vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 2
SOMMER 2010
101. ÅRGANG



NYHED
Tilmeld dig vort nye e-nyhedsbrev, se side 2!

Leif Varmark: Jeg læste mig til plantemaden!

Carol Adams' verden af køn og kød

Brevkasse, anmeldelser og opskrifter

VEGETAREN udkommer 4 gange årligt og udgives af:
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2 th
2100 København Ø
70 22 40 01
kontakt@vegetarforening.dk
vegetarforening.dk
Facebook: vegetarforening.dk/fb
Redaktør: Henrik Hedegård
redaktion@vegetarforening.dk

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. 01.08.10

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

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 **Jeg læste mig til plantemaden!**
07 **MBI - billig indkøbsforening for alle**
08 **Kort og grønt**
10 **Kød - men ikke som vi kender det**
12 **Food Inc. - Uhyggelig madgyser**
13 **Kirsten Skaarups lette sommergrøntsager**
14 **Anmeldelse af Cafe N**
15 **Økologi i nær og fjern**
16 **I en verden af køn og kød**
19 **Bonoboer er altid villige til at dele**
20 **Anmeldelse af Mere Vegetar Light**
22 **Kend din olie**
24 **Den grønne brevkasse**
25 **Andre positive nyheder**
26 **Biogenetisk Levevis**
29 **Referat fra generalforsamling 2010**
30 **Bestyrelsens årsberetning**
31 **Opslagstavlen**



13
Kirsten Skaarups lette sommergrøntsager



16
I en verden af køn og kød



22
Kend din olie

NYT E-NYHEDSBREV

Det er med stor glæde, vi kan meddele, at foreningen nu udgiver et elektronisk nyhedsbrev. Det indeholder en opdateret aktivitetskalender samt korte nyheder fra ind- og udland om mad, miljø, sundhed og etik. Nyhedsresuméerne ledsages af links til kilder med flere detaljer, fx danske aviser, NGO'er, FN-rapporter og videnskabelige artikler.

Første udgave blev udsendt 1. maj til knap 400 private modtagere samt som pressemeddelelse til udvalgte medier og ordførere i Folketing og Europaparlament. Det nuancerede og saglige nyhedsbrev er blevet godt modtaget, og håbet er at det fremover kan bidrage til at påvirke dagsordenen i vigtige offentlige debatter.

Det er let at tilmelde sig: Du skal blot gå ind på vegetarforening.dk og angive navn og email-adresse. Det forventes udsendt ca. en gang om måneden, og du kan til enhver tid framelde dig. Og var du ikke blandt de heldige modtagere af første udgave, kan du finde den via hjemmesiden.

Nyhedsbrevet har en bred målgruppe, så vi håber, du vil anbefale det til venner og bekendte. Tilmeld dig i dag – så er du sikker på at få det næste!

Fra formandsstolen

Behøver vi kød i daginstitutionerne?



I starten af året opstod et større politisk og mediemæssigt stormvejr i Århus. Seks sammenhængende daginstitutioner havde besluttet at droppe brugen af svinekød, når der skal serveres mad for børnene. Umiddelbart bare en praktisk beslutning, som en enig forældrebestyrelse stod bag, så de fleste børn kunne få det samme at spise, og muslimske forældre ikke behøvede at bekymre sig om, hvor vidt deres børn ved et uheld kunne få serveret svinekød. Men så gik der politik i sagen.

Inden længe vakte beslutningen voldsom debat i såvel medier som byråd, og der blev snakket om den som et "multikulturelt knæfald". Som ét byrådsmedlem skrev henvendt til forældrene i en kommentar: "Men lad mig give dem en serviceinformation: Dette land er Danmark. Et kulturkristent land med en lang tradition for at spise grise", mens andre på samme måde stod vagt om det, de ser som en uundværlig del af stolte, danske traditioner.

Som vegetar kan man undre sig over, at tilknytningen til én bestemt type kød kan være så stor, at folk i en sådan grad forbinder det til deres nationale identitet og gør det til en politisk sag, når andre danskere – i fuldstændig enighed – kollektivt fravælger denne kødtype. Ja, debatten fik tilmed nogle forkæmpere for svinekød til at sende dødstrusler til institutionslederen – alt sammen fordi man havde valgt at sige nej til én type kød for i stedet at bruge nogle andre.

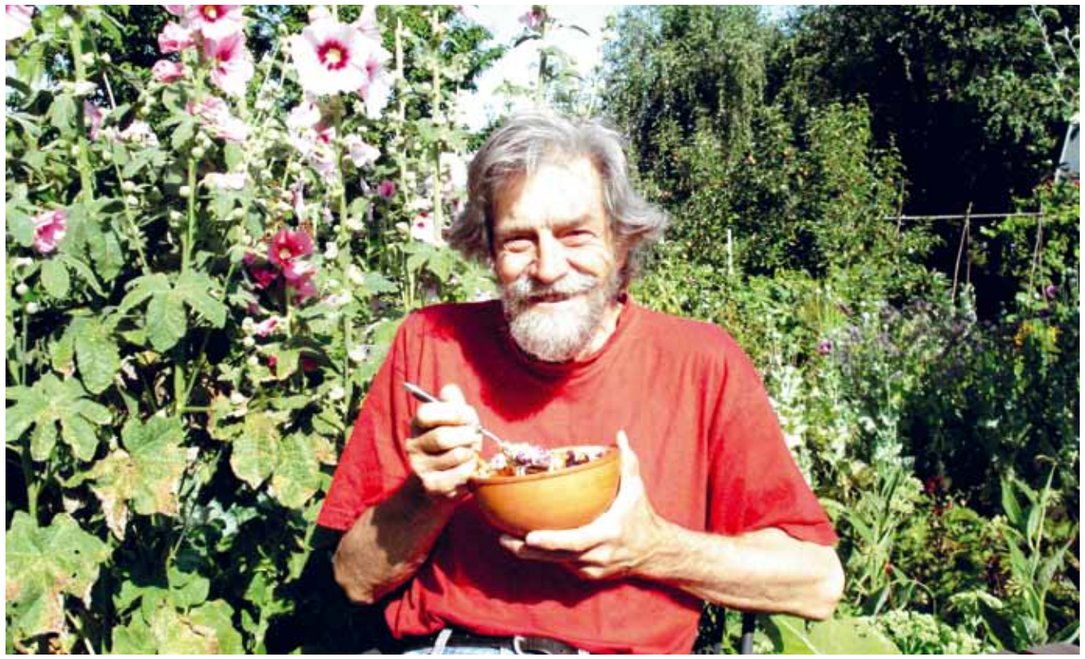
Efter et stykke tid meldte også Fødevareministeren ud, at hun syntes, det var en "dårlig idé", at institutioner fjerner svinekød fra menuen. For som hun skrev i et indlæg i Jyllands-Posten, giver det for hende heller ikke mening, "at alle børn i en institution skal spise vegetarisk, hvis der i børneflokken er et par vegetarer".

Og netop vegetarerne var jo det oplagte skræmmebillede at mane frem i denne sammenhæng. I en direkte tv-debat afkrævede en politiker således også en forældrerepræsentant svar på "om alle børnene også skal spise vegetarisk, hvis der går en vegetar i børnehaven?" Henvisningen til vegetarer var et argument, som ikke behøvede yderligere underbygning. For de fleste siger det åbenbart sig selv, at det ville være frygteligt, hvis alle børn i daginstitutionerne skulle spise vegetarisk.

Men hvorfor nu egentlig? Hvis man indførte vegetarmad i institutionerne, ville man jo være ude over diskussioner om svinekød, halal-kød m.v., og stort set alle børn ville kunne spise det samme uden yderligere debat. Vegetarisk mad er ikke et problem for nogen religiøs overbevisning og ville altså være en praktisk løsning, også i forhold til det formentlig stigende antal vegetarer. Samtidig kan der – som mange økonomaer for længst har fundet ud af – ofte skabes luft i madbudgettet ved at skære ned på kød, og maden kan nemt gøres sund, hvilket vel altid bør være et krav til den mad, vi serverer for vores børn. I sidste ende kan forældrene jo stadig servere alt det kød, de ønsker, når børnene er hjemme, og overgang til vegetarisk mad i alle landets daginstitutioner ville give store samfundsmæssige fordele, blandt andet på miljø- og sundhedsområdet.

Sandheden er jo, at mange institutioner over hele landet nærmest ubemærket har droppet svinekødet for adskillige år siden. Det er ganske enkelt bare praktisk og giver mulighed for, at de fleste børn kan få det samme at spise. I nogle tilfælde giver det også sundere måltider. Hvis man tog skridtet fuldt ud og gjorde maden vegetarisk, ville fordelene være både flere og større.

Sune Borkfelt



Vores morgenråkost består af hvidkål, rødkål, gulerod, æble, rosiner, solsikkekerner, macadamiaolie, citronsaft og hvidløg

Jeg læste mig til plantemaden!

Af Leif Varmark

Jeg er far til to piger på nu 17 og 19 år. En dag i efteråret 2007 kom den yngste anstigende og proklamerede, at nu ville hun aldrig mere spise kød. Hun havde været med skolen på fisketur, og de skulle så sprætte fiskene op og studere indvolde m.m., og det havde altså været så »mega-ulækkert«, ikke mindst da nogle af de unge var begyndt at kaste rundt med fiskene. Vi tænkte: »Åh gud, nej, hvad er nu det for noget tosseri. Og besvær! Skal vi nu til at lave dobbelt middagsmad og lede efter mærkelige ting i mærkelige butikker. Og hvad med sundheden. Får hun nu de vitaminer, hun skal ha'? Osv.

Men det gik rimeligt nemt. Vi lavede bare mad uden kød – supper, grøntsagslasagne, ris med pandestegte grøntsager, spaghetti med tomat- eller broccolisauce, bagte rodfrugter, gryderetter og sådan noget – med de råvarer, vi plejede at bruge. Og så masser af mælk og yoghurt og ost. At mælkeprodukter kunne være et sundhedsproblem anede vi ikke dengang. Heldigvis tog det kære barn sin beslutning så alvorlig, at hun begyndte at spise grøntsager, som hun aldrig tidligere havde rørt. Når hun så var ude til overnatning hos skolekammerater eller familie, så fik mor og far sig et par ordentlige bøffer med en fed bernaisesovs!

Nu var det sådan, at jeg samtidig led af et stigende tissebesvær. Jeg vågnede et par gange om natten og skulle op og tisse. Det ødelagde min nattesøvn, jeg blev deprimeret og irritabel og var sløv og bims hele dagen, så jeg ikke kunne arbejde ordentligt. Jeg var blevet opereret for forstørret prostata, men det havde ikke hjulpet synderligt, så derfor var jeg også for mit eget vedkommende blevet interesseret i mad og sundhed. Var der noget mad, som havde indflydelse på forstørret prostata og på sundhed/sygdom sådan i det hele taget?

Systematisk litteratursøgning

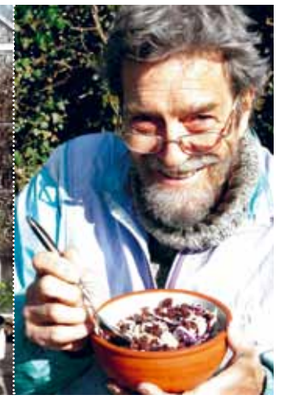
Efter et års tid med denne lidt tilfældige madlavning begyndte jeg så mere systematisk at studere diverse alternative sundhedsbøger. Jeg startede med de mest tilgængelige og populære, så som *Detox dit liv, Kernesund familie* og *Køkkenrevolution på høje hæle.* Det er »halleluja-bøger« i »juhu-layout«, som alle tager udgangspunkt i forfatternes egne erfaringer med at helbrede sig selv. Der var flere udmærkede opskrifter, men jeg kunne ikke acceptere begrundelserne for, hvorfor man skulle spise lige netop disse ting (f.eks. masser af olier). Da jeg tidligere har været litteraturkritiker og været ansat i forlagsbranchen, har jeg visse evner til at skille skidt fra kanel. Jeg fandt ud af, at ca. 70-80 % af indholdet var noget sludder, men der var en del interessante nåle i høstakken.



Jeg ser T. Colin Campbells foredrag: ***Animal protein (meat and dairy) causes cancer.***



Jeg omplanter auberginer og tomater.



Vores morgenråkost.

Jeg fandt så nogle bedre bøger, nemlig *Stenalderkost, Spis mere, vej mindre, Kostens naturlige farvekode* og de danske *Menneskeføde* (Tor Nørretranders) og *Hvad er det vi spiser«*(Bodil Søgård og Troels V. Østergård). De pegede alle i retning af mere plantekost, undtagen Stenalderkost og Menneskeføde, som på et tilsyneladende spekulativt grundlag mente, at det var »naturligt« at spise lige som samlere og jægere havde gjort i stenalderen. Det, jeg fandt mest interessant, var imidlertid, at de hævdede, at mælk og mælkeprodukter var sundhedsskadelige og ligefrem sygdomsfremkaldende. Der var stenalder-folkene på linje med kernesund-folkene.

Så trevlede jeg internettet igennem og fandt en masse for og imod mælk, men standsede til sidst ved Jane Plant: *Dit liv i dine hænder.* Hun har helbredt sig selv for brystkræft, men i modsætning til de andre, der postulerer selvhelbredelse, så er hun videnskabskvinde, international anerkendt og prisbelønnet professor i geokemi. Da hun får brystkræft, bruger hun sin videnskabelige faglighed til at finde årsagen og bekæmpe sygdommen, og bogen er en beskrivelse af denne personlige kamp kombineret med videnskabelig iagttagelse og forskning. Hendes undersøgelser, som bl.a. fører hende til Kina (kræft hedder på kinesisk »de rige kvinders sygdom«), foregår samtidig med, at hun trods masser af gængse behandlinger får sit 5. angreb af brystkræft. Til sidst lykkes det: kræftknuden bliver mindre og mindre og forsvinder helt. Det er nu mere end 15 år siden, og hun er stadig sund og rask. Kuren var: plantekost! Ingen mælkeprodukter, ingen kød. Iflg. Jane Plant er det især vækshormoner og andre vækstfaktorer i mælk, men også i kød, der understøtter udviklingen af brystkræft, ovariekræft og prostatakræft, netop de hormonafhængige kræftformer.

Hvordan jeg fandt T. Colin Campbell: *The China Study* husker jeg ikke, men det har jo nok også været på nettet. Her er det en ligeledes internationalt anerkendt ernæringsforsker (biokemiker), der fremlægger hele sit livs forskning samt henviser til en stor mængde anden forskning, og resultatet er det samme: plantekost. Hovedsynderne til de fleste moderne, vestlige civilisationssygdomme - diverse kræftformer, hjertesygdomme, diabetes m.m. - er iflg. Campbells forskning animalsk protein, i mælk kasein, og animalsk fedt. Derudover er der mange andre provokerende opdagelser, f.eks. at mælk modsat af hvad vi tror, ikke hjælper mod knogleskørhed.

Siden har jeg fundet, købt og læst adskillige andre bøger, mest amerikanske. Der er en lille gruppe læger og forskere, der er forbløffende langt fremme i uafhængig, videnskabeligt baseret mad- og sundhedsforskning:

T. Colin Campbell: *The China Study,* Joel Fuhrman: *Eat to Live* og *Disease-proof Your Child,* Caldwell B. Esselstyn: *Prevent and Reverse Heart Disease,* John McDougall: *The McDougall Program,* Kenneth Bock: *Healing the New Childhood Epidemics,* Dan Buettner: *The Blue Zones,* John Robbins: *The Food Revolution* og *Healthy at 100,* Douglas Lisle: *The Pleasure Trap,* Neal Barnard: *Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes,* Amy Joy Lanau: *Building Bone Vitality,* Dean Ornish: *Spis mere, vej mindre,* James A. Joseph og Daniel Nadeau: *Kostens naturlige farvekode* samt den engelske Jane Plant: *Prostate Cancer* og *Dit liv i dine hænder.* Derudover har jeg gennem VegSource.com købt 30 DVDer med foredrag af mange af disse forfattere samt flere andre.

Alle disse bøger og DVDer anbefaler plantebaseret, sukker- og fedtfattig kost for optimal sundhed og sygdomsbekæmpelse. Vores gængse danske, vesteuropæi-

»

I uge 28, fra mandag 12. juli til fredag 16. juli arrangerer Leif Varmark og Brita Ulvskov Jørgensen sommerkurset »Plantemad og Permakultur«, hvor man i afslappede omgivelser bliver informeret om den fedt- og sukkerfattige plantebaserede sundhedskost kombineret med en økologisk og bæredygtig fremtid.
Det foregår på Broby gamle skole ved Sorø og koster 1200 kr. Se program og evaluering for sidste års kursus på:
vegetarkontakt.dk/?-verdens-foerste-permakultur-veganer-kursus=10662

Rekvirer brochure hos **leif.varmark@privat.dk** ***eller ring 42 45 94 14.***



Min løberute i Holsteinborgskoven.



To af mine døtre, Ane og Marie, pjatter med morgenråkosten.

ske og amerikanske mad - med dens vægt på rødt kød, fjerkræ, fisk, mælk, fløde, yoghurt, ost, æg etc. - indeholder alt for meget animalsk protein, mættet fedt, cholesterol, vækstfaktorer som IGF-1, IGF-2, EGF, østrogen, højglykæmiske sukkerstoffer m.m., for slet ikke at tale om farlige kemiske tilsætningsstoffer og miljøgifte - og alt for lidt kostfibre, antioxidanter, lavglykæmiske kulhydrater, fytokemikalier m.m., for slet ikke at tale om vitaminer og mineraler...

Dette bevirker, at vi simpelthen spiser os syge. Animalske fødevarer er en afgørende årsag til en lang række sygdomme som fedme, brystkræft, prostatakræft, ovariekræft, tyktarmskræft, lungekræft, hjerte/kar-sygdomme, blodpropper, diabetes 1 og 2, sklerose, knogleskørhed, nyresygdomme, blindhed, Alzheimer's, Parkinson's, acne, autisme, ADHD, astma og allergier m.m. Men vi kan undgå disse sygdomme ganske enkelt ved at spise ordentligt: Ren økologisk, sukker- og fedtfattig plantemad plus moderat motion kan forhindre, mildne eller kurere nævnte sygdomme og flere til.

Det er der hundredvis af beviser for, både fra sammenlignende internationale befolkningsundersøgelser, fra universiteternes forskningslaboratorier og fra lægernes og diætisternes daglige praksis.

Vi ændrer livsstil

Som gammel mælkedranker og osteæder er det klart, at man får noget at tænke over. Jeg involverede naturligvis hele familien i mine undersøgelser, og vi snakkede jævnligt om det, især ved middagsbordet, og i løbet af efteråret 2008 ændrede vi langsomt vores madvaner. Vi spiser nu alle fire udelukkende plantemad: masser af frugt, råkost, salater, ris-, pasta- og kartoffelretter med dampede grøntsager eller grøntsagssovse, lynstegt wok-mad med tofu og tamari, bønne- og linseretter, hjemmebagt fuldkornsbrød, hjemmelavet humus, tranebærsaft, blåbærsaft, tomatsaft, hørfrø, sesamfrø, nødder osv. Og nul kød, nul mælkeprodukter, nul sukker, nul salt, nul hvidt mel, nul kaffe og - gudhjælpemig! – nul tobak og nul alkohol – sådan da!

Og tænk! Vi savner ikke noget. Ingen cravings, ingen tilbagefald. Vi føler tværtimod vores nye spisevaner som et stort fremskridt og en befrielse. Det smager skide godt og er spændende at lave, og personligt er jeg faktisk blevet en hel del friskere og mere arbejdsdygtig. Jeg har tabt mig 8-10 kg. Jeg sover bedre og er ikke så deprimeret. Min forstoppelse (hård afføring hver tredje dag!) er forsvundet. Det har dog ikke hjulpet på mit nattetisseri (endnu?), men jeg er holdt op med at være irriteret over det. Jeg er blevet mere omgængelig. Og så er det en ret tilfredsstillende fornemmelse at vide, at jeg er blevet mindre sygdomstruet.

Desuden er jeg begyndt at tage en næsten daglig løbetur: Jeg startede i december 2008 med at løbe 25 skridt, mere kunne jeg ikke, så gik jeg et stykke, løb igen osv. Efter 3 måneder kunne jeg løbe 100 skridt ad gangen, og nu er jeg oppe på 300 på vej til 400. Jeg har købt mit livs første løbesko i en alder af 67! Jeg har også anskaffet mig et par håndvægte og et par fingerklemmer, som jeg løfter og klemmer på ind imellem.

Det er også gået op for mig, at som en ekstra bonus bidrager jeg og min familie nu til mindre dyremishandling og til mindre miljøbelastning. Alt sammen gratis! Min kone mener oven i købet, at vi sparer husholdningspenge, fordi vi køber grøntsager i stedet for kød og mælkeprodukter.

Min kone er bl.a. uddannet på Ankerhus og Suhrs husholdningsskoler, så hun er nogenlunde i stand til at kontrollere mine vildere udskejelser. Hun har også gemt sine biologi- og ernæringsbøger, så vi kan tjekke de overraskende nye forskningsresultater af med gængs biologisk viden, og der er ingen uoverensstemmelser.

Desværre klarer min kone ikke omstillingen så godt som jeg, og det skyldes helt klart, at hun har fast arbejde! Hun skal ret tidligt afsted om morgenen, så hun får sjældent ordentlig morgenmad, og vi har endnu ikke kunnet opbygge et system med ordentlige madpakker, så hendes frokost bliver i bedste fald noget med fire stykker rugbrød med humus. Ingen grøntsager. Desuden kører hun bil og får kun lidt motion i weekenden. Hun har kun tabt 4 kilo...

Mystisk mad – nej tak!

Vi har gennem året eksperimenteret med alskens sojaprodukter, et utal af plantemælksvarianter, eksotiske superfoods osv., og vi har besøgt specialbutikker og kødfri cafeer og restauranter i København, Malmø og Berlin. Men vi er i hovedsagen vendt tilbage til de klassiske danske grøntsager med et strejf af lidt asiatisk og indisk.

Jeg kan ikke se ideen i at efterligne eller kopiere kødkulturen med sojaburgere, sojapølser, seitanbøffer, quornfilet'er og hvad de ellers finder på. Denne kopi-kultur stammer fra en tid, hvor man troede, man ville få proteinmangel, når man holdt op med at spise kød, og denne usikkerhed blev udnyttet af kommercielle interesser. Men i dag ved man, at vi kun behøver 5-10 % af vores kalorier fra protein, og selv råkostspisere og frugtspisere kan få tilstrækkeligt med proteiner. Desuden er soja ikke sundt i for store mængder. I asiatiske lande indgår sojaprodukter med omkring 5 % af kosten.

Vi har prøvet sojamælk, rismælk, havremælk, quinoamælk, hampemælk, mandelmælk, ris/sojamælk, rismælk med hasselnød og sikkert også flere, jeg ikke kan huske. Men i dag bruger vi kun en smule ris/sojamælk og lidt soja- eller havrefløde.

Superfoods som goji-bær, hampefrø, chiafrø, macarødder fra fjerntliggende eksotiske lande kan vi heller ikke se fidusen i. De indeholder godt nok en masse sunde næringsstoffer, men de er ikke nødvendige. Man kan få tilstrækkeligt med proteiner, vitaminer, mineraler og sygdomsbekæmpende fytokemikalier fra danske supermarkeder i form af avocado, broccoli, grønkål, spinat, salat, ærter, bønner, gulerødder, blåbær, løg, hvidløg, ingefær, hørfrø, tomater, tranebær, æbler, rosiner, appelsiner osv. osv.

Endelig kan jeg fortælle, at vores kostomlægning til ren plantemad har bevirket en omlægning af vores ca. 400 m2 store have, som i forvejen dyrkes efter økologiske og permakulturelle principper. Nu forsøger vi at indrette den efter bevidst sundhedsmæssige principper med vægt på planternes sygdomsbekæmpende fytokemikalier: mere salat, især romainesalat, mere spinat, flere kålsorter, flere løgsorter, bladbede, brøndkarse, rucola, osv., og vi har plantet fire blåbærbuske og forøget den øvrige bærproduktion (solbær, jordbær etc.). Og vi har anskaffet et ekstra drivhus for at kunne få ekstra tomater, agurker, peberfrugter og chili plus nye ting som auberginer, okra og meloner. ■

Leif Varmark er tidl. højskolelærer, 68 år.

MBI – billig indkøbsforening for alle

Af Leneisja Jungsberg

MBI · Gasværksvej 10
1656 København V
Åbent: Tirsdag + torsdag kl. 16-18

FOTO: JOHANNA ROSALIL ERIKSEN



En forårskold tirsdag er jeg taget til Gasværksvej i København for at besøge Makrobiotisk Indkøbsforening (MBI). Den henvender sig til alle, der er interesseret i at købe økologiske basisvarer billigere end i supermarkeder og helsekostbutikker. Det er en non-profit indkøbsforening udelukkende med frivillige medarbejdere, dvs. at du som kunde kun betaler engrospris og moms. Ingen skal tjene på indkøbsforeningen, i stedet er formålet at udbyde økologiske varer til et bredt publikum.

Jeg mødes med en af de frivillige, Lis. Hun er glad for at støtte den gode sag ved at sidde her en gang om måneden, og inden hun startede som frivillig, handlede hun i en årrække jævnligt i MBI. "Økologi skal være for alle - også dem med 'små' penge", forklarer hun. Og hun fremhæver den hyggelige stemning med snak, spørgsmål og diskussion om varernes anvendelse og kvalitet. Hvis kunderne har ønsker udover sortimentet, er det også muligt at bestille nye varer hjem.

Et hurtigt kig på hylderne viser bl.a. fuldkornspasta i flere former og længder, røde og grønne linser, kikærter, mung-, kidney- og sortebønner, vegetabilsk smørepålæg fra Tartex, Streich og Nutana, morgenmadsprodukter, sojamælk og -fløde, mange slags olier, Biotta grønsags- og frugtjuicer, marmelade, honning, urtesalt, kosttilskud, sæbe, shampoo, body lotion, deodorant og læbepomade. Jeg øjner lige i farten prisen på et glas Streich. I mit lokale supermarked koster det 33 kr, her blot 22. Derudover finder jeg fuldkornsris, quinoa, hirse, mandler, speltmel, frisk miso, jordnøddesmør, seitan, tofu samt diverse urteteer og krydderier i løs vægt. En af kunderne har under min snak med Lis fyldt indkøbskurven, "vi trænger til at få fyldt op", smiler hun og lægger varerne på bordet, hvor Lis hurtigt regner priserne sammen.

Selvom det er en indkøbsforening med fokus på sunde og nærende fødevarer er der dog også noget til den søde tand, og udvalget af lækkerier lokker bestemt også. For at blive medlem i MBI er det af praktiske og juridiske grunde påkrævet at betale et medlemsgebyr på 300 kr. Ved udmelding af indkøbsforeningen får du dog beløbet refunderet igen.

Hvis du er nysgerrig, så kom forbi og se selv MBI's spændende udvalg.

For jer der bor andre steder uden indkøbsforening, så lad jer gerne inspirere af idéen. I kunne jo blive iværksættere til en ny indkøbsforening i nærområdet.

Måske det endda kunne blive en aktivitet, som vegetarerne i dit område kunne samles om? ■

Hvis nogen har kendskab til lokale indkøbsforeninger, hører redaktionen gerne om det. Måske vi kan lave en sådan side på vegetarforening.dk



Også San Francisco erklærer kødfri mandag

I San Francisco er mandag nu officielt ugens kødfri dag, idet amtsrådet enstemmigt har vedtaget en resolution, der baner vej for mandag som "Veg Day". Det er en stor sejr for Dixie Mahy, præsident for San Francisco Vegetarian Society, der har samarbejdet med amtsrådsmand Sophie Maxwell og Hope Bonahec, kampagnedirektør hos In Defense of Animals. Hun håber, at andre byer vil tage lignende skridt.

Den vedtagne resolution opfordrer til, at "alle restauranter, supermarkeder og skoler tilbyder en bred vifte af plantebaserede tilbud for at forbedre sundheden blandt borgere i San Francisco og for at øge opmærksomheden på, at en grøn kost påvirker vores planet positivt". At spise mindre kød "reducerer de alvorlige miljømæssige problemer forbundet med dyrebesætninger", samt "plantebaseret kost er forebyggende medicin og kan hjælpe med at reducere sundhedsomkostninger".

vegsource.com/news + sfexaminer.com –cj

Hospitaler og universiteter i USA følger trop med kødfri mandag

Flere offentlige institutioner i USA erklærer mandag kødfri for at forbedre miljø og sundhed. Senest en café på Johns Hopkins-hospitalet, som nu tilbyder udelukkende vegetariske retter i sit "Wellness Corner". Det var Johns Hopkins-universitetet selv, der i 2003 lancerede konceptet meatlessmonday.com. Hovedformålet er at få amerikanerne til at reducere deres indtag af mættet fedt. De fleste spiser nemlig meget mere kød end anbefalet, forklarer Robert Lawrence, leder af Center for a Livable Future på universitetet. Også University of California og University of Central Florida har indført kødfri mandag eller lignende tiltag, og flere universiteter ventes at følge trop. *tonic.com + newswise.com –cj*



Kina: Kødfri kost gavnlig for en sund planet

Li Yu, ejer af den første veganske restaurant i Beijing, "Vegan Hut", har sat sig for at oplyse folk om, hvor gavnlig en vegansk kost er for Jorden. Udover at tilbyde en menu med en overflod af veganske retter lavet med økologiske råvarer, holder han også foredrag både i restauranten, på universitetet samt på de lokale radio- og fjernsynskanaler, om hvordan en plantebaseret kost gavner både Jorden og helbredet. Li Yu, der har en ph.d. i fysik og som arbejdede indenfor telekommunikation i Shanghai, følte sig forpligtet til at skifte karriere for at oplyse folk om konsekvenserne af deres kødforbrug for miljøet – noget som de færreste kinesere er bevidste om. Han tog desuden et kursus i plantebaseret ernæring på Cornell Universitet i New York. Han håber at kunne åbne flere veganske restauranter i Kina. Yes! *vegsource.com/news –kpd*

Vidste du?

- At hvis avocadoen er hård, kan du modne den i en pose med et æble eller banan.
- At krydderier hader lys, luft, varme og fugtighed? Derfor holder de sig bedre i skuffen end på krydderihylden. *(Samvirke)*
- At smagen med det mærkelige navn umami ikke kun findes i kød og fisk, men osse fx i tomater, svampe, sojasovs, miso, tang og grøn te. *(Samvirke)*

England får sin første vegetar fastfood-kæde

Til sommer vil det være muligt for Londonerne at sætte benene indenfor i byens helt nye fastfood-kæde "Otarian". På menuen skal man lede længe efter ærkebritiske retter som fish'n'chips, for kæden serverer udelukkende vegetarisk og klimavenlig mad. Projektet er sat i søen af den australsk bosiddende miljøforkæmper Radhika Oswal, som med restauranten gerne vil vise, at et vegetarisk måltid kan være lækkert, og iøvrigt sætte et bæredygtigt forhold til mad på dagsordenen. *bighospitality.co.uk –hn*

Indisk milliardær: Kødforbud under bygning af luksusvilla

Det indiske milliardærpar Pankaj og Radhika Oswal har ved bygningen af deres hus til 70 millioner $ i den australske by Perth forbudt al indtagelse af kød på byggepladsen. Dette har givet splid med byggefagforeningen, der kritiserer forbuddet og mener, at folk burde "have lov til at spise en bacon-sandwich, hvis de har lyst". Radhika forklarer forbuddet på denne måde: "Indtagelsen af kød skaber dårlig karma [...] Jeg har altid været vegetar, så det er noget jeg følte stærkt for. Først var det af religiøse grunde, men senere indså jeg, at der var en større mening og nytte ved ikke at spise kød." Boligen ligger på Australiens dyreste stykke land og forventes at blive landets største inkl. et observatorium, skønhedssalon og parkeringsplads til 17 biler.

economictimes.indiatimes.com –hn

Filmfestival for grøn livsstil

I 2006 så den første Green Lifestyle Film Festival i Los Angeles dagens lys. Den ikke-kommercielle festival forløber over 3 dage og har indenfor de seneste år udviklet sig til at blive en festival af internationalt format. Den fungerer som platform for en dialog omkring bæredygtig levevis igennem inspirerende film, og den byder også på en række events, hvor innovative og kreative løsninger til en grøn livsstil præsenteres. Live musik, fremvisning af økologisk mode og boder med vegansk mad pryder festi-valen, som i år også var vært for lanceringen af den første øko-logiske taske af græs.

vegsource.com/news + greenlifestylefilmfestival.com –hn

Månedens citat

"Kød er en ødsel brug af vand og resulterer i en masse drivhusgasser. Det sætter et enormt pres på klodens resurser. En vegetarkost er bedre. Om et par årtier vil kødspisning derfor blive set ned på, som vi idag ser ned på spritkørsel."

Lord Nicolas Stern, prof. og tidl. cheføkonom i Verdensbanken (Samvirke)



Millioner af skildpadder dør i fiskenet

Ifølge en ny rapport offentliggjort i tidsskriftet Conservation Nature er millioner af havskildpadder i de sidste 20 år endt som bifangst i fiskernes net. Når skildpadder sætter sig fast i net eller på kroge, kan de ikke længere komme til overfladen for at trække vejret og drukner. Undersøgelsen er alarmerende, fordi 6 ud af de eksisterende 7 havskildpaddearter er truet af udryddelse, og fordi havskildpadderne er en god indikator for, hvordan andre arter klarer sig i havet. Bestanden af de op til 2 meter lange læderskildpadder – de største af alle havskildpadder – er faldet med 75 % fra 1982 til 1996. *news.bbc.co.uk –kpd*



Michelle Obama langer ud efter pelsindustrien

Michelle Obama har i en udtalelse til en amerikansk dyreværnsforening meldt klart ud, at hun ikke bruger dyrepels. Udtalelsen faldt kort efter, at den franske førstedame Carla Bruni-Sarkozy erklærede, at hun aldrig ville bære en ægte pels. Dermed slutter 2 af verdens førstedamer sig til en lang række af indflydelsesrige personer, der offentlig har lagt afstand til pels.

Dyrerettighedsorganisationen Anima glæder sig over denne udvikling og har sendt et brev til Danmarks egen førstedame, Sólrun Jákupsdóttir Løkke Rasmussen, hvor de forklarer de mange dyrevelfærdsproblemer forbundet med pelsavl og beder hende gøre kollegerne Michelle og Carla selskab og ikke bruge tøj med ægte pels. *anima.dk*

Hørt i miljødebatten:

"Dansk Vegetarforening må kræve slut for svin i det offentlige rum!"

Kød...
–men ikke som vi kender det



Af Gilly Prime assisteret af Jane Hughes og Liz O'Neill

I nogen tid har videnskabsfolk rundt om i verden prøvet at finde ud af, hvordan man fremstiller kød i laboratoriet. I slutningen af 2009 skabte det nationale overskrifter, at der blev gjort fremskridt mht. at fremstille "svinekød" i et laboratorium.

Laboratoriefremstillet (eller "in-vitro") kød lyder måske som sciencefiction, men det kan blive en realitet om bare få år. Er dette fremtidens bæredygtige føde? Og er dette "kød" egnet for vegetarer?

Hvordan gør de det?

Processen begynder med, at celler udtages fra et levende husdyr. Det er tilsyneladende muligt at tage en muskelbiopsi fra et levende dyr og så dyrke cellerne. Sådanne celler dyrkes i et medium, hvor de deler sig mange gange, så en enkelt celle kan bruges til at fremstille lige så meget kød, som man ellers skulle bruge mange dyr til at "skaffe". Men det vil stadig være nødvendigt at holde og udnytte dyr, og dette er et nøglepunkt for vegetarer og veganere: Hvad der i øvrigt måtte ske efterfølgende, så stammer laboratoriefremstillet kød fra væv taget fra et dyr. Men hvis dyret bliver passet godt og ikke dræbt, er det at "høste" celler så meget anderledes end at tage et dyrs mælk eller æg?

De udtagne celler kaldes myoblaster. Disse celler er allerede programmeret til at udvikle sig til muskulatur og reparere skader i dyret. For at dele sig kræver de et næringsrigt medium at vokse i. At udvikle det ideelle vækstmedium er en vigtig del af forskningen nu. Nogle vækstmedia indeholder blod, andre udvikles fra en mængde andre kilder, bl.a. planter og mikroorganismer. Igen et punkt af afgørende betydning for nogle vegetarer, som måske ville kunne acceptere laboratoriefremstillet kød, hvor "kilde-dyret" ikke slagtes men behandles humant, sålænge vækstmediet ikke indeholder slagteriprodukter.

Når cellerne har begyndt delingsprocessen, kan de sættes fast på et "skelet" (en slags svampet stativ), som er blevet mættet med næringsstoffer. Her bruger man en teknik, som er udviklet til fremstilling af skeletmuskelvæv. Cellerne kan også strækkes mekanisk for at øge deres størrelse og proteinindhold. Til sidst er de fremkomne celler klar til "høst".

Laboratoriefremstillet kød vil ikke fra begyndelsen se ud som et kyllingelår eller en svinekotelet. Den kunstige fremstilling af kød, som ligner rigtige udskæringer, ligger stadig langt ude i fremtiden. Men når først det er krydret og tilberedt, vil laboratoriekød sandsynligvis se ud og smage næsten lige som andre benløse, tilberedte produkter som pølser, hamburgers eller chicken nuggets. Man regner med, at produkter som disse, lavet af laboratoriekød, kan være i handlen om fem års tid.

Er dette en god ting?

Der kan være flere eventuelle fordele ved dyrket kød sammenlignet med almindeligt kød.

FÆRRE DRAB

Den mest iøjnefaldende positive effekt er, at hvis laboratoriefremstillet kød begynder at erstatte kød, som kommer direkte fra dyr, vil langt færre dyr blive opdrættet til slagtning.

MINDRE MILJØBELASTNING

Der er store, velkendte miljømæssige fordele ved at have færre husdyr at fodre og vande. Disse fordele må nødvendigvis afvejes mod miljøbelastningen fra de laboratoriefabrikker, som ville erstatte fabrikslandbrugene. Det hollandske firma New Harvest (new-harvest.org) blev grundlagt i 2004 for at støtte udviklingen af køderstatninger. Da firmaet gav støtte til forskning på Oxford Universitet til vurdering af den miljømæssige belastning af laboratoriefremstillet kød, viste det, at man ved at erstatte fabrikslandbrug med kødlaboratorier ville udlede 80% færre drivhusgasser og bruge 90% mindre jord og vand.

STØRRE EFFEKTIVITET

En anden overvejelse, man kan gøre sig, er den tid det tager at opdrætte et dyr til slagtning. Dyrket kød ville kunne produceres på uger, ikke måneder eller år. Det ville være muligt at fremstille meget mere kød og mætte flere mennesker, end det er muligt i landbruget. Det er effektiviteten i processen, der bidrager til den lave grad af miljøbelastning sammenlignet med de nuværende kødproduktionsmetoder. Det er tankevækkende, at de standarder for kødopdræt, slagtning, forarbejdning og pakning, som vi kender i dag, alle vil komme under pres, når kødindustrien kæmper for at øge produktionen yderligere i de kommende år.

FÆRRE LEVNEDSMIDDELBÅRNE SYGDOMME

Når hastigheden i fødevareproduktionen øges, betyder det også en øgning af levnedsmiddelbårne sygdomme hele vejen fra de intensive landbrug over slagterierne og kødpakkerierne til de uforvarende forbrugere. Det er højst usandsynligt, at kød dyrket i laboratorier med streng kontrol og hygiejneregler ville blive forurenet fra dyreaffald og sygdomsorganismer.

FORBEDRET FOLKESUNDHED

At spise masser af kød er ikke sundt, men laboratoriekødets næringsprofil kunne i teorien "justeres". For eksempel kunne fedtindholdet ændres, så kødet indeholdt mindre mættet fedt og flere polyumættede fedtsyrer – hvilket måske kunne vende forbindelsen mellem kødforbrug og hjertesygdomme på hovedet, så man faktisk skabte kød med en positiv effekt på kolesterolen i blodet. Hvis laboratoriefremstillet kød blev et almindeligt anvendt produkt, kunne regeringerne gå ind og kontrollere den offentlige sundhed gennem den slags tiltag.

Forbrugerreaktioner og debat

Hvis dyrket kød begynder at dukke op i supermarkedet, vil det sikkert medføre stærke reaktioner.

Dyrket kød kunne måske accepteres af en bred vifte af mennesker inkl. dem, som bekymrer sig om fødevaresikkerhed, dyrevelfærd og miljøbelastningen fra den konventionelle kødproduktion. Absolut pålidelig mærkning ville være essentielt, da det ville blive vanskeligt at kende forskel på laboratoriekød og "normalt" kød ved synet alene. Man kunne måske se kampagner for pålidelig mærkning fra forbrugere, som ville finde kunstigt laboratoriekød acceptabelt, men som aldrig ville spise kød fra et dyr, som var blevet slagtet.

I modsætning hertil ville dyrket kød måske aldrig opnå bred popularitet og ikke engang accept. Er det hele for mærkeligt? Det er indiskutabelt, at dyrket kød er "unaturligt" – men det er også unaturligt for dagens landmænd at opdrætte grillkyllinger, der udvikler så meget brystkød så hurtigt, at deres ben ikke kan bære deres egen vægt. Det er bestemt også unaturligt at fremavle og skabe husdyr, som ikke kan reproduceres naturligt og må kunstigt insemineres for at formere sig. Måske ville de, som anser laboratoriekød for frygteligt frastødende, ændre deres mening, hvis de så et slagteri indefra?

Hvilken betydning har det for vegetarer?

Medens de forbrugere, som i dag ønsker "humant opdrættet" og økologisk kød kan finde laboratoriekød tiltrækkende, er spørgsmålet mere fremmed og vanskeligt for vegetarer.

»

> ***" Laboratoriekød vil måske aldrig opnå den store udbredelse eller accept. Er det hele for mærkeligt?***

Laboratoriefremstillet kød: Hvad mener du?



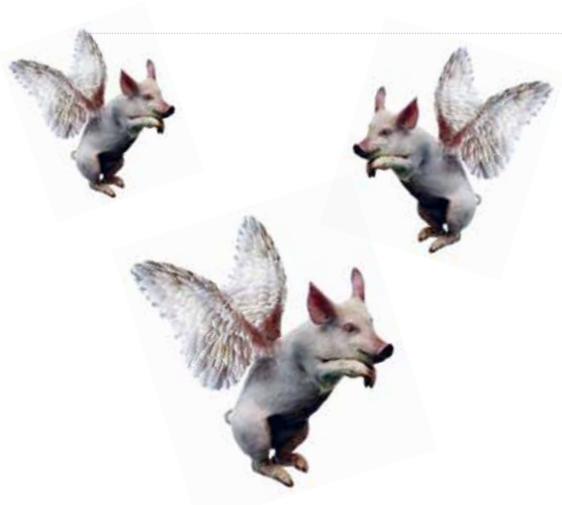
Sam Pereira:
Jeg kunne måske gå ind for det, fordi jeg elskede smagen af kød og opgav det udelukkende af etiske/miljømæssige grunde. På den anden side kan man få så mange udmærkede, velsmagende køderstatninger nu – jeg ved ikke rigtigt.



Jo Warren:
At fremstille "forlorent kød" vil ikke gøre en ende på sulten. Jeg tvivler på, fabrikanterne har i sinde bare at forære deres produkter til udviklingslandene, når de bliver klar til brug.



Paul Appleby:
For mig lyder det som kostbare luftkasteller, og high-tech løsninger er ikke svaret på verdens fødevaremangel. Hvorfor kan folk ikke bare lære at leve uden at spise kød?



ER DET KØD ELLER EJ?
Teknisk er laboratoriekød kød, uanset om ingen dyr er døde i processen. Det stammer fra husdyrvæv, og det består af dyreceller, ikke planteceller.

ER DETTE OPFINDELSEN AF "HUMANT" KØD?
Ja, det kunne være opfindelsen af kød uden drab. Dyrenes medvirken i kødfremstillingsprocessen påfører dem sikkert ikke mere smerte eller frustration end den æg- og mejeriproduktion, som de fleste af os accepterer i dag.

ER LABORATORIEFREMSTILLET KØD EGNET FOR VEGETARER?
Meget afhænger af ens grund til at blive vegetar. Men hvis man har valgt det, fordi man ikke vil tage del i drabet på dyr, fordi man nægter at støtte intensivt landbrug, fordi man ikke kan lide det, kødproduktionen gør ved vores planet, eller simpelthen for at reducere sit forbrug af mættet fedt, er det sandsynligt, at en gang i fremtiden vil "in-vitro"-kødproducenterne have de argumenter parat, som vil få dig til at kigge en ekstra gang på, hvad de skaber.

HVEM HAR BRUG FOR DET?
Nogle vegetarer kan godt lide køderstatningsprodukter. Nogle kan ikke. Nogle tror, at den sundeste menneskeføde er baseret på naturligt dyrket planteføde og kan ikke se nogen grund til at supplere deres kost med dyreprotein, uanset oprindelse. Andre ville simpelthen aldrig købe mad, som de anser for kunstig, og endnu mindre noget skabt i et labortorium.

Måske er laboratoriekød ikke for vegetarer. Men efterhånden som verdens befolkning vokser, stiger behovet for kød desværre med raketfart. Indtil hele verden bliver vegetarer, eller veganere, er det at fremstille kød i et laboratorium en langt bedre idé end at prøve at opfylde kravet ved at opdrætte og dræbe dyr inkl. den dermed forbundne miljøskadevirkning. Og måske er det grund nok for vegetarer til at støtte denne nye videnskab? ■

Bragt med venlig tilladelse fra Vegetarian Society UK, vegsoc.org
Oversættelse: Diana Skovgaard



UHYGGELIG MADGYSER

Hvordan produceres vores fødevarer egentlig nu, hvor de fleste af os bor i byerne og ikke forholder os til produktionen i det daglige? I dokumentaren Food Inc. giver instruktøren Robert Kenner et billede af, hvor langt gigantiske amerikanske firmaer er villige til at gå for at presse profitten i vejret ved at ofre hensyn til dyrevelfærd, miljø, arbejdere og forbrugere undervejs. Her får vi på film det, forfattere som Eric Schlosser og Michael Pollan tidligere har serveret i bestsellerne *Fast Food Nation* og *The Omnivore's Dilemma.* Det er hårrejsende materiale og intet under, at filmen er blevet markedsført som en "doku-thriller". Få ting er i virkeligheden så uhyggelige, som den hensynsløse behandling af illegale mexicanske arbejdere eller af dyr som rene produktionsenheder, eller den kontrol, som disse firmaer har over den enkelte farmers produktionsmetoder. For til forskel fra meget andet uhyggeligt i verden, så findes produkterne af dette system ofte lige for næsen af os i vores dagligdag – uden at flertallet af forbrugere skænker det en tanke.

Set med vegetariske briller peger filmens budskab i den rigtige retning, men samtidig udelades eller underspilles alt for ofte de små detaljer, der viser lige præcis *hvor* forbundne problemerne egentlig er til et overdrevent kødforbrug. Samtidig udstiller filmen manglen på konsekvens hos forfattere som Schlosser og Pollan. I filmens begyndelse ser vi således Schlosser sætte tænderne i en helt almindelig burger i en helt almindelig amerikansk landevejscafé. Køb økologisk og bæredygtigt, men snup bare en fabriksburger engang imellem, synes budskabet at være.

Har man før læst en bog eller to af Schlosser eller Pollan, byder filmen nok ikke på så meget nyt. Den er i høj grad bygget op omkring de samme facts og argumenter, som man også finder i bøgerne. Men i en tidsalder, hvor visuelle medier appellerer mere til det brede publikum, er der alligevel stor værdi i at få sat billeder og lyd på. Det når ud til flere, og mange vil også blive ramt mere på følelserne, når de ser og hører folk selv fortælle om deres problemer som farmere og forbrugere – det føles simpelthen tættere på og derfor ofte mere vedkommende.

Derfor er det også en skam, at Food Inc. kun har været i en forholdsvist smal biografdistribution i Danmark. Vi har brug for flere af den slags film, der kan få forbrugerne til at forholde sig til virkeligheden bag deres fødevarer. ■

Food Inc. blev 5. maj vist ved et særligt arrangement i 34 biografer landet over med efterfølgende live-debat, der kan ses på doxbio.dk

De lette sommergrøntsager

Af Kirsten Skaarup

Efter en lang og hård vinter sukker vi vist alle efter de lette sommergrøntsager. Mine egne absolutte favoritter er aspargesene og de nye kartofler.

Der er mange muligheder for variation af begge dele. Man kan fx bruge mange slags sovse til aspargesene.

Lidt senere kommer agurkerne, og har man selv et drivhus, kan man få brug for nye ideer til anvendelsen. Suppen her er dejlig kølende på en varm sommerdag.

KARTOFFELSALAT

Bland et halvt kg. små nye kogte, kolde kartofler med 2 spsk finthakket rødløg og hvidløg. Skær 2 stilke bladselleri og 1 bdt radiser i skiver. Kom det i salaten.

Rør en dressing af 4 spsk olivenolie og 2 spsk limesaft. Smag til med sukker og sennep. Vend salaten i dressingen og drys med ristede mandelflager.

ASPARGES MED TOMATSALSA

1/2 kg hvide asparges
1/2 kg grønne asparges

Salsa af bagte tomater

4 spsk olivenolie
1,5 spsk cidereddike
1 spsk finthakket rødløg
1 stilk bladselleri
4 dl langtidsbagte tomater (eller 2 dl soltørrede tomater i olie + 3 friske tomater)
1 tsk knust rosenpeber

- Rør olie og eddike sammen med løget til salsaen.
- Hak bladsellerien og tomaterne fint. Rør de to ting sammen med løgene og smag til med rosenpeber, sukker og salt.
- Skræl de hvide asparges og skær enderne af både de hvide og de grønne.
- Kog aspargesene i vand tilsat et drys sukker 3-4 minutter.
- Servér straks de kogte asparges med en stribe tomat»sovs« på.
- Servér en salat af små nye kartofler til.

KOLD AGURKESUPPE

1 agurk
2 fed hvidløg
2 dl yoghurt eller sojayoghurt
2 dl soja quisine eller fløde
en lille håndfuld mynteblade
et nip chiliflager
1-2 dl grøntsagsbouillon eller vand
olivenolie

- Skær agurk og hvidløg i terninger. Kom dem i blenderen sammen med yoghurt, fløde, mynte og chili. Blend til suppen er ensartet.
- Skyld blenderen med lidt bouillon eller vand og rør det i suppen. Suppen må ikke blive for tynd.
- Smag til med salt og tilsæt 2 spsk olivenolie.
- Sæt suppen i køleskabet, til den skal serveres.
- Servér agurkesuppen portionsvis med et par mynteblade og et par dråber olivenolie på toppen.
- Giv et stykke godt brød til.



Kartoffelsalaten ses bag aspargesene



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





af Jeanette Indianna Uhrenholt og Izabella Jensen

Udlandsstemning også prismæssigt. Mad for både vegetarer og veganere.

Anmeldelse af Café N

Café N · Blågårdsgade 17, Kbh. N.
Tlf. 3215 6852
Åbningstider: Hverdage 8-22, fredag 8-24, weekend 9-20



En dejlig forårsaften begav Jeanette og Izabella sig til Nørrebro for at spise på Café N...

Vi var begge forventningsfulde og havde ligesom mange andre københavnere valgt Café N. Vi måtte vente i 20 min. for at få bord indenfor, der var nemlig fuldt booket. Mens vi ventede, kunne vi sidde udenfor med tæpper omkring os og nyde den Blågårdske stemning, og havde vi haft lyst, var der flere forskellige spil såsom kort, skak, backgammon og sågar puslespil at underholde os med.

Da vi kom indenfor føltes det virkelig hyggeligt, der var lige så mange borde og stole, som der kunne være i rummet, og det virkede derfor meget intimt. Bordene var solgule og lidt slidte, hvilket giver stedet patina.

Hvert bord var prydet med friske blomster og stearinlys, der gav en hjemlig stemning. På væggene hang tæpper i stærke neonfarver, der skabte en stemning af Chile eller Mexico. Du kan også vælge at spise udenfor og være en del af aktiviteterne på Blågårds Plads og i Blågårdsgade. Den dag var det dog for koldt.

Vi bestilte vores mad og drikke i baren hos de meget travle tjenere, der trods dette var utrolig søde og imødekommende. Izabella valgte dagens ret og Jeanette en burgermenu. Hurtigt derefter fik vi begge serveret en til menuen hørende friskpresset juice af rødbede, ingefær og gulerod, hvor vi selv havde bestemt sammensætningen.

Som fælles starter havde vi valgt varmt hjemmebagt brød med hjemmelavet humus og oliven til 28 kr, ja du læste rigtigt! Begge dele var utroligt vellavet, og det var dejlig forfriskende at begynde med nypresset juice og varmt brød, der duftede rundt i hele cafeen. Juicen var ikke økologisk, hvilket vi begge kunne smage, da vi er vant til kun at spise økologisk. Brødet smagte himmelsk, det var groft, lækkert bastant og med en tyk sprød skorpe. Mmm! Humusen var smagfuld og krydret.

Izabellas dagens ret bestod af linsepaté med hvide ris, champignonsauce og frugt til kun 69 kr. Pateen var kold, og saucen ikke helt varm, men det smagte godt til trods, og da det var en meget travl aften, vi kom på, så vi igennem fingre med det. Jeg savnede måske lidt frisk grønt til denne ret, hvor frugten bestod af lidt ananas og vandmelon. En let, frisk grøn salat ville have lettet måltidet, men er du til lidt tungere mad og større mæthed, var det en udmærket ret.

Jeannettes burgermenu var husets vegetarburger med humus, krydret veggiedelle, salat, hjemmebagt bolle og dertil hjemmelavede råstegte kartofler, også til 69 kr. Selve burgeren var meget velsmagende, dog lidt tør. Der stod ketchup og tabasco på bordene til at juice og spice den op, men vi savnede et alternativ til ketchup, da vi ikke spiser sukker, fx salsa, chutney eller... ketchup uden sukker. Men vi må hurtigt indskyde, at til prisen er retten dog helt i orden. Kartoflerne var lige som de skulle være: varme, sprøde, gyldne og lidt salte.

Dagens suppe var en velduftende tomatsuppe lavet dagen før til kun 30 kr. Der var flere retter på menuen, men disse var udsolgt kl. 19.

Til dessert kunne vi vælge mellem flere veganske kager med sukker, fx drømmekage og chokolade/pecan-tærte med tofu og banan samt muffins og brownie. De så alle ualmindeligt indtagende ud.

Da cafeen har tidligt åben hver morgen, er det dermed også muligt at spise morgenmad, som fx kunne være bolle med ost og croissant. Og til brunch eller lunch byder cafeen på en Café N-tallerken til blot 59 kr bestående af salat, humus, tzaziki, veggiedelle, frugt, salat og brød.



Hver fredag fra 18.30 til lukketid er der folkekøkken, hvor der kun serveres dagens ret, som til gengæld kun koster 25 kr!

På drikkekortet er der flere økologiske øl og vin. Cafeen har også adskillige lækre kaffe-drikke, hvor du har mulighed for at vælge sojamælk som alternativ til komælk, samt flere slags økologisk te.

Alt i alt er vi imponerede over den søde og hjælpsomme betjening trods travlheden. Vi gik derfra mætte, tilfredse og med erfaring for næste gang at komme tidligere, så vi kan vælge og vrage mellem alle de lækre vegetar/veganer-retter og desserter, stedet byder på. At vi savnede sukkerfri burgersauce og kager, vil vi ikke løbe fra – meeen det er kun petitesser i den samlede oplevelse.

På Café N er der international stemning, super betjening, masser personlighed, utroligt lave priser og mad lavet med kærlighed. Det er en lille virksomhed med en ildsjæl bag (postmand Allan). FLOT projekt – og vi kan derfor kun sympatisere varmt med, at Café N fornylig blev kåret som Årets Café som vinder af Politikens IBYEN-pris! ■

ØKOLOGI I NÆR OG FJERN



Af Kjeld John Ledet

Ganske ofte bliver der talt om, at det ikke er spor økologisk, hvis vi spiser ting, der er dyrket i Uruguay, eller et andet fjerntliggende sted, fordi det da er fløjet hertil i en jumbojet. Rigtigt er det da også, at der ikke er megen mening i, at vi putter et kogt blomkålshoved i hovedet, som ikke er dyrket ude i baghaven eller hos den nærmeste økologiske gartner, men et hoved der kommer fra Sydspanien.

Men sig mig en ting: - Spiser I, der ofte er inde på det gale heri, aldrig hverken appelsiner, bananer, avokadoer eller andre ting, som endnu ikke lader sig dyrke i Danmark (med den globale opvarmning kommer det måske)? - Ja, det tænkte jeg jo nok!

Men så synes jeg, at det er langt bedre, at det er økologisk frugt og grønt, der er ombord i jetten. Og i øvrigt var der engang, hvor det var dagens nyhed, når der kom en båd med bananer, så vi kan også agitere for, at denne bedre transport blev anvendt. For der skal naturligvis udvikles mere og mere bæredygtige transportformer generelt. Men lad os ikke ødelægge de goder, der er, under henvisning til, at der mangler nogle andre goder.

I bund og grund handler økologi om omsorg: Omsorg for os selv og andre mennesker, dyr og natur. Økologi og Fair Trade er derfor to sider af samme sag efter min mening. Jeg synes således, at der kan være god mening i at drikke økologisk og Fair Trade kaffe fra Colombia, fordi det giver en familie, der før befandt sig blandt de sultne og udsultede bønder i et i øvrigt fattigt land, mulighed for at kravle lidt op fra den sociale nøds bundgrænse.

Ligeledes mener jeg, at det kan give et ekstra pift til maden, når vi indtager quinoa, der er et næringsrigt, proteinrigt og velsmagende frø (der eksempelvis kan bruges kogt som tilbehør til dagens varme måltid), når vi tager i betragtning, at det giver et tiltrængt udbytte til nogle bjergbønder i Peru, der måske ellers ikke ville overleve.

Lige såvel som vi absolut skal tænke på, at vi ikke er medvirkende til unødig transport, så må vi også sande, at verden er blevet meget mindre. Vores næste er nu ikke blot vores nabo, vores næste er ofte endnu mere den milliard mennesker, der sulter hver dag, og de mange millioner, der til stadighed er forfulgt. For slet ikke at tale om de, der i forvejen var fattige, som bliver fordrevet fra hus og hjem af den naturkatastrofe, som vi har mere ansvar for end de.

Jeg synes, det er glimrende, hvis vi "spytter" i kassen, når der samles ind til Afrika. Jeg synes, det er helt nødvendigt – som en overgang. For er det ikke samtidig en hån overfor de selv samme afrikanere, når vi tager os råd til at dyrke afgrøder til 25 millioner svin årligt, hvorefter vi sender dem almisser – afrikanerne altså? Og er det ikke samtidig et plaster på vores dårlige samvittighed, fordi vi ikke dagligt formår at leve på en sådan måde, at vi samtidig tager hensyn til helheden?

Er den bedste ulandshjælp da ikke på sigt, at vi i praksis anerkender mennesker i den tredje verden? Ved at købe deres produkter som eksempelvis økologiske ananas fra Ghana. Så vi i praksis viser, at vi betragter dem som ligeværdige og værdifulde mennesker, uden at de skal rette sig ind efter vores skikke og værdier.

I det daglige lyder det som om, at "alle" putter økologi ned i indkøbskurven. Men de faktuelle tal viser sandheden: at af den daglige fødevareomsætning har vi langt om længe efter årtiers kamp sneget os op på det fyrstelige tal, at 4,5 % er økologiske fødevarer! Derfor kan argumenterne for, at vi kun køber økologiske produkter fra nærmiljøet bruges som en bekvem undskyldning for at undgå økologi i det hele taget.

Lad os udvide vores horisont til at omfatte hele verden. Det er for længst for sent, at vi kun interesserer os for vores egen lille "landsby", når det gælder hensynet til klima, miljø og mennesker af såkaldt anden etnisk oprindelse. Tiden er derimod i den grad inde til handling, og scenen er international. ■

Forfatteren til artiklen er terapeut, healer, spirituel vejleder og driver Begravelsesforretningen Ledet – en spirituel begravelsesforretning. Se nærmere på kjledet.dk eller ring 76 27 33 63.



I en verden af køn og kød

Af Sune Borkfelt

Jeg kan faktisk ikke huske, hvornår jeg første gang stiftede bekendtskab med Carol J. Adams' bog *The Sexual Politics of Meat*, men den står for mig som en af de helt grundlæggende bøger inden for den moderne vegetariske bevægelse, og den har ændret livet for mange mennesker, ikke mindst mange unge kvinder. Enten fordi den har gjort dem til vegetarer, eller fordi den simpelthen påpeger aspekter af vores kultur, som man ikke så før man læste bogen og ikke kan undgå at se alle vegne, når man først har læst den.

Da bogen udkom første gang i 1990, skabte dens kernebudskab om, at der er en sammenhæng mellem udnyttelse af dyr og undertrykkelse af kvinder, megen debat, og Adams blev med det samme et af den vegetariske bevægelses store navne. Siden er forfatterskabet blevet udvidet betydeligt, så det i dag også omfatter en snes bøger om andre vidt forskellige emner, dog ofte med en forbindelse til det vegetariske. Og den feministisk-vegetariske kulturanalyse er stadig hendes hovedbudskab.

Jeg møder Carol Adams til en konference i Australien, hvor hendes foredrag om kvinder og kød er en del af underholdningen til konferencens store middag. Bagerst i salen sidder en gruppe unge kvinder, som klapper og hujer flere gange under foredraget og vel egentlig meget godt illustrerer, hvor dedikeret og entusiastisk en fanskare hun har i netop dette segment.

Da vi et par dage senere sætter os for at lave et interview, er jeg dog vel vidende om, at det sandsynligvis er de færreste af vores læsere, der kender til Adams i forvejen. Jeg lægger derfor ud med spørgsmålet om, hvorfor det egentlig er, at vi skal tale om kvindefrigørelse og dyrerettigheder i samme åndedrag.

"Det, der gik op for mig, og som jeg så skrev om i *The Sexual Politics of Meat*, var dybest set, at i en kultur, der er fuldstændig besat af køn og seksualitet, er kødspisning i høj grad med til at udtrykke stereotype kønsroller og antydninger af seksualitet. Særligt i vestlige kulturer bliver kvinder skildret og set som kød, mens slagtedyr bliver skildret og betragtet som hunkøn. Desuden ville vi ikke have kødspisning, hvis vi ikke havde udnyttelsen af hunkønsdyr: den konstante produktion af næste generation af kød kræver, at vi udnytter hundyr som slaver til reproduktion. Så den stadige fremskaffelse af kød

"Ligesom kødspisning også drejer sig om mænds magt og dominans, så bliver vegetarismen symbol på en kamp mod disse ting

sker på bekostning af hundyr," fastslår hun og fortsætter:

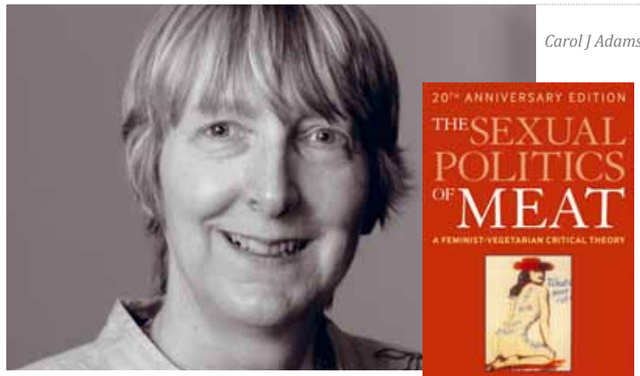
"Dertil kommer, at den vold, der gør dyrene til ting frem for levende væsener, er med til at skildre dem som feminine. Det ses især i USA gennem en overdreven fokus på dyrenes bryster og ben, som bidrager til, at vi tænker på det døde dyr som hunkøn. Og omvendt har jeg set, hvordan kvindelige vegetarer bruger deres vegetariske livsstil til at gøre oprør mod en patriarkalsk kultur. Så ligesom kødspisning ikke bare drejer sig om kødspisning – men om mænds magt, om dominans, om kolonial magt – så bliver vegetarismen symbol på en kamp mod disse ting."

Men som mand og født vegetar forekommer det mig, at det, vi har brug for, også er nogle nye mandsidealer. For kulturen fortæller vel også mænd, at de skal spise kød for at være "rigtige mænd"?

"Ja, det er også en del af det seksualpolitiske aspekt ved kød: at maskulinitet forbindes med og bekræftes gennem kødspisning, og at mænd, der er vegetarer, derfor bliver set som umandige, bløde, svansede osv., fordi de ikke passer til ideen om den traditionelle, vestlige machomand.

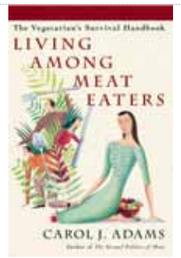
Men det giver også en fordel for den mandlige vegetar. Mine to drenge blev ligesom du opdraget som vegetarer, og jeg tror det har gjort dem mere frie i forhold til kulturens dominans. De er gode til at se den dominerende kultur udefra og til at få øje på de ting, der dominerer i kulturen. Så jeg tror man ved at vokse op som dreng og vegetar kan få et mere frit forhold til kulturen og kan blive mere selvstændig.

Vi har brug for at komme ud over de fasttømrede ideer om det at være mand og den forbindelse, der er i kulturen mellem mandighed og kødspisning, jagt og anden udnyttelse. Vi skal væk fra ideen om, at du defineres som mand ud fra hvem, du er villig til at gøre til genstand for din dominans. Og når vi er ude over dét, er vi mere frie og kan være ligeglade med, hvordan andre definerer os. I min bog *Living Among Meat Eaters* skriver jeg, at angreb på vores vegetarisme ikke er vores krise, men en krise for den kødspiser, der angriber den. Så når det drejer



Carol J Adams

The Sexual Politics of Meat





To af Carols tidligere bogudgivelser

sig om maskulinitet, er det også kødspiseren, der forbinder sin mandighed til sine kostvaner, og derfor er det hans krise, ikke din," fastslår Adams, før jeg spørger, om hendes feministisk-vegetariske analyse også holder stik nogle steder udenfor den vestlige kultur?

"I The Sexual Politics of Meat omtaler jeg en antropolog, som fandt frem til, at i de samfund, hvor man lever mest af planter – og hvor kvinderne derfor i højere grad er med til at skaffe føden – er det mere almindeligt at tilbede både guder og gudinder, at deles om forældrerollen og at betragte kvinder som ligeværdige. Omvendt er det i mere jægerbaserede samfund udbredt, at man kun tilbeder en mandlig gud, at børnepasning kun påhviler kvinden, og at mænd er dominerende i forhold til kvinder. Men derudover har jeg ikke belæg for at sige, at der er en sammenhæng udenfor vestlig kultur. Og i sidste ende er det ikke så vigtigt, for med globaliseringen og den tid, vi lever i, er det jo netop de vestlige kulturers verdenssyn, der i stigende grad dominerer verden," påpeger hun.

Noget andet, som i høj grad er en del af den tid, vi lever i, er spørgsmålet om overbefolkning. Det har fået flere dyreretsforkæmpere til at foreslå, at vi bør arbejde mere aktivt for at nedsætte befolkningstilvæksten, da det går ud over dyrene, at vi er for mange. Som feminist har Carol Adams dog et andet syn på dét emne end sine kolleger i dyreretsbevægelsen, og det er et spørgsmål, hvor hun virkelig har noget på hjerte. Da jeg spørger hende, om det er noget, hun har nogle tanker om, griner hun først lidt og spørger for sjov, hvor lang tid jeg har, før hun svarer:

"I USA har vi nogle dyreretsgrupper, der omtaler kvinder som 'ynglere' og spørger, 'har du tænkt dig at være en yngler eller ej?'. Det bryder jeg mig ikke om, for det er bare en ny måde at kontrollere og overvåge kvinders beslutninger om reproduktion på. Hvis vi havde et udgangspunkt, hvor kvinder havde den fulde kontrol over deres seksualitet og til at vælge, om de vil være gravide eller ej, og hvor der fandtes en fejlfri form for prævention – altså hvis kvinder altid kunne sige nej og det 'nej' betød noget, så ville vi kunne starte diskussionen et andet sted, og det ville jeg have det bedre med. Men som det er nu, ender det alt for ofte med, at man skyder skylden på kvinden, fordi hun bliver gravid eller får børn," siger hun og fortsætter: "Vi ved, at det i ikke-vestlige kulturer ofte er kvindernes uddannelsesniveau, der bestemmer befolkningstilvæksten, så hvis vi havde fuldstændig lighed mellem mænd og kvinder, ville befolkningsspørgsmålet måske løse sig selv. Så jeg starter altså diskussionen et andet sted end andre dyreretsforkæmpere og siger, at jeg går ind for fuld frihed til køer, høns, grise og kvinder, også når det gælder formering, og det er dét, jeg arbejder for."

Adams' bøger og teorier har gennem årene gjort mange mennesker til vegetarer, og hun har haft stor indflydelse på visse dele af debatten om dyrerettigheder i USA. Men da jeg spørger hende, hvordan hun selv blev vegetar, viser det sig, at det ikke var sammenhængen mellem kvindeundertrykkelse og kødspisning, der oprindeligt var hendes bevæggrund:

"Det var i starten af 70'erne. Jeg begyndte at tænke over det i 1972, men blev først lidt skræmt, da jeg talte med en rigtig macho-vegetar, som sagde, at det var meget svært at være vegetar. Men så fik jeg konstateret kræft i skjoldbruskkirtlen, og dengang var der en meget populær lille bog, som kiropraktorer uddelte i USA, der argumenterede for, at kræft var forårsaget af kødspisning, og det fik mig til at tænke over det igen. Kort efter døde vores pony under mystiske omstændigheder, og samme aften sad jeg og spiste en hamburger, da jeg midt i det hele stoppede op og tænkte 'Hvorfor vil jeg spise en død ko, når jeg aldrig ville spise en død hest? Er det kun de dyr, jeg kender, jeg ikke vil spise, og er det ikke hyklerisk?' Så da vidste jeg bare, at jeg var nødt til at holde op med at spise kød," fortæller hun.

Få år senere blev hun veganer, selvom det krævede nogle forsøg, før hun helt havde opgivet mælk og æg. Hun synes, "det var meget svært dengang", og der var ikke altid mad, hun kunne få. I dag ser hun anderledes på det. Hun rejser meget med sine foredrag, og da jeg spørger hende, om der stadig er steder i verden, hvor det er for svært at være vegetar eller veganer, siger hun:

"I min bog *The Inner Art of Vegetarianism* skriver jeg, at jeg ved, at jeg altid vil have vegansk mad, om jeg så selv skal have det med i min rygsæk. Jeg synes ikke, det er svært længere, men jeg tror, at folk tænker det svært for dem selv," siger hun og »

peger på en anden af sine bøger, *Living Among Meat Eaters*, som er fyldt med gode råd om, hvordan man overlever som vegetar, fortæller vennerne om sit valg, ringer i forvejen til restauranter og meget andet. Når først man har vænnet sig til det, er det slet ikke svært, mener hun. Men nogle gange kan de mennesker, vi er tæt på, være en udfordring. Da hun arbejdede på *Living Among Meat Eaters*, gik det eksempelvis op for hende, at hun mødte mange teenagere, hvis forældre ikke ville lade dem være vegetarer derhjemme.

"Mange nye vegetarer bliver chokerede over deres families reaktion. Vores familier bryder sig ikke om, at vi ændrer reglerne for familiens liv. De tror, vores vegetariske valg handler om dem, når vi ikke længere vil spise den mad, de altid har lavet. Når vi ændrer vores livsstil, minder det dem om, hvad de også selv kunne ændre i deres liv. Men de ønsker ikke at lave om på noget, og derfor vil de gerne have os tilbage som den kødspisende søn, datter, bror eller søster, de kender," siger Adams, som siden også har skrevet en slags opslagsbog med titlen *Help! My Child Stopped Eating Meat*, hvor både teenagere og forældre lynhurtigt kan slå alle de mest almindelige indvendinger og spørgsmål om vegetarisme op, når de møder dem.

På den måde har Adams' forfatterskab hele tiden kastet nye bøger af sig, enten med udgangspunkt i de praktiske situationer og vanskeligheder, hun bliver vidne til som vegetar, eller som videreudvikling af de feministisk-vegetariske ideer, hendes første bog byggede på. Hvad *næsten* alt, hun har skrevet, har til fælles, er, at det i én eller anden grad kredser om kødspisning og vegetarisme. Jeg slutter derfor af med at spørge hende om, hvor stor en del af svaret på verdens problemer, hun egentlig mener vegetarisme alt i alt er?

"Jeg mener, det er en del af svaret, men det er ikke det eneste svar. I forordet til *The Sexual Politics of Meat* nævner jeg sexistiske vegetarer som eksempel på, at vegetarisme uden feminisme

"Særligt i vestlige kulturer bliver kvinder skildret og set som kød, mens slagtedyr bliver skildret og betragtet som hunkøn

stadig kan bidrage til undertrykkelse. Det har hele tiden været min udfordring: at jeg snakker med feminister og fremsynede mennesker, som ikke forstår den vegetariske del af det, og med vegetarer, som ikke kan se sammenhængen mellem de forskellige former for undertrykkelse. For mig er kødspisning ikke bare et spørgsmål om at hævde menneskers magt over dyr, men også mænds magt over kvinder, hvides magt over sorte osv. Klasse, race, køn, art – det er alt sammen en del af det samme mønster af undertrykkelse, som styrkes, når bare én form for undertrykkelse praktiseres. At komme væk fra kødspisning er virkelig vigtigt, men det er ikke nok i sig selv." ■

Om Carol J. Adams

Carol J. Adams er debattør, foredragsholder og forfatter til en lang række bøger. Hun er mest kendt for sin sammenkædning af feminisme og vegetarisme, som ofte skaber debat, når hun f.eks. kritiserer dyreretskampagner for at være sexistiske. Hendes hovedværk, *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*, er i år udkommet i en 20-års jubilæumsudgave.

Blandt hendes øvrige bøger kan nævnes *Neither Man Nor Beast: Feminism and the Defense of Animals* (1994), *The Pornography of Meat* (2003), *The Inner Art of Vegetarianism* (2000) og *Living Among Meat Eaters: The Vegetarian's Survival Handbook* (2003). En række af hendes bøger er oversat til flere forskellige sprog, dog ikke til dansk.

Du kan læse mere om Carol J. Adams på caroljadams.com



Af Christopher Johanson

Bonoboer er altid villige til at dele



Dyr er også en slags mennesker. I hvert fald chimpanser og bonoboer (også kendt som dværgchimpanser) udviser adfærd, som af mange betragtes som udelukkende menneskelig. Selv om de to arter ligner hinanden meget, så er der visse adfærdsmæssige forskelle.

Hvad angår det at dele mad, er bonoboer mere "menneskelige" end chimpanser – i hvert fald ifølge en af de nyeste undersøgelser på området. Her konkluderer forskere fra Duke University og Harvard University i USA, at mens bonoboer er villige til at dele mad med hinanden, så bliver chimpanser mere egoistiske med alderen.

Bonoboer og chimpanser blev sat sammen med en artsfælle af samme alder og placeret i et bur med mad. Kun den ene af aberne havde adgang til maden, og den kunne så vælge, om den ville åbne en låge og give partneren adgang til maden. Mens bonoboer i alle aldersgrupper som regel var villige til at dele, var det fortrinsvis kun unge chimpanser, som var villige til at dele.

"Chimpanser vil gøre ting for at hjælpe hinanden, men det eneste, de ikke vil, er at dele mad," forklarer medforfatter og professor Brian Hare fra Duke University. Det er imidlertid vigtigt at bemærke følgende: Hvis aberne valgte at dele, ville det betyde, at der var mindre mad til dem selv. Dermed "kostede" det reelt noget at dele.

Der er imidlertid en undersøgelse fra 2005, som tyder på, at chimpanser heller ikke deler mad med ubeslægtede artsfæller, selv om det ikke koster dem noget. I det forsøg havde en chimpanse valget mellem at hive i to snore. Med et træk i den ene fik både chimpansen og dens partner mad. Ved at hive i den anden snor fik den selv men ikke dens partner mad. Chimpansen fik samme mængde mad, uanset om den valgte at give sin partner mad, så "gavmildheden" kostede ikke noget. Alligevel viste det sig mere eller mindre tilfældigt, om chimpansen valgte at give sin partner mad. Det indikerer, at den var indifferent over for sin partners velfærd.

Der er vist ikke blevet lavet tilsvarende undersøgelse for bonoboer. Men det er utvivlsomt, at mennesker ville handle mere uselvisk, hvis de blev udsat for samme forsøg – selv om noget også tyder på, at vi er mere gavmilde over for slægtninge og folk, vi kender, end komplet fremmede.

Læs mere: cordis.europa.eu + skeptic.com

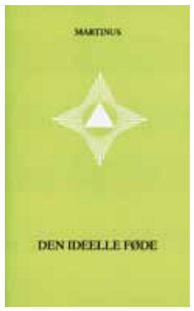
MARTINUS INSTITUT

Martinus Institut
Mariendalsvej 94-96
2000 Frederiksberg

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

MARTINUS KOSMOLOGI

Den ideelle føde



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

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

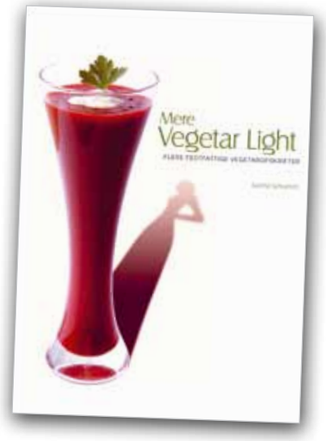






Anmeldelse af ny kogebog
v/ Jeanette Indianna Uhrenholt og Izabella Jensen

Mere Vegetar *Light*



Karina Schramm:
Mere Vegetar Light
Netboghandler 2010, 218 s., knap så mange billeder. **Pris:** 298 kr.

Karina Schramm har lavet en opfølger til Vegetar Light, der udkom i 2005. Karina er en madelskende vegetar-amatørkok, der stiler sin bog til "kaloriebevidste vegetarer, kødspisere på nedtrapning eller nysgerrige på afveje."

I forordet fortæller Karina om mange positive tilbagemeldinger på "sund, fedtfattig vegetarmad uden dikkedarer" og lover en bog, "der på overskuelig, let og afslappet vis guider og inspirerer brugeren, så det bliver lettere at lukke vegetarkosten og sundheden ind i hverdagen". Endvidere fastholder hun princippet fra sin første bog om, at kalorieindtaget ikke skal kontrolleres, der skal være plads til at spise både sundt og usundt – dog mest sundt. Der er derfor ikke lavet beregninger af opskrifternes energiindhold.

Indhold

Inden du går i gang med opskrifterne, kan du læse Karinas forslag til et basislager, der består af de mest simple råvarer, der kan købes i de fleste supermarkeder – måske med undtagelse af få frisk krydderier, filodej samt currypaste.

Der er også et lille afsnit med køkkenmål på de mest anvendte ingredienser, hvor du kan læse udførligt om, hvor mange gram en agurk vejer, hvor mange gram en deciliter fuldkornspasta vejer og så fremdeles. Det er virkelig smart, da du med dette overblik kan kokkerere uden vægt, blot med en ske og et decilitermål, og som inspiration til sammensætning af retter er der 20 forskellige menuforslag.

> ***"Nye opskrifter til kaloriebevidste vegetarer, kødspisere på nedtrapning eller nysgerrige på afveje***

Bogens sidste afsnit er et råvareindex, hvor du kan slå forskellige ingredienser op og således få overblik over hvilke retter, du kan kreere ud af disse.

Også veganere kan anvende bogen, da de veganske retter (uden æg og mælkeprodukter) er specielt markeret.

Opskrifterne

Der er fire kategorier: Forretter & tilbehør, hovedretter, desserter & kager og brød.

Overordnet er opskrifterne virkeligt udførlige og nemme at gå til, du kommer omkring de mest almindelige grønsager og vegetariske råvarer, der for de fleste er velkendte og nemt tilgængelige. Mælk, hvidt mel og sukker anvendes i en del af retterne, og for nemheds skyld bruges konserves og frostvarer, hvor de passer ind. Størstedelen af retterne er hurtige at tilberede med simple tilberedningsteknikker og kræver blot få forkundskaber i et køkken.

Bogens forfatter har videreudviklet på traditionelle vegetarretter men stadig bibeholdt dem meget enkle, så enhver kan være med.

Du får et bredt udvalg af hverdags- og gæsteretter, de er alsidige og går hele vejen fra mere traditionelle som fx stuvninger, gratin, kompot, frikadeller til mere eksotiske som linsecurry, indiske krydderkartofler og hot græskarsuppe.

Helheden

I "Mere Vegetar Light" får du som lovet en fedtfattig vegetarkost, og du lærer, at det kan være utrolig nemt at købe ind til samt enkelt og hurtigt at tilberede vegetariske retter og menuer.

Bogen er befriende ligetil, fri for løftede pegefingre, diverse regler og metoder.

Ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt bør du dog som vegetar tilegne dig mere viden om, hvad du har brug for i en sund og nærende kost, da fedtfattig ikke nødvendigvis er ensbetydende med sundt. En vegetar har netop brug for gode fedtstoffer.

Som sagt bruges der flere råvarer på dåse og frost. Her ville det være dejligt, hvis bogen havde vist et alternativ, fx hvordan du udbløder og koger kikærter, så læseren udfordres i den ellers meget medgørlige bog – fordi der er en sundhedsmæssig gevinst ved dette, og fordi det kunne bringe bogen og læserne op på et højere niveau. Når du mestrer denne bogs niveau, kan du derfor have brug for ekstra udfordring til at spice hverdagens vegetarretter op eller finde inspiration til den finere vegetariske madlavning.

Når dette er sagt, er det lykkedes Karina at lave en god og virkelig overskuelig kogebog til den mindre erfarne (vegetar)kok samt de andre godtfolk, bogen henvender sig til.



Urtepakker

Prøvetilberedning af urtepakker

Vi begav os sammen ud i at prøve opskriften på urtepakker, en af hovedretterne i bogen. Vi fulgte opskriften til punkt og prikke, og det gik virkelig nemt. Vi havde alle krydderurterne friske og brugte derfor disse i stedet for tørrede som i opskriften. Rosmarinen overdøvede dog de andre urter, så vi anbefaler at holde lidt igen med denne, hvis du også gerne vil kunne smage de andre. Der kom en stor portion fyld ud af det, så vi havde fyld nok til 2 ekstra pakker. Som tilbehør til pakkerne lavede vi en grøn salat af frisk spinat på bund af rød quinua (for at få noget god protein), drysset med sorte sesamkerner og dertil olie/lime dressing.

En dejlig ret godt med grønsager og krydderurter, og frisk med salat til. ■

Jeanette Uhrenholt er hjemkundskabslærer, indehaver af enzoshop.dk og autodidakt kok, Izabella Jensen er rawfooder og stud. jur., begge passionerede vegetarer

URTEPAKKER TIL 4 PERSONER

4 blade filodej (skal optøs i 4-6 timer)
2 løg
1 rød peberfrugt
1 stor aubergine
1 stor squash
2 fed hvidløg
1½ grønsagsbouillonterning
1 stor håndfuld friske basilikumblade
1 spsk tørret oregano
1 spsk tørret rosmarin
1 spsk tørret timian
salt og friskkværnet peber
2 dl skummetmælk
1½ spsk Maizena
evt. husholdningsgarn

1) Skræl og hak løget fint
2) Skær aubergine, peber og squash i tern
3) Steg løg og hvidløg i lidt vand til løget er klart
4) Tilsæt de øvrige ingredienser og grønsagsbouillon og steg i ca. 5 minutter, indtil grønsagerne er møre
5) Tilsæt mælk, kog op og jævn med Maizena
6) Tilsæt krydderurterne og smag til med salt og friskkværnet peber
7) Fordel urtefyldet på 4 filodejsblade, der allerede ligger på en bageplade (så skal de ikke rykkes så meget rundt)
8) Luk filodejsbladene sammen – enten ved at folde dem til firkanter, eller mere klædeligt ved at samle siderne og binde dem sammen med husholdningsgarn, så de får nogle fine "springvand" i toppen
9) Bag pakkerne i ca. 15 minutter ved 180 grader, til de er lysebrune

Tip! Disse pakker egner sig fint som gæstemad, især hvis der laves festlige "springvand", når de samles. ■

DET GYLDNE ROSENKREUZ'
INTERNATIONALE SKOLE

I hjertet af Rosenkorset findes der en dør — du besidder nøglen

Vi inviterer til temaaften hver tirsdag kl. 19.30 i lige uger

www.rosenkreuz.dk • Tel.: 6077 1256
Søborg Hovedgade 119, 3. mf. 2860 Søborg

Vækstøjskolen

Forkæl dig selv!

Tag et kort, mellemlangt eller langt kursus på Vækstøjskolen. Vore kurser er for voksne i alle aldre og indbefatter økologisk vegetarkost og logi. Vi ligger i smuk natur lige ned til Kolindsunds kanaler.

Udover skolens egne kompetente lærere har vi førende gæstelærere inden for den terapeutiske, spirituelle og åndsvidenskablige verden i ind- og udland. Find lige netop det emne der tiltaler dig.

Alle vore kurser hjælper dig til større selvtillid, redskaber til at nå dine mål og overkomme forhindringerne undervejs samt få bedre kontakt med dit inderste selv og din spirituelle kerne.



Læs mere på www.vaksthoejskolen.dk
Sunddalvej 1 ~ Ginnerup ~ 8500 Grenå ~ tlf. 8791 8000

Rapsolie har et højt indhold af omega-3.
Olivenolie er god at stege i,
kokosolie bliver ikke harsk.
Samvirke borer i olien

tekst: leif skibsted og inger abildgaard | grafik: claus lunau

Kend din *olie*



Rapsolie
Til salater og bagning. Stegning kræver forsigtig opvarmning, fordi rapsolie har et højt indhold af flerumættede fedtsyrer. Fremstilles af rensede og afskallede rapsfrø af forædlet raps.
Mættede fedtsyrer: 7 pct. af fedtsyrerne. Enkeltumættede: 58 pct. Flerumættede 35 pct. Har et højt indhold af linolsyre (omega-6) og linolensyre (omega-3). Begge er livsnødvendige.



Kokosolie
Til al madlavning også stegning på grund af det høje indhold af mættede fedtsyrer. Behøver ikke kølig opbevaring og har lang holdbarhed. Bliver ikke harsk, men kan få parfumesmag.
Fremstilles af det hvide i kokosnødden, og stivner ved temperaturer på under 30 grader. Mættede fedtsyrer: 90 pct. af fedtsyrerne. Enkeltumættede: 7 pct. Flerumættede 3 pct.



Olivenolie
Til al madlavning også stegning, da den indeholder mere mættet fedt end f.eks. rapsolie. Meget lysfølsom.
Fremstilles af olivens frugtkød.
Mættede fedtsyrer: 15 pct. af fedtsyrerne. Enkeltumættede: 76 pct. Flerumættede: 9 pct. Positive egenskaber bliver tilskrevet det høje indhold af oliesyre (omega-9) og specielle antioxidanter. Karakteristisk smag, især kraftig i græske olier.



Majsolie
Til salater og bagning. Ved stegning i majsolie skal det gøres skånsomt på grund af det høje indhold af flerumættede fedtsyrer. Fremstilles af kimen i majskerner ved varmpresning.
Mættede fedtsyrer: 12 pct. af fedtsyrerne. Enkeltumættede fedtsyrer: 29 pct. Flerumættede fedtsyrer: 59 pct. Neutral olie med god fedtsyrefordeling.



Græskarkerneolie
Til salater og bagning. Smagen er nøddeagtig. Ikke god til stegning og kraftig opvarmning på grund af det høje indhold af flerumættede fedtsyrer.
Fremstilles af græskars frø.
Mættede fedtsyrer: 20 pct. af fedtsyrerne.
Enkeltumættede fedtsyrer: 25 pct.
Flerumættede: 55 pct.



Palmeolie (rød)
Til stegning på grund af den lave grad af umættet fedt. Fremstilles af oliepalmens frugtkød.
Mættede fedtsyrer: 50 pct. af fedtsyrerne. Enkeltumættede fedtsyrer: 40 pct. Flerumættede fedtsyrer: 10 pct. Indeholder carotener. Rig på antioxidanter som tocotrienoler, der ligner E-vitamin og undersøges for sygdomsforebyggende egenskaber.



Sesamolie
Til stegning, bagning og salater. Europæisk sesamolie fremstilles af ristede sesamfrø og er lysegul. En variant fremstillet af ristede sesamfrø anvendes i Asien og Mellemøsten, den er ravgul og smager kraftigt.
Mættede fedtsyrer: 14 pct. af fedtsyrerne. Enkeltumættede fedtsyrer: 42 pct. Flerumættede fedtsyrer: 44 pct. Indeholder antioxidanter, som tillægges gode egenskaber.



Solsikkeolie
Til salater og bagning på grund af det høje indhold af flerumættede fedtsyrer. Fremstilles af frøene fra solsikker. Kan købes både kold- og varmpresset, hvor smagen er kraftigst.
Mættede fedtsyrer: 11 pct. af fedtsyrerne. Enkeltumættede fedtsyrer: 23 pct. Flerumættede fedtsyrer: 66 pct. Fedtsyresammensætningen afhænger meget af dyrkningstemperaturen.

FAKTA

Planteoliers fedt er **sundere og generelt mere umættet** end animalsk fedt som for eksempel smør. Alle olier indeholder mættede, enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer i forskellige kombinationer.

De umættede fedtsyrer tilhører tre familier: Omega-3, omega-6 og omega-9. Vi har typisk brug for at øge både **omega-3 og omega-6 i kosten, men mere af omega-3 i forhold til omega-6**. Alle olier indeholder **antioxidanter som E-vitamin** i vekslende mængde.

Olier med mest mættede fedtsyrer tåler stegning bedre end olier med mest umættede. Jo mere umættet olie er, jo lettere oxideres (iltes) den, og den danner sundhedsskadelige stoffer under harskningsprocesserne ved opvarmning

Fedtyrer bliver harske og mindre sunde, hvis de bliver ødelagt af lys, varme, spor af metal og ilt. Hjemme i køkkenet skal olien generelt **opbevares mørkt og køligt**, gerne i køleskab.

Artiklen inkl. billeder og layout bringes med venlig tilladelse fra Samvirke.



Den grønne brevkasse



v/ Mia Skøtt Møbjerg

Hej!
Jeg er en pige på 15. Som 12-årig stoppede jeg med at spise kød, men spiser stadig fisk. Jeg vil gerne droppe fisk, men mine forældre synes det er en dårlig ide, fordi jeg så ikke får omega-3 fedtsyrer, proteiner og alt det andet "gode i fisk".

Jeg savner argumenter, når jeg diskuterer med dem, så det ender altid med, at de har en god pointe og vinder diskussionen. Hvad skal jeg spise for at få nok omega-3 fedtsyrer?

Ofte spørger mine venner og bekendte, hvorfor jeg er vegetar, og jeg savner generelt flere argumenter. Jeg vil gerne prøve også at få andre til at overveje og tænke over, hvad de spiser. Er der andre måder, hvorpå jeg kan hjælpe dyrene? Jeg bor tæt ved Aalborg.
Venlig hilsen Anne



Kære Anne
Hvor er det flot, at du allerede som 12-årig tog så stor en beslutning på dine og dyrenes vegne. Jeg kan godt forstå, at du nu gerne vil tage det næste skridt og stoppe med at spise fisk. Dine forældre har ret i, at der er gode ting i fisk, men det er nu ikke svært at få fx omega-3 fedtsyrer og protein nok som vegetar, bare man kender til de gode vegetabilske kilder. Hørfrø, chiafrø, valnødder og grønne bladgrønsager som grønkål er fx alle gode omega-3 kilder. Hørfrøene skal knuses, før du spiser dem, ellers får du ikke meget ud af dem. Tommelfingerreglen for omega-3 er dagligt at spise enten: 1 tsk hørfrøolie eller 1 spsk knuste hørfrø eller 3 spsk hakkede valnødder.

Du kan også købe kosttilskudet Vegan Omega-3 DHA på gvtc.co.uk, så er du helt sikker på at få nok omega-3 fedtsyrer. Jeg kan kun anbefale deres netshop – nemt og billigt. Det kan nemlig være svært at finde vegetariske kosttilskud i Danmark.

Jeg skrev om gode kilder til proteiner i sidste nummer af Vegetaren, s.26. Hvis du ikke er medlem og derfor ikke har bladet, kan du bestille det på vegetarforening.dk.

Fisk er også en god kilde til D-vitamin. Ingen vegetabilske madvarer indeholder D-vitamin, men kroppen danner det selv, når huden udsættes for sollys. Da der ikke er så meget sol i Danmark, bør vegetarer især i vinterhalvåret tage D-vitamin som kosttilskud. Faktisk mangler mange danskere D-vitamin, ikke kun vegetarer, men det er en anden snak. D-vitamin er vigtigt for optagelsen af calcium, der er nødvendigt for stærke knogler. Jeg kan anbefale kosttilskudet Calcium Extra fra gvtc.co.uk, der også indeholder magnesium (som der altid bør være i calciumkosttilskud). I Danmark er alle D-vitamin kosttilskud lavet på fisk eller uld og derfor ikke vegetabilske.

Nu ved jeg jo ikke hvilke argumenter, dine forældre bruger, men mon ikke det vil være et godt argument, at du let kan få dækket dine behov for omega-3 fedtsyrer, protein og D-vitamin på andre måder end ved at spise fisk?

Du kan læse mere om ernæring og begrundelserne for vegetarisme på vegetarforening.dk. Du kan også gå ind på debatforummet vegetarkontakt.dk, hvor du kan læse om mange spændende emner og evt. selv deltage i debatten. Her kan du også finde gode argumenter og møde ligesindede.

Det er jo meget indviduelt, hvorfor man bliver vegetar. Måske har man haft stærke oplevelser af venskab med dyr, så man ikke mere kan "spise sine venner". Andre gør det pga. sundhed eller miljø/klima. Overvej grundigt dine bevæggrunde og skriv dem ned. Du er jo den eneste, der kan beslutte, hvorfor du er vegetar! Et godt udgangspunkt i debat med andre er, at du selv er afklaret. Og husk at andre lettere bliver inspirerede af ens madvaner og livsstil, hvis de ser, at man er glad, tilfreds, har overskud og hviler i sig selv – snarere end hvis man forsøger at overbevise dem om, at det de gør er "forkert".

Det vigtigste, vi kan gøre for dyrene, er vel at undlade at spise dem og på den måde foregå med et godt eksempel i hverdagen. Men du kan jo også spørge fx på vegetarkontakt.dk, om der er nogen, der bor i dit område, og som kender til spændende aktiviteter? Du er altid velkommen til at rekvirere blade og brochurer fra Dansk Vegetarforening.

Held og lykke både med vegetarismen og aktiviteterne. Og skriv igen, hvis du har flere spørgsmål.

Mvh. Mia

Bedre dyrevelfærd for forsøgsdyrene

Efter at have forbudt kosmetiske dyreforsøg har EU for første gang udarbejdet fælles regler om dyrevelfærd i forsøgslaboratorier, som skal gælde for alle 27 medlemslande. Dyrevelfærd bliver således en af EU's kerneværdier. Målene er så vidt muligt at erstatte dyr med alternative teknikker, at reducere antallet af dyr og at udvikle eksperimenter, der minimerer lidelse, samt at forskningsresultaterne skal offentliggøres for at undgå unødige forsøg. Dog er den Europæiske Koalition mod Dyreforsøg (ECEAE) bl.a. skuffet over, at forsøg på aber stadig vil være tilladt, og at definitionen af, hvad lidelsesvoldende forsøg er, er for upræcis til at kunne danne grundlag for en effektiv lovgivning. *news.bbc.co.uk –kpd*

VIDSTE DU?

- Visse mennesker bliver på trods af høj alder ved med at se godt ud. Nu viser dansk studie, at 70-årige, som ser unge ud ift. deres alder, også opnår en forholdsmæssigt højere levealder. *(Samvirke)*
- At downloade musik direkte til pc'en er mere klimavenligt end at købe musik på cd. Selv hvis man sammenligner det mindst miljøvenlige download med den cd, der fremstilles mest miljøvenligt! *(Samvirke)*

England opretter havreservat omkring Chagos-øerne

Den britiske regering har besluttet at oprette verdens største maritime naturreservat omkring Chagos-øerne i det Indiske Ocean. Reservatet bliver på 545.000 km², 12 gange Danmarks størrelse, hvor kommercielt fiskeri vil blive forbudt. Øgruppen er kendetegnet ved en høj grad af biodiversitet med ubeboede tropiske øer, uberørte koralrev med 220 forskellige koralarter og et stort antal fiskearter. *news.bbc.co.uk –kpd*

Torsdag ny fredag

Den amerikanske stat Utah har i en forsøgsperiode givet 17.000 ansatte en arbejdsuge på 4 dage efterfulgt af 3 dages weekend. Selvom de ansatte fik længere arbejdsdage, faldt sygefraværet, og færre fik stress. De lukkede kontorer sparede endda el til lys, elevatorer, pc'er, aricondition, rengøring og gav mindre trafik. En besparelse på 12.000 ton CO2 og 1,8 mio. $/år. 82% af deltagerne i forsøget hilser en kortere arbejdsuge velkommen.

samvirke.dk



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

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

ANDRE POSITIVE NYHEDER



Traditionelt tager læger mod gaver, rejser mv. fra medicinalfirmaer, men foreningen *Læger uden Sponsor* mener, at gaverne er forsøg på at købe lægerne til at anbefale bestemte produkter, og at taberne er patienterne. Undersøgelser bekræfter, at læger har svært ved at forblive objektive, når de modtager gaver og honorarer fra et medicinalfirma.

Medlem af foreningen, overlæge Peter Gøtzsche finder situationen foruroligende og er i løbende dialog med Folketingets sundhedsudvalg herom. Han har oplevet skarpe angreb fra medicinalindustrien. Læger uden Sponsor er landsdækkende, men har på 4 år kun tiltrukket ½ % af lægerne.

Ting tager tid, og ihvertfald er initiativet med foreningen meget positivt! *Nyt Aspekt + laegerudensponsor.dk –hh*

Skrubtudser kan forudsige jordskælv

Biologen Rachel Grant studerede tudsernes adfærd i San Ruffino-søen i det centrale Italien, da regionen blev ramt af et jordskælv i april sidste år. Hun opdagede, at dyrene tilsyneladende var i stand til at mærke jordskælvet, flere dage før det fandt sted. En gruppe tudser begyndte nemlig at opføre sig besynderligt. De forlod deres gydeplads 3-5 dage før, jordskælvet indtraf, selvom søen ligger 74 km fra epicentret. Grant mener, at tudserne flygtede til en højere beliggenhed for at søge ly for faldende sten, jordskred og oversvømmelse. Det er dog uklart, hvordan tudserne kunne mærke jordskælvet i forvejen. *news.bbc.co.uk –kpd*



Biogenetisk Levevis

Ogsa kaldet: Anti age-diet, Rawfood-diet, Miracle diet

Af Inatjiana Iversen

Mange uvidende mennesker tror, at vegetarisme og helse er en moderne tids opfindelse, et storbyfænomen uden jordforbindelse. Jeg synes, det er pudsigt, når sund levevis bliver kaldt fanatisme eller ekstremt. Størstedelen af vores vestlige samfund lever af en kost købt i cellofan, dåser og frostposer. Og er så raffineret, at det kræver en større viden at tyde indholdet – for ikke at nævne bivirkningerne heraf.

Det er blevet den gængse opfattelse i den vestlige kultur at fokusere på medicinsk og kirurgisk helbredelse. Dette er sket på bekostning af forebyggelse og understøttelse af kroppens egne helingsprocesser gennem blandt andet ernæring.

Med profit ryger moralen og hjernevasken begynder

Hippocrates (ca. 460-370 f.v.t.), der kaldes den moderne medicins fader, sagde: *Lad maden være din medicin.* Den kendte læge Paracelsus fra den senere middelalder anvendte de samme principper. I Esseer-traditionen i Israel på Jesu tid udgjorde de naturlige ernæringsmæssige principper også en vigtig del af deres viden om mental og fysisk helbredelse samt bæredygtig levevis. De principper, Hippocrates og mange efter ham har talt om, kaldes i dag *biogenetik* og betyder i sin enkle forstand: naturligt og bevaret i sin oprindelige tilstand.

Biogenetik var den væsentligste helbredsmetode for de læger, der gennem det 19. århundrede formede sammenslutningen *The Natural Hygiene Movement.* I 1920 formede den franske forfatter og nobelprismodtager Romain Rolland sammen med Edmond Szekly foreningen *The International Biogenic Society.* Hensigten med denne verdensomspændende sammenslutning var at udforske brugen af biogenetiske principper til fremme af helbredet. I dag er disse principper også begyndt at danne grundlag for helse- og foryngelsesbehandling på mange af verdens fineste kursteder.

Flere og flere læger anerkender kostens betydning, men kost er stadig langt fra den gængse eller umiddelbare behandlingsmetode. Der er store kræfter på spil, når vi snakker om en industri (kød-, mejeri- og medicinallobby), der har magten over politik og styrer viden. Det er med andre ord op til den enkelte at finde brugbar viden om naturlig helbredelse og levevis, men langt fra umuligt.

Hvedegræssaft og pionerer

Blandt nyere tids pionerer kan blandt mange andre nævnes Kirstine Nolfi, Grethe Schmidt, Dr. A.Vogel – listen er lang, men der er én, der skiller sig specielt ud: Ann Wigmore er berømt for sin brug af den klorofylrige hvedegræssaft. Det er centret *Hippocrates Health Institute,* der gennem dets principper med brug af hvedegræssaft har givet mig indsigt i ernæringens vidunder. Én ting er at læse om sundhed. Noget andet er at prøve den på egen krop. Hvad jeg selv har oplevet og været vidne til af andre menneskers helbredelser, har føltes som magiske hændelser. Men når man lærer hvorfor og hvordan, bliver det hele meget logisk og jordnært. Jeg troede engang, at sygdomme var uoverkommelige og ulogiske hændelser, der blot skete. Nu er min overbevisning en helt anden.

Mad kan helbrede

Ann Wigmore mener, at alle sygdomme er unaturlige, og at størstedelen af dem kan helbredes med biogenetisk mad. Den kendte bog *How I Conquerred Cancer Naturally* (Hvordan jeg besejrede kræften naturligt) er skrevet af husmoderen Eydie Mae. I bogen fortæller hun om sin kamp mod brystkræft, som først gik gennem medicinsk behandling. Eydie Mae opsøgte i begyndelsen af sygdomsforløbet de bedste specialister og blev opereret. Da kræftknuderne atter opstod i brystet, nægtede hun at gennemgå flere operationer og søgte desperat efter andre løsninger. Et besøg hos Ann Wigmores helseinstitut blev vendepunktet. Eydie Mae og hendes mand tilbragte to uger på instituttet, hvor de lærte at spire, dyrke hvedegræs og lave rå mad. Eydie Mae fastede på hvedegræssaft og gik senere over til en kost bestående af "levende" (biogenetisk) mad, dvs. ukogte spirer, grønt og frugt. Gennem denne kost lykkedes det Eydie Mae at besejre og holde kræften væk.

For Eydie Mae og mange af os andre er der ingen tvivl: hvedegræssaft, spirer, grønt og frugt kan helbrede. Flere og flere læger anerkender, at hvedegræsklorofylet renser og genopbygger kroppens væv samt neutraliserer toksiner (giftstoffer).

Vingerne kan vokse ud igen

Gennem mine ophold på Hippocrates Institute har jeg været vidne til store vægttab og kurering af sygdomme lige fra kræft, psoriasis, allergier, gigt, spiseforstyrrelser, diabetes, betændelsestilstande til rynker, der forsvandt, og gråt hår, der blev normalfarvet. På en uge forsvandt alle mine egne symptomer som dug for solen. Der var ikke tale om nogen magisk, dyr eller kompliceret filosofisk følgesnor. At skulle spise det, der kommer op af jorden uden at ændre dets værdi, virkede som naturlig og logisk viden. Herved bevarer maden sin styrke, næring og vitalitet, så den nemmere kan optages. Når man koger, meler, pudser, polerer, farver og manipulerer råvarer, får man langt fra det fulde udbytte af jordens skatte.

Ophold på Hippocrates Institute handler om at fjerne de affaldsstoffer, som ophobes i kroppen fra kemikalier og raffineret mad.

Hvordan kan vi tro, at de kemikalier, vi spiser gennem sprøjtet grønt og frugt eller præfabrikerede måltider, eller gennem dyr, der er opfodret på vækstfoder (for ikke at nævne alle de øvrige grusomme vilkår), skulle kunne komme gennem vores system uden at gøre skade?

Hverdag igen

Med tiden har jeg fundet ud af, at rå eller mildt behandlet mad ikke er lig kedelig mad. Jeg frygtede at skulle gnave i en gulerod resten af mine dage. Det har dog heldigvis vist sig meget anderledes. Når jeg i dag laver mad til folk, dåner de af fryd og overraskelse over, hvor lækkert råt mad kan være og smage. Jeg synes, at det var en stor udfordring at komme i gang med biogenetisk mad, og der er tider, hvor jeg langt fra kun er rå og levende madspiser, men mit køkken er altid vegetarisk, økologisk og mildt varmende. Og når jeg hopper fra, er det aldrig, fordi jeg er træt af smagen eller finder rå madlavning kedelig eller ensformig, ALDRIG. Det eneste, der kan stå i vejen, er planlægning og en presset dagligdag.

Mit håb med denne artikel er, at du bliver inspireret til at finde ud af den levendes mads vidunder. ■

Inatjiana Iversen er musiker, yogalærer og afholder ernæringskurser og udrensningsophold. 2623 2681, yogaogmeditation@gmail.com

EDMUND BORDEAUX SZEKELYS 4 MADKATEGORIER:

- **Biogenetisk kost**

Mad, der har bevaret deres biokemiske egenskaber, som gennem spiring vækkes og mobiliserer livskræfter og genererer nyt liv. Herunder alt, der stadig har de iboende kræfter til at kunne skabe/vokse liv: (Spirede) frø, nødder, bælgplanter og korn (herunder spiret hvede, der kan presses til hvedegræssaft). Biogenetisk kost tilbyder den stærkeste hjælp til regeneration af kroppens celler og væv.

- **Bioaktiv kost**

Frisk frugt, grønsager og urter. Selv om bioaktiv kost ikke har egenskaber til at skabe nyt liv, som de biogenetiske frø har, støtter den levende bioaktive kost kroppens biologiske funktioner og styrker ilttransporten til cellerne, hæver cellerespiration og øger din biologiske modstandskraft mod sygdom og degenerering.

- **Biostatisk kost**

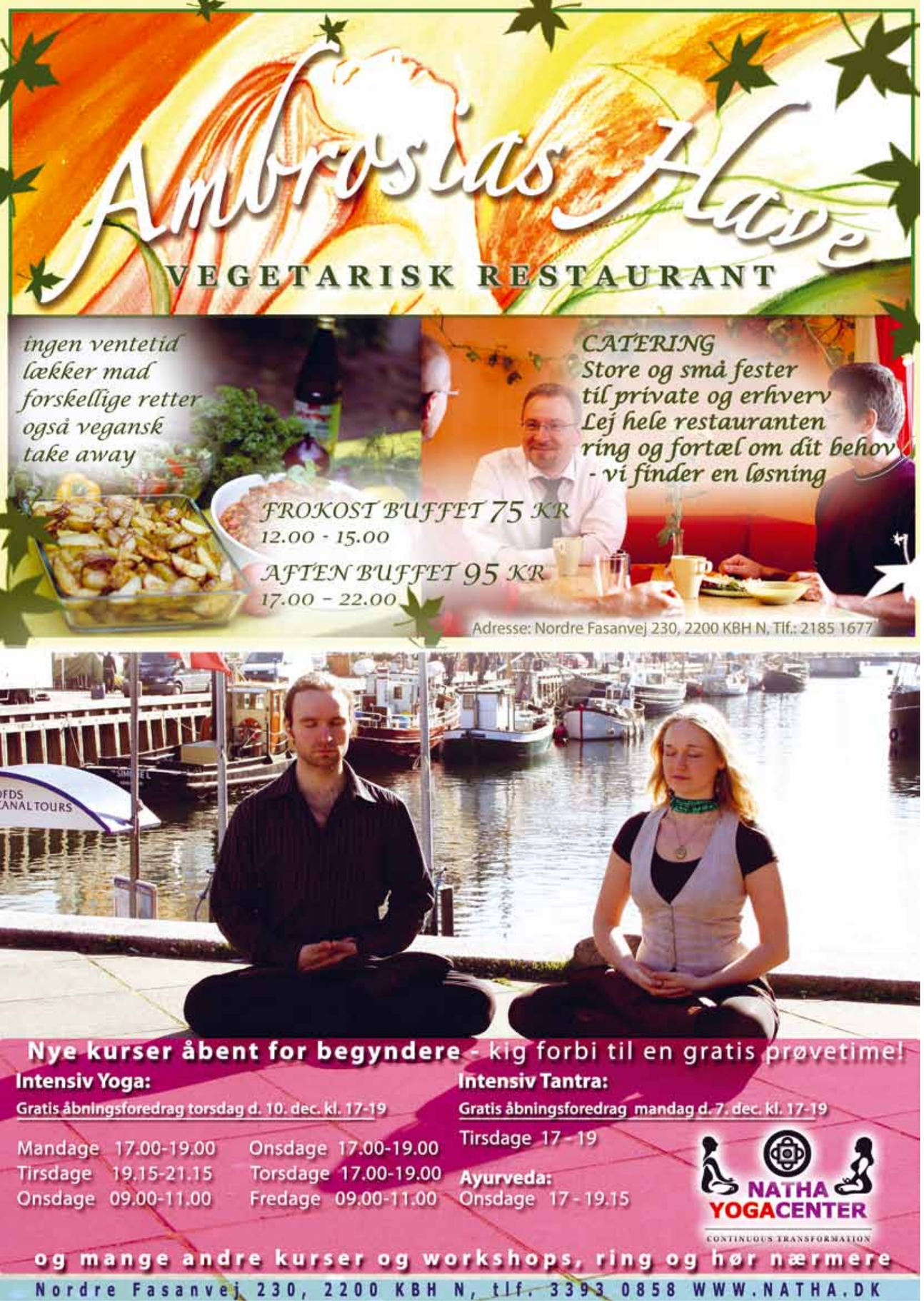
Naturlig produceret helsemad, såsom fuldkornsbrød, kogte grønsager og bønner, hormonfri, kemikaliefri produkter. Denne kost bidrager med energi, varme og tyngde, men har herudover ikke meget at tilbyde i form af at udskille affaldsstoffer fra dit system. Ej heller er den rig på subtile livsenergier, som hjælper til øget stofskifte og genoprettelse af balancen i en træt eller udkørt krop.

- **Biocidic kost**

"Biocidic" betyder livsødelæggende, selv små doser af denne kategori er degenererende. Det gælder stort set alt raffineret mad: sukker, hvidt mel (og produkter heraf), fastfood i dens mange afskygninger, industriprodukter og kød med væksthormoner, antibiotika og kemikalier, mad og drikkevarer med kemiske farve- og smagsstoffer samt meget saltet mad. Disse mad- og drikkevarer øger affaldsstofferne i kroppen og kan forstyrre et sundt stofskifte. Derfor anbefaler Edmund Szekely helt at holde sig fra disse produkter. ■







Siden sidst

Referat fra Generalforsamlingen 2010 i Dansk Vegetarforening (DVF)

D. 16. april 2010 på Biblioteket, Danasvej 30, Frederiksberg

- *1. Valg af dirigent*

Tara Gregers.

- *2. Valg af referent*

Ilseyana Jungsberg.

- *3. Dagsorden*

Ole Schrøder og Ina Schultz foreslog, at der blev byttet rundt på de to dele af punkt 8 (Bestyrelsens forslag til vedtægtsændringer) således, at forslaget om Børnehjemsfonden kom først.
Ændringen af dagsorden blev godkendt.

- *4. Bestyrelsens beretning v/ formand Sune Borkfelt (se andetsteds)*

Formanden oplæste beretningen suppleret af de øvrige bestyrelsesmedlemmer.
Kommentarer til beretningen: Jens Drejer foreslog, at der på Opslagstavlen i bladet henvises tydeligere til hjemmesiden. En anden foreslog et elektronisk nyhedsbrev, eftersom bladet kun udkommer 4 gange om året. Bestyrelsen svarede hertil, at det kun er manglende ressourcer til design og organisering af nyheder, som forhindrer, at det sker. Der er generelt behov for flere aktive i foreningen, og man behøver ikke at sidde i bestyrelsen for at sidde i Bladudvalget.
Beretning godkendt.

- *5. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse v/ Erik Weihrauch*

Regnskab blev gennemgået, og efter lidt forklaringer blev regnskabet godkendt.

- *6. Forelæggelse af budget for indeværende år til godkendelse v/ Erik Weihrauch*

43.000 kroner var ved en layout-fejl placeret i kolonnen budget for 2009; de skulle have været placeret i kolonnen Budget 2010.
Endvidere blev det påpeget, at de 25.000 til klimapjecen er indgået positivt i regnskabet for 2009; der vil komme et tilsvarende 'underskud' for 2010, hvor pengene benyttes.
Midlerne skulle måske have været øremærket under Status. Budget godkendt.

- *7. Fastsættelse af kontingent for næste år*

Kontingentet forbliver det samme (se i bladet). Men bestyrelsen vil kulegrave strukturen.
Uændret kontingent godkendt.

- *8.1 Forslag fra bestyrelsen ang. Børnehjemsfond vedtægter.*

Dirigenten bad bestyrelsen og forslagsstillerne Ole og Ina (ændring af DVF vedtægt ang. Børnehjemsfond) om at behandle dette samlet; altså at dagsorden pkt. 9 sammenlægges hermed. Dette accepterede begge parter.
Både bestyrelsens forslag til en revidering af vedtægten, samt Ole og Inas indkomne forslag, blev diskuteret. Ole og Ina mener, at fonden ikke er godkendt af Civilstyrelsen, og at det årlige afkast i øvrigt ikke er stort nok til at gennemføre fondens formål, hvorfor den måske bør nedlægges. Ole og Ina bad derfor om, at bestyrelsen trækker sit forslag tilbage og kontakter Civilstyrelsen. Bestyrelsen fastslog, at hvis der af tidligere bestyrelser er blevet gjort noget forkert i lovens forstand, så vil den nuværende bestyrelse rette op på det. Ole og Ina trak deres forslag tilbage; det samme gjorde bestyrelsen.
Det blev foreslået, at bestyrelsen kunne søge ekstern juridisk rådgivning, og generalforsamlingen godkendte (12 for, 3 imod, 1 undlod at stemme), at bestyrelsen bevilges op til 10.000 kroner til juridisk bistand, hvis det skønnes nødvendigt. Selv vurderede bestyrelsen dog, at det ikke vil blive nødvendigt.

- *8. 2 Forslag fra bestyrelsen ang. DVF vedtægter*

Bestyrelsen fremsatte forslag til et nyt sæt vedtægter for DVF, og Sune gennemgik de væsentligste ændringer.
Ina Schultz meddelte, at hun og Ole havde ændringer til bestyrelsens forslag. Hun oplyste, at hun havde ændringer til paragrafferne 2, 3, 4, 6, 7 og 8, og hun begyndte derpå at læse ændringer op. Efter Inas punkt 2 opstod en længere diskussion baseret på, at Inas og Oles ændringer er så omfattende, at de burde være fremlagt til gennemlæsning før generalforsamlingen således, at alle kunne have taget stilling hertil på forhånd.
Formanden sagde, at Inas ændringer var så omfattende, at hun burde have stillet et samlet forslag, og Henrik Hedegård appellerede til, at generalforsamlingen støttede bestyrelsen.
Diskussion trak ud, og da lokalerne kun var til rådighed til kl. 23, og Inas og Oles forslag var meget omfattende, udarbejdede dirigenten i samarbejde med bestyrelsen og Ina og Ole samt Preben Holst følgende to forslag og satte dem til afstemning (under dirigentens protest):
A. Forslag fra Ina, Ole og Preben Holst: Alle vedtægtsændringer udskydes til en ekstraordinær generalforsamling således, at vi indtil da kører videre med de gældende vedtægter.
Forslaget faldt: 4 stemte for, 9 imod, 3 undlod at stemme.
B. Forslag fra bestyrelsen: Stem om bestyrelsens forslag til vedtægtsændringer og udskyd Inas og Oles vedtægtsændringer til næste gang.
Forslaget faldt (vedtægtsændringer skal have 2/3 flertal): 9 stemte for, 5 imod, 2 undlod at stemme.
Preben Holst, Ina og Ole protesterede over, at bestyrelsens forslag kom til afstemning og sagde, at det var udemokratisk; at Ina har ret til først at læse alle sine ændringsforslag op.
Formanden svarede, at bestyrelsen ser Inas fremfærd som chikane. Ina svarede, at hun var uenig i dette.

- *9. Indkomne forslag*

Dette behandlet under dagsorden punkt 8.1.

- *10. Indkomne forslag og ansøgninger til Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond*

Der var modtaget ansøgning fra Aktion Børnehjælp om støtte til det indiske, vegetariske børnehjem "Sri Kanyakumari Gurukula Ashram". Generalforsamlingen vedtog at yde 8.000 kroner i støtte.

- *11. Valg*

Susan Jensen ønskede ikke at genopstille til bestyrelsen. Erik Weihrauch og Debbie S. Christensen genopstillede begge. Derudover opstillede Polly Rasmussen og Izabella Jensen. Eftersom 4 pladser skulle besættes, blev alle 4 valgt ind (for 2 år).
Pernille Martins og Kirsten Skaarup ønskede at genopstille som suppleanter. Også Hanne Beckwith Lehmann opstillede som suppleant.
Der blev dermed valgt 3 suppleanter:
1. Pernille Martins
2. Hanne Beckwith Lehmann
3. Kirsten Skaarup
Dennis Sørensen blev valgt som revisor. Der blev ikke valgt nogen revisorsuppleant.

- *12. Eventuelt*

Bestyrelsen lovede, at forslagene til vedtægtsændringer til næste år vil blive offentliggjort i god tid, senest 1 måned før generalforsamlingen. Ina Schultz blev opfordret til ligeledes at fremsætte sine kommentarer og ændringer i god tid, således at alle kan nå at se på dem.
Hanne foreslog, at der skulle mere vegansk materiale på hjemmesiden.

Til slut takkede dirigenten Tara Gregers for god ro og orden. ■

Siden sidst

Bestyrelsens beretning til generalforsamling 2010

Efter fornyelse af en del af bestyrelsen ved sidste års generalforsamling har der i årets løb været et godt og konstruktivt bestyrelsesarbejde, hvor vi har arbejdet fremadrettet med at opnå nye mål.

Bl.a. har vi, efter pålæg fra generalforsamlingen sidste år, fornyet vedtægten for Børnehjemsfonden, ligesom vi har lavet et gennemgribende nyt forslag til foreningens egen vedtægt. Dette har mundet ud i de vedtægtsforslag, som bestyrelsen stiller her på generalforsamlingen.

Samtidig har vi året igennem arbejdet på at udvikle medlemsbladet i både indhold og layout og synes selv, at der er grund til at være stolte af det blad, vi har nu. I efterårsnr. trykte vi på midtersiderne en klimaplakat, der stammer fra EVU og er et produkt af stadig tættere kontakt til internationale samarbejdspartnere. Den findes også i forskellige formater på DVF's hjemmeside.

Vi forsøger til stadighed at udvide og opdatere hjemmesiden med nyt materiale. Vi har dog i årets løb valgt at lukke sidens debatforum pga. lav aktivitet og prioritering af vores arbejdskraft til andre formål. Vi håber på at nå meget mere på siden i det nye år, men ønsker os mere frivillig hjælp til dette arbejde.

Til gengæld har foreningen nu fået en Facebook-side, som jævnligt opdateres og giver information om foreningen. Den har vist sig effektiv fx til at minde om forestående arrangementer. Siden oprettelsen har den i gennemsnit haft tilgang på ca. 100 tilmeldinger om måneden, og der er nu over 500 tilmeldte.

Bestyrelsen arbejder målrettet på flere konkrete projekter og har fra Roskilde Festivalens "Green Footsteps"-pulje fået midler til at lave en ny klimapjece, som vi får lavet inden sommer. Vi arbejder også på en kampagne for at få flere vegetarretter på menuen på landets spisesteder, der forventes lanceret senere på året.

I årets løb er det også blevet til presseomtale af foreningen i en række medier. Blandt andet et live-interview med formanden på DR1 under klimatopmødet i december og artikler i Kristeligt Dagblad, Urban, JydskeVestkysten, Søndagsavisen m.fl. Desuden har vi selv leveret artikler til Grøn Hverdag, Merkur Banks tidsskrift Pengevirke og den engelsksprogede The Copenhagen Post.

En del udadvendt aktivitet er det også blevet til, særligt efter nedsættelsen af et fast aktivitetsudvalg, der har stået for en del nye arrangementer og har flere i støbeskeen til det nye år.

I august hjalp Kirsten Skaarup os med maddemo på en stor og velorganiseret Grønsagsfestival. Måneden efter lavede vi mad ved et arrangement i Den Gule Villa på Frederiksberg med foredrag af Lisbeth Tordendahl. Vi fejrede International Vegetardag 1. oktober på Kultorvet og deltog i Krop-Sind-Ånd messen i Falkonercentret, alle i København.

Nytårsfrokosten blev i år afholdt med 75 mennesker med en vegansk gourmetmenu på Restaurant Il Dona i København. Trods et vist tidspres for at nå dagens program var det et vellykket arrangement.

Vi har månedlige spiseklubarrangementer i København (hvor vi periodevis skifter til nye restauranter) og Svendborg, og håber i det nye år at kunne skabe arrangementer andre steder i landet.

Endelig må nævnes foreningens aktiviteter i forbindelse med klimatopmødet i december. Foruden deltagelse i den store demonstration 12. december lavede foreningen sammen med en international vegetarorganisation en velbesøgt og spændende engelsksproget workshop på det alternative klimaforum i DGI-byen. På samme sted havde vi en dag en stand, hvor Kirsten Skaarup sammen med andre frivillige uddelte vegetariske smagsprøver og informationsmateriale.

Medlemstallet er nu 760 (inkl 140 der mangler at betale for 2010), en fremgang på ca. 100 medlemmer på et år. ■



Store veganerkagedag

En lørdag i april mødtes over 30 mennesker på en lille cafe til "Den store veganerkagedag". Der var alt, hvad man kunne drømme om af forskellige kager, og man var selvfølgelig nødt til at smage dem alle. Humøret var højt, der blev snakket lystigt, og der blev spist kage til de fleste var ved at revne! En meget hyggelig og mindeværdig eftermiddag! ■

OPSLAGSTAVLEN

KALENDER

Lørdag 12/6
Grøn Picnic i Frederiksberg Have, se omtale

9/6, 11/8 + 8/9
Spiseklub i Svendborg, samt

2/7, 6/8 + 3/9
Spiseklub på Rizraz i København,

– se vegetarforening.dk

12/6, 31/7, 28/8, 11/9 + 25/9
Vegetarisk Lørdag på Gammeltorv i København, arr. Hare Krishna, se vegetarisklørdag.dk

Lørdag 19/6
Oslo Vegetarfestival, se oslovegetarfestival.no

19/6-20/6
Raw food event med dr. Brian og Anna Clement, se omtale af The Raw Tribe

2/7-4/7
Fresh Food Festival, se freshfoodfestival.com

12/7-16/7
Kursus i sund plantemad, ernæringslære og økologi – se sidst i artiklen "Jeg læste mig til plantemaden" s.4

14/8-10/9
Fod på livet, klimakærlig vandreferie, se fodpaalivet.dk

Lørdag 21/8
Grillfest på Amager Strand, se omtale



TILBUD Skaf 2 nye medlemmer og få gavekort til middag for 2 på Ambrosias Have!
ELLER: Bliv selv nyt medlem og få samme gavekort for ialt 290 kr (normalpris 390)!

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

Alle 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.)
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.

DVF SØGER FRIVILLIGE MEDARBEJDERE

- assisterende webmaster
- redaktionssekretær
- folk til lokale arrangementsudvalg

Se også Facebook: vegetarforening.dk/fb

NY KLIMAPJECE

DVF er ved at lave en ny klimapjece med fokus på fordelene for klima og miljø ved et nedsat kødforbrug. Den er klar inden udgangen af juni, bestil allerede nu!

GRILLFEST PÅ AMAGER STRAND

Lørdag 21/8 kl. 15
Find det gode humør frem til god grøn hygge med andre veggies omkring den 100% kødfrie grill. Vegetarforeningen indkøber vegansk grillmad (tofu dogs, veggie burgers, Jugoslaviske veggie pølser), salat, engangsservice, spyd og en stor hjemmelavet grill.

Medbring gerne tæppe, drikkevarer, volleyball, petanque, badetøj, etc.

Pris: 150 kr for denne grill-selv-menu (eller 30 kr, hvis du selv medbringer mad til grillen).

Tilmeld dig til Irena på grillfest@vegetarforening.dk

Obs: kun 25 pladser – først til mølle-princippet.

PS. Hvis det regner, flyttes festen til en overdækket terrasse på Amager.

Café Gaya åbner i Århus

Ca. 10. juni åbner Café Gaya i Vestergade 41 i Århus med vegetarisk og overvejende økologisk mad i smukke rustikke lokaler samt gårdcafé. Cafeen er en del af et nyt *Holistisk Center*, der rummer *Filosofisk Boghandel*, foredragslokale, behandlerrum mv.

Caféen vil føre det nyeste indenfor sundhed og bruge de bedste råvarer. Udvalget spænder over bl.a. raw food, smoothies, hjemmebagt brød og sandwich, sundere kager samt et bredt sortiment af kaffe og te. Personalet deler gerne deres viden om sund livsstil, helse og opskrifter.

Ansvarlig for caféen er Tinna Gaya, der glæder sig til at byde alle interesserede velkommen. Åbent dagligt 10-17.30 samt aften ved foredrag/arrangementer. Henvendelse, 31 33 25 76.



Ny blog: VEGANSKE TANKER

Jakob har lavet en blog om vegetarisme, opskrifter, motion og meget mere. Se den på: vegansketanker.wordpress.com

Se også Kirsten Skaarups blog om kødfri fredag på: kodfrifredag.wordpress.com

Ny organisation: THE RAW TRIBE

The Raw Tribe vil bidrage til ny viden om ernæring og kostens betydning for et sundt, velsmagende og langt liv. De arrangerer events, foredrag og kurser om raw food fx med dr. Brian og Anna Clement **19/6**, se therawtribe.dk

ÆTTERNISSEN BEKLAGER:
i regnskabet i sidste nr. var "Porto, blad" på 43.000 smuttet fra budgetkolonne 2010 til 2009.

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

