og spirede kikærter også havde den nævnte grønne og skarpe smag.

Den knap så gode smag var én ting, men dertil kom raw foodens negative indvirkning på min krop. Jeg måtte stoppe forløbet efter 9 dage pga. mavesmerter og meget kraftig diarre: 6 gange over 12 timer. Gad vide hvad årsagen var? Var de mange grove grøntsager som rå pastinak, rødbede, fennikel og broccoli på en eller anden måde alt for hårde ved min mave og for svære at fordøje? Var det en udrensning? Tilvænning? Jordbakterier? Jeg kunne i hvert fald læse på nettet, at raw food også har givet diarre og fordøjelsesbesvær hos andre, men da jeg jo har spist vegetarisk i mange år, er mit system jo ellers vant til mange fibre – dog *kogte* fibre. Det er den nærmeste forklaring, jeg er kommet til.

Yderligere må jeg konstatere, at jeg under testen generelt var meget sulten med lavt blodsukker hver 2. time – hvilket er ganske usædvanligt for mig. Mit energiniveau var lavt, og jeg følte mig ofte mat og træt. Ind i mellem led jeg af dårligt humør og irritabilitet. Vandring og tennis foregik på 70% af normal kraft.

At være rawfooder kræver også, at man organiserer sig temmelig godt. Jeg fandt ud af at sørge for at spise meget hyppigt og altid at have mad på mig. Da jeg havde mest overskud og energi lige efter morgenmaden, måtte jeg lave dagens salater og tilbehør her. Så var der altid noget hurtigt at tage ud af køleskabet. Når mit blodsukker først var lavt, orkede jeg ikke at skrælle, skære og lave dressinger. Det var også vigtigt ikke at lave for meget ad gangen, for skulle jeg spise de samme salater to dage i træk, blev jeg hurtigt træt af dem og mistede appetitten – men ikke sulten. ☺

Ironisk nok gav den diarresygdom, raw food-forløbet triggede, en af de positive oplevelser under forløbet: Det var SKØNT at spise lidt *kogt* ris for at få maven i orden igen, og det skal ikke være nogen hemmelighed, at jeg under hele forløbet glædede mig til at spise tilberedt mad igen – og har nydt det siden!

Rå kontra kogt – mange synspunkter

Jeg var gået ind i testen med åbent sind efter at have læst en masse positivt om raw food, men begyndte undervejs i forløbet at tænke over, om raw food nu også er så sundt for alle? Når man søger på nettet, er der mange synspunkter om rå kontra tilberedt mad og mange modsatrettede informationer. Sammen med min egen oplevelse gav disse mig et noget mere nuanceret syn på emnet.

Hippocrates Health Institute i USA serverer raw food til deres patienter og har tilsyneladende mange gode resultater med helbredelse af sygdomme af selv ganske alvorlig karakter. Det er selvfølgelig et gyldigt argument for nogle af raw food'ens gode egenskaber. Imidlertid kan man ikke afvise, at de har så gode resultater, netop fordi amerikanerne er berygtede for at spise præfabrikeret mad og junkfood med dets mange kemiske tilsætninger og ved at erstatte det med noget sundt, så sker helbredelsen. Måske ville en almindelig vegetarisk eller vegansk kost have samme healende effekt? – det ville da være interessant at undersøge!

Martinus, den danske åndsforsker, mener fx, at det generelt er bedst at koge grøntsager. Følgende er uddrag af Svend Åge Rossens artikel "Sundhed og sygdom" i bladet Kosmos, januar 1968:

"Om rå vegetarisk kost gør Martinus gældende, at den for mange mennesker er for grov, idet også en del rod-, kærne- og bladprodukter i rå tilstand kræver en ret kraftig opløsnings- og nedbrydningsproces, som fordøjelsessystemet kan have vanskeligt ved at mobilisere. Kogning af grønsager må derfor betragtes som en hjælp for fordøjelsen...".

"...Det skal dog nævnes, at stegning er uheldig på grund af den forkulning af næringsstoffets overflade, som uundgåeligt følger med..."

Dette understøttes af nyere forskning. I artiklen "Grøntsager: Råt er ikke altid sundest" på www.fpn.dk refereres til Steven Clinton, fødevareforsker og professor på Ohio State University. Han siger bl.a.: "Der er med andre ord ikke én tilberedningsmetode, der er bedst. Ikke engang én metode, der er bedst til bestemte fødevarer. ... Det er en udbredt misforståelse, at råkost altid er det sundeste. Når det gælder frugt og grønsager, vil en lille smule kogning og tilberedning i de fleste tilfælde være en fordel. Fordelen ved kogning er at nedbryde fødevarens cellevægge, så de sunde næringsstoffer kan komme ud i kroppen. Mange af de sunde næringsstoffer i grøntsager er nemlig ofte lettest at optage, hvis grøntsagerne først er kogt let."

Andre undersøgelser har vist, at hvis man fx koger en gulerod eller varmebehandler en tomat, øges indholdet af målbare antioxydanter (carotenoider og lycopen) markant.

Det er i øvrigt omdiskuteret, om der ved opvarmning over 42 grader opstår kræftfremkaldende stoffer i maden, og om enzymerne i maden dør, som nogle rawfoodere påstår. Dette modsiges i en rapport af Jean-Louis Tu: "Is Cooked Food Poison? Looking at the Science on Raw vs. Cooked Foods. Han skriver bl.a.: *"Nogen har sagt, at opvarmning af mad danner karcinogener* (kræftfremkaldende stoffer). *Vi bemærker, at disse karcinogener kun opstår i kød og fisk tilberedt ved høje temperaturer."* Og om enzymer fortsætter han: *"... enzymerne i kosten spiller en meget lille rolle i vores sundhed, om nogen overhovedet."* (oversat af red.)

Afsluttende

Der er mange synspunkter for og imod raw food, og materialet i bøger og på nettet synes til tider ganske uoverskueligt, men i lighed med så mange andre af livets forhold må det til syvende og sidst være op til én selv at vælge, hvordan man vil leve. Raw food er sikkert godt for nogen – men måske ikke for alle.

Der er ingen tvivl om, at det gav en god psykisk fornemmelse og renhedsfølelse i kroppen udelukkende at spise økologisk frugt og grønt – men samme effekt har jeg også opnået i min tid som vegetar, selvom maden ikke var rå. Hvis jeg vil rense kroppen endnu mere ud, kan jeg fx i perioder udelade brød, æg og mælk, uden at det behøver være den rene raw food-model.

På baggrund af den viden og de praktiske erfaringer jeg har nu, er *mit* valg blevet, at jeg vil fortsætte med at spise en varieret, vegetarisk kost, såvel rå som tilberedt på forskellige måder. Dels fordi det smager mig bedst og dels for i det hele taget at helgardere mig bedst muligt rent energi- og ernæringsmæssigt. ■



Boganmeldelse
v/ Pernille Martins



Ester i haven



Kåldolmer



Esters hænder



Ester Andersen:
Vegetariske
perler
–Året rundt.
Livgivende mad
med omtanke

Vegetariske perler på Kullerup

En fantastisk sensommerdag sætter vi Ester Andersen stævne hos Hanne og Ingolf på Kullerup-kurser på Fyn. Ester er en smuk ældre kvinde på 84 med en udstråling, der skinner om kap med augustsolen. Der er dækket op med te og lækker smoothie lavet på havens mange bær, og vi forbereder os på en hyggelig snak med Ester, der i samarbejde med flere stærke kræfter er i færd med at lægge sidste hånd på en ny vegetar-kogebog: "Vegetariske perler – Året rundt", der udkom her til jul

Og hænder er kodeordet i vores samtale, for allerede i en alder af 19 får Ester konstateret leddegigt. Det er en autoimmunsygdom, hvor kroppens antistoffer angriber sit eget bindevæv. Det ses ofte i leddene, hvor der udvikles en betændelsesagtig tilstand. Det er smertefuldt og uhelbredeligt – står der i lægeleksikonet. Men Ester har dog andre erfaringer at dele med os.

Esters moster og onkel interesserede sig bl.a. for dr. Kirstine Nolfi, der på Humlegården anbefalede råkost til leddegigt-patienter. Citat fra dr. Nolfi: *"Jeg har en næsten ubegrænset tillid til naturens evne til at hjælpe sig selv; når den blot gennem naturlig kost og naturlig levevis får tilført de stoffer, den har brug for, vil den selv i evig visdom vide at anvende dem på rette måde, langt, langt bedre end vi læger formår det med vore kunstige medikamenter og indsprøjtninger. Naturen arbejder langsomt, men sikkert."* Denne påvirkning medførte, at Ester fra sit 21. år blev vegetar og har været det siden. Den sunde kostændring fik ikke kun Esters overvægt til at forsvinde, men også den frygtelige leddegigt, der aldrig mere kom tilbage. Sjældent ser man så smukke hænder på en ældre kvinde (se billedet). Hippokrates sagde: *"Lad din mad være din medicin, lad din medicin være din mad."* Og således blev det for Ester.

Det var dog ikke altid nemt at være vegetar dengang på Fyn, ofte måtte Ester til diverse middage slå sig til tåls med kartoflerne alene. Men det tog hun med et smil og godt humør: *"I har vel ikke noget imod, at jeg kun spiser kartofler, så er der flere pølser til Jer andre..."* Dette kunne så afføde andre morsomme bemærkninger, fx: *"Skal vi slå græsplænen til hende...?"* Hvad man som vegetar ikke må opleve! ;-)

På Kullerup-kurser hos Ragni og Jens Kristensen (startede i Strib i 1960 og flyttede senere til Kullerup ved Nyborg på Fyn, hvor Hanne og Ingolf senere tog over) blev der afholdt foredrag og kurser inspireret af bl.a. Martinus, dr. Nolfi og ikke mindst Mazdaznan-læren. Og der blev kun serveret vegetarmad. Ester ville forfærdeligt gerne med på et af disse kurser og måtte dengang kæmpe hårdt for at få fri fra sit arbejde. Det lykkedes og betød endnu et vendepunkt. Mødet med Mazdaznan-læren bragte mange rejser med sig til især Bringhausen i Tyskland for at deltage på filosofiske kurser og foredrag bl.a. omhandlende sund vegetarisk levevis, der giver: *"Gode tanker, gode ord, gode handlinger."*

"Vegetariske perler" bygger på og beskriver ernæringsprincipper fra den gamle livslære *Mazdaznan*, hvis filosofi opfatter mennesket i fortsat udvikling både mht. følelsesliv, intelligens og praktiske færdigheder, hvilket fx fremmes ved at spise en rigtigt sammensat, giftfri og levende kost. En forkert kost kan volde problemer for vores fordøjelsesorganer. Det er fx vigtigt ikke at blande det rå med det varmebehandlede. Spis altid råkosten først, fx radiser, da de virker fremmende på galdefunktion og dermed sætter en god fordøjelse i gang. Undlad at drikke til maden, da det også forstyrrer fordøjelsen, men drik gerne rigeligt med urtete mellem måltiderne. Ester mener desuden, at en sund varieret kost giver mindre lyst til usunde vaner, fx sukker, som for mange mennesker er et stort problem.

"Vegetariske perler" er en lys og glad kogebog, let at gå til med sin fine farveopdeling, skønne tegninger og fantastiske fotos, og ikke mindst masser af sunde og lækre råkostsalater mm., der giver bogen en velfortjent plads på hylden med udvalgte vegetariske kogebøger.

Inden vi tager afsked med Ester, får vi lov at stifte bekendtskab med en af retterne fra bogen: *Kåldolmere med en udvalgt råkostsalat*, og det ser ikke bare godt ud, det smager også rigtig dejligt!

RÅKOST NR. 18 (4 personer)
Pastinakker
1½ spsk olie
1 spsk fløde
¼ tsk sennepspulver
1 spsk citronsaft
1 stor pastinak
Olie, fløde og citron piskes sammen, pastinakken rives fint og alt blandes.

Spirer
*2 spsk marinade **
¼ tsk dild
Spirer (fx lucerne eller mungbønne, mængde som pastinak)
Marinade og dild blandes.
Spirerne snittes og kommes i.

Hvidkål
*2 spsk marinade **
¼ tsk malet kommen
Hvidkål (mængde som pastinak)
Marinade og kommen blandes.
Hvidkålen findeles, bankes, skoldes og kommes i.

* fx 1 del citronsaft til 3 dele koldpresset olie tilsat en smule havsalt og rørsukker

KÅLDOLMER (4 personer)
175 g kidneybønner
50 g hirse
1 spsk hørfrø
3¾ dl vand (gerne destilleret)
375 g tomater, flåes
1 kvist timian
75 g løg
1 tsk sar
1 tsk basilikum
1 tsk urtesalt
10 kålblade

- Bønnerne skylles og sættes i blød natten over. Næste dag hældes vandet fra, og bønnerne bringes i kog i nyt vand og skummes. Efter 15 min. hældes vandet fra, nyt kogende vand hældes på, og de koger ca. 1 time. De hældes i en sigte til afdrypning, hvorefter de findeles i foodprocessoren.
- Hirse og hørfrø males på kaffemøllen. Vand (gerne destilleret aht. sundheden) bringes i kog, den malede hirse og hørfrø kommes i, og det koger 20 min. Tilsæt sar, basilikum, urtesalt og bønner og rør det til en fars.
- Der hældes kogende vand over kålbladene, og de står 15 min. Vandet hældes fra, og farsen fordeles på bladene, der foldes sammen og bindes med bomuldsgarn.
- Tomaterne findeles tillige med bladene fra timian. Løgene snittes. Tomat og løg "dampes" i lidt olie (dvs. med låg, så dannes vanddamp fra grønsagerne). Kom kåldolmerne i og lad dem dampe ved svag varme 1¼ time. Når halvdelen af tiden er gået, vendes de og samtidig røres i tomatblandingen.
- Gryden skal helst være lav og bred.

Ester Andersen: Vegetariske perler
– Året rundt. Livgivende mad med omtanke
Udgivet af Støtteforeningen
Dansk Mazdaznan 2009
228 sider, 400 opskrifter, 298 kr.
Se forhandlerliste mv.:
vegetariskeperler.dk

STØT ANNONCØRERNE – DE STØTTER OS!







Den grønne brevkasse



v/ Mia Skøtt Møbjerg

Hej!

Jeg vil være glad, hvis I kan hjælpe med følgende. Da jeg gik i gymnasiet for ca. 40 år siden, havde jeg en kogebog, som jeg tror hed "Komplementære Proteiner". Måske var den svensk. Den indeholdt opskrifter med ingredienser, som ved aminosyresammensætning tilsammen udgjorde fuldgyldige proteiner. Fx skulle man spise 1 kop ris og 1 kop linser for at udnytte aminosyrerne fuldt ud. Desværre skilte jeg mig af med den og kunne rigtig godt tænke mig den igen. Jeg har ikke kunne finde den på nettet. Måske kan I hjælpe?

Venlig hilsen
Winnie

Kære Winnie
Først vil jeg understrege, at det er en myte, at man som vegetar eller veganer skal kombinere forskellige proteinrige fødevarer ved samme måltid for at få fuldgyldige proteiner. Den amerikanske diætistforening, som er en af de store autoriteter vedr. ernæring, konkluderer, at planteprotein sagtens kan dække proteinbehovet, hvis man sørger for at spise varieret, og tilstrækkeligt til at ens energibehov er dækket.[1] Spiser man et varieret udbud af vegetariske fødevarer i løbet af en dag, får man alle de essentielle aminosyrer, hvilket leder frem til deres konklusion, at det *ikke* er nødvendigt at spise komplementære proteiner ved samme måltid. Ifølge de nordiske næringsstofanbefalinger, som alle danske kostanbefalinger bygger på, er det direkte svært at sammensætte en kost med for lidt protein.[2] Og den amerikanske diætist Jack Norris, formand for "Vegan Outreach", konkluderer også, at det ikke er svært at få nok protein som veganer eller vegetar.[3]

Men det er selvfølgelig vigtigt at vide hvilke vegetariske fødevarer, der indeholder meget protein. Mælkeprodukter og æg er pr definition ikke vegetabilske fødevarer, men hvis man som vegetar spiser disse, er der en del protein at hente. Hvis man alene spiser vegetabilske fødevarer, er her en liste over nogle af disse og deres proteinindhold (se skemaet).

Og man kan se hvor mange gram protein, man har brug for om dagen, ved at gange sin kropsvægt med 0,9. Hvis du for eksempel vejer 65 kg, skal du altså have ca. 58 g protein/dag.

Det får man fx ved at spise:
1 dl havregryn med 2½ dl sojadrik og 0,6 dl mandler
2 skiver fuldkornsbrød med 2 spsk jordnøddesmør
250 g tofu og 2½ dl kogt broccoli

Jeg håber dette har overbevist dig om, at det ikke er nødvendigt at bekymre sig om komplementære proteiner! Sørg fx gerne for at spise noget med bønner, linser, nødder eller kerner/frø et par gange om dagen, så er du sikker på at få nok af alle aminosyrerne.

Hvis du savner inspiration til retter med bønner og linser, så udgav Lisbeth Tordendahl sidste år "Grønne proteiner", en god kogebog propfyldt med opskrifter.

Mvh. Mia

Fødevarer	Portionsstørrelse	G protein / portion
Tempeh	2½ dl	41
Seitan	85 g	31
Sojabønner, kogte	2½ dl	29
Linser, kogte	2½ dl	18
Kidneybønner, kogt	2½ dl	13
Kikærter, kogte	2½ dl	12
Tofu	115 g	11
Quinoa, kogt	2½ dl	9
Ærter, kogte	2½ dl	9
Tekstureret sojaprotein, kogt	1¼ dl	8
Jordnøddesmør	2 spsk	8
Spaghetti, kogt	2½ dl	8
Mandler	0,6 dl	8
Sojadrik	2½ dl	7
Soja yogurt	170 g	6
Bulgur, kogt	2½ dl	6
Solsikkefrø	0,6 dl	6
Havregryn	1 dl = 40 g	5
Fuldkornsbrød	2 skiver	5
Cashewnødder	0,6 dl	5
Brune ris, kogte	2½ dl	5
Spinat, kogt	2½ dl	5
Broccoli, kogt	2½ dl	4
Kartofler	1 mellemstor	4

Kilder til tabel: vrg.org + foodcomp.dk

[1] *Den amerikanske diætistforenings artikel om vegetarisk og vegansk kost, eatright.org/about/content.aspx?id=8357*
[2] *"Nordic Nutrition Recommendations", Nordisk Ministerråd 2004*
[3] *veganhealth.org/articles/protein*



Økologiske forbrugere
spiser mindre kød

Forbrugere, som ikke køber økologisk, spiser dobbelt så meget kød som den fjerdedel af forbrugerne, der spiser mest økologisk mad. Det viser en ny undersøgelse fra FDB Analyse. Ifølge Thomas Roland, afdelingschef i FDB, er undersøgelsens resultater vigtige for både klima- og økologidebatten. "Alle forbrugere, der ønsker at spise mere klimavenligt, kan fint tage ved lære af de økologiske forbrugere, for kød udgør hovedparten af vores kosts klimabelastning," siger Thomas Roland. Og det er ikke nok bare at skifte almindeligt kød ud med økologisk kød. "Man skal i det hele taget spise langt mindre kød," siger han og tilføjer, at der skal ske adfærdsændringer, hvis klimabelastningskurven fra fødevareforbruget skal knækkes.
Kilde: landbrugsavisen.dk /cj

Microsoft-vegetarer

En af verdens største virksomheder, Microsoft, har naturligvis masser af vegetarer og veg. interesserede blandt de ansatte. Siden 2004 har der eksisteret gruppen "MSVeg", en gruppe for veganere, vegetarer og alle, der søger veg-venlige valg af fødevarer hos Microsoft.

Gruppen begyndte for alvor at få vind i sejlene efter en hændelse med en fejlagtigt etiketet suppe, der ledte til en højrøstet diskussion. Efterfølgende har kantineudbyderen Eurest vist god vilje til at forstå vegetarernes behov og bekymringer og afholder nu kvartalsvise møder med MSVeg, hvor der gøres status og foreslås forbedringer.

MSVeg voksede efter en artikel i et internt blad til ca. 350 medlemmer og har idag omkring 650 aktive medlemmer.
Kilde: IVU.org /pa



Forskningsprojektet WELFARE QUALITY har med økonomisk støtte fra EU udarbejdet nye målinger for dyrevelfærd. I tre nylige rapporter har forskerne udarbejdet retningslinjer til nøjagtigt at kunne måle velfærden hos landbrugsdyr og til at give feedback og støtte til producenter. Målingerne giver desuden nyttig information til detailhandlere og forbrugere vedrørende velfærden hos de dyr, som ender på folks tallerkener. Rapporterne dækker kvæg (både malkekvæg og kødkvæg), svin og fjerkræ (både til æg- og kødproduktion).

Efter diskussioner med blandt andre forbrugere, landmænd og politikere udarbejdede forskerne 4 principper for god dyrevelfærd: ordentlig husning af dyr, ordentlig fodring, godt helbred og naturlig adfærd. Ud fra disse principper blev der udviklet 12 kriterier for dyrevelfærd. Nu er mere end 700 landbrug i Europa og Sydamerika blevet testet, og resultaterne fra målingerne kan bruges til at bedømme dyrevelfærdsniveauet i EU.
Kilde: euroveg.eu/lang/en/news/news.php?id=49664 /cj

En verden med mindre kødspisning

At skære ned for kødforbruget er blevet den nye dille blandt kendisser. Eksempelvis lancerede Paul McCartney, Yoko Ono og Moby sidste år kampagnen "Meat-free Mondays" i England. Men hvis både miljøet og sundheden skal forbedres, må hele produktionskæden svinge i takt. I England arbejder kød- og mejeriproducenter på at minimere deres energi- og vandforbrug, og butikkerne har taget initiativer til at fremme dyrevelfærden. Da butikkerne lever af at sælge kød og mejeriprodukter, er de imidlertid "uvillige til at reducere forbruget blandt deres kunder," påpeger en rapport fra Verdensnaturfonden. Så selv om der sker forbedringer i miljø og dyrevelfærd, risikerer målet om bedre sundhed at gå i vasken, hvis forbrugerne ikke nedsætter deres kødforbrug.
Kilde: www.foodnavigator.com/Financial-Industry/Imagining-a-world-where-we-eat-less-meat /cj

CNN's burger-debat

T. Colin Campbell, professor i biokemi ved Cornell University og forfatter til bestselleren "China Study", var for nylig gæst hos CNN's Larry King. Emnet var, om folk skal stoppe med at spise burgere. Fokus var på fødevaresikkerhed, men ernæring og andre problemstillinger kom også i spil. Campbell talte for en plantebaseret kost.
Kilde: IVU.org /**pa**



Ny vegetarisk blog med Kirsten Skaarup

Op til klimatopmødet i december oprettede madskribenten Kirsten Skaarup en ny blog: **kodfrifredag.dk**

Kødproduktion er som bekendt en stor belastning for klimaet, og det blev mange mennesker klar over i forbindelse med topmødet.

Kirsten er både fortaler for bedre dyrevelfærd, omsorg for klima og natur og for vores eget helbred. Hun har oprettet bloggen i håb om, at mange vil indføre blot en enkelt kødfri dag om ugen. Selv den længste rejse begynder med et lille skridt.

Hver onsdag lægger hun en ny vegetarisk menu på bloggen, hvor du også vil finde mange andre gode, grønne tip. Og så er du velkommen til at skrive kommentarer og spørgsmål på kodfrifredag.dk.



Clairvoyance
& spirituel vejledning via telefon
150 kr. pr. 15 minutter.

Kontakt Helle Westergaard på
T: 60 46 12 56 eller
www.hellewestergaard.dk

Foreningen Vegetarbo foredragsrække

Forskellige trosretninger, der anbefaler vegetarkost:
19/3: Syvende-Dags-Adventisterne
23/4: Mazdaznan
21/5: Amma
25/6: Brahma Kumaris
Alle fredage kl. 15, fri entre
Den Gule Villa, Dirch Passers Alle 2, Frederiksberg
Se mere på vegetarforening.dk/vegetarbo eller ring: 38 74 34 04 / 61 33 38 74



Siden sidst

KLIMAFORUM09



Muntre indslag ved demonstrationen

Det alternative klimatopmøde *Klimaforum09* blev afholdt i DGI-byen i København i 2 uger midt i december og var en stor succes. Arrangørerne, dvs. grønne organisationer fra ind- og udland, havde arbejdet på projektet i månedsvis med udstillere, foredragsholdere, musikere osv., og det var stort da det kulminerede i disse dage med besøgende fra hele verden. Et farverigt sammensurium af glade mennesker med det fælles mål at medvirke til en mindre forurening af Moder Jord. Og med et måske mere ægte og folkeligt mandat, et dybere og mere håndterbart handlingsperspektiv end det uafsluttede dokument fra det officielle COP15 i Bellacentret.

Dansk Vegetarforening var med i 3 dage: 11/12 havde vi arrangeret en velbesøgt engelsksproget workshop, Meat Consumption and Climate Change, og 12/12 deltog vi i d en store demonstration fra Christiansborg til Bella Center, bl.a. i samarbejde med den internationale VegClimateAlliance.

13/12 havde vi smagsdemonstration, hvor Kirsten Skaarup med hjælp fra DVF-frivillige lavede lækre råkostsalater og kolde supper. Vi solgte Kirstens seneste bog, Det kærlige køkken, og uddelte blade og brochurer, alt imens snakken gik lystigt med de mange nysgerrige besøgende.

Længe i forvejen havde vi forsøgt at påvirke ministre og myndigheder til en mere vegetarvenlig linje ved COP15, men det blev ikke taget helt alvorligt, ej heller under selve topmødet (ikke engang i kantinen i DGI-byen). Fordomme og gamle spisevaner blomstrer endnu både indenfor og udenfor det alternative miljø.

Men hvor var det dejligt at opleve, at selvom vi er små i Danmark, så er mange store vegetarbevægelser rundt om i verden i gang med at ændre holdningerne. Efterhånden er der heldigvis også kommet lidt større fokus på grøn levevis og en ugentlig kødfridag, selv i danske medier. Så noget er sat i gang, noget der forhåbentlig ikke er til at stoppe...

Den endelige deklaration fra Klimaforum09, samt billeder mm. kan ses på klimaforum09.org /pm/hh

NYTÅRSFROKOSTEN 30.1.10 PÅ IL DONA



Kirsten Skaarup på slap line

- blev en storslået succes med 75 glade deltagere. Sune bød velkommen i de hyggelige lokaler i Magstræde i København, det gamle "Spisehuset", som nu huser italienske gourmet-restaurant Il Dona. Køkkenchef Fabio Donadoni og hans trofaste tjenere vartede os smagfuldt op med ikke mindre end: 1 appetizer, 4 forretter, en hovedret og en smags-neutraler-drink før desserten. Se omstående menu. En fantastisk oplevelse for både syns-, lugte- og smagssans. Intensiteten blev yderligere forstærket, da Lisbeth Hultmann imponerede med sin smukke, hypnotiske sang og indføring i stemmens univers, hvor krop og sjæl blev forkælede. Det gik op i en højere enhed, da Kirsten Skaarup bragte os sikkert ned på jorden igen med sine glade og kloge livshistorier fra de mange rejser, hvor hendes mad-nysgerrighed har bragt hende gennem køkkener verden over.

Vi kan varmt anbefale Il Dona for en særlig gourmetoplevelse. I hele 2010 giver de 10% rabat for DVF-medlemmer (sig til ved bestilling og husk medlemskortet s.31)./pm

Menu

Appetizer: Kartoffeltrøffel og marinerede gulerødder med chili

Forretter: Grøntsagssalat med sovs af forårsløg
Jordskokkecreme med croutoner og rødløg i vineddike
Bagt risotto med artiskokragout og tomatsovs
Canneloni af selleri fyldt med braiseret fennikel serveret med grønne asparges og appelsinsovs

Hovedret: Perlebyg med gulerødder, bladselleri og zucchini serveret med kartoffelsovs tilsmagt med citron

Verdure (lille grøn drik):
Agurkenektar med chili

Dessert: Kastanjekage med blåbær sorbet.

VEGANSK JULEFROKOST

I Folehaven ved København blev der 5. december afholdt en veganer-julefrokost i regi af vegetarkontakt.dk med over 60 begejstrede deltagere, der hver medbragte en ret: salater, supper, deller, tærter, eksotiske retter, brød, frugt, kager – og "risalamande". Måske den flotteste og lækreste veganske buffet nogensinde set i Danmark, bevidner DVF bestyrelsesmedlemmer, så initiativet bliver uden tvivl gentaget næste år. ■

Dansk Vegetarforenings årsregnskab 2009

		REGNSKAB		BUDGET
DRIFT	**2008**	**2009**	**2009**	**2010**
Indtægter				
Medlemskontingenter	117.770	**127.550**	120.000	**130.000**
Gaver	2.329	**1.700**	1000	**2000**
Adm.gebyr fra fond	0	**1.000**	1000	**1000**
Legater og fonde	20.000	**45.000**	0	**0**
Legat, tipsmidler	20.000	**4.693**	20.000	**10.000**
Legat, portotilskud	7.302	**8.212**	8000	**9.500**
Indtægter ialt	167.401	**188.155**	150.000	**152.500**
Udgifter				
Porto & fragt	54.256	**14.455**	52.000	**15.000**
Kontorhold	3.649	**6.191**	5.000	**4.200**
Telefon	828	**1.595**	1.000	**1.800**
Bank- & girogebyrer	5.111	**5.873**	5.000	**6.000**
Arrangementer, messer mv	14.769	**3.918**	9.000	**7.500**
Generalforsamling og møder	1.917	**7.907**	1.000	**8.000**
Medlemsblad	109.360	**103.855**	107.000	**104.000**
Porto, blad		**40.104**	43.000	
Annoncer	-15.645	**-26.132**	-20.000	**-30.000**
Rejsepenge	4.407	**5.935**	3.000	**5.000**
Afskrivninger	0	**4.441**		
Udgifter ialt	178.652	**168.142**	163.000	**164.500**
RESULTAT FØR RENTER	-11.251	**20.013**	-13.000	**-12.000**
Bank- & girorente	-60	**48**		
Renter af båndlagt kapital	14.200	**13.500**	14.000	**13.000**
Reg. køb/salg b.lagt kapital	-1.471	**9.161**		
Kursregulering af obl.	-29	**-10**		
Renteindtægt ialt	12.640	**22.699**	14.000	**13.000**
ÅRETS RESULTAT	1.389	**42.635**	1.000	**1.000**

STATUS	**2008**	**2009**		**2008**	**2009**
Aktiver			**Passiver**		
Kassebeholdning	1.940	**2.237**			
DB Giro 5 02 56 56	28.036	**10.129**	Forudbetalte kontingenter	0	**0**
Bank Merkur	4.252	**36.241**	Kreditorer	31.808	**14.000**
Bank Nordea, afkast	152	**104**	Nytårsfrokost		**-260**
Bank Nordea, kapital	6.648	**15.808**			
Likvide midler	41.028	**64.519**	**Fremmedkapital**	31.808	**13.740**
Debitorer, annoncer	3.710	**4.525**	Egenkapital primo	45.257	**46.646**
Debitorer, legat	20.000	**24.693**	Årets resultat	1.289	**42.635**
Obl. kreditfor., nom. kr. 492	275	**284**	**Egenkapital ultimo**	46.646	**89.281**
Kursregulering, obl.	0	**0**			
Båndlagt obl., nom. kr. 321.714	309.535	**308.645**	Båndlagt kapital primo	298.390	**309.535**
Inventar, bøger/hæfter	13.441	**9.000**	Kursregulering	11.145 -	**-890**
Andre aktiver	346.961	**347.147**	**Båndlagt kapital, ultimo**	309.535	**308.645**
AKTIVER IALT	387.989	**411.666**	**Passiver ialt**	387.989	**411.666**

Klør det i fingrene? Vi søger frivillig redaktionssekretær, skriv: redaktion@vegetarforening.dk

OPSLAGSTAVLEN

DVF general-forsamling 2010

Indkaldelse til årets ordinære generalforsamling:

TID: Fredag 16/4 kl. 19
STED: Biblioteket, Danasvej 30 B, Frederiksberg
Der er buffet kl. 18.

DAGSORDEN
1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Godkendelse af dagsorden
4. Bestyrelsens beretning
5. Forelæggelse af revideret regnskab til godkendelse
6. Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse
7. Fastsættelse af kontingent for næste år
8. Forslag fra bestyrelsen:
OBS! Ny revideret vedtægt, se ordlyden på vegetarforening.dk
9. Indkomne forslag
10. Indkomne forslag og ansøgninger til "Dr. Michael Larsens Veg. Børnehjemsfond"
11. Valg:
4 bestyrelsesmedlemmer
2-4 suppleanter
1 revisor + 1 revisorsuppleant
12. Eventuelt

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

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

Velkommen til en hyggelig generalforsamling, hvor du kan være med til at præge foreningen.



Store Veganerkagedag

Lørdag 17/4 kl. 14

Alle skal komme med en veganerkage – jo større, jo bedre!

DVF har lejet en lille hyggelig café nær Strøget i København. Konceptet er en eftermiddag med masser af kage og hygge. Man kan købe kaffe, te, vin og vand til rimelige priser.

Voksne med kage 25 kr.
Voksne uden kage 100 kr.
Børn under 15 år gratis.

Tilmeld dig på
storeveganerkagedag@vegetarforening.dk,
hvorefter du modtager en bekræftelse med adressen.
Vi glæder os til at se dig og din kage!



Spiseklubben i København

- flytter til Chilimili, Gammeltorv 6. Det er 1. fredag i hver måned kl. 18, første gang dog fredag 9/4.
2 store salater med brød koster fx 55. Alle retter er markeret:
V = vegetarisk,
M = mælkeprodukt,
N = nødder, C = chili/stærkt. Dagens suppe er altid vegetarisk.



Grøn Picnic

i Frederiksberg Have

Lørdag 12/6 kl. 13

Vi mødes på Frederiksberg runddel (ved selve indgangen). Hvis du kommer senere, så find os her: vegetarforening.dk/picnic Allea medbringer en vegetarret til "fællesbord". Husk egen tallerken og bestik, egne drikkevarer, måske noget snack/kage, noget at sidde på og evt. solcreme. (Hvis retten indeholder mælk, æg eller honning bedes dette markeres med et skilt.)

Alle er velkomne.
Ingen tilmelding nødvendig.
Pris: gratis.
PS. Tag gerne udendørsspil med.
PPS. Vi aflyser hvis dårligt vejr. Er du i tvivl, så tjek på dagen vegetarforening.dk eller ring: 70 22 40 01.



MADLAVNINGSKURSUS

Hannes Køkken – vegetar- og veganermad
på Kullerup Kurser
Søndag 18/4 kl. 11-17
Søndag 13/6 kl. 11-17
Kreativ madlavning af skønne råvarer
skaber herlige vegetarretter.
Hanne Kudsk, vegetar i 33 år. Pris 275 pr gang.
Kullerup Byvej 2A, 5853 Ørbæk. Se kullerup.dk
Tilmelding: i_plesner@hotmail.com eller 65 31 54 31

Solskinsmad og Fod på livet

Hold klimakærlig vandreferie
fra Gedser til Skagen – 8. år i træk.
Medio aug. til medio sept., en uge eller mere
– sundhedsrejse eller spirituel odyssé?
Månedlige info-møder mv., se fodpaalivet.dk eller
ring 46 43 70 28 / 20 84 99 91

Fresh Food Festival 2.-4. juli 2010

Pederstrup efterskole, Pederstrupvej 120, 4943 Torrig
Raw food, engelsksproget, pris 1900 (ved tilmelding senest 1/5)
Se freshfoodfestival.com eller skriv: contact@freshfoodfestival.com

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

