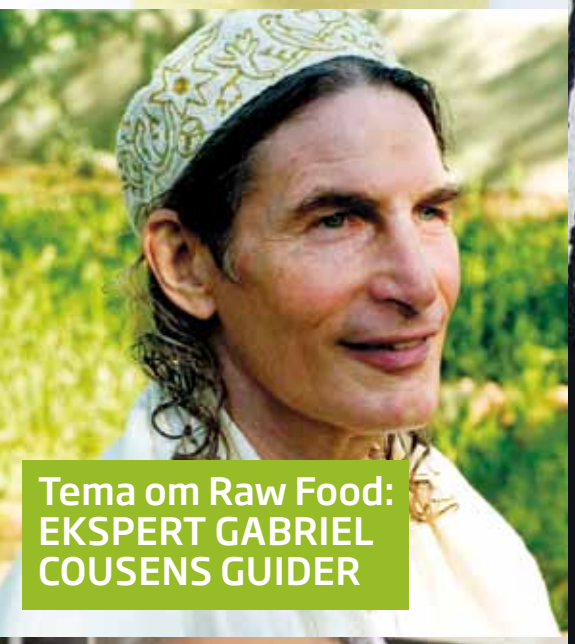
vegetarforening.dk

# Vegetaren

NUMMER 3
EFTERÅR 2010
101. ÅRGANG



FYLDIG EFTERÅRSMAD
med Kirsten Skaarup



Tema om Raw Food:
EKSPERT GABRIEL
COUSENS GUIDER



Interview med
DYRERETSFILOSOF
PETER SINGER




## Green'n'Teen

Nye Ungdomssider
v/ Andrea

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

**DANSK VEGETARFORENING (DVF)**
- er stiftet 1896 og drives på idealistisk, ulønnet basis. Formålet er – til fordel for både menneske, dyr, klima, miljø og resurser – at fremme udbredelsen af vegetarisk levevis samt inspirere til mindre kødforbrug, både privat og offentligt.

**KONTINGENTPRISER PR. ÅR**
Alm. medlemskab 200,-
Studerende/pensionist 150,-
Husstand 300,-
Udland 300,-
Livslangt 2.000,-
Abonnement alene 150,-
Du bliver medlem ved indbetaling via webbankoverførsel: 15510005025656 eller girokort: (kortart +01) 5025656

**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. 01.11.10**

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

**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.*

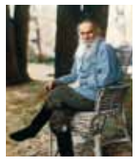
**ISSN: 1397-7989**

# Indhold Vegetaren

04 Strejflys over oplevelser som vegetar
08 Fyldig efterårsmad med Kirsten Skaarup
09 Boganmeldelse: Vores mad og det globale klima
10 Den grønne brevkasse
11 Anmeldelse af Cafe Gaya
12 Interview med Peter Singer
16 Kort og grønt
17 Ny ungdomsside: Green'n'Teen
18 Lev Tolstoj: Forfatter, pacifist og vegetar
20 Anmeldelse af Cafe 42 Raw
21 Seminar og interview med Gabriel Cousens
24 Boganmeldelse: RAW FOOD for livet
26 Sukkersygekatastrofen
28 Kort og grønt
29 Får vi nok proteiner?
31 Opslagstavlen



**Anmeldelse af CAFE GAYA**
**s. 11**



**LEV TOLSTOJ**
**s. 18**



Minitema
**RAW FOOD**
**s. 20-25**

## Læserbrev

**Kære vegetarer**

Jeg var på gaden i dag i Vejle og Kolding i går og uddele den bestilte pjece (har tidl. bestilt 50). Pjecerne gik som varmt brød, og der var stor interesse for at høre om, hvorfor vegetarisme er vigtigt. Jeg kan anbefale andre dedikerede vegetarer at gøre det samme – en dejlig, inspirerende og opløftende oplevelse.
**Jette Rosenkvist**

*Der er godt nok tale om pjecen "Hvorfor vegetar", men vores helt nye klima-pjece – se lederen samt s.28 – kan rekvireres til samme formål! /red.*





# Kære læser



SKULLE DU FÅ BRUG FOR FLERE RESTAURANT-KORT, REKVIRERER DU BARE ET PAR ARK. DET SAMME GÆLDER NATURLIGVIS, HVIS DU KAN BRUGE FLERE END DE 2 VEDLAGTE KLIMAPJECER. BENYT GERNE HJEMMESIDEN, HVOR DU OGSÅ KAN TILMELDE DIG OMTALTE E-NYHEDSBREV.

*Det er ikke hver dag, vi i DVF har lejlighed og resurser til at lave nye kampagner og informationsmateriale, men som det fremgår af vedlagte pjece og det indhæftede ark med "restaurantkort", lancerer vi netop begge dele dette efterår.*

## NY KLIMAPJECE

Som vi tidligere har skrevet en del om i Vegetaren, er de store positive effekter for miljø, klima og resurser ved et nedsat kødforbrug efterhånden veldokumenterede, men desværre stadig mere eller mindre ukendte for det store flertal. Derfor har vi lavet en pjece, der sætter spot på disse forhold, hvor vi med over 40 videnskabelige referencer bøjer budskabet i neon: spis mindre kød og fisk og nedsæt dermed både klima-effekt, forurening, land- og vandforbrug, ødelæggelse af regnskov og havmiljø samt brugen af antibiotika og kemikalier.

Der er ikke mange andre indsatser eller handlinger, der har så stor positiv effekt på det omgivende miljø – og hertil kommer yderligere at det både er sundt og dyrevenligt.

Hjælp os med at komme langt ud med dette klare budskab, læs pjecen, debatter den med andre og del den gerne ud til særligt interesserede!

## RESTAURANTKAMPAGNE

Vi har efterhånden fået mange bekræftelser på, at udbudet af vegetarmad på restauranterne er begrænset og dermed gør det sværere at få ordentligt mad, når vegetarer spiser ude.

Men så bankede en sponsor på døren for at høre, om vi ville lave en restaurantkampagne. Meget gerne, sagde vi taknemligt, og kampagnemålet kan desuden læses direkte i Dansk Vegetarforenings formålsparagraf: "At forbedre vilkårene for vegetarer mht. udbud af fødevarer og vegetariske retter på restauranter".

En vigtig del af kampagnen er små restaurantkort, som kan lægges/gives på spisesteder, hvor det vegetariske udvalg er mangelfuldt. Se venligst midtersiden i dette blad, hvor restaurantkortene kan rives ud og gemmes fx i pungen, til det bliver aktuelt at aflevere dem på udvalgte spisesteder.

Mange danske spisesteder trænger tilsyneladende til en sådan reminder, så benyt dem endelig. At udvide de faste grønne tilbud er jo også i restauranternes egen interesse – så er selskaber med fx én vegetar ikke tvunget til at finde en anden restaurant.

Kampagnen bakkes bl.a. op af nye opskrifter, praktiske råd og inspiration til restaurantkøkkener på vores hjemmeside: vegetarforening.dk/spisested

## DANSK VEGETARFORENINGS NYE E-NYHEDSBREV

To uger efter generalforsamlingen i april søsatte vi et nyt elektronisk nyhedsbrev, og tre måneder senere kan vi konstatere, at det nu modtages af over 1.000 mennesker – og vokseværket fortsætter.

Cirka 250 email-adresser fra vores kartotek blev automatisk tilmeldt nyhedsbrevet, og på kort tid har yderligere 400 private modtagere registreret sig via hjemmesiden.

Flere af Danmarks mest fremtrædende forskere indenfor bl.a. ernæring, miljø og etik har desuden tilmeldt sig, og det samme har politikere fra foreløbig tre politiske partier. Begge dele opfatter vi som en klar opbakning til nyhedsbrevets profil, som vi tilstræber at gøre så nøgtern og afbalanceret som muligt i håb om at styrke foreningens troværdighed overfor både kødspisere og vegetarer.

Dertil kommer, at flere hundrede medier og journalister også modtager nyhedsbrevet i form af pressemeddelelser. Vi kan desuden via et avanceret statistik-system se, at ganske mange journalister faktisk læser det og klikker på links i det.

I enkelte tilfælde har historier fra nyhedsbrevet endda fundet vej til avisspalterne i form af små notitser. Desuden er det næppe tilfældigt, at alle større medier skrev om forbindelsen mellem kødspisning og blærebetændelse blot få dage efter, at vi havde bragt historien. Vores kilde var ganske vist nogle artikler tre uger forinden i nyhedsavisen Dagens Medicin, men det virker påfaldende, at historien fandt vej til alle de store medier få dage efter vores omtale – med cirka samme overskrift som vores.

Det gratis nyhedsbrev vil i sig selv styrke foreningens oplysningsarbejde blandt både vegetarer og kødspisere, så vi håber, at så mange som muligt tilmelder sig det. Det er samtidig vores håb, at flere med tiden vil overveje at melde sig ind som betalende medlemmer – hvorved foreningen får midler til at nå ud til endnu flere danskere.

Vi har lagt et A4-opslag på hjemmesiden, som du kan udskrive og hænge op på offentlige opslagstavler o.l. Målet er at endnu flere læser nyhedsbrevet, foreningen og vores fælles grønne sag at kende.

*Velkommen til dette efterårsnr. af Vegetaren, som vi endnu en gang har fyldt med inspirerende læsestof…*

**Henrik Hedegård / redaktør**



*Af Aage Hvolby*

# Strejflys over oplevelser som vegetar

*Illustration: Gitte Thrane*



## DE SPISTE MIN KANIN

I min skoletid i 1940'erne boede jeg sammen med min snedkerfar, min stedmor og tre yngre søskende i en lille københavnsk lejlighed, hvor vi var fire børn i et lille kammer med etagesenge. Maden var særdeles spartansk, ofte præget af kartofler, melsovs, byggrød, frikadeller, stegt flæsk, kogt torsk, stegte sild og rødspætter. I frokosterne indgik en del fedtemad og sukkermad. Luksuriøse madvarer såsom vildt, østers, hummer, kaviar, laks og foie gras fik vi aldrig – og jeg har ej heller senere smagt dem.

Nogle af min barndoms madoplevelser erindrer jeg med behag, andre med ubehag. Nogle animalske fødevarer smagte ganske godt, men smagen af blodpølse, kogte grisetær og kogte nyrer brød jeg mig ikke om. Det var væmmeligt for mig at overvære, hvorledes min far spiste torskehoveder med stort velbehag. Med ubehag tænker jeg også på dengang, jeg vandrede hjem fra slagteren med et grisehoved under armen til brug for "sylte". Og når min farmor sendte mig til fiskehandleren med besked om, at jeg kun måtte købe rødspætterne, hvis jeg forinden havde set dem svømme rundt i forretningens vandbassin.

Hver sommer var jeg ligesom talrige andre københavnerbørn seks uger som feriebarn på en bondegård. Mit midtjyske værtspar var forældre til 13 børn, og jeg blev gæstfrit optaget i flokken som nummer 14. Med stor iver deltog jeg i alle former for landbrugsarbejde, så jeg har i årenes løb prøvet at hjælpe med til de fleste af opgaverne. Engang satte karlene mig til at holde en gris i halen, medens den blev slagtet, og nogle gange har jeg været med til at indfange og slagte en stor hanekylling, som efterfølgende endte på middagsbordet. – En ubehagelig oplevelse som voksen vegetar-gæst har printet sig særlig stærkt i erindringen. Ved min årlige ankomst til gården hang en nylig hjemmeslagtet gris opsprættet på en stige, og næste morgen lå den i småstykker i et stort trækar.

En sommer forærede landmanden mig en kanin, som blev installeret i et bur på altanen til vor lejlighed i København. Hver dag fodrede jeg den med mælkebøtteblade og andet godt. Men pludselig en dag havde min far bag min ryg ladet den slagte. Min kære kanin blev så serveret til aftensmåltidet, og jeg husker meget tydeligt den fornemmelse af væmmelse, jeg havde, da familien satte sig til bords for at spise den. Det siger sig selv, at det måltid ville jeg absolut ikke deltage i. For at føje spot til skade endte kaninens pels som en stor hue til min far, som han flittigt brugte om vinteren. Jeg var ikke vegetar på det tidspunkt, men min kanins skæbne har jeg haft svært ved at tilgive ham.

## FRA KØDSPISER TIL VEGETAR - PÅ STÅENDE FOD

Jeg blev vegetar i påsken 1954, som jeg tilbragte i Kosmos Ferieby, Odsherred. Dér studerede jeg Martinus' bog "Den ideelle Føde". Den gjorde så voldsomt indtryk på mig, at jeg besluttede ikke mere at medvirke til, at dyr unødigt mistede livet, for at jeg kunne opretholde mit. Så jeg blev vegetar – på stående fod. Jeg boede dengang som 21-årig kemiingeniør-studerende stadig i børnekammeret hos min far og stedmor og levede af stipendier og studielån. SU-støtteordninger fandtes ikke dengang. Da jeg efter hjemkomsten fra påsketuren meddelte min stedmor, at jeg nu ville leve som vegetar, tog hun mig det ilde op og sagde: "*Min ven, fra i dag må du så selv sørge for din mad!*". Og det gjorde jeg så. Siden da har jeg uden nogen følelse af afsavn ikke spist hverken kød eller fisk, ej heller nogensinde serveret det for hverken vore børn eller gæster. – Min stedmors reaktion var forståelig, når man tænker på, at jeg fra den ene dag til den næste pludselig sagde "nej tak" til hendes kødmad. Det madmæssige misforhold til hende blev mindre, da jeg få måneder senere flyttede på kollegium, og resten af hendes og min fars liv har de aldrig sagt "nej tak" til vore jævnlige invitationer til vegetariske måltider i vort hjem.

## ENE VEGETAR BLANDT MANGE KØDSPISERE

Hvordan har det så været for mig at leve som vegetar? Det har ikke altid været nemt, specielt ikke de første år, og når jeg har været ene vegetar blandt mange kødspisere. En særlig vanskelig periode var de måneder, hvor jeg på Hillerød Kaserne og Bernstorff Slot som militærnægter aftjente de første måneder af min værnepligt i Civilforsvaret. Man respekterede min ernæringsform, men det virkede drastisk, at man til kun én person indkøbte vegetabilsk margarine i kassevis. Og i en kæmpegryde kogte man ofte hvidkål til mig, og det var vel at mærke genopvarmet hvidkål flere dage i træk. Til gengæld var der velsmagende, friskrevet gulerod næsten hver dag.

Ofte har jeg i større selskaber oplevet, at der er bestilt vegetarmad til mig, og så er der leveret en specialpakke smørrebrød med udelukkende fiskepålæg. Andre gange er der bestilt tre stykker smørrebrød med "æg og tomat", og så er de tre stykker blevet fordelt på tre af femten fade, og inden jeg var blevet klar over det, var disse madder snuppet af andre, for der er faktisk adskillige kødspisere, som meget gerne vil have et stykke blot med "æg og tomat".

Talrige gange, senest marts 2010, har jeg været henvist til – fra fade med højt belagt smørrebrød, alt med kød og fisk – at måtte snuppe nogle "æggemadder", hvor jeg så har pillet kaviar, rejer og et kæmpe lag mayonnaise af, en ret vanskelig og uappetitlig opgave! Enkelte gange har jeg måttet tage til takke med et stykke smørrebrød belagt med kogte rødbedeskiver.

Til faglige kongresser, hvor jeg har betalt for maden på lige fod med andre, har jeg gentagne gange været ude i problemer. Til en norsk kongres-festmiddag, der var arrangeret som et pølseparty, fik jeg at vide, at der på buffeten lå forskellige grønsager ved siden af de mangfoldige pølsevarer. Men da jeg efter ventetiden i madkøen nåede frem, var alle grønsager taget af andre, og så måtte jeg nøjes med brødet.

På en anden tur til Norge var jeg på en kongres-sejlads, hvor menuen viste sig at lyde på "millionbøf". Da jeg pænt spurgte, om de ikke havde noget som helst, jeg kunne bruge, lød meldingen: "*Du må tage det samme som vi andre, og så må du sortere kødstykkerne fra!*". En helt umulig opgave!

## RESTAURANT FOR "NON-VEGETARIANS"

Jeg deltog engang i en stor kemi-kongres i New Delhi i Indien, hvor der var så mange indiske vegetarer som deltagere, at et kæmpestort lokale var reserveret til servering for vegetarer. På gangen udenfor viste et skilt med en pil og teksten "non-vegetarians" hen til et langt mindre serveringslokale.

## LEDER AF EN ÅLEFARM?

Hvert år ved juletid fik medarbejderne på min første og mangeårige arbejdsplads en gave, som typisk indeholdt and, laks, ål og frysetørrede rejer. Disse produkter forærede jeg normalt væk samme dag, som gaven blev uddelt. Selvom vi var to vegetarer i firmaet, var der dengang ingen muligheder for at få en kødfri julegave fra firmaet.
Foranlediget af direktørens personlige interesser etablerede firmaet som biproduktion i et hjørne af fabrikken en stor, moderne ålefarm, hvor tusindvis af ål blev opfodret fra glasål til blankål. Direktøren udtalte, heldigvis kun i spøg, at jeg skulle være daglig leder af produktionsanlægget, for han var sikker på, at jeg ikke ville stjæle af bestanden til personlig brug.

Nogle gange har jeg været på fagligt besøg hos en fedtproducerende virksomhed, der var nabo til "Kødbyen" i København. Det var meget ubehage-

# Strejflys over oplevelser som vegetar



*Illustration: Gitte Thrane*

ligt nonstop at måtte lægge øren til skrigene fra grise, der blev ført til slagtebænken. Jeg var glad for, at min daglige arbejdsplads ikke lå på det sted.

## NÅR DER ER KRÆSET OP FOR VEGETAREN

Mange gange har jeg oplevet madmæssig forkælelse som vegetar. Ved firmafrokoster i provinsen har jeg således ofte oplevet, at man har villet gøre det bedst muligt for mig, så når alle andre omkring bordet var næsten færdige med at spise, blev der båret en kæmpestor og lækker vegetarisk anretning ind til mig – og jeg måtte så spise, medens de andre mættede af anden mad måtte se på, og eftermiddagsmøderne blev da lidt forsinkede.

I årtier har jeg i mine job fået serveret lækker vegetarmad i kantinerne uden nogen som helst problemer. Selv ved pensionist-sammenkomster med flere hundrede gæster har man været imødekommende den ene gang efter den anden. Ofte med så store portioner af grønsager, salat og frugt, at de omkringsiddende kødspisere har ønsket at supplere deres måltid med lækkerier fra vegetarfadet.

Ved en sammenkomst for en direktør, der for nylig var blevet pensioneret, var jeg som tidligere medarbejder i hans funktionsområde inviteret med. Sammenkomsten foregik på en af vore allerfornemste restauranter, "Restaurant 1. th", som er beliggende i en eksklusiv, gammel lejlighed i det centrale København, dengang med mesterkokken Mette Martinussen i køkkenet. Der var som daglig standard kun én menu bestående af ti små kødretter samt tre små desserter. Her havde kokken tilberedt ti små, specielle vegetarretter til mig. Og de fleste blev serveret med diskret information om råvarer og tilberedning. Min største aha-oplevelse som vegetar!

## KØD ANBEFALET AF "FORENINGEN TIL DYRENES BESKYTTELSE"

Som vegetar er jeg ret ofte stødt på synspunkter, udtalelser, artikler, notitser og billeder, som jeg har oplevet som interessante og lærerige. Blandt de tankevækkende illustrationer, jeg har set i tidens løb, husker jeg et tidsskrift med en tegning af et gåseskrog, der ved juletid var lagt udendørs på foderbrættet, med teksten "*Man skal være god ved fuglene*". En anden illustration viste en velnæret, spisende person omgivet af alle de dyr, som en gennemsnitsdansker fortærer i løbet af sit liv. Statistikkerne beretter, at hver dansker nu i gennemsnit spiser langt mere end sin egen vægt i kød hvert eneste år livet igennem. Tænk, hvad det indebærer! Der er samlet faktisk tale om, at hver person spiser sig igennem en mindre zoo, og så skal vi tilmed lægge fiskeforbruget oveni.

Blandt nogle af de særprægede oplevelser, man kan have i vore tider, er de kødpakker i supermarkedernes kølemontrer, der i de senere år er blevet forsynet med påskriften "*Anbefalet af Dyrenes Beskyttelse*". Jeg ved godt, at det signalerer velfærd for dyrene før slagtningen, men alligevel! Tilsvarende skriver nogle kødfirmaer i deres reklamer, at slagtedyrene har haft det så godt og været så glade, at deres kød derfor har god konsistens og smager særdeles godt. "*Deres kød giver en helt unik smagsoplevelse!*" En anden nutidig formulering er, at kødet smager godt, fordi man af dyreetiske grunde har behandlet slagtedyrene med respekt!

## BLOT SPISE BORDPYNT?

Til middagen efter en månedlig sportsturnering, hvor jeg altid betalte for maden på lige fod med kødspiserne, lød den normale melding: "*Du må tage det samme som os andre*". En enkelt gang forbarmede man sig dog over mig ved som særbehandling at give mig en tallerken med en appelsin på. "*Det er din middag*", sagde arrangøren muntert. Hun havde dog efterfølgende sørget for andre madvarer end appelsinen til mig.

Ved en forretningsmiddag på Falsled kro på Fyn, der er kendt som et gastronomisk spisested med fint klædte tjenere, deltog jeg engang som gæst i en flot forretningsmiddag med franskpræget menu, hvor jeg blot ønskede frugt og grønsager, hvorefter en kollega højlydt udtalte, at man da ikke kunne møde op på Falsled Kro og blot spise bordpynt!

Til en kemikerkongres i Ungarn udbrød en kvinde, da hun ved kongres-festmiddagen opdagede, at jeg var vegetar: "It's the first time in my life, I have seen a live vegetarian!", hvortil jeg til stor latter replicerede: "Have you ever seen a dead one?".

## NÆGTET ADGANG TIL ET HINDUISTISK TEMPEL

En tankevækkende oplevelse for mig har været at besøge et Jain-tempel i Madurai i Sydindien. Mange jainister går meget vidt i deres livsstil. De tilstræber ikke at skade noget levende væsen – hverken i tanke, ord eller handling. De lever laktovegetarisk og ekstremt nøjsomt, fejer gaden foran sig for ikke at komme til at træde på insekter, og bruger maske for mund og næse for ikke at komme til at indånde svævende smådyr. Mange undgår tilberedelse af grønsager efter mørkets frembrud, fordi det da er svært at se, om smådyr kommer med i retterne. En anden tankevækkende oplevelse har været at blive forment adgang til det højhellige, hinduistiske Pashupatinath-tempel, fordi jeg som de fleste andre vesterlændinge nok havde gjort brug af beklædningsdele af læder.

## ER VEGETARISME GENERELT SUNDERE END KØDSPISNING?

Talrige fysiske og mentale forhold har betydning for vort helbred og vor levealder. Det gælder vore spise-, drikke-, ryge- og motionsvaner, herunder varigheden af disse vaner. Dertil kommer forhold som gener, sociale forhold, store afvigelser fra idealvægten, forudgående sygdomshistorie og personlighedstype. Og da såvel vegetarer som kødspisere kan have en mere eller mindre sund livsstil har det ikke hidtil været muligt entydigt og generelt at påvise, at veganisme eller ovolaktovegetarisme skulle være sundere end kødspisning. Da jeg altid har haft den opfattelse, at vegetarbevægelsen bør undgå at udtale sig i uoverensstemmelse med den foreliggende, sikre naturvidenskabelige viden om ernæring, har jeg valgt aldrig over for nogen at postulere, at det generelt skulle være sundere at leve som vegetar end som kødspiser. Jeg har valgt kun at postulere, at det er muligt at leve sundt som vegetar, hvis man gør det med fornøden omtanke.

## VEGETAR AF ETISKE ÅRSAGER

Som begrundelse for min vegetarisme har jeg normalt ganske enkelt givet udtryk for, at jeg er vegetar af etiske årsager, og hvis nogen har ønsket det uddybet, har jeg gjort det så nøgternt som muligt ved at begrunde, hvorfor det ikke er livsnødvendigt at spise kød. De fleste kødspisere er efter min erfaring slet ikke interesserede i at høre en detaljeret begrundelse for ens vegetarisme. De er normalt ikke interesserede i at drøfte hverken de biokemiske og fysiologiske eller de moralske forhold omkring vegetarisme versus kødspisning. Deres reaktion finder oftest kun udtryk i form af spørgsmål såsom: "*Savner du slet ikke kød?*" eller lidt undskyldende udsagn såsom: "*Jeg spiser faktisk ikke ret meget kød!*".

Fra første færd har jeg uden nogen "slinger i valsen" altid sagt nej tak til kød og fisk. Denne konsekvente facon har for mig gjort det at være vegetar til en ret problemløs livsstil. En særlig lykke for mig er, at min kone, Inger Lise, også konsekvent lever som vegetar. Det gør madforholdene meget nemmere, ikke mindst i dagligdagen. En fælles glæde for os er, at vore døtre, Kristine og Kamilla, som i vores hjem aldrig har fået serveret andet end vegetarmad, uden tøven har besluttet som voksne at fortsætte med denne ernæringsform. Tilmed har vores svigersøn også for længst valgt den vegetariske levevis. Begge vore døtre har som udvekslingsstudenter tilbragt et år på High School i USA. Vor yngste datter boede hos en vegetarfamilie, så maden var overhovedet ikke noget problem. Vor ældste datter boede hos en kødspiserfamilie. Selvom de forud havde accepteret hendes ernæringsform, var de i starten lidt irriteret over, at hun ikke ville spise deres kød. I et brev, som vi stadig har i vore gemmer, skrev hun fra USA, at hun hverken kunne eller ville spise kød.

## ETISKE PROBLEMER MED NON-FOOD PRODUKTER

Produkter hidrørende fra slagtede dyr ender i utallige færdigvarer, ikke blot i levnedsmidler, men også i et stort antal forskellige non-food produkter. I den industrialiserede verden er det derfor praktisk talt umuligt at undgå medvirken til direkte eller indirekte drab af dyr. For mig som "vegetar på etisk grundlag" har det gennem årene været svært at sætte praktiske grænser for, hvilke non-food produkter med hel eller delvis animalsk oprindelse jeg absolut vil undgå, og hvilke produkter jeg synes, at jeg i nutidens verden kan anvende med nogenlunde rolig samvittighed.

## VEGETARISMENS FREMTID

Som ung mand troede jeg i min naivitet, at en betydelig del af jordens mennesker ville være blevet vegetarer, når jeg var blevet midaldrende. Men udviklingen er globalt set gået i modsat retning. Antallet af kødspisere og deres gennemsnitlige kødforbrug er i årenes løb steget, og stiger stadig i takt med menneskenes velstand.

Det er de senere år blevet min erfaring, at nogle af de mest betydningsfulde aktiviteter til fremme af vegetarismen udføres af personer, der ikke er vegetarer. Det gælder ikke mindst de omfattende aktiviteter, som resulterer i nationale, regionale og internationale love og bekendtgørelser til fremme af dyrevelfærd for husdyr, vildt, fisk, kæledyr, forsøgsdyr, arbejdsdyr, ridedyr, zoo-dyr og cirkusdyr. Og i de senere år er mange alvorlige aspekter, ikke alene helbredsforhold, men også klima- og miljøforhold, globale sultproblemer og unødigt ressource-forbrug, fx til kæledyr, tonet meget tydeligt frem i medierne. Disse forhold har i enkelte lande medført officielle opfordringer til at skære ned på dele af kødforbruget.

Den igangværende udvikling omkring vegetarisme virker særdeles opløftende på "en gammel vegetar"!

# FYLDIG efterårsmad

*– med Kirsten Skaarup*





*Linsesuppe med sennepsolie*



*Marokkansk tagine med svesker*

**LINSESUPPE MED SENNEPSOLIE**

Denne suppe er supernem at lave og meget mættende. Du får rigtig gode proteiner, hvis du serverer et stykke brød til.

Lad dig ikke afskrække af, at ingredienslisten er lidt lang – alt laves i én gryde, og suppen skal blot koges og pureres.

Hvis du ikke har tid til at lave sennepsolien, så dryp suppen med lidt olivenolie rørt med presset hvidløg og hakket persille eller koriander.

*50 g løg*
*100 g porre*
*4 fed hvidløg*
*2 spsk rapsolie*
*2 tsk gurkemeje*
*2 spsk hakket ingefær*
*100 g pastinak (kan erstattes af kartofler eller persillerod)*
*200 g kartofler*
*200 g gulerødder*
*200 g røde linser*
*1 l grøntsagsbouillon*
*citronsaft*
*evt. soja- eller alm. yoghurt*
*evt. koriander*

**Sennepsolie:**

*2 tsk sorte sennepsfrø*
*2 tsk spidskommenfrø*
*snittet chili efter smag (kan udelades)*
*2 fed hakket hvidløg*
*2 spsk rapsolie*

- Snit løg, porre og hvidløg. Svits dem i olien og tilsæt gurkemeje og ingefær. Svits et par minutter.
- Skær grøntsagerne i terninger og kom dem i gryden sammen med linser og bouillon. Læg låg på gryden og kog suppen ca. 30 minutter.
- Purér suppen og hæld den tilbage i gryden. Tilsæt mere bouillon, hvis den er for tyk. Smag godt til med citronsaft samt salt og peber.
- Rist de to slags frø på en tør pande, til de "springer".
- Hæld olien ved og tilsæt chili (uden kerner) og hvidløg. Svits til hvidløgene er let gyldne.

Servér suppen portionsvis, evt. med lidt yoghurt. Sæt et par teskefulde af sennepsolien på suppen og drys evt. med hakket koriander.

**MAROKKANSK TAGINE MED SVESKER**

Tagine er en af Marokkos nationalretter. Retten har navn efter gryden, som den koges i. Taginen er lavet af lertøj og består af en dyb "tallerken" og et højt konisk låg. Ofte laves tagineretter med kød, og så står taginen over ilden og simrer i mange timer.
Men en tagine kan sagtens laves i en ganske almindelig rustfri gryde – og naturligvis med grøntsager - og når man holder sig til Moder Jords friske grøntsager, kan en grøntsagstagine laves på 20 minutter.

*3 tsk sennepsfrø*
*3 tsk fennikelfrø*
*150 g løg*
*200 g majroer eller græskar*
*4 fed hvidløg*
*4 spsk olivenolie*
*1 glas eller dåse hakkede, økologiske tomater (eller 400 g friske)*
*2 tsk kanel*
*8 tørrede svesker*
*400 g blomkål eller broccoli*
*100 g squash*
*4 dl kogte kikærter*
*citronsaftkoriander eller bredbladet persille*

- Rist de to slag frø i en tør gryde.
- Skær løg og majroer i både. Hak hvidløgene.
- Hæld olien i gryden og svits løg og majroer, indtil løgene er let gyldne.
- Hæld tomaterne med væde i gryden og læg låg på. Snit sveskerne i strimler og kom dem i sammen med kanel. Lad retten simre under låg 10 minutter. Måske skal der tilsættes lidt vand eller bouillon.
- Del blomkål eller broccoli i store buketter og tilsæt dem. Lad taginen simre endnu 5-6 minutter.



SE KIRSTENS BLOG OG HJEMMESIDE:
kodfrifredag.DK
detkaerligekoekken.dk

- Skær squashen i stave og kom dem i gryden sammen med kikærterne. Varm begge dele igennem. Tilsæt evt. mere vand.
- Smag til med salt, sukker og citron-saft. Måske skal der også lidt mere kanel
- Drys retten med snittet koriander eller persille.
- Servér kogte brune ris til – eller couscous.

Tip
Du kan bruge mange forskellige grøntsager til en tagine. I stedet for de her foreslåede kan du bytte ud med gulerødder, fennikel, hvidkål, kartofler, pastinakker, persillerødder etc. Du kan også skifte kikærterne ud med bønner som kidneybønner eller hvide bønner.

**QUINOASALAT MED APPELSIN**

*2 dl gul quinoa*
*2 økologiske appelsiner*
*½ agurk*
*100 g jordskokker*
*100 g bønnespirer*
*1 dl rosiner*
*½ dl hakkede, saltede jordnødder*
*mynte*



*Quinoasalat med appelsin*

**Dressing:**

*½ spsk reven appelsinskal*
*1 spsk reven ingefær*
*tørret chili efter smag*
*3 spsk olivenolie*

- Bring quinoaen i kog med vand, der dækker. Kog den et par minutter og hæld vandet fra. Kog frøene i nyt vand, der dækker, ca.10 minutter.
- Vandet skal være kogt væk, når frøene er færdige. Tilsæt lidt salt og lad quinoaen afkøle.
. Pres lidt af en appelsin til dressingen og skær resten af appelsinbådene i terninger. Skær agurken og jordskokkerne i små terninger.
- Bland appelsin, agurk, bønnespirer og rosiner i den afkølede quinoa.
- Rør en dressing af appelsinskal, ingefær, lidt chili, appelsinsaft og olie. Smag til med salt og evt. et nip sukker. Hæld dressingen over salaten og vend rundt. Drys med hakkede jordnødder og mynteblade.

## ETISK RÅD:
# Fødevarer og klima til debat

*Boganmeldelse v/ Sune Borkfelt*

Som vegetar virker det meget let at konkludere, at sammenhængen mellem kød og klimaforandringer generelt fylder alt for lidt i debatten om, hvad vi skal gøre ved den globale opvarmning. Skønt det har været kendt i årevis, at der er en markant sammenhæng mellem antallet af landbrugsdyr og udslip af drivhusgasser, synes elforbrug og transport hele tiden at være øverst på dagsordenen, både i den politiske debat og i medieomtalen.

Blandt fagfolk er det imidlertid for længst blevet alment accepteret, at forbruget af fødevarer er en meget væsentlig brik i det store klimapuslespil, og at vi skal tage dette spørgsmål alvorligt. I efteråret 2009 afholdt Det Etiske Råd sammen med Forbrugerrådet en debatdag om klima, fødevarer og etik, hvor en række fremtrædende forskere, filosoffer og andre fagfolk fremlagde oplæg om emnet. Deres tanker, og deres bud på en vej fremad, er nu udgivet i form af en række essays i bogen Vores mad og det globale klima, som kommer vidt omkring og ser emnet fra en række forskellige perspektiver.

I bogen får vi et godt overblik over både de videnskabelige data i forhold til fødevarernes klimapåvirkning og de holdninger og tendenser i samfundet, som kan have betydning for, om befolkningens kostvaner kan ændres i en mere klimavenlig retning. Vi får både de kolde facts fra professor og medlem af FN's klimapanel, Jørgen E. Olesen, de samfunds- og forbrugermæssige aspekter fra professor ved Institut for Human Ernæring, Lotte Holm, og de menneskelige aspekter malet med en bredere pensel fra filosofferne Mickey Gjerris, Klemens Kappel og Morten Dige.

Dét er både nyt og nyttigt, særligt da det hele ses i et dansk perspektiv, hvad det naturligvis ikke gør i de mange internationale rapporter om emnet. Og nok så vigtigt er det, at bogen hovedsageligt er skrevet på en måde, så den er noget mere lettilgængelig end de videnskabelige rapporter, den trækker mange af sine data fra. Særligt spændende er det, at stort set alle i bogen udfordrer det enorme danske forbrug af kød som den væsentligste faktor, når vi snakker om madens indvirkning på klimaet. Som Klemens Kappel meget fint opsummerer om bogens indhold: "Skal man huske blot én afgørende opfordring, så er det denne: Spis mindre kød." Det kan næppe siges meget klarere, og det er tankevækkende og godt, at forfattere og eksperter her står samlet om netop dette budskab. Bogen er et oplæg til debat, og som sådan vil mange kunne finde noget i den, som de er uenige i. Men den kommer på fornem vis rundt om de etiske, filosofiske, sociologiske og naturvidenskabelige aspekter i debatten om fødevarer og klima og kan kun anbefales til enhver, som har interesse for emnet. Det er sjældent, at man ser en sådan samling essays af høj kvalitet, der samtidig er ganske gratis.




*Vores mad og det globale klima*: etik til en varmere klode. Det Etiske Råd, 2010.
**Kan gratis bestilles eller downloades på etiskraad.dk**

# Den grønne brevkasse



*Har du spørgsmål om vegetarmad, sundhed, ernæring, dyreetik e.l. så skriv til brevkasse@vegetarforening.dk*

*v/ redaktionen*

## Kan frugtsyre ætse spiserøret?



**Hej**
Jeg har fået forbud mod at spise frugt fordi frugtsyren ætser mit spiserør. Mit spørgsmål er, hvilke frugter har et lavt indhold af frugtsyre? Jeg er "frugt-narkoman" så det er meget frusteret ikke at kunne spise det. Jeg kan ikke finde noget info om det på nettet, hvorfor jeg håber I kan give mig et svar.

Er vandmelon, æble og pærer og banen fx med et lavt eller højt indhold af frugtsyre? Hvad med kirsebær osv.?

På forhånd tak.

Venlig hilsen En meget frustreret frugt-fan :-)

**Kære frugt-fan**
Selvom frugt har en syrlig smag pga. organiske syrer og tilhørende salte, så forbrændes syrerne fuldstændigt, og frisk frugt er basisk!

Frugter er rige på næringsstoffer, enzymer og antioxidanter. Det officielle kostråd er mindst 6 stykker frugt og grønt (3 af hver) om dagen, og da indtag af frugt har forebyggende virkning mod forskellige kræftformer og andre sygdomme, så skal der foreligge endog meget tungtvejende lægelige grunde for at fravælge frugt i kosten.

I visse tilfælde skal noget frugt begrænses eller undgås, fx ved visse former for allergi eller fødevareoverfølsomhed, men du skriver ikke noget der indikerer, at dette er tilfældet for dig.

Det er således positivt, at du er glad for frugt, og det skal du også blive ved med (medmindre der altså foreligger en lægelig grund til andet), men du skal være opmærksom på at vælge andre fødevarer til, idet dit nuværende indtag af frugt opleves som forstærkende på dine symptomer. De symptomer du nævner, tyder umiddelbart på halsbrand (refluks).

Refluks betyder tilbageløb, og mavesyren, som i mavesækken blandes med den indtagne føde efter passage af spiserøret, er stærk (salt)syre. Det er denne syre, der ligger til grund for irritation af spiserøret ved halsbrand og sure opstød. Selvom spiserøret fra naturens side er godt beskyttet af en slimhinde, kan tilbageløb af indhold fra mavesækken altså forårsage gener i spiserøret og evt. helt op i svælg og mund, typisk med en sviende og brændende fornemmelse til følge.

Ved halsbrand og sure opstød kan det tilrådes at spise flere, men små måltider og samtidig undgå fødevarer, der forstærker symptomerne. Dette er typisk fed, røget, eller stærkt krydret mad, chokolade, pebermynte, samt juice og kaffe. Undgå at spise tæt på sovetid (2-3 timer før), og du kan også bidrage til at nedsætte generne ved at hæve dit hovedgærde 10-20 cm, før du lægger dig til at sove.

Kaffe og alkohol øger dannelsen af mavesyre. Indtag af bl.a. chokolade og hvidløg nedsætter trykket i spiserørets lukkemekanisme til mavesækken og øger dermed risikoen for refluks.

I begge tilfælde opleves forværring af symptomerne, og i øvrigt vil faktorer som overvægt, rygning og visse former for medicin ligeledes kunne forstærke generne.
(Du kan til gengæld tage forskellige tilskud, samt medicin i håndkøb, som dæmper symptomerne, men i dette svar er fokus på kosten.)

På baggrund af ovenstående bliver din øvrige kost nok så interessant mht. at danne sig et helhedsbillede af dine generelle kostvaner – men den skriver du ikke om.

Et godt råd er at spise varieret og alsidigt for således at sikre, at du får tilstrækkeligt af alle næringsstoffer, både makro- og mikronæringsstoffer, til at dække kroppens behov og bidrage til optimal livskvalitet.

Overordnet set kan det være en langtidsholdbar investering for dig, såvel som for andre i en lignende situation, at konsultere en erfaren ernæringsterapeut, fx en privatpraktiserende klinisk diætist, for at få rådgivning samt en god, alsidig kostplan – hvilket med stor sandsynlighed også vil bringe dine symptomer til ophør.

Men hvis du ikke med alle ovennævnte tiltag oplever hurtig bedring, bør du for en sikkerheds skyld tage kontakt til din læge mhp. en grundig udredning.

Venlig hilsen,
red. i samarbejde med diætist



*Af Malene Lærke Thorsen*

# Mad til både krop og sjæl i nyt Filosofisk Center i Århus

**Café Gaya** · Vestergade 43· 8000 Århus C
**Åbningstider:**
Mandag til torsdag kl. 10-17.30;
fredag 10-19; lørdag og søndag lukket.

Nyåbnede Café Gaya er en 100 % vegetarisk cafe i Århus. Cafeen ligger i Vestergade og er en del af Filosofisk Center, der åbnede 21. juni i år og også omfatter Filosofisk Boghandel. Så der er ikke blot føde til maven, men også føde til hjernen – en skøn kombination.

Jeg har inviteret min mand på frokost på Café Gaya, som ligger inde i en baggård. Atmosfæren er skøn. Der er stole og borde udenfor, men vi vælger at sidde indenfor i cafeens store, lyse lokale. Der er højt til loftet og stiligt møbleret med kvadratiske borde og kurvestole. Rummet ånder fred og ro med meditationsmusik i højtalerne og en stille rislen fra et springvand. I forlængelse af cafeen ligger den velassorterede Filosofiske Boghandel med et stort udbud af bøger om alt fra mad, filosofi, teosofi og psykologi.
Vi har på forhånd glædet os til et menukort, hvor man kan vælge imellem alle retterne og ikke først skal pille kødretterne fra og derefter har to retter tilbage at vælge imellem. Menukortet hos Cafe Gaya, der er skrevet på en tavle på væggen, er enkelt og overskueligt. Udover dagens morgenmad er der salat med brød og urtesmør, gayaruller med dressing, sandwich med enten speltbrød eller glutenfrit brød samt forskellige slags kaffe, te, smoothies og økologisk sodavand. Man kan selv sammensætte sin salat eller sandwich fra udvalget i en montre. Fint med et lille men godt udvalg. Min mand vælger en sandwich og en smoothie, der hedder himmelsk lakrids, mens jeg vælger to gayaruller og en æblesodavand. Sandwichen bliver en kombination af glutenfrit brød, brie, marineret tofu, revet gulerod samt oliventapenade efter eget valg fra montren. Gayarullerne er nudler, revet gulerod, agurk og marineret tofu rullet ind i rispapir. Som tilbehør en dressing. Der lægges op til at rullerne spises med fingrene, men der fulgte desværre ikke en serviet med. Det er god gedigen mad, bliver vi enige om. Smoothien er en skøn kombination af bær og lakridssmag, og gayarullerne har en fin japansk inspireret smagssammensætning – frisk og mild og perfekt på denne varme sommerdag i juli. Eneste minus er at det ville have klædt sandwichen, hvis brødet var blevet lunet, lyder meldingen fra min ledsager, men fyldet var upåklageligt.
Til dessert går min mand videre i udforskningen af lakrids i mad og bestiller en cookie med lakrids og en kop kaffe, mens jeg får en bananmuffin. Specielt cookien er en oplevelse og viser, at lakrids kan bruges til mere, end man lige går og tror.
Betjeningen på cafeen er imødekommende og nærværende med et par små skønhedsfejl. Stemningen er rolig og afslappende i cafeen med kunden i centrum. Prisen for hele måltidet løb op i 228 kr., hvilket var i orden for denne frokost.

Efter frokosten gik turen ind i Filosofisk Boghandel. Det var det perfekte punktum for en god frokost, og vi tog hjem med fyldte maver og to bøger under armen.






DVF's spiseklub i Århus er flyttet til Café Gaya, se Opslagstavlen s.31

*Cafe Gaya blev besøgt af Vegetaren i begyndelsen af juli. Siden har cafeen udvidet menukortet med varme retter samt suppe.*

-I forbindelse med foredrag om aftenen i caféen vil der kunne bestilles mad og take-away mellem kl. 19-19.30; spisning på stedet indtil kl. 20. Fra 1. sep. kan man foretage mad- og take-away-bestilling indtil kl. 20.

I Filosofisk Center er der lagt op til foredrag om aftenen op til to gange ugentligt. Derudover er der tre behandlingsrum, der kan lejes af behandlere, og et stillerum, hvor enhver frit har mulighed for at opleve en stille stund i løbet af centrets åbningstid – rummet kan også lejes som kursuslokale.
holistiskcenter.dk filosofiskboghandel.dk



# SINGER
## - den mest indflydelsesrige dyreretsfilosof

*Foto: Denise Applewhite/Princeton University*





*Interview v/ Sune Borkfelt*

Der er få nulevende filosoffer, hvis synspunkter har formået at tiltrække så meget opmærksomhed som Peter Singers. Af forkæmpere for dyrs rettigheder betragtes han som en af de største tænkere, og hans bog *Animal Liberation* (1975) har været vigtig for bevægelsen og har gjort mange til vegetarer. Singers tilgang til etiske spørgsmål er strengt utilitaristisk, hvilket betyder, at dét, der giver størst glæde (og mindst sorg eller lidelse) hos flest mulige individer, for ham er den rigtige løsning på en given problemstilling. Med den væsentlige tilføjelse, at hvor mange andre filosoffer kun tager deres egen art, mennesket, i betragtning, så spiller glæde og lidelse hos andre dyrearter en betydelig rolle i Singers filosofi.

Singer har ofte givet konkrete bud på, hvordan vi kan eller bør løse forskellige problemstillinger og forholde os til den verden, vi lever i. Et af hans væsentligste værker, som i dag er fast pensum for filosofistuderende verden over, omhandler med den sigende titel *Praktisk Etik* netop en lang række problemstillinger, som det enkelte menneske i dag kan stå overfor. Det gælder ikke kun ift. dyr, men også i spørgsmål som abort, aktiv dødshjælp og fattigdom, hvor hans kontroversielle holdninger har givet anledning til voldsom debat, og Singer efterhånden er blevet kaldt alt fra "verdens mest indflydelsesrige filosof" til "verdens farligste mand".

Der er nu ikke noget farligt ved Peter Singer, da jeg møder ham ved konferencen Minding Animals i den australske by Newcastle, hvor han er en af hovedtalerne. Interviewet er for ham bare ét i en lang række i ugens løb, og jeg starter med at spørge til hans udlægning af globaliseringens effekt på vores forhold til dyr.

"Man kan jo sige, at på den korte bane har globaliseringen haft negative konsekvenser for dyr: de bliver handlet mere, og det er skidt. Nogle gange bliver de handlet og transporteret levende, og det er rigtig skidt. Men også bare det faktum, at der bliver produceret flere dyr med henblik på handel. Eksempelvis at Kina er blevet en af verdens største producenter af pels er meget skidt, fordi der overhovedet ikke er standarder for dyrevelfærd i Kina. Så på den korte bane kan man nok sige, at globaliseringen har været dårlig for dyrene alt i alt", vurderer Singer, men fortsætter:

"Men vi må spørge os selv, hvordan vi nogensinde skal nå frem til en rimelig global standard for vores behandling af dyr. Hvis ikke ved at globalisere, hvordan så? Kina er jo et kæmpe land uanset, som allerede udnytter talløse dyr, og det er kun ved at prøve at forbedre de globale krav til dyrs velfærd, at vi kan håbe på at gøre noget for dyrene i Kina. Så ikke at globalisere ville jo betyde, at man kunne have rimelig dyrevelfærd i Vesten, men intet håb for dyr, der er uheldige nok til at leve andre steder," siger han og indikerer, at han ikke ser nogen vej væk globaliseringen eller fra den frihandel, som gør, at selv mennesker i den vestlige verden kan vælge at købe animalske produkter produceret under dårlige forhold andre steder.

*Men kan vi komme fra Vesten og forsøge at overføre vores værdier for behandling af dyr til andre befolkninger? Fx i forbindelse med hvalfangst har vi jo set, at man hurtigt kan blive beskyldt for at fortsætte et vestligt mønster af imperialisme, hvis man taler imod den måde, dyr behandles på i andre kulturer. Giver det en form for etisk konflikt?*

"Jeg synes ikke, det er særligt imponerende, når beskyldninger om imperialisme bruges på den måde. Man må se på de faktiske forhold. Nogle former for imperialisme var forkerte, fordi de i virkeligheden handlede om koloniherrernes interesser, og bør afvises af den grund. Men når vi snakker om, at vestlige samfund forsøger at undgå grusom behandling af dyr hos oprindelige folk, så er det i dyrenes interesse, fordi de er ofrene. Det synes jeg sagtens kan forsvares, ligesom vi kan forsvare at tale imod fx omskæring af piger. Spørgsmålet er ikke om vi forsøger at overføre vores værdier, men hvilke værdier, der er tale om. Hvis det er værdier med et upartisk udgangspunkt i at minimere lidelse, så synes jeg det er i orden," siger Singer, der ikke ser bevarelsen af kulturelle skikke som en ultimativ værdi: "Vores kultur forandrer sig hele tiden, og det gør andre kulturer også, og de fleste kulturer har både gode og dårlige sider. Jeg synes, vi skal hjælpe dem i den rigtige retning."

Blandt tidens store spørgsmål indenfor dyrebeskyttelse er også spørgsmålet om, hvordan vi opvejer beskyttelsen af forskellige dyr mod hinanden. Mange mennesker ser det som naturligt, at vi bekæmper introducerede dyrearter, som truer den oprindelige fauna og omvendt beskytter dyr fra truede dyrearter. Men hvordan passer det ind i forhold til en etik, hvor vi generelt skal beskytte dyr som individer? Da jeg spørger Singer, om der er særlig værdi i beskyttelsen af truede dyrearter, argumenterer han da også for at skille tingene ad:

"Jeg synes det er en anden type værdi end værdien i at beskytte det enkelte dyr, men derfor kan man godt have ret, hvis man mener det er værre, når et dyr fra en truet art dræbes. Der er jo så tabet af liv og alt det, som altid sker, når et dyr dræbes, men derudover reducerer det en art, hvor man kan tale om at der sker et ekstra tab, hvis arten forsvinder," indleder han og uddyber:

"Men så kan vi begynde at diskutere, hvad det ekstra tab består i. Man kan sige der sker et æstetisk tab, hvis en art forsvinder, men hvor stor betydning skal det tillægges? Er det ligesom, hvis nogen ødelagde al kunsten i Louvre eller noget i den stil? Måske ville det på en måde være en slags tragedie. Eller er der særlige værdier, uafhængigt af mennesker, som tabes når en art uddør? Du kan opstille argumenter ud fra en arts rolle i forhold til det omgivende miljø, hvilket vil afhænge af om den specifikke art har en særlig rolle, hvor andre ting vil blive ødelagt, hvis den forsvinder – så det vil nogle gange være tilfældet og andre gange ikke. Og personligt mener jeg ikke, man kan sige meget mere end dét. Jeg er ikke rigtigt overbevist om, at der er en eller anden klar etisk værdi, der tabes ved arters forsvinden, og ikke er en æstetisk værdi eller på anden måde har at gøre med, at der sker et tab for mennesker eller andre arter, som skades når arten uddør," konkluderer Singer.

Hvor utilitarismen siden sin start i sidste halvdel af 1700-tallet især har lagt vægt på mængderne af hhv. lidelse og glæde (eller omvendt) i den enkeltes liv, argumenterer mange i dag for at beskytte dyr, fordi de ligner os så meget, som de gør. Fordi de er i stand til at se frem og tilbage i tiden, udviser moral, viser lyst til at lege og så videre. Da jeg spørger Singer, om vi har brug for at gå skridtet videre og ikke kun bruge lidelsen og glæden som parametre, når vi vurderer vores pligter overfor dyr, er svaret da heller ikke helt klart:

"Det mener jeg er et af de svære filosofiske spørgsmål, som der ikke er fundet et klart svar på. Det virker klart forkert at tage et dyrs liv uden noget væsentligt, påtrængende formål. Men det

»

er sværere at forklare, *hvorfor* det er forkert. Måske afhænger grunden til, at det er forkert, af dyrets natur, dets evne til at se frem i tiden og have ønsker og meninger om fremtiden. Det kunne bestemt være relevant. Jeg sidder lige nu og arbejder på en tredje udgave af *Praktisk Etik*, og der vil jeg se på disse spørgsmål igen. Lige nu har jeg faktisk ikke en ultimativ holdning til, præcist hvor forkert det er med vilje at slå dyr ihjel, som ikke er i stand til at se frem i tiden og have ønsker for fremtiden," fortæller han, vel vidende at langt de fleste dyr, vi slår ihjel – ikke mindst dem i landbruget – jo også netop har disse evner. Så mener han mon, at der – i denne globaliserede tidsalder – stadig er steder, hvor kødspisning kan forsvares rent etisk?

"Jeg vil tro, at der stadig findes mennesker, som ikke rigtig har andre måder at få en næringsrig kost på. Måske masaierne, som har kvæg på de tørre sletter i det sydlige Afrika, eller buskmænd i Kalahari-ørkenen. Og hvis folk virkelig stadig har den form for traditionel livsform, som ville uddø ellers, og hvis de slår dyrene ihjel med minimal lidelse, så er det svært at sige, at det ikke kan forsvares. Så mine indvendinger mod kødspisning forudsætter sådan set, at man har alternativer, som man kan leve sundt og godt af uden at skulle fravælge sin traditionelle livsform eller rejse fra det sted, hvor man traditionelt har levet."

Ikke desto mindre er kødspisningen – også for Singer – den største udfordring i forhold til at forbedre vores forhold til dyr, simpelthen fordi det er her, at flest dyr udnyttes og dræbes.



Foto: Joel Travis Sage

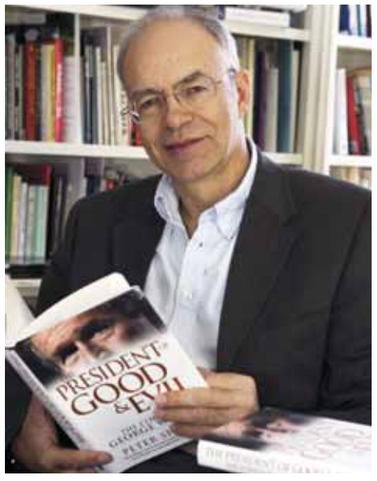



Foto: Princeton University

Så hvordan ser han på det faktum, at det globale kødforbrug stiger nærmest eksplosivt i disse år?

"Tja, jeg tror stigningen i det globale forbrug af kød er et spørgsmål om større velstand i Kina, Indien og hos andre knapt så velhavende befolkninger. Så det er ikke fordi folk pludselig har mere lyst til kød, men fordi de allerede spiser det. Jeg tror desværre, at vi må se i øjnene, at kød er noget, mange mennesker godt kan lide at spise. Og disse nationer er nødt til at opnå større velstand og deltage i verdenssamfundet, og så kan vi håbe på at de får højnet deres standarder for dyrevelfærd," siger Singer og fortsætter: "I det lange løb er det jeg håber på i forhold til sådan noget som kødproduktion nok, at vi i sidste ende løser problemet på same måde som vi kom væk fra mishandling af heste, altså at vi erstatter det med noget, som ikke lider. Der er jo mennesker, som arbejder på at dyrke kød fra molekylærstadiet, så måske bliver det løsningen," siger han og afslører, at han i modsætning til en del andre vegetarer ikke ville have problemer med at sætte tænderne i det såkaldte in-vitro kød, hvis det var velsmagende, næringsrigt og bæredygtigt produceret.

Mens vi venter på de alternative løsninger, der skal erstatte de mange lidelsesfulde ting, vi udsætter dyr for, er et af de store spørgsmål, som aktivister til tider er uenige om, hvilke midler man kan tillade sig at bruge, når man kæmper for at skabe respekt for dyreliv. Er det mon en grænse, som Singer – der af nogle ses som en slags ophavsmand til den moderne dyreretsbevægelse – har et klart svar på, hvor vi skal trække?

"I sidste ende tror jeg grænsen defineres ved, hvad der virkelig hjælper dyrenes sag i det lange løb uden at have store negative konsekvenser på anden måde. Jeg tror fuldt og fast på, at etikken i dyrenes sag med tiden vil overbevise alle mennesker gennem argumentation, og jeg mener at brugen af vold fra aktivister kun vil gøre argumentationen mindre gennemskuelig og forsinke accept af bevægelsens budskab. Der er jo ikke noget værre for en bevægelse end at blive set som terrorister, og vi kan i høj grad se – og endnu mere efter den 11. september 2001 – at brugen af vold klart skader dyreaktivisters omdømme," konstaterer Singer og fortæller, at han til gengæld mener ulovligheder i form af civil ulydighed i kampen for dyrene kan være et godt værktøj, som han bemærker historisk set er støttet af eksempelvis Gandhi og Martin Luther King. "Der er en ærefuld tradition for at skabe forandring på den måde. Det er en alvorlig ting at gøre og man skal ikke tage for let på det. Men det kan absolut forsvares," erklærer han, før jeg afslutningsvis spørger, om han ser lyst på fremtiden og synes der er sket væsentlige fremskridt i de mange år, han har beskæftiget sig med dyrenes sag?

"Ja, vi har helt klart gjort fremskridt. Jeg tror, det ses særligt for bevægelsen i Europa, fordi der er sket nogle væsentlige reformer for dyr dér. De vigtigste har at gøre med dyrs forhold i det industrielle landbrug, men der er også sket fremskridt i forhold til dyreforsøg og på andre områder," fortæller han og trækker EU-forbuddet mod import af sælskind frem som et eksempel. "I mange lande er der simpelthen skabt større opmærksomhed om disse emner og folk begynder at se vigtigheden af dem. Ikke kun i Vesten, men også i nogen grad i fx Asien. Så selvfølgelig er der lang vej igen, men jeg synes vi har gjort fremskridt og øget opmærksomheden, og det tror jeg på vil fortsætte." ■

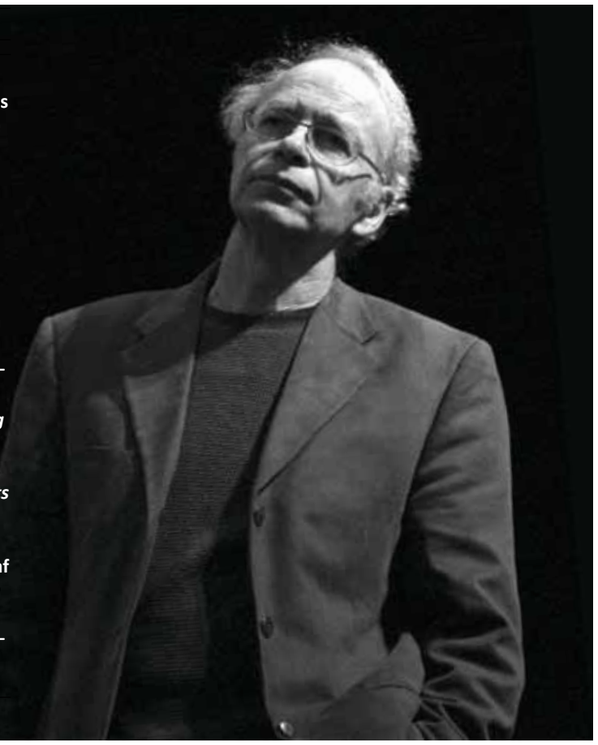


## OM PETER SINGER

**Peter Singer (f. 1946) anses for at være en af verdens førende nulevende filosoffer og har gennem årene skrevet talrige bøger og artikler om en lang række etiske spørgsmål. Han er i dag professor i bioetik ved Princeton University i USA og Melbourne University i Australien. Singers banebrydende værk *Animal Liberation* (1975) menes af mange at være den bog, der har haft størst indflydelse på dyreretsbevægelsen. Den er oversat til talrige sprog og findes bl.a. på svensk, norsk og tysk, men foreløbig ikke til dansk.**

**Blandt hans øvrige bøger kan nævnes *Animal Factories* (med James Mason, 1980), *The Expanding Circle: Ethics and Sociobiology* (1981), *How Are We to Live? Ethics in an Age of Self-Interest* (1993), *Ethics into Action: Henry Spira and the Animal Rights Movement* (1998) og *The Way We Eat: Why Our Food Choices Matter* (med Jim Mason, 2006). På dansk er hidtil kun udkommet *Praktisk Etik* (overs. af 2. udgave, Hans Reitzels Forlag, 1993) og *Det liv du kan redde* (Kristeligt Dagblad, 2009).**

**Læs mere om Peter Singer på hans hjemmeside: www.princeton.edu/~psinger/**



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.






## DVF LANCERER RESTAURANTKAMPAGNE

Vi har startet en kampagne for at få restauranterne til at tilbyde flere grønne retter. Hvis du også synes, at udbudet af vegetarretter ofte er for lille, når du spiser ude – enten i selskab med vegetarer eller kødspisere – så benyt de nye restaurantkort, vi har indhæftet i midten af dette blad. De er tænkt som et lille "visitkort", du kan aflevere eller efterlade på et af de udvalgte spisesteder, der trænger til en grøn reminder. Husk at følge op, er det blevet bedre måneden efter? Som det fremgår af kortet, tilbyder vi spisestederne inspiration og opskrifter på hjemmesiden.

Du er velkommen til at skrive om dine erfaringer med kortene, som du bare rekvirerer flere af, når de slipper op. **-hh**

## MAD A/S, NY DANSK FILM OM FØDEVAREINDUSTRIEN - se den, før du spiser

Den amerikanske fødevareindustri er bl.a. blevet belyst i filmen Food Inc. Efter filmen bedyrede Dansk Landbrug, at "det er amerikanske tilstande, som heldigvis slet ikke ligner de danske".

Det udsagn har en gruppe frivillige sat sig for at undersøge, og det skal munde ud i en dansk udgave af Food Inc. Mad a/s skal vise vilkårene i det danske industrilandbrug og alternativerne til dette, være et oplæg til debat og kunne bruges i undervisning.

Ved flertallet, hvad der sker i industrilandbruget i Danmark? Er der blevet for stor afstand fra jord til bord, fra leverpostejen på frokostbordet til det dyr, der er blevet slagtet? Er de mistilstande, vi kan se i nyhederne, kun undtagelser og ikke reglen?

Filmen er et non profit-projekt bakket op af NGO'er – bl.a. Dyrenes Beskyttelse, Anima, Dansk Vegetarforening og et panel af forskere.

Du kan støtte projektet ved at give en microfunding-gave på konto 8401-0001138892 og ved at melde dig ind i Facebook-gruppen "Filmen MAD a/s". Find flere informationer på: *mad-as.dk* **-mlt**



## HAR VEGETARER MERE EMPATI?

Et studie udgivet på online forskningsmagasinet PLoS ONE undersøgte forskellene på kødspiseres, vegetarers og veganeres hjernereaktioner på menneskers og dyrs lidelser. Hjernescanninger, mens deltagerne blev vist billeder af skiftevis menneskers lidelse, dyrs lidelse og neutrale landskabsbilleder, viste, at vegetarer og veganere havde større aktivitet på de "empati-relaterede områder". Det antyder, at der kan være en neural disponering for at vælge en vegetarisk eller vegansk livsstil. Studiet viste desuden, at veg*erne udviste større aktivitet, da de blev vist billeder af dyrs lidelser end af menneskers lidelse, hvilket peger på en større empati overfor dyr end mennesker. *neurokuz.blogspot.com + plosone.org* **-hn**



## STOR SUCCES FOR ANTIFORBRUGSGRUPPE

Den amerikanske gruppe The Compact startede i 2005 i San Francisco med 10 venner, der besluttede sig for ikke at købe noget i et helt år (bortset fra mad, medicin, toiletpapir mv.), og mange af dem har siden fortsat den nye livsstil. Gruppen tæller nu over 10.000 mennesker og har til formål at modvirke køb og smid væk-mentaliteten ved at øge folks bevidsthed om, hvordan deres forbrug påvirker miljøet, og ved at gøre dem bedre i stand til selv at styre deres forbrug. Forbruget kan mindskes på mange måder, fx ved at gå i genbrugsbutikker, dele ting med naboerne, lave byttehandel osv. *samvirke.dk + en.wikipedia.org* **-kpd**

## Norsk ernæringsråd: FÆRRE BLODPROPPER SOM VEGETAR

Ikke bare er det sundt at droppe kødet og blive vegetar, man mindsker også risikoen for bl.a. at dø af blodpropper i hjertet. Det konkluderer det norske ernæringsråd i ny rapport, der skal danne grundlag for nye norske kostråd.

Vegetarer har generelt mindre af det farlige LDL-kolesterol i blodet og lavere blodtryk end kødspisere. De har muligvis lavere risiko for type 2-diabetes, fedme og flere kræftformer.

*Ingeniøren* **-mlt**



# Green'n'Teen

## NYE UNGDOMSSIDER I VEGETAREN




v/ Andrea Margrethe Dragsdahl

**Jeg hedder Andrea og er en pige på 15 år, som har været så heldig at få lov at stå for de kommende ungdomssider her i "Vegetaren". Jeg er en meget glad og positiv person, som til daglig går i 9. klasse. Min fritid bruger jeg på venner, skuespil og træning på hestens præmisser, som jeg underviser i.**

**Med denne ungdomssektion ønsker jeg at få aktivitet og sammenhold blandt os unge, da mit indtryk er, at mange unge vegetarer og veganere indimellem føler sig lidt ensomme blandt vennerne, da det i nogle omgangskredse er mærkeligt eller kikset at være vegetar/veganer.**

**Spekulerer du på, hvad det mon er, jeg vil skrive om, kan jeg afsløre, at det vil være emner som ernæring, anmeldelser af caféer og restauranter, mad på SU, etisk korrekt shopping, hjælp til at besvare typiske spørgsmål fra familie/venner, events mod dyremishandling, sammenkomster og meget mere, som vil pryde ungdomssiderne her i "Vegetaren".**

## NÅR VENNERNE TAGER PÅ GRILLEN




Hvad gør du egentlig, når du er ude med vennerne, og de så foreslår, at I tager ud og får en burger, kebab eller pizza? Jeg tror ikke, jeg er den eneste, der har stået i den situation og følt sig rigtig splittet, fordi man helst ikke vil være den, der altid siger nej. Men nu skal du høre – det behøver du heller ikke!

Næsten alle steder, hvor du kan få kebab, kan du i stedet få falafel, som er en slags vegetarisk frikadelle lavet af kikærter.

Vil de på McDonalds, Burger King, KFC eller lignende steder, bliver det mere besværligt. Er det vigtigt for dig at komme med, så er Burger King en fin mulighed. Der har de både en "veggieburger" samt deres pommes frites, der efter sigende er veganske.

Så længe du ikke selv betragter det som en forhindring at foreslå noget andet, vil dine venner også tænke mindre over det. I stedet for altid at sige nej i et ærgerligt eller dømmende tonefald, så foreslå blot med et smil et andet spisested, så giver det som regel en langt mere positiv tilgang til vegetarisme hos vennerne.

## SAMMENKOMSTER

**Vi mødes på Riz-Raz Kompagnistræde 20, København, på lørdage kl. 12.00**
**18. sept., 16. okt., 20. nov. 2010**

**Husk tilmelding senest d. 12. i måneden**

Som ung vegetar synes jeg ofte, man oplever mange skeptiske øjne, drillerier og spørgsmål. Jeg selv har ofte følt mig lidt alene, når vennerne bare ikke forstår ens valg, og jeg har ofte savnet en "veggebuddy" at gå ud med. Jeg tror ikke, jeg er den eneste, der har det sådan, og netop derfor vil jeg arrangere månedlige sammenkomster, og jule- påskefrokoster og måske en fest eller to? Alt sammen arrangementer, hvor ingen vil behøve spørge til, hvad der er i maden, og hvor vi alle kan lære andre unge at kende, der også interesserer sig for dyrevelfærd, miljø og sundhed.

De månedlige sammenkomster vil foreløbig finde sted på restaurant "Riz Raz – Sticks 'n' Veggies", hvor der vil være vegetarisk frokostbuffet, som også indeholder veganske retter. Er der stemning og vejr, kunne vi tage i Kongens Have i København eller andet efterfølgende.

For at alle er nogenlunde jævnaldrende, vil der til fællesspisningerne blive sat en aldersgrænse på 13-20 år.

Tidspunktet vil altid være lørdag klokken 12, og prisen for deltagelse vil være 79 kr + drikkevarer.

Tilmelding nødvendig, skriv til greenandteen@vegetarforening.dk

**Har du idéer til sammenkomster udenfor København, der hvor du bor, så skriv og lad os udveksle idéer!**

**Har du forslag til emner, eller kender du til en sammenkomst, event, restaurant/café eller andet, som du mener vil være relevant at bringe på siderne, så skriv endelig til: greenandteen@vegetarforening.dk**



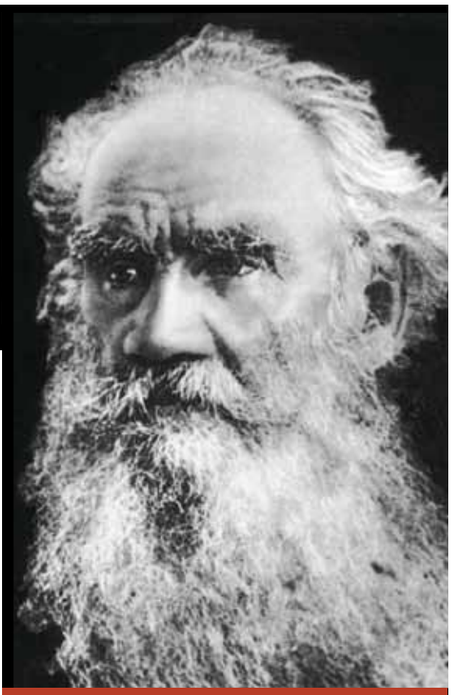
*Af Karin Pagter Duparc*

# *Lev Tolstoj:* Forfatter, pacifist og vegetar

*Den 20. november i år er det 100 år siden, at den russiske forfatter Lev Tolstoj døde. Han er bedst kendt som russisk forfatter bag litterære klassikere, men han var også fortaler for ikke-vold og ikke mindst en passioneret vegetar.*







*"[Kødspisning] er simpelthen umoralsk, da det er forbundet med udførelsen af drab – en handling som er i strid med moralfølelsen, og som udelukkende sker af grådighed og af lysten til velsmagende mad."*

Lev Tolstoj er kendt som en af de mest fremtrædende forfattere fra 1800-tallet, bl.a. for hans hovedværker *Krig og Fred* og *Anna Karenina*. Men udover hans imponerende forfatterskab bør også hans væsentlige bidrag til ikke-voldsbevægelsen og dens filosofi huskes. Han var en stor inspirationskilde til både den unge Mahatma Gandhi (med hvem han korresponderede de sidste to år af sit liv) og senere Martin Luther King. Hans ikke-voldsprincipper omfattede også dyrene, og han var derfor vegetar.

At Tolstoj skulle blive fortaler for ikke-vold og en asketisk livsstil lå ikke i kortene. Han blev født i 1828 som greve i den adelige Tolstoj-familie og begyndte sit voksenliv som en hasardspillende, løsagtig overklassemand. Forvandlingen til en ikke-voldelig anarkist skete efter to rejser til Vesteuropa, hvor han bl.a. mødte den samfundskritiske forfatter Victor Hugo og socialisten Pierre-Joseph Proudhon, der fik ham til at åbne øjnene for uligheden i samfundet og ikke-voldsprincipperne. Hans idealisme og søgen efter "det gode liv", hvor retskaffenhed og selvopofrelse var af største betydning, voksede med årene, og på et tidspunkt blev han også vegetar, da han erkendte, at drab på dyr ikke var moralsk forsvarligt.

Hans forhold til vegetarismen bliver måske tydeligst beskrevet i hans essay, *Det første trin*, der udgør forordet til den russiske udgave af Howard Williams' bog *The Ethics of Diet*, som er en antologi over forskellige filosoffer, digtere, forfattere, videnskabsfolk og andre fremtrædende menneskers tanker om vegetarismen og menneskets forhold til de andre dyr, fra de tidligste tider (med blandt andre Hesiodos, Buddha og Pythagoras) til 1800-tallet (med Lamartine, Thoreau og Kingsford). Den russiske oversættelse af bogen udkom i 1892. I denne tekst drager Tolstoj en klar parallel mellem på den ene side overklassens luksuriøse livsstil og kirkens hykleri og på den anden side den alment accepterede kødspisning. Han begynder med at beskrive, hvordan der siden tidernes morgen har været moralske retningslinjer for, hvordan mennesket bør opføre sig for at føre et "godt liv", dvs. et liv, der ikke er baseret på lidelse eller udnyttelse. Det første, grundlæggende trin til det gode liv er således at holde op med at *"leve et ondt liv"*, hvilket kræver selvkontrol, som i kristendommen svarer til selvfornægtelse. Ifølge Tolstoj vil man ikke kunne opnå et godt liv, hvis ikke man tager dette første skridt. Desværre er vigtigheden af selvkontrol/selvfornægtelse blevet glemt – selv af kirken.

Tolstojs tilgang til det gode liv kan på os moderne mennesker synes lovligt meget moraliserende. Man må dog huske, at Tolstoj levede i et samfund, hvor et lille mindretal førte et luksuriøst liv på bekostning af det store flertal, der for manges vedkommende levede i yderste armod. I denne sammenhæng bliver det nemmere at forstå, at Tolstoj opfordrede over- og middelklassen til at føre en mere mådeholden tilværelse, der ikke stod i så skarp kontrast til de fattiges levevilkår. Nogle af os vil sikkert også anfægte hans syn på kristendommen som værende *"det højeste, verden har kendt,"* men han var nu kristen, og hans tro forhindrede ham hverken i at respektere og beundre andre kulturer eller at forholde sig kritisk til kirken. Kan man se bort fra disse punkter, der i høj grad skyldes den tid og det samfund, han levede i, er hans kritik af menneskets ofte hykleriske forhold til sine medmennesker og dyrene forbavsende relevant for nutidens verden.

Ifølge Tolstoj er overklassens (og i mindre grad middelklassens) luksuriøse og overforbrugende livsstil kun mulig, fordi en hær af mennesker udnyttes til at dyrke jorden, lave mad, fremstille tøj, rydde op og gøre rent uden selv at kunne få del i goderne. Med en vis foragt skildrer han, hvordan rige mennesker, der lever i sus og dus, betragter sig selv og bliver betragtet af andre som førende "et godt liv", fordi de på enkelte punkter gør noget godt, eller fordi de ønsker andre det godt: *"Disse mennesker forsikrer sig selv og andre, at de, uden at formindske deres behov, uden at overvinde deres lyster, kan tjene menneskeheden – dvs. føre et godt liv." "[...] disse folk er som de mennesker, der kommer som de første til en frugthave og skynder sig at samle så mange frugter, som de kan få fat i, og som dog ønsker at organisere en mere ligelig fordeling af havens frugter mellem dem selv og dem, der kommer senere, mens de bliver ved med at plukke alle de frugter, de kan nå."*

Denne dobbeltmoral finder han også i folks forhold til kød: De spiser det gerne, kan måske ikke undvære det, men selve drabet på dyret vil de ikke have noget med at gøre. Tolstojs eksempel på dette paradoks er en fornem dame, som på den ene side er så svagelig, at hun har brug for kød, og på den anden side er så følsom, at hun er ude af stand til at påføre dyr lidelse. Tolstoj afslutter resolut: *"Den stakkels dame er derimod svag, fordi man netop har lært hende at leve af føde, der er unaturlig for mennesket; og hun kan ikke undgå at volde dyrene lidelse – for hun spiser dem."*

For at understrege det uetiske i at slå dyr ihjel fortæller Tolstoj om et besøg på et moderne slagteri i byen Tula, hvor dyrenes lidelser skulle mindskes mest muligt (Tula ligger i nærheden af Tolstojs gods, ca. 200 km syd for Moskva). Alligevel er den detaljerede beskrivelse af aflivningen af dyrene gruopvækkende. Ofte dør dyret ikke med det samme, men kæmper imod, mens slagteriarbejderne forsøger at blive færdige med at skære halsen over. Nogle dyr er stadig ved bevidsthed, mens de får huden flået af og benene skåret af. Men hvad Tolstoj finder mest oprørende, er den totale ligegyldighed overfor dyrene hos de tilstedeværende mennesker – ansatte, sælgere og købere: *"Disse mænd var åbenbart fuldstændigt optaget af pengespørgsmål og beregninger, og enhver overvejelse om, hvorvidt det var rigtigt eller forkert at slå disse dyr ihjel, lå lige så fjernt fra deres tanker, som spørgsmål om den kemiske sammensætning af det blod, der dækkede rummenes gulv, ville gøre."* Tolstoj er således forfærdet ikke alene over dyrenes situation, men i lige så høj grad over, at mennesket fortrænger, hvad han kalder *"den højeste åndelige evne"*, det at kunne have medfølelse og medlidenhed over for andre skabninger, og at denne fortrængning gør mennesket grusomt.
I det sidste afsnit af sit forord bliver mennesket opfordret til at se virkeligheden i øjnene – og handle derefter: *"Vi kan ikke lade, som om vi ikke ved det. Vi er ikke strudse og kan ikke tro, at hvis vi nægter at se på det, som vi ikke ønsker at se, vil det ikke eksistere. Det er specielt tilfældet, når det vi ikke ønsker at se, er det vi ønsker at spise."*

Alle citater er fra Tolstojs essay *Det første trin*, der kan læses i sin helhed på engelsk på ivu.org/history/tolstoy

**Lev Tolstoj var også meget interesseret i det internationale plansprog esperanto og lærte sig det på rekordtid. I 1908 var han medstifter af esperanto-vegetarforeningen TEVA og blev dens første formand. Det er verdens ældste internationale vegetarforening og eksisterer endnu, men mere herom senere i forbindelse med den store esperanto-verdenskongres i København næste sommer.**

***Karin Pagter Duparc er cand.mag. i lingvistik og mangeårig vegetar og veganer.***






*Af Debbie Sebora Christensen*
*Fotos: Melina I. S. Christensen*

# Raw Food i en skøn atmosfære



Cafe 42 Raw
Pilestræde 32 1112 København K
Tlf. 32 12 32 10
Åbent: man-fre: 8-20, lør: 9-18, søn: 10-18

En forårslørdag i solskin begav jeg og min veninde os til 42 Raw – en cafe i indre København, der kun serverer raw food. Vi kom 12.30 og var heldige at få bord. Vi havde hørt, at der godt kan være pladsmangel.

Cafeen er ikke stor, men til gengæld indrettet meget moderne og fantasifuldt med siddepladser bygget triptrap op ad en væg. Overfor er en meget spændende disk med pragtfuld raw food. På væggen bag disken hænger en flot tavle med beskrivelser af de mange salater, grøn juice, frugtjuice, healthy shots, milkshakes, kager, søde snacks, smoothies, go' morgen-mysli, bananpandekager, kaffe, te og kakao.

Vi bestilte avocado/tomatsalat, der også indeholder perlebyg, persille, hvidløg, lime, chili og en særpræget tørret olie/eddike-dressing. Det blev serveret i biologisk nedbrydelig emballage inkl bestikket. Vi fik hertil hørfrøkiks med gyldne hørfrø, courgetter, tomater, paprika og pinjekerner, der er bagt under 42 grader, samt pukka-mynte-te. Maden var flot anrettet og betjeningen utrolig sød og venlig.

Maden var meget velsmagende og føltes rigtig godt i maven. Det skal dog siges, at vi er vant til raw food, hvor ikke-øvede jo skal vænne sig til at tygge den rå mad mere.

Vi betalte 78 kr for salaten, 18 for hørfrøkiks og 22 for teen.

Vi valgte ikke dessert, men bl.a. en chokoladekage så rigtig lækker ud. Uhm!

Da cafeen har tidligt åbent på hverdage, er det også muligt at spise morgenmad. Det kan være mysli af havre, kokos, hasselnødder, rå kakaonibs samt hjemmelavet mandelmælk. Der er ligeledes en bananpandekage med æble, hasselnødder og rå kakaonibs.

Indehaveren af cafeen hedder Jesper Rydahl. Han er selv 90% raw fooder, og på 42 Raw bruger de hverken mælkeprodukter, æg, gluten eller sukker, og de varmer højst maden op til 42 grader, deraf navnet. Cafeen er det eneste veganske spisested i København.

Inden vi forlod 42 Raw købte jeg bogen: "RAW FOOD for livet" af Erica Palcrantz og Irmela Lilja fra Borgen (se anmeldelse s.24), og i forvejen har jeg bogen: "Raw Food – Intelligent, forførende og sund mad til alle" af Jens Casupei og Vibeke Kaupert (se Vegetaren nr. 4/09).

På vej hjem havde jeg en skøn følelse og sådan en jubel af glæde og inspiration til at gøre endnu mere ved raw food, end jeg gør i forvejen. Siden mit første besøg på 42 Raw har jeg levet næsten 80% af raw food. Jeg har fået det vidunderligt og føler mig fuld af energi. En af de store gevinster er en fornyet energi og bedre syrebasebalance, så jeg føler en lethed og vitalitet.

For mig er raw food blevet en livsstil, som i al sin enkelhed er ren vegansk kost med råvarer som kerner, nødder, frø, spirer, olier og frisk frugt og grønt, hertil dog kogte bønner og tofu. Det har givet stor inspiration til at inspirere andre til en sundere og renere kost. Dermed også mindre risiko for livstilssygdomme, og den kødfri kost giver jo også mindre CO2-udledning mv.

Derfor kan jeg på det varmeste anbefale 42 Raw, da det er så lækkert og velsmagende, plus ikke mindst en stor inspiration til din hverdag.

*Debbie er alternativ behandler (debbiechristensen.dk), og bestyrelsesmedlem i Dansk Vegetarforening.*

Vækstthøjskolen
Forkæl dig selv!
Tag et kort, mellemlangt eller langt kursus på Vækstthøjskolen. Vore kurser er for voksne i alle aldre og indbefatter økologisk vegetarkost og logi. Vi 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









*Af Susan Jensen*

# Seminar med raw food-ekspert Gabriel Cousens

*Søndag 4. juli mødte jeg nysgerrigt op til raw food-seminar med dr. Gabriel Cousens i København. De over 100 deltagere var veloplagte, flere havde tidligere deltaget i rawfood.dk's seminarer og kendte hinanden.*

Seminaremner som "Sunde børn og familier på raw food", "Brydede koden til anti-aging", "Diabetes - en sygdom?" flettede lidt ind i hinanden i løbet af dagen. Så fremfor at holde dem helt adskilt refererer jeg nogle af de mere opsigtsvækkende informationer.

### RAW FOOD ER MAD DER IKKE ER SLÅET I STYKKER

Ifølge Gabriel Cousens er vores gener 99,4% identiske med chimpansens, og derfor er en chimpanse-diæt den ideelle for mennesket – dvs. rå frugt, grønsager og

# Interview med Gabriel Cousens



I forbindelse med seminaret fik jeg lejlighed til et interview med Gabriel Cousens efter venlig aftale med rawfood.dk. Vi mødtes i baren på et af de internationale hoteller (lidt sært sted at mødes med en sundhedsguru, som ikke har rørt alkohol de sidste 40 år :o)

Cousens virkede rar og fredfyldt. Hans viden er meget bredere end blot omkring raw food og vort fysiske og psykiske helbred, han er eksempelvis også bibelstærk.

Interviewet søgte jeg at gøre bredere end raw food og sundhed for at komme om bag personen.

*Først og fremmest, hvad driver dig?*
At tjene Gud og den guddommelige oprindelige diæt, som giver os samme vibration som universet. Dermed bliver maden en støtte for en naturlig åndelig udvikling. Første trin er at blive vegetar, for at spise andre levende væsener er at fodre sin krop med "dødbevidsthed" i stedet for liv. Dette fører naturligt til vegansk levevis og siden til levende føde. Min krop er mere smidig, end da jeg var ung seriøs sportsudøver – og mere udholdende og stærkere.

### LIDT OM GABRIEL COUSENS' BAGGRUND

Han voksede op i en middelklassefamilie i Chicago, Illinois. Var kaptajn på skolens ubesejrede football-hold (med i National Football Hall of Fame), spillede professionel tennis (slog nr. 50 på verdensranglisten), men vandt også amtets videnskabskonkurrence (science fair).

Er gift med Shanti, hans tidligere yogalærer, og har 2 børn og 3 børnebørn. Han lever "the sevenfold peace": fred med hhv. kroppen, sindet, lokalsamfundet, verden, de ældres visdom (wisdom of the ages), moder jord og den himmelske fader.

På sin 60 års fødselsdag lavede han 601 armbøjninger foran alle gæsterne (som ung klarede kan kun 70). Mest for sjov, men også for at vise at han bl.a. pga. kosten har fået meget større udholdenhed.



nødder. Når maden ikke opvarmes – eller opvarmes til max 42 grader – bevares nemlig enzymer og mikronæringsstoffer (de 6 vigtigste er naturligt kalcium, kalium, magnesium, natrium, fosfor og svovl). Kroppen bruger bl.a. disse stoffer til at producere hormonet serotonin, der er vigtigt for vores lykkefølelse og søvn.

Den generelle hovedfilosofi bag raw food er, at kroppen – med den ideelle mad – er selvhelbredende.

Cousens sammenligner raw food med helhed og kogt mad med ituslåede helheder. Han omtalte to forsøg: I det ene fik 2 grupper mus præcis samme mad, men den ene gruppe fik den rå, den anden kogt. Gruppen med rå mad var 3 x mere udholdende. I et andet forsøg spiste 520 personer 80% raw food og 20% tilberedt mad i 2 år. Ift. før forsøget blev deres immunforsvar stærkere, de havde 87% mere vitalitet, deres energi var bedre fordelt over dagen, og der var mindre søvnløshed, angst og depression. Cousens sammenligner raw food med fly-brændstof – den lader kroppen med energi!

## INSULINBALANCE SLADRER OM KROPPENS ALDRINGSPROCES

Selvom raw food-diæten består af både frugt og grønt, bør vi pt. være tilbageholdende med frugt. Den diæt, de fleste af os har levet på, har nemlig været for sukkerholdig, herunder også hvidt brød, ris og pasta (mange er ligefrem kulhydrat-junkies). Mange af os vil derfor have problemer med candida (en sukkerspisende svamp). Når vi spiser frugt, anbefaler Cousens, at vi holder os til frugt med lavt glykæmisk index (fx citrusfrugter og de fleste bær). Og som sødemiddel stevia, der stabiliserer blodsukkeret.

Det fører til Gabriel Cousens vigtigste tese: En sammenhæng mellem forhøjet blodsukker og diabetes og aldringsproces. Kroppen producerer insulin til at håndtere de indtagne sukkerstoffer, men når mængden af disse igennem længere tid har været for høj, kan man blive "insulin-resistent". Mange på en vestlig kost er på vej i den retning, hvis de ikke allerede *er* insulin-resistente, mener han.

Dette gør det lettere at forstå, hvad der ælder kroppen og skaber grobund for livsstilssygdomme. Derfor: Tjek dit blodsukker og ph-værdien af din urin (indikerer kroppens syre-basebalance). Blodsukkeret bør være 4-6 mmol/l og urinens ph 6,4-7,4 (begge er fastende værdier), og for store udsving til begge sider er ikke godt

For meget og for dårligt fedt danner sammen med sukker de farlige triglycerider, der kan sætte sig i blodårerne og give hjerteanfald. Både diabetes og hjerteanfald kan opstå som følge af for højt blodsukker. Vi blev advaret mod vacciner, da kroppen har brug for at gennemgå de nødvendige sygdomme for at opbygge et stærkt immunforsvar.

Vi talte også om faren ved amalgamfyldninger, tv-kigning, stress, kemikalier både i mad og omgivelser – og om "The China Study", det hidtil største ernæringsstudie.

## NY DIÆT OG HISTORISK TILBAGEBLIK

Gabriel Cousens bygner af argumenter og henvisninger til forskningsresultater og har i kraft af sit forfatterskab og øvrige virke været nødt til at være saglig velbegrundet

Han mener, at vegansk raw food i forholdet 80/20 (dvs. 80% raw food og 20% tilberedt) får bevidstheden til at vågne og henviste til en undersøgelse af raw food-spisere, der blev mere intellektuelt og spirituelt interesserede

Han giver Gandhi ret i, at når man skifter til en ny diæt, skal man holde den i min. 4 måneder for at få den fulde effekt. Vil man forsøge med raw food-diæt, er det nok at leve efter 80/20-reglen, blot kosten er vegansk og du ikke er syg, men blot vil fremme din helse.

Det var interessant at høre hans historiske tilbageblik, hvor flere folkeslag har indtaget en rå diæt. Han fortalte fx om græskerne, der levede af "levende føde" for 5.000 år siden og blev op til 200 år gamle, og om Hippokrates, som sagde "lad mad være din medicin og medicin være din mad".

## KONKLUSION

Seminaret var vældigt opløftende og informativt. Gabriel Cousens anskuer verden og sine medmennesker ud fra en holistisk synsvinkel med stor hjertekontakt, tolerance og rummelighed, så jeg ikke følte mig indoktrineret, men kunne tage det med mig, som jeg pt. kan fordøje og bruge.

### GABRIEL COUSENS

**Med baggrund som holistisk og ayurvedisk læge, psykiater, forsker, ernæringsekspert i levende føde, homøopat, akupunktør, reiki-mester, spirituel leder, forfatter, foredragsholder, fredsarbejder og brobygger samt grundlægger af "Tree of Life" fletter han en enestående holistisk tilgang til ernæring af den sultne sjæl ind i opvågnings- og healingsprocessen. Se mere på gabrielcousens.com og treeoflife.nu.**

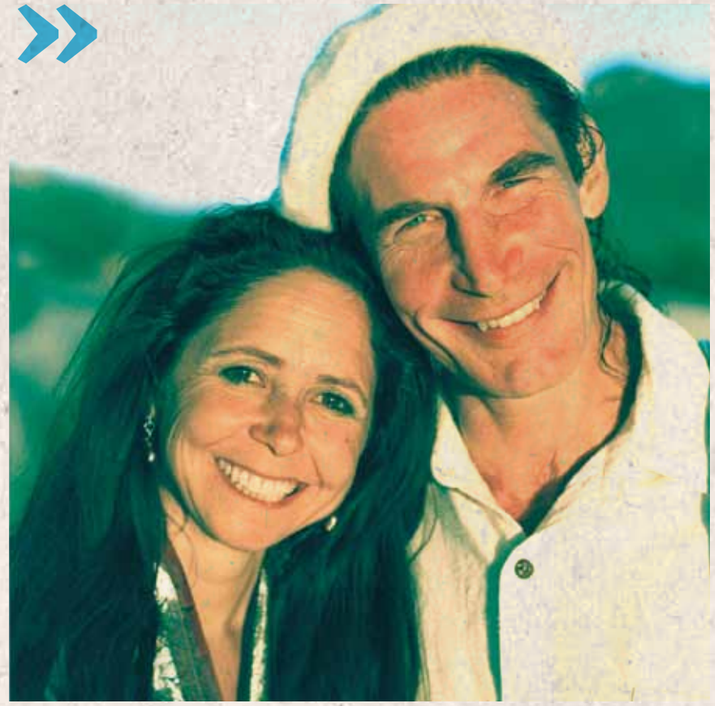
### ARRANGØREN RAWFOOD.DK

**- er førende arrangør af raw food-seminarer/kurser og sælger nogle af de bedste raw food-maskiner og enkelte madvarer. DVD fra seminaret kan købes på rawfood.dk (fra ultimo sep.).**

Det var fint i pauserne at aflevere evt. spørgsmål, som blev besvaret lige efter pausen. På den måde blev det også deltagernes seminar.

Et lille hjertesuk: Det er svært at absorbere så meget information på én dag. Det ville have været mere givende, hvis det var spredt over to. Tankevækkende at mange undervisere og arrangører vil fremlægge så meget forskningsbaseret viden, men tilsyneladende ignorerer al forskning om optimal indlæring, nemlig at vi skal op og røre os efter 45-50 min. – og hvor lang er en optimal undervisningsdag? ■





*Hvad med kritikken om, at mange fødeemner har godt af at koge/blanchere for at nedbryde cellevæggene?*

For korn og bønner er det korrekt, men vi behøver ikke disse. Herudover er det blot at bruge tyggefunktionen, som er vigtig både for at aktivere fordøjelsen og stimulere dannelsen af flere af de livsvigtige hormoner bl.a. serotonin.

Mht. fx lycopen får man jo mere af det, hvis man koger mange tomater ind til et koncentrat, men ultimativt indeholder en tomat nu det lycopen, den gør.

*Hvad mener du om genmodificerede fødevarer (GMO)?*

Det er en af verdens virkelige katastrofer. Hvis noget kunne tage livet af os, må det være det. Desuden understøtter ingen forskningsresultater, at det giver større udbytte endsige bedre afgrøder. Det er simpelthen ren Monsanto-magt (gigantisk bioteknisk producent), for har du kontrol over menneskers mad, har du kontrol over menneskene. Forsøg med rotter på GMO-mad viste, at de blev rigtigt syge, fx leukæmi mv.

*Hvilke personlighedstræk er vigtige for et meningsfuldt liv?*

At være centreret i sit hjerte, så vi kan føle og lytte til livets guddommelige dans og have hjertelige relationer. De fleste af vores problemer kan føres tilbage til ego og dominans = manglende hjerteenergi, der nok også er årsag til de fleste krige

*Hvordan ser du verdens udvikling og tempo?*

Vi får mange stråler hver dag, fx peger australske undersøgelser i retning af, at bl.a. stråler fra mobiltelefoni kan give hjerneskade. Selvom der måske ikke er entydige beviser på, at mobiltelefoni kan give hjerneskader, så øges hjernerelaterede sygdomme påfaldende idag. Selv holder jeg min mobiltelefon så langt fra øret som muligt.

Med alt det elektroniske går det meget stærkt, og derfor er det ekstra vigtigt at tage sig tid til at være i naturen, at gå på græsset, på stranden, i skoven, det giver en fantastisk jordforbindelse. Det er også vigtigt at trække vejret ordentligt, meditere – og det hele helst hver dag.

*Hvad mener du om svælget mellem rig og fattig?*

Uden at være økonom tror jeg vi i fremtiden vil se meget mere "økonomi for fred", dvs. at vi vil flytte os fra selvcentreret forbrug til at ville dele. Vi vil bruge økonomien til at sikre verdensomspændende distribution af mad, så ingen mennesker behøver sulte. Jeg er pt. involveret i et "grow your own food"-projekt, som jeg håber vil sprede sig. Hvis alle spiste levende vegansk mad, ville jordens befolkningstal ikke blive et problem, vi ville let kunne brødføde alle.

*Hvad mener du om reinkarnationstanken?*

Livet ville ikke fungere uden, den er nødvendig for al udvikling!

Der er endda mange henvisninger til reinkarnation i biblen, selvom man på et fortidigt kirkemøde besluttede at fjerne disse (formentlig for lettere at kunne styre menigheden med trusler om helvede eller syndsforladelse).

*Du siger at man på "raw" kan nøjes med at spise op til 50% mindre end ellers.*

*Hvorfor overspiser vi i de rige lande og bliver stadigt federe med en tilhørende stor stigning i livsstilssygdomme?*

Vi spiser en masse tomme kalorier (sukker, kager, friturestegt mad, dårligt producerede råvarer osv.), og så får hjernen ikke de klare signaler, som den fx får ved en levende diæt.

En sådan diæt taler klart sprog: nu går noget ind i kropsfabrikken, og vi ved præcis hvor og hvordan det skal bearbejdes. Når kroppen modtager signaler i så klart sprog, sender den besked til hjernen: alt materiale vel modtaget i brugbar stand, vi er tilfredse og mætte, og hjernen kan slappe af indtil næste sending. Spiser vi til gengæld en masse lightprodukter, sukker og dårlige fedtstoffer melder kroppen til hjernen: hvad skal vi bruge dette til, vi er dybt frustreret, send os noget vi kan bruge – og så begynder den onde cirkel.

En anden eviggyldig årsag er: "Der er aldrig mad nok til at tilfredsstille en sulten sjæl"! ;-) ■



*Boganmeldelse v/ Karen Bisgaard*

# RAW FOOD *for livet*

Rå kost er godt for krop og sjæl, og det er dejligt, at der er kommet endnu en bog om emnet på dansk og med udgangspunkt i nordiske forhold – *Raw Food for livet*. Forfatteren Erica Palmkrantz er svensk og uddannet raw food kok i Californien, men har videreudviklet sine opskrifter, så de passer til de råvarer og klimaforhold, vi har herhjemme (den oprindelige titel er 'Raw Food på svenska'). Bogen fungerer både som praktisk 'kom-i-gang' vejledning til nybegyndere og som inspiration til dem, der allerede har fået - ikke blod men - grønsagssaft på tanden.

Bogen indledes med praktiske afsnit om, hvilke råvarer og redskaber man får brug for som henholdsvis nybegynder, øvet og raw food entusiast. Opskrifterne er opdelt i emner som morgenmad (f.eks. frugtgrød med bladselleri, rå müsli og boghvedevælling), frokost (f.eks. zucchinipasta med marinerede champignoner, julegulerodssuppe og waldorfsalat), aftensmad (f.eks. pastinakcouscous, sushi og tangburritos), mellemmåltider (f.eks. spirede grønne linser med æble eller en salathapper) og snacks (f.eks. peberkager og lakridskugler), så det er nemt at planlægge dagen. Der er også afsnit med grundopskrifter (f.eks. mandelmælk og raw tahini) og tilbehør (dressinger, tapenade mv.) og så selvfølgelig et med lækre desserter (f.eks. ferskentærte og raw mums-filibabba cheesecake).

Mellem afsnittene med opskrifter bliver vi præsenteret for en række personer og deres oplevelser med raw food på forskellige niveauer. Nogle bruger mest raw food som en kur, andre er 'high raw', dvs. spiser 85% rå mad eller mere. Fælles for dem er en oplevelse af færre fysiske skavanker, mere velvære og energi. Det er vigtigt for forfatteren at inspirere til, at vi tilpasser ambitionerne med den rå kost til det niveau, der passer i lige netop vores hverdag. For nogle vil det være at udskifte et enkelt mellemmåltid med raw food, mens det for andre vil være gradvist at arbejde sig henimod udelukkende at spise raw food.

Personligt synes jeg, at en af de store udfordringer med raw food ligger omkring frokosten - især den, man skal have med på arbejde og som derfor skal kunne forberedes i god tid og stadig være frisk og lækker til spisetid. For selvom raw food desserterne er ustyrligt lækre (og efter sigende tilmed sunde), så er det ikke dem, du skal blive mæt af til hverdag. En anden udfordring er at holde gejsten oppe i vinterhalvåret, når det bliver koldt og udvalget af friske grønsager hovedsageligt består af rodfrugter og kål.

I frokostafsnittet savner jeg derfor en angivelse af, om retterne er egnede til at tage med på arbejde. En del af opskrifterne vil man sagtens kunne forberede om morgenen og tage med i en boks (f.eks. 'pasta'-retterne), mens andre er mere tvivlsomme (f.eks. tror jeg ikke, at avocadosuppen er så lækker efter 3-4 timer). Og så er der også spørgsmålet om, hvorvidt de kan holde én mæt længe nok. Det er jo nok individuelt, men under alle omstændigheder tror jeg, at det er en god idé at have lidt hørfrøkiks med i starten og også huske lidt til mellemmåltiderne.

Den anden udfordring er faktisk løst fint med solide, men stadig lækre salater og supper baseret på rodfrugter og kål og piftet op med krydderier som ingefær, peberrod og chili. Det er ikke frisk spinat, solmodne tomater, eksotiske frugter og friskplukkede bær hele vejen igennem, og det er rart. Om det også fungerer, når det sner udenfor, skal jeg ikke kunne sige - endnu.

Hvor bogen ellers er gennemillustreret med smukke billeder, er der af gode grunde ikke noget billede af opskriften på rodfrugtsnudler med en sauce, der 'ligner døden fra Lübeck'. Den finder nok ikke plads på min tallerken med den beskrivelse, selvom den hævdes at smage guddommeligt! Derimod blev jeg straks visuelt forelsket i denne 'drengerøvslasagne', som forfatteren hævder accepteres af knægte, der er lidt skeptiske over for raw food:

## RAW LASAGNE



*Raw lasagne*

(1 person)
*Ingredienser:*
*5 champignon/portobello/shiitake, skåret i tynde skiver*
*1 spsk olivenolie*
*½ spsk tamari*
*2 zucchini (squash/courgette), skrællede*
*½ bakke spinatblade, friske*
*1½ dl marinarasauce (se herunder)*
*1-2 avocado, skåret i skiver*

*Tilberedning:*
Marinér svampene i tamari og olivenolie 10 minutter. Dup derefter overskydende væske af svampene med køkkenrulle.
• Skær zucchinien i tynde skiver på langs, så de ligner brede båndspaghetti.
• Brug en ostehøvl eller et mandolinjern.
• Kør spinat på foodprocessor eller blender med lidt vand til saucekonsistens. Hæld i en skål.
• Dæk bunden af et firkantet fad med 2 spsk marinarasauce og læg 1/3 af zucchiniskiverne ovenpå.
• Fordel igen 2 spsk sauce oven på zucchiniskiverne og drys halvdelen af svampene over.
• Giv svampene et let tryk med en spatel.
• Læg 1/3 af zucchiniskiverne, halvdelen af avocadoen og derefter halvdelen af spinatbladene over. Pres igen med spatelen.
• Læg resten af zucchiniskiverne og 2 spsk marinarasauce over. Kom resten af spinaten og avocadoen på og slut af med svampene øverst.

**Tips:**
Erica foreslår hørfrøkiks, sour cream-ost baseret på cashewnødder og krydderurter og en salat på rucola som tilbehør.

**Kommentar:**
Lasagnen var forholdsvis nem at lave og meget smuk og indbydende at se på. Dvs. indtil jeg begyndte at spise af den. For den var ikke nem at skære i mindre stykker, uden at marinarasauce og spinatsauce løb ud og blandede sig til en ikke særlig smuk grønbrun masse. Men smagen var helt i top, og jeg blev uden problemer mæt og tilfreds af portionen – også uden hørfrøkiks mv..

## MARINARASAUCE

Anvend saucen til lasagnen herover, men også til zucchini-pasta ('pasta' lavet af zucchini i lange, tynde strimler) eller bare som godt tilbehør.

*Ingredienser:*
*2 tomater, skåret i stykker*
*5-6 soltørrede tomater*
*½ rød peberfrugt*
*2 tsk olivenolie*
*1 spsk frisk basilikum eller 1 tsk tørret*
*1 tsk tørret oregano*
*salt, efter behag*
*hvidløg, cayennepeber, efter behag*

*Tilberedning:*
• Kør alle ingredienser på foodprocessor eller blender.
Kan holde sig på køl i tætsluttende boks i 3 dage.

**Kommentar:**
En meget lækker og hurtig lavet sauce, der vil kunne pifte stort set hvad som helst op.

## HØRFRØKIKS



*Hørfrøkiks*

*Ingredienser:*
*3 dl hørfrø*
*½ dl sesamfrø*
*½ dl solsikkekerner*
*½ dl græskarkerner*
*1 dl vand*
*1 tsk krydderurter, f.eks. kommen*
*1 tsk salt*

*Tilberedning:*
• Bland hørfrøene med vand. Rør sesamfrø, solsikkekerner og græskarkerner i og tilsæt mere vand om nødvendigt. Konsistensen skal være som en grød.
• Tilsæt krydderurter og salt.
Bland omhyggeligt.
• Spred massen ud i et tyndt lag på bagepapir og sæt pladen i ovnen ved 40-45°. Afhængigt af, hvor gammel ovnen er, kan gradtallet være mere eller mindre detaljeret. Åbn ovndøren indimellem. Det varer, afhængigt af ovnen, fra 8 timer til et døgn at bage disse kiks.
• Kiksene er klar, når de kan brydes a la knækbrød. Opbevares i dåse med tætsluttende låg.

**Tips:**
Udblød kerner og frø 2-4 timer inden tilberedning af hørfrøkiks.
**Kommentar:**
Der er ikke meget arbejde i at lave dem og de smager godt, men ... det tager ustyrligt lang tid i ovnen. Jeg har lavet dem to gange i en varmluftovn, der kan stilles til 45°, og begge gange har jeg givet op efter ca. 6 timer og skruet temperaturen på op 100° for at få dem færdige. De bliver stadig gode, men så ikke så rå ... Jeg har tænkt mig at prøve igen, men med bedre planlægning, så de kan stå natten over i ovnen. Giver to bageplader kiks, så lav dobbeltportion og fyld ovnen, nu du alligevel er i gang.

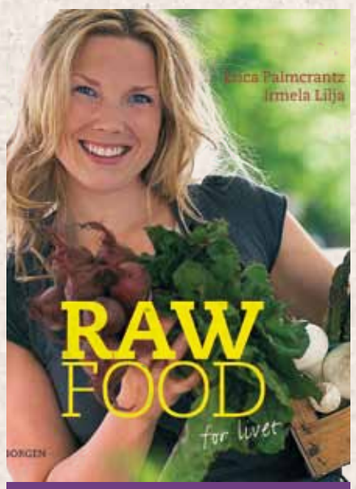
## SOUR CREAM-OST

*Ingredienser:*
*1½ dl cashwnødder*
*¾ dl vand*
*1½ spsk citronsaft*
*salt, efter behag*
*5 cm porre*
*3 tsk basilikum, frisk*
*3 spsk dild, frisk*

*Tilberedning:*
• Kør alle ingredienser på foodprocessor eller blender.
• Lad stå koldt indtil servering.
Holder sig ca. 5 dage på køl.

**Tips:**
Smag 'osten' til med hvidløg, purløg og/eller med dine yndlingskrydderurter og – krydderier.

**Kommentar:**
Nem at lave og smager virkelig godt.




**Raw Food for livet**
*af Erica Palmcrantz og Irmela Lilja*
Borgen, 174 s., ill., kr. 229



*Af Bodil Søgaard, Karen Østergaard og Troels V. Østergaard*

# Sukkersyge-katastrofen

## *– er det mælk og solcreme, der er skyldige, når så mange børn får sukkersyge?*

Dømt til et liv med insulinpumpe eller insulinpen, med specialkost og med udsigt til amputation af benene, blindhed og tidlig død. Den skæbne rammer omkring 270 danske børn om året. Og der bliver stadig flere. I de sidste 10 år er antallet af børn, der får sukkersyge (diabetes 1), vokset med 57%, og for børn under 5 år har stigningen være på 100%.

Det er en katastrofe, og ikke mindst fordi meget tyder på, at det er et menneskeskabt problem eller med andre ord, at sygdommen kunne forebygges. Men der skal slagtes køer, hvis det skal ske, både hellige og almindelige.

### MÆLK OG MÆLKEMORFIN

Sukkersyge er ikke lige udbredt i alle lande. Bare indenfor Norden er der betydelige forskelle. Island ligger helt i bund med knapt 10 nye tilfælde af sukkersyge blandt børn under 2 år, mens Finland ligger i top med 30. Af de andre nordiske lande ligger Norge bedst med 21, fulgt af Sverige med 24 og Danmark med 25 nye tilfælde om året (alle tal er for 0-2 årige, men pr. 100.000 0-14 årige).

Der er ikke de store forskelle i livsstil mellem de nordiske lande, men der er stor forskel på den mælk, der produceres på Island og i de øvrige nordiske lande. På Island har man nemlig bevaret den gamle nordiske ko, mens køerne i de andre lande er de moderne, højtydende, sortbrogede typer.

Det specielle ved den gamle nordiske ko-race er, at den laver såkaldt A2-mælk. Det er den oprindelig mælketype. Modermælk er A2, og alle andre dyrearters mælk er A2. Men en mutation, der ramte en ko for omkring 8.000 år siden, er skyld i, at mange køer i dag laver A1-mælk. Det gælder ikke mindst de sortbrogede, der i dag er langt den mest udbredte ko-race – og ikke kun i Skandinavien.

Der er det galt med A1-mælk, at den fraspalter "mælkemorfin", når den udsættes for fordøjelsesenzymer. Mælkemorfin er et morfinlignende stof, der laver mange ulykker, hvis det kommer over i blodet. Det gør det ikke hos alle, kun hos mennesker med en "utæt" tarm. Spædbørn har en utæt tarm, og hos større børn og voksne kan bl.a. forskellige tarmsygdomme bevirke, at tarmen bliver utæt.

Hvis mælkemorfin kommer over i blodet, vil organismens immunforsvar give sig til at bekæmpe det. Det er ikke problemet. Problemet er, at mælkemorfin og et af kroppens egne stoffer ligner hinanden så meget, at immunforsvaret kan tage fejl af de to og også bekæmpe det andet stof. Og så er det så uheldigt, at det andet stof spiller en vigtig rolle i forbindelse med insulin og reguleringen af sukker. Og her har vi så forbindelsen mellem A1-mælk og sukkersyge: Mælkemorfin fra A1-mælken snyder immunforsvaret, så insulin-produktionen går i stå.

Der er lavet forskellige dyreforsøg, der støtter hypotesen om en sammenhæng mellem A1-mælk og sukkersyge. Og ikke mindst har man kunnet påvise, at mennesker med sukkersyge har mere antistof mod A1 i blodet end raske personer. Derfor er der grund til at tro, at A1-mælk har en del af skylden for den megen sukkersyge.

### MÆLK OG VOKSEHORMON

Når mælk anklages for at medvirke til sukkersyge – og andre af de såkaldte autoimmune sygdomme – er det ikke kun noget, der har med A1 og A2 at gøre. Mælk, eller rettere mælkens kasein (ostestof) og derfor alle mælkeprodukter, har vist sig at øge mængden af voksehormonet IGF-1 i blodet. Voksehormonet får knogler til at vokse, det får fedtceller til at vokse, og det får kræftceller til at vokse.

Men voksehormonet har flere andre ubehagelige virkninger. Det vigtige i denne sammenhæng er, at det også kan skade det ufødte barn. For meget voksehormon i moderens blod kan nemlig påvirke fosterets udvikling. Meget kort fortalt sker der det, at immunforsvaret udvikles forkert. Det lærer så at sige ikke kroppens egne celler rigtigt at kende. Det betyder, at immunforsvaret giver sig til at bekæmpe kroppens egne celler, og det kan gå ud over de insulin-producerende celler og dermed give barnet sukkersyge.

Der er altså grund til at tro, at det stærkt øgede forbrug af mælkeprodukter er medvirkende til, at mange børn fødes med anlæg for sukkersyge eller en anden af de autoimmune sygdomme.

### D-VITAMIN, SOLFORSKRÆKKELSE OG SUKKERSYGE

Forbruget af mælkeprodukter er steget gennem de sidste årtier – ikke mindst det forbrug der er skjult i mange færdiglavede fødevarer: brød, pølser, leverpostej osv. – men hvor stor en del af stigningen i antallet af nye tilfælde af sukkersyge blandt små børn det kan forklare, er det vanskeligt at sige. Der er dog endnu en faktor, der kan spille en rolle her, nemlig D-vitamin. En finsk undersøgelse mere end antyder, at D-vitamin kan forebygge sukkersyge. De finske forskere prøvede at give D-vitamin til spædbørn i ret store doser. Det mindskede børnenes risiko for at få sukkersyge med hele 80%. Og også andre har fundet en sammenhæng





mellem lavt niveau af D-vitamin og risiko for sukkersyge.

Men måske kommer mælken ind i billedet også her, fordi den påvirker det effektive niveau af D-vitamin i en person. Hvis man får meget af mælkeprodukter, kan man nemlig godt have et lavt effektivt niveau af D-vitamin, selvom man i og for sig får store mængder af vitaminet.

Det handler mærkeligt nok om kalk eller rettere kalcium. Der er vist ikke det barn i dette land, der ikke ved, at man skal have masser af mælk for at få kalk nok til sine knogler. Til gengæld er der næsten ingen, der ved, at det ikke stemmer med elementær fysiologisk viden.

Nok skal der bruges kalcium til knoglerne, men det kalcium, der er f.eks. i mælk, skal optages fra tarmen til blodet, før det kan komme videre til knoglerne. Og her hopper kæden af. Koncentrationen af kalcium i blodet må nemlig endelig ikke blive for høj, for så går det ud over hjerterytmen og andre ting. Derfor har organismen en mekanisme, der kan bremse optagelsen af kalcium fra tarmene. Kort fortalt er det sådan, at når det effektive niveau af D-vitamin er højt, optages der meget kalcium, og når det er lavt, optages der kun lidt.

Har man meget kalcium i tarmene, fordi man har drukket meget mælk eller spist meget ymer og ost, er kroppen nødt til at skrue ned for mængden af effektivt D-vitamin for ikke at få for meget kalcium i blodet. Derfor kan meget mælk give et lavt effektivt niveau af D-vitamin, og derfor kan mælk også på den måde være med til at øge risikoen for sukkersyge.

Og så kommer vi til solforskrækkelsen. Hvis man skal pege på én ting, som har ændret sig væsentligt i det sidste tiår, så er det, at kampagnen for solcreme, solhat og siesta for alvor er slået igennem. Det går især ud over de små børn, der bliver sovset ind i solcreme, blot solen titter det mindste frem.

D-vitamin dannes, når solen skinner på huden. Det er den naturlige måde at få D-vitamin på. Det får de små børn så ikke på grund af solforskrækkelsen. Man kunne råde forældrene til at give børnene tilskud af D-vitamin, men det gør man ikke. Derfor kan en sammenhæng mellem solforskrækkelsen og eksplosionen i sukkersyge slet ikke udelukkes.

Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen og Sundhedsstyrelsen vil i kor sige, at ja, der er en sammenhæng mellem underskud af D-vitamin og sukkersyge, men at sammenhængen ikke er sikkert bevist. Til det er der kun at spørge, hvem kommer den tvivl til gode? Da ikke de børn der på de samme autoriteters råd får for meget mælk og for lidt D-vitamin.




Forfatterne er kendt for mange års arbejde for økologiske fødevarer. Troels VØ har fx skrevet flere bøger om økologi og startet foreningen og bladet Praktisk Økologi. De har fornylig udgivet bogen "Mælk og sundhed - hvad er det du drikker?", se nærmere på nomilk.dk.

Vegetarbutikken.dk

Vegetarbutikken er en del af AbigAil's.....The English Shop.

Linda McCartney
Good food, good taste

Realeat

Quorn

FRY'S VEGETARIAN

Dalepak

Velkommen til vegetarbutikken.dk

Mindst 200 udenlandske vegetarprodukter på lager.
Dybfrost og tørkost (kolonialvarer). Egen import.
Vi forhandler nogle af de bedst kendte vegetarprodukter som
Quorn, Linda McCartney, Realeat, Dalepak,
og den prisvindende Fry's

På vores hjemmeside er samtlige varer markeret som vegetar, vegan, glutenfri, m.m. (efter producentens egne varedeklarationer).

Levering med egen bil til dit hjem:
Ordre over kr. 500,- gratis levering
Ordre under kr. 500,- kr. 45,-
Ingen forudbetaling — Du betaler ved leveringen.
Vi accepterer Dankort, kontant eller check.

**10% introduktionsrabat pr husstand**
*ved bestilling gennem vegetarbutikken.dk eller på tlf: 96 96 41 79*
*(beløbet fratrækkes på fakturaen)*
*Salg til både private og virksomheder*

Tlf.: 96 96 41 79
Online: www.vegetarbutikken.dk




## DVF LAVER NY KLIMAPJECE

Som medlem har du med dette blad modtaget 2 ekspl. af vores spritnye *klimapjece* med fokus på de negative effekter for miljø, klima og resurser ved det alt for store forbrug af kød og fisk (herunder også forurening, land- og vandforbrug, ødelæggelse af regnskov og havmiljø). Et tema vi ofte behandler her i bladet, men som stadig er ukendt land for de fleste.

Med over 40 solide videnskabelige referencer skærer vi ind til benet og dokumenterer forholdene, som de er. Læs den og bliv klog på fakta – og hjælp det gode budskab ud: Hvert kødfrit måltid har positiv effekter og er i tilgift både sundt og dyrevenligt.

Del og debatter pjecen med andre og rekvirer gerne flere, når den slipper op. **-hh**

## NY FN-RAPPORT: GLOBAL KOSTÆNDRING TIL MINDRE KØD OG MÆLK NØDVENDIG



FN's miljøprogram UNEP udgav i juni rapporten *Environmental Impacts of Consumption and Production*. Den sammenligner forskellige aktiviteters indvirkning på miljø og klima med fokus på de største udfordringer i det 21. århundrede. Konklusionen er klar: De to største sektorer er energi/fossile brændstoffer – og mad. Men hvor kul og olie kan udfases og erstattes af vedvarende energi, er løsningen på madproblemet nye vaner:
*Der skal spises markant mindre kød!*

Fra FN's pressemeddelelse: "En væsentlig reduktion i effekt [på kloden] kan kun lade sig gøre ved en betydelig global kostændring, væk fra animalske produkter." *unep.org* **-rcd**



## KAN VEGETARISME MINDSKE DEPRESSION?

Man har hidtil troet, at vegetabilske kilder til omega-3 såsom nødder, hørfrø og olie er mindre effektive for kroppen end fedtsyrer fra animalske kilder. En undersøgelse af 60 vegetarer og 78 kødspisere med urinprøver og spørgeskemaer om kost og humør overraskede dog forskerne ifølge amerikanske *Nutrition Journal*. Selvom vegetarerne fik mindre af de omega-3 fedtsyrer, der er flere af i fisk, så viste tests og spørgeskemaer, at vegetarerne var mindre plaget af depression, angst og stress. Forskningslederen konkluderer, at resultatet taler for en vegetarisk diæt.
. *rodale.com* **-hn**

## STOP SPILD AF MAD FEJRER 2-ÅRS FØDSELSDAG

Forbrugerbevægelsen Stop Spild Af Mad har opnået stor opbakning i de to år, den har været aktiv og fået sat madspild på den politiske dagsorden. Tal fra Landbrug og Fødevarer anslår, at danskerne årligt smider 680.000 tons mad i skraldespanden – eller 15-20% af al indkøbt mad.

Bevægelsen støttes af en lang række toppolitikere og opinionsdannere – bl.a. Ida Auken, Charlotte Dyremose, Bertel Haarder, Naser Khader, Poul Nyrup, Villy Søvndal, Gitte Seeberg og madpersonligheder som Thomas Rode, Paul Cunningham, Jan Hurtigkarl og James og Adam Price.

Hertil kommer en hastigt voksende folkelig opbakning, som har givet over 6.000 medlemmer.

"Den massive interesse og støtte, vi oplever, vidner om, at danskerne ikke længere vil finde sig i madspild. Smid-væk-kulturen bliver nu erstattet af en respektfuld omgang med klodens knappe ressourcer," siger Selina Juul, stifter af Stop Spild Af Mad og iøvrigt selv vegetar.

Hun arbejder på en Stop Spild Af Mad reste-kogebog med opskrifter lavet af restemad i samarbejde med Gyldendal og førende danske kokke.

Stop Spild Af Mad har bl.a. været en medvirkende inspiration til, at butikskæden Rema 1000 har droppet mængderabat i alle kædens butikker og derved medvirker til mindre madspild.
*stopspildafmad.dk* **-mlt**




**Clairvoyance**
& spirituel vejledning via telefon
150 kr. pr. 15 minutter.
Kontakt Helle Westergaard på
T: 60 46 12 56 eller
www.hellewestergaard.dk


**VIDSTE DU...**
**Der er tilsyneladende ikke grænser for, hvilke stoffer de kommer i cigaretter. Nu er det kommet frem, at osse dele af blod fra gris findes i cigarettens filter!**
*(Politiken)*





*Af Lars Mikkelsen*

# Får vi nok PROTEINER?

Det gør vi – så ingen grund til bekymring. Hvorfor kan jeg være så overbevist om det?

Af flere grunde – først min egen erfaring. Jeg har spist vegetarisk i ca. 25 år. Jeg gør intet specielt for at spise fx linser og bønner. Ærter har vi i haven, så dem får jeg en lille smule af. En praktisk selverfaring er, at det går fortrinligt.

Andre praktiske erfaringer har vi fx i de mange forsøg, som lægen Mikkel Hindhede lavede på mange mennesker. Igen og igen blev det vist, at mennesker ikke fik det dårligt, selvom de fx levede af den samme helt ensidige vegetarret i hele 2 år, og uden særlige proteiner. Hindhede skrev godt 50 bøger og hovedundersøgelsen i bøgerne var om proteinerne. Han var meget grundig.

Hans bøger er en guldgrube af viden, fx undersøgte han store folkeslag og særlige folkegrupperinger, som levede fint uden proteinkost.

Faktisk var proteinspørgsmålet det store livstema for Hindhede, en højt begavet læge med den bedste eksamen ved universitetet i 25 år.

Men én forudsætning for proteinopbygningen synes nødvendig for os, nemlig at der i vores fordøjelsessystem skal forefindes højkvalitets-proteiner, som organismen kan bruge som model for sin opbygning af egne proteiner. De bedste proteiner findes i modne frugter og bær. Så det med et æble om dagen er ikke så dumt.

I øvrigt er det jo også så enkelt, at der stort set ikke findes planteceller, uden at de indeholder proteiner. Hver eneste gulerodscelle rummer mange proteiner.

*Lars Mikkelsen er formand for Forebyggelses- og Patientrådet*
*lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk, 4828 8700*






## OM MIKKEL HINDHEDE:



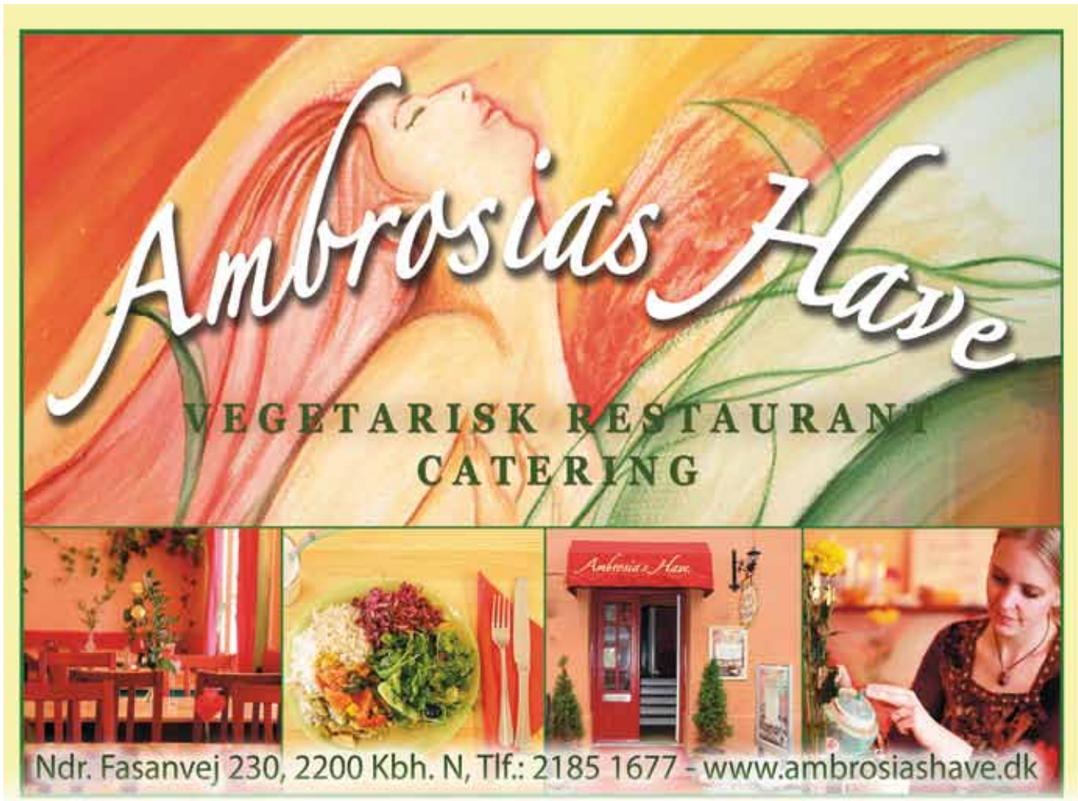


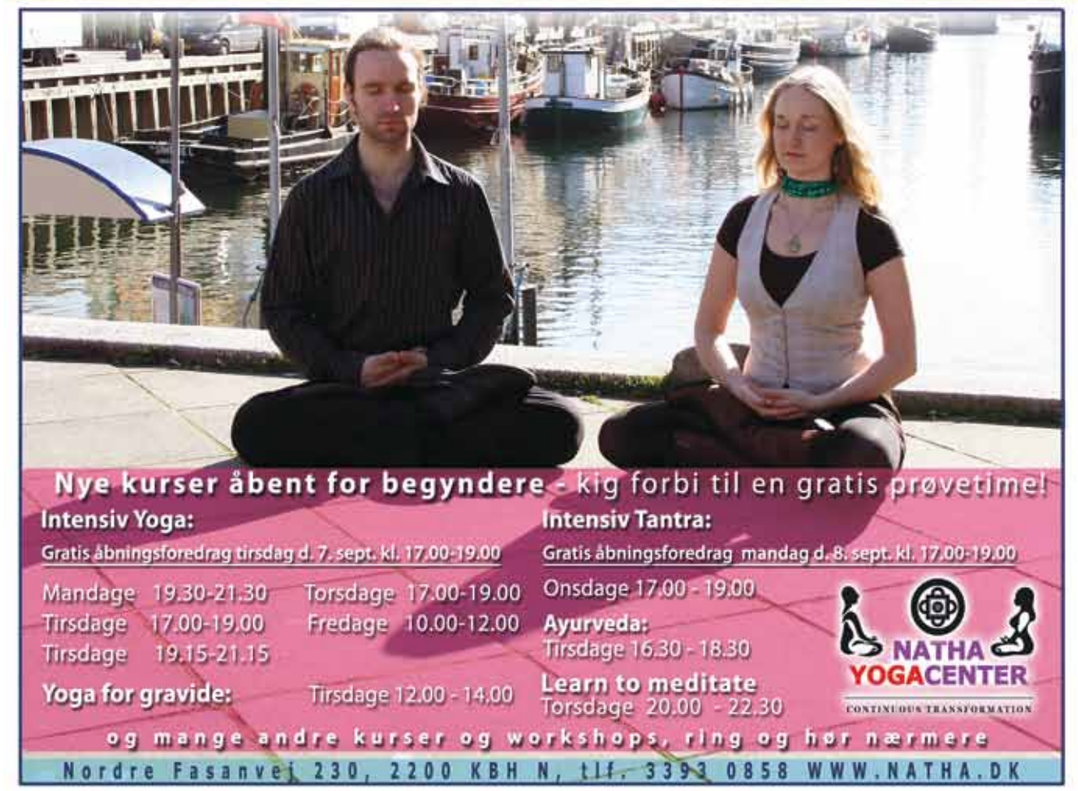
Selvom Mikkel Hindhede (1862-1945) i dag ikke er alment kendt, så var han på højden af sin karriere som læge og forsker yderst anset, både herhjemme og i udlandet. Efter at have taget sin lægevidenskabelige embedseksamen med udmærkelse i 1888, påbegyndte han i 1895 de første i en meget lang række af forsøg med menneskelig ernæring. Dette gjorde han i en tid, da det endnu ikke var alle læger, der var klar til at anerkende, at vores mad har afgørende betydning for sundhed og sygdom. Igennem resten af sit virke lagde Hindhede stor vægt på ernæringens sammensætning og argumenterede ofte videnskabeligt for, at særligt de animalske fødevarer ikke burde indtages i store mængder.

Forsøgene gav Hindhede en del omtale og berømmelse, og i 1908 blev han slået til ridder af Dannebrog. I 1910 oprettede staten "M. Hindhedes Laboratorium og Kontor for Ernæringsundersøgelser", som officielt startede sit arbejde 1. jan. 1911. Det var som leder af dette kontor, at Hindhede i 1917 blev medlem af det statslige udvalg, som forestod rationeringen under 1. verdenskrig. Her fik han gennemført en rationering, som betød at danskerne fik yderst få af de ressourcekrævende animalske fødevarer og til gengæld større mængder vegetabilsk protein. Populært sagt satte han stort set danskerne på vegetarkost, hvilket blev anset som en væsentlig årsag til, at danskerne klarede sig bedre og sundere igennem krigstiden end mange andre europæiske befolkninger. I dag er det særligt dette omdiskuterede "ernæringsforsøg" med de 3 millioner danskere, som Hindhede huskes for i udlandet.

Hindhedes forfatterskab omfatter, foruden talrige artikler, 67 bøger og såkaldte "beretninger" fra hans kontor for ernæringsundersøgelser. En liste med et lille udvalg af titler, der vist i høj grad taler for sig selv, ses nedenfor.

En Reform af vor Ernæring:
Lev sundt! Lev kraftigt! Lev billigt! (1906)
Økonomisk Kogebog: Praktisk Ernæring (1907)
Ernæringsforsøg: Hvor billigt kan man leve (1907)
Dyrtids-kogebog (1916)
Vegetarisk Kost i Skolealderen. 24. Beretning (1926)
Dyrisk Kost og Dødelighed. 26. Beretning (1928)
Fuldkommen Sundhed og Vejen dertil (1934)
Sund, billig og velsmagende kost (1935)
Af mit Livs Historie (1945)
**/sb**





# OPSLAGSTAVLEN

## Kalender

**11/9 + 25/9**
Vegetarisk Lørdag i Kbh.,
se vegetarisklørdag.dk

**21/9 + 7/10** (fra disse 2 datoer)
Veg. madlavning hos AOF i Kbh.

**22/9 + hveranden onsdag:**
veg. madlavning hos FOF i Kbh.
Mia Skøtt Møbjerg: 50 41 22 15

**1/10**
International Vegetardag
på Kultorvet

**6/10 + 3/11 + 1/12**
Spiseklub i København

**7/10 + 4/11 + 2/12**
Spiseklub i Århus

**13/10, 10/11 og 8/12**
Spiseklub i Svendborg

**17/10 + 7/11**
Veg. madlavning på Kullerup

**28/10**
Foredrag med Kirsten Skaarup:
Spis med hjerte, hoved og holdning

**22/1**
VF's Nytårsfrokost




## Spiseklub i København

En lille bid af Indien! Det Indiske Spisehus med plads til 28 gæster ligger på Vesterfælledvej 8, Vesterbro. Det ejes af parret Rohit og Pritam Mahey, der selv lever mest vegetarisk, hvilket ses af menukortet. De vil lave et udvalg af veganske og vegetariske retter til os.

Vi glæder os til at holde spiseklub der de næste tre gange og håber på stort fremmøde. Maden koster 82 kr (vand gratis).

OBS: Spiseklubben er flyttet til første onsdag i måneden (6/10, 3/11, 1/12) kl. 18
Meld gerne interesse til:
erik@vegetarforening.dk eller 70 22 40 01

**Vi søger frivillige fotografer til Vegetaren.**
Mail til redaktion@ vegetarforeningen.dk for mere info.


MEDLEMSKORT 2010
Dansk Vegetarforening
vegetarforening.dk
*Kun gyldigt med trykt medlemsnr., navn og adresse på bagsiden.*

**TILBUD**
**Bliv medlem og få gavekort til middag for 2 på Ambrosias Have for ialt 290 kr (normalpris 390)!**


**FOREDRAG MED MADSKRIBENT KIRSTEN SKAARUP**
Torsdag 28/10 kl. 19.00-21.30

**Sted:**
"Det Færøske Hus",
Vesterbrogade 17 A, 1.sal, København.

***Spis med hjerte, hoved og holdning.***
Kirsten Skaarup fortæller, hvordan det kærlige køkken kan afhjælpe klodens klimaproblemer, om dyrevelfærd, vores økologiske fodaftryk og de store smagsoplevelser i det grønne køkken.

Kort foredrag med alternativ behandler Debbie S. Christensen om at gå gradvis over til vegetarkost og om nødvendigheden af, at kroppen skal kunne følge med.

Afslutning: Højtonesang ved Debbie.
Pris: 125 kr. inkl. kaffe, te og småkager.
Tilmelding senest tirsdag 26/10
til Debbie: 23 42 49 20.

## Spiseklub i Århus

I efteråret starter vi igen med tre spiseaftener i Århus. Vi spiser sammen på nyåbnede Café Gaya (Vestergade 43) den første torsdag i måneden (7/10, 4/11, 2/12) kl. 18. Kom og nyd vegetarisk mad til rimelige priser (se også s.11).

Tilmelding senest en uge før til Kjeld på 24 45 68 63 eller kjeld@vegetarforening.dk

## HUSK!

Tag et restaurantkort med næste gang, du skal ud og spise, og hjælp med at få mere vegetarmad på menukortene.
Bestil gerne flere.
se s. 3 + 16.

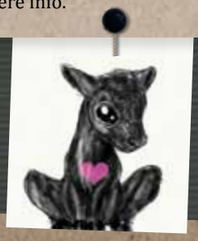
## Vegetar- og veganermad på Kullerup

Kreativ madlavning af skønne råvarer.
Søndag 17/10 kl. 11-17
Søndag 7/11 kl. 11-17

Kontakt
Hanne Kudsk,
Kullerup Byvej 2A,
5853 Ørbæk,
65 31 54 31, hanne_kj@hotmail.com, kullerup.dk

## Vegetarisk madlavning hos AOF

Selena og Mira fra Ambrosias Have holder kursus.
Mira hver anden tirsdag fra 21/9 på engelsk.
Selena hver anden torsdag fra 7/10 på dansk.
Begge 4 kursusgange på Husum Skole.
Kontakt AOF: 38 16 03 36, Selena: 22 78 15 80 for mere info.



## INTERNATIONAL VEGETARDAG 1. OKT.

**Dansk Vegetarforening udbreder det grønne budskab på Kultorvet i Kbh. kl. 13-18. Bl.a. Ambrosias Have, Anima og Vegetarisk Lørdag deltager også.**

**Vi efterlyser folk, der vil hjælpe med at lave veganske deller.**

**Kontakt Asta Pernille Martins for info og tilmelding: 40 17 17 36.**

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

