vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 4
VINTER 2010
101. ÅRGANG



ÅRHUS VISER FLAGET
på International Vegetardag



GRØNT LANDBRUG
...helt uden dyr



GLÆDELIG GRØN JUL
med Kirsten Skaarup

Green'n'Teen

LAV EN GRØN KOGEBOG
til dine forældre

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
Billedredaktør: Johanna Eriksen
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
FORSIDEBILLEDE Luna Krause

REPRO OG TRYK
reklameholdet.dk
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove, hvor træerne genplantes.

DEADLINE NÆSTE NR. 01.02.11

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

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

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med de enkelte skribenter, som er an-svarlige 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

TJEK VORES GRATIS E-NYHEDSBREV PÅ VEGETARFORENING.DK/ NYHEDSBREV!

04 Tredje gang lykkens gang som vegetar
07 Invitation til nytårsfrokost 2011
08 Glædelig grøn jul v/ Kirsten Skaarup
10 Landbrug uden dyr og animalsk gødning
12 Anmeldelse af The Raw Tribe-café
14 Kort og grønt
15 Dyrk dine egne spirer
16 Green'n'Teen
18 Tama, 17 år, fra det mørke Jylland
20 Den tredobbelte proteinmyte
23 Kort og grønt
24 Boganmeldelse: Rawcake - magiske sunde kager
26 En gris' død
28 SIDEN SIDST
31 Opslagstavlen

Dyrk dine egne spirer
s. 15



Proteinmyte
s. 20



RAW Cake
s. 24



Lettere og billigere medlemskab

Du kan gøre det lettere og billigere både for dig selv og os ved at tilmelde til PBS.

Det kan gøres hos din bank, fx via nettet, med denne info:
PBS-nr. 04562909,
gruppenr. 00001 + dit medlemsnr., s
om står bag på bladet.

Opkrævning for 2011 udsendes i februar.



Kære læser

FRA FJERNSYN TIL HANDLING

Der er øget fokus på dyrenes velfærd i medierne. DR Kontant har her i efteråret sat fokus på de trange vilkår for pattegrise, og hvordan de bliver mishandlet. DR Nyheder har fortalt, hvordan mink lever under kummerlige kår og bider i hinanden. Pelse kan være smukke, men forholdene for de dyr, der leverer pelsen, er alt andet end kønne. »Jeg skal advare om, at de billeder, du skal se nu, kan være ubehagelige«, lød det fra studieværten. Og så kunne de ikke engang få aktindsigt i de værste billeder!

Der har også været historien om Grønnegården, der har lagt navn til, når industrikyllinger skulle give forbrugeren ved køledisken associationer om kyllinger, der har fået lov at vokse sig store i en idyllisk hønsegård. Gården eksisterer bare ikke. Det er vildledning af forbrugerne, har Fødevarestyrelsen fastslået. Billedet af gården kan nemlig lede forbrugerne til at tro, at Grønnegården findes i virkeligheden. Men realiteten er, at fjerkræet er produceret af Danpo på kæmpemæssige farme med op til 40.000 kyllinger i samme stald. Derudover er der kødskandalen. DR Kontant har i over et år haft udsendelser om fup med kød; kød der blev mærket som nyt, selvom det var for gammelt, og kød, der reelt var svinekød – men som blev solgt som lammekød. Der mangler ikke just grunde til at holde op med at spise kød. Alligevel er Danmark det land i verden, hvor der suverænt bliver spist mest kød. Det fremgår af World Resources Institutes opgørelse over kødforbrug per indbygger per land. Spørgsmålet er så, hvordan forbrugerne legitimerer deres valg om at købe flæskesteg og lørdagskylling, når de godt ved, skulle man mene, hvilket liv dyret har haft. Det er desværre nok tit pengepungen, der vinder. En undersøgelse lavet af nyhedsbureauet Newspaq i juli i år for nyhedsavisen.dk viser tendensen. 16 procent af forbrugerne køber økologiske æg, mens blot 0,4 procent køber de økologiske høns. I artiklen beskriver kommunikationsrådgiver Jess Myrthu Danmark som en »discountnation«, hvor idealerne ryger, hvis prisen er mærkbart højere. Og sådan en konventionel kylling koster 30 kr., mens en økologisk af slagsen koster mellem 100 og 150 kr.

Men nu handler det slet ikke om, at folk skal købe økologiske kyllinger. Det handler om, at de helt skal holde op med at købe kød. Det behøver hverken at være dyrt eller svært – der kan laves et rigtig godt vegetarisk måltid for 30 kr., men det er et stort spring for mange at gå fra at tænke på kødet som det centrale på tallerknen til at blive vegetar. Jeg har efterhånden set mange blive ret tomme i øjnene, når der ikke skal kød på bordet. Hvad serverer man så? Den store opgave her er at gøre det let at blive vegetar og tage folk i hånden og vise dem vejen til linsefrikadeller, tofupølser og rødbedebøffer. Se kødspiseren i øjnene og tage den derfra – fra den konventionelle kylling til Quorn-fileten – blot for at gøre springet lidt lettere.

En af forhindringerne på vejen mod en vegetarisk levevis er for mange skrækken for ikke at få nok proteiner. Danmark er et landbrugsland, og vi har lært, at vi skal spise kød, så vi kan få nok proteiner. Som Jacob Kaae Andersen fortæller i sin personlige historie inde i bladet, var det netop frygten for ikke at få nok protein, der gjorde, at der skulle tre forsøg til, førend han tog det fulde spring og blev vegetar. Men hvordan er det lige med proteinerne? Det giver Leif Varmark sit bud på i sin artikel på side 20.

Der er heldigvis alternativer til det industrialiserede landbrug, der bliver drevet i dagens Danmark. Læs i dette nummer en artikel om, at det sagtens kan lade sig gøre at drive landbrug uden brug af landbrugsdyr.

Julen står for døren, og inden længe skal der julemad på bordet. For mig var julen det sværeste, da jeg for seks år siden blev vegetar. Jeg blev reddet af nøddesteg med brun sovs. I dette nummer giver Kirsten Skaarup nogle skønne juleopskrifter, og jeg er ret sikker på, at kødspisere nok skal gafle noget til sig ved julebordet.

God appetit og god jul
Malene Laerke Thorsen
Redaktionssekretær
etlivudenkoed.wordpress.com



Af Jacob Kaae Andersen

Tredje gang lykkens gang som vegetar

Der skulle lidt tilløb til før Jacob Kaae Andersen sprang ud som helhjertet vegetar. Med hjælp fra Internettet kom der gang i grøntsagsgryderne hjemme i køkkenet

Vi befinder os i en ny tid, hvor alting efterhånden foregår digitalt. Det er nu slut med at gå ned på posthuset med sine girokort, slut med at ringe til flyselskabet for at booke en billet. Elektroniske netværk fylder en større og større rolle i menneskers liv, især hos teenagere, hvor facebook, twitter og andre virtuelle netværk er en uvurderlig kontaktflade.

For 5 år siden så Youtube dagens lys, hvor man kan se og uploade filmklip. Det kan være den nyeste musikvideo eller et gammelt afsnit fra sin yndlingserie. Men man kan også finde scener fra slagterier, hvor man kan se og høre, hvilken skæbne der venter køer og grise i det industrielle landbrug. Nogle af de mest kendte er "Meet your meat" og "Earthlings". Dermed er de ellers så lukkede slagterier kun ganske få klik væk fra ens hverdag. Jeg har hørt mange fortælle, at de er blevet vegetarer netop på grund af disse videoer. Men om Paul McCartneys ord holder stik er dog svært at sige. Personligt har jeg aldrig set disse film. Jeg føler heller ikke trang til det, da jeg fint kan forestille mig, hvordan menneskelig grusomhed kan manifestere sig. Menneskehedens grusomme ansigt dukker jo som en sikker følgesvend op i historien, om det er krigsforbrydelser eller umenneskelig behandling af dyr. Dog er det mit indtryk, at den danske befolkning er begyndt at få øjnene op for forholdene i danske dyrefabrikker, og mit gæt vil være, at vegetarforeningen vil opleve nye gode tider.

Jeg er ikke opvokset som vegetar og har før betragtet en kyllingefilet som en fødevare på linje med et blomkålshoved, bare at kyllingefileten smagte bedre. Og dog har jeg været interesseret i vegetarisme i længere tid. Det er svært at sige, hvor denne interesse er kommet fra, men jeg har altid syntes, det var omsonst at dyrke en masse korn for at fodre en masse dyr, som bagefter skal ud på lange transporter for at ende i små bakker efter, at deres lår er blevet kørt gennem en kødhakker. Hvorfor ikke bare spise kornet direkte, så ville der jo også være mere mad i en verden, hvor en milliard mennesker sulter. På den anden side har jeg dog også haft tanker som, at "kød er nødvendigt for min sundhed". I begyndelsen af 2009 fik jeg endnu en gang lyst til at prøve vegetarismen af. Jeg havde prøvet to gange før, hvor jeg var faldet tilbage, og den sidste gang skyldtes, at jeg havde fået læst om den forældede teori om proteinkomplementering, hvor teorien er, at man skal spise forskellige vegetabilske proteinkilder til hvert måltid (eksempelvis ris og bønner) for at få alle de essentielle aminosyrer, som kroppen skal bruge. Senere blev jeg dog klar over, at denne teori ikke holder vand, og at en sund vegetarisk kost kun kræver, at man spiser varieret og ikke-raffinerede fødevarer.

Mit tredje forsøg på at blive vegetar begyndte d. 2. januar med et besøg i supermarkedet, hvor jeg købte en stor bakke æg og en masse ost. For jeg skulle jo nødigt få proteinmangel! Derudover fik jeg rekvireret nogle linser og kikærter, som jeg havde stiftet bekendtskab med under et studieophold i Spanien, hvor de indgår som basisvarer i madlavningen. Men hvilken slags mad skulle jeg lave!? Jeg elsker god mad og er ikke tilfreds med en klapsammen-mad om aftenen. I gamle dage ville man have tyet til biblioteket, men information er som sagt meget mere tilgængeligt nu om dage. Så jeg fik tændt computeren og fandt en side, der hedder



karensunivers.dk. Her bloggede en kvinde og lagde ugeplaner med opskrifter ud. Jeg fik printet et par uger ud og fandt de opskrifter, der virkede mest interessante. Jeg var nu i fuld gang med at kokkerere vegetariske retter i mit eget køkken! Og heldigvis blev det meste vellykket, da jeg nok ellers havde forladt idéen igen, hvis maden havde smagt dårligt.

Jeg kom dog også via mine søgninger ind på vegetarforeningens hjemmeside, hvor jeg opdagede, at der var debatsider (som desværre er lukket ned nu). Jeg fik hurtigt oprettet en profil, da jeg manglede ligesindede, jeg kunne diskutere vegetarisme med. Pludselig havde jeg virtuel opbakning til min nye livsstil, hvilket var skønt. Jeg tvivler på, at mange kan stå alene med deres overbevisninger i længden, medmindre de kan finde andre mennesker at spejle sig i og få bekræftet deres holdninger.





APROPOS PROTEINBEHOV
så læs Leif Varmarks artikel "Den tredobbelte proteinmyte" s. 20

Jeg blev dog også klar over, at vegetarisme ikke bare er vegetarisme. Jeg så nu konflikter udfoldet mellem folk der spiste fisk, folk der spiste æg og/eller mælk og folk, der kun spiste planter. Jeg kendte begrebet veganer og vidste, hvad det var, da min svogers far havde været veganer i en årrække. Jeg fik meldt mig ind i vegetarforeningen og begyndte at modtage medlemsbladet. Her gik det også op for mig, at vegetarisme er forbundet med sundhed, da jeg læste en anmeldelse af bogen "The China Study" i Vegetaren. Den bog måtte jeg læse, da jeg altid har gået op i sundhed, især efter min mor fik en bypass-operation for 12 år siden.

"The China Study" blev bestilt hjem og viste sig at være interessant læsning! Jeg blev nu præsenteret for idéer om, at animalsk protein var skadeligt, især var komælks-protein farligt. Jeg havde indtil da kun læst historier i aviser og blade om, at nu var dette eller hint sundt eller skadeligt. Her blev jeg præsenteret for en massiv bog med flere hundrede videnskabelige referencer. Jeg blev overbevist om argumenternes rigtighed og valgte derfor at droppe mælkeprodukter.

Skønt vi i min familie alle er normalvægtige og har spist sundt efter samfundets mening, var det alligevel ikke helt godt nok, idet min mor for nu 12 år siden som nævnt måtte have en bypass-operation på grund af åreforkalkning. Jeg var 19 år på det tidspunkt, hvilket højnede min interesse for at leve sundt. Min mor har fulgt en restriktiv kostplan efter hendes bypass-operation og droppet ting som smør og andre fede sager. Dog lå hendes kolesterol højt, skønt hun tog kolesterolsænkende medicin. Det gav simpelthen ikke mening! Efter at hun kom duknakket hjem fra et besøg fra lægen, hvor en kolesterolmåling igen havde været en anelse for høj, følte jeg, at det var nødvendigt at jeg delte min nye viden med mine forældre. Så jeg viste dem "The China Study" og fortalte om forsøg, hvor folk havde fået sænket deres kolesterol-niveau dramatisk ved at være på en vegansk diæt. De lånte mit eksemplar og gik med til at prøve diæten i 5 uger, hvorefter min mor ville få sit kolesteroltal målt igen. De fem uger gik og min mor fik sit kolesterol målt, som nu var på 3,5, hvilket er det laveste, hun nogensinde har fået målt i sit liv, og det kun efter 5 uger! Dette gjorde, at jeg fik endnu mere tiltro til "The China Study". Mine forældre spiser stadigvæk plantebaseret, og især min far er glad for, at dyr ikke længere lider på grund af hans spisevaner.

Min viden om vegetarisme groede, og jeg fik hele tiden mere viden. Jeg blev nu klar over de mange miljømæssige fordele ved at spise vegetarisk. Der blev flittigt set videoer om miljøforhold og vegetarisme, og jeg blev noget paf, da jeg erfarede, at risikoen for klimaændringer kunne minimeres kraftigt bare ved at spise mindre kød og færre mælkeprodukter. Her var løsninger på alvorlige problemer, der var fuldt tilgængelige og som jeg som enkeltperson kunne anvende. Det var ikke så dårligt.

Vegetarforeningens debatsider lukkede på grund af manglende interesse, der var nemlig opstået et andet debatforum, vegetarkontakt.dk, som i højere grad havde tiltrukket de skrivelystne vegetarer, og som de nu i stedet henviste til. Her var masser af debatter og et stærkt socialt miljø med fællesspisninger. Jeg begyndte flittigt at deltage i disse arrangementer og tog også selv initiativ til nogle arrangementer i form af en "restaurantklub", hvor restauranter med grønt på menuen blev besøgt. Efterhånden har jeg lært rigtig mange dejlige vegetarer at kende, hvilket jeg er taknemmelig for.

Er der så ulemper ved at være vegetar? Jeg var i sin tid bekymret for, om jeg kunne fortsætte med at dyrke meget motion, hvilket jeg har gjort de sidste 10 år. Her var det igen protein, der spøgte lidt i periferien. Jeg har dog ikke oplevet nogen ændringer og gennemførte uden ekstra strabadser Berlin Maraton for et års tid siden – denne gang på grøn benzin. Det mest besværlige ved at spise vegetarisk er dog, at det til tider har været svært at sige nej til folks mad, og udbuddet af vegetarmad i kantiner og restauranter er nogle gange en by i Rusland. Der har været gange, hvor jeg er "faldet i", men jeg har så bare hoppet op på hesten igen og fortsat. For de mange fordele, som en vegetarisk kost giver mig og mine omgivelser i form af bedre sundhed, bedre vilkår for dyr og miljøfordele, gør, at jeg ikke kan forestille mig nogensinde at vende tilbage til mine gamle kostvaner.

Jacob Kaae Andersen er 31-årig civilingeniør med egen blog på vegansketanker.wordpress.com

Hvad med at skrive DIN baggrundshistorie som vegetar...?

INVITATION TIL ÅRETS FESTLIGE GRØNNE

Nytårs-frokost 2011

DANSK VEGETARFORENING INVITERER TIL NYTÅRSFROKOST:
Søndag den 30. januar kl. 13-20
I Det Færøske Hus – Vesterbrogade 17A, stuen – 1620 Kbh. V

SIMPLE RAW (simpleraw.dk) leverer
den veganske gourmet-mad,
som i år består af:
forret: rawfood surprise
hovedret: varme linsedeller, empenadas og svampecreme
+ 3 salater + valnød/rosmarinbrød
dessert: rawfood surprise
Drikkevarer købes på stedet (mod kontant betaling).

UNDERHOLDNING:
guitar og sang ved Nanna Larsen (nannalarsen.dk)
foredrag ved Steen Landsy:
Underholdende oplevelser som vegetar

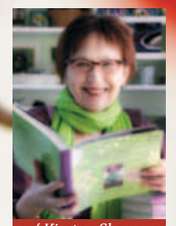
Medlemspris: 225 kr. – ikke-medlemspris: 250 kr.
Vi kan i år tilbyde ikke-medlemmer:
medlemskab + nytårsfrokost til den rørende pris af 350 kr.
(normalpris 450).

Tilmelding på: frokost@vegetarforening.dk
Eller: 70 22 40 01
Senest tirsdag den 18. januar
Obs! Beløbet bedes forudbetalt på konto 15510005025656
– evt. kontant ved indgangen.

Vel mødt til et festligt arrangement,
hvor dine venner og familie også er velkomne!

Med grønne hilsner
Dansk Vegetarforening





m/ Kirsten Skaarup

Glædelig grøn jul



Decembersalat

Jul og mad hænger uløseligt sammen. Julen er en dejlig anledning til sammenkomster med dem, vi holder af. Vi skal hygge os, vi skal spise lækker mad og vi skal tænde lys – både i direkte og overført betydning – midt i vintermørket.

Når danskerne fejrer jul, sker det for de flestes vedkommende med indtagelse af store mængder kød. For mig hører det ikke julen til – det hører slet ikke til, heller ikke på andre tider af året. Men vi skal begå os blandt de mennesker, vi fejrer jul med, og det gør vi bedst med mad, der ligner deres.

Derfor er nøddepostejen blevet vegetarernes juleklassiker. Den kan laves på utallige lækre måder, og den stikker ikke af i form og farve fra det, der normalt spises juleaften. Og så kan man jo spise de brunede kartofler og rødkålen til.

I årenes løb har jeg lavet mange opskrifter på nødde-, svampe- og mandelpatéer eller -postejer til julen. Og jeg er sikker på, at alle vegetarer/veganere har deres egen favorit. Ikke desto mindre vil der i løbet af december ligge en helt ny opskrift på julepostej på min blog: kodfrifredag.dk. Så kig dér, hvis du kommer i "nød".

Jeg har nemlig i år valgt, at juleopskriften her i bladet skal være en selleri"cannelloni" med nisserød tomatsovs.

Holder du fast ved den klassiske nødde- eller mandelpostej juleaften, så spis selleriretten en af de andre juledage. Jeg er sikker på, at dine kødspisende omgivelser vil sætte pris på den.

Og vinter er det jo. Derfor får du også et par opskrifter med grønkål. De er ikke specielt julede men kan nydes vinteren igennem.

Decembersalaten derimod kan du fint spise til julepostejen.

Alle retterne kan laves vegansk. Faktisk spiser jeg med årene selv mere og mere vegansk. Jeg kan mærke, at jeg trives bedre på den rent grønne kost, og så har jeg haft den glæde gennem mere end et år at arbejde på den første veganske kogebog, der er udkommet i mange år.

Den hedder "Det helbredende køkken", og jeg laver den sammen med overlæge Mikael Bitsch, ernæringskonsulent Søren Lange og koordinator Catharina Rosendal.

"Det helbredende køkken" er baseret på en videnskabelig undersøgelse på Privathospitalet Arresødal, hvor man har set på veganermads effekt på diabetes 2, forhøjet kolesterol og overvægt. Resultatet har været overvældende positivt, så nu kommer de lækre veganske retter ud til en forhåbentlig stor kreds af mennesker, der slet ikke kender denne type lækre mad. – Men veganere og vegetarer må selvfølgelig gerne kigge med!

"Det helbredende køkken" udkommer på Politikens Forlag i januar.



Grønkålssuppe



»Canneloni med spinat



Grønkålssalat

GRØNKÅLSSUPPE

150 g røget tofu
olivenolie
150 g løg eller porre
4 fed hvidløg
et drys chiliflager
300 g kartofler (gerne bagekartofler)
ca. 1 l grøntsagsbouillon
4-5 blade grønkål

Skær tofuen i små terninger og steg dem gyldne i et par spsk olie. Sæt dem til side. Snit løg eller porre og hak hvidløgene. Svits dem i et par spsk olie 3-4 minutter. Tilsæt chilien. Skær kartoflerne i små terninger og kom dem i gryden. Hæld bouillonen ved og læg låg på gryden. Lad suppen simre 10-15 minutter. Mas ca. halvdelen af kartoflerne med en træske, så suppen tykner lidt.
Hak grønkålen groft med en kniv (fjern ribberne i midten). Kom kålen i suppen og lad den simre endnu 5 minutter. Kom den stegte tofu i, varm den igennem og smag til med salt.

SELLERI-"CANNELLONI" M/ SPINAT

1 stor selleri
2 skalotteløg
2 spsk olivenolie
200 g frossen spinat
1 økologisk citron
150 g ricottaost eller silketofu
muskatnød

SOVS:

2 skalotteløg
2 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
1 dåse hakkede tomater
(eller tilsvarende mængde friske, hakkede)

Lav først sovsen. Hak løgene og svits dem i olien. Tilsæt tomater og basilikum. Drys med lidt salt og peber og lad sovsen simre under låg ca. 15 minutter. Smag sovsen til med salt og peber og gerne lidt citronsaft og et nip sukker.
Del sellerien på midten og skær ca. 12 meget tynde skiver. Det er bedst at bruge en meget stor mandolin eller en pålægsmaskine, da det ellers er vanskeligt at få skiverne tynde nok.
Læg skiverne i kogende vand og kog dem 1 minut eller 2 – til de er så bløde, at de kan rulles. Afdryp skiverne.
Hak løgene og svits dem i olien 5 minutter. Tilsæt spinaten og tø den op. Tilsæt salt og peber og kog spinaten igennem. Afkøl spinaten lidt og rør ricottaen eller tofuen i.
Smag til med salt, peber, reven citronskal, reven muskatnød og lidt citronsaft. Rul spinaten ind i selleriskiverne og servér dem portionsvis i tomatsovsen. Servér groft flute eller kogte brune ris til – eller evt. en salat med hel spelt og strimlede rodfrugter i en hvidløgs-sennepsdressing.

DECEMBERSALAT

1 dl solsikkefrø
200 g gulerødder
200 g persillerødder
100 g hvidkål
2-3 stilke bladselleri
3 pigeonæbler
2 blade grønkål eller 1 bdt persille

DRESSING:

½ dl finthakkede cornichoner (små syltede agurker)
½ dl hakkede urter (basilikum eller mynte)
½ dl olivenolie
2-3 spsk krydddereddike eller citronsaft

Det er en god idé at lave en rigelig portion af denne salat. Den er altid populær!
Rist solsikkefrøene gyldne på en tør pande. Afkøl dem.
Skær gulerødder og persillerødder i tændstikstore stykker. Snit hvidkålen papirtyndt. Skær bladsellerien i tynde skiver. Hak bladene. Skær æblerne i små terninger. Hak grønkålen eller persillen meget fint. Bland alle grøntsagerne med solsikkefrøene.
Rør dressingen sammen og smag godt til med salt og peber og evt. et nip sukker. Vend de hakkede agurker i. Hæld dressingen over salaten og vend godt rundt.

TIP

Du kan bruge pastinakker i stedet for persillerødder – og rosenkål i stedet for hvidkål. Det vigtigste er, at alt er snittet fint. Du kan også tilsætte jordskokker i små tern til salaten.

GRØNKÅLSSALAT

dressing:
½ dl koncentreret hyldeblomstsaft
2-3 tsk sennep
2 spsk olivenolie
2 spsk limesaft
1 spsk meget finthakket skalotteløg
1 tsk tørret timian

½ dl mandelflager
4 pigeonæbler
3-4 blade grønkål
4 stilke bladselleri

Rør dressingen sammen. Smag godt til med sennep, lime og salt.
Rist mandelflagerne gyldne på en tør pande. Skær æblerne i små tern og bland dem i dressingen.
Hak kålen meget fint. Kør den evt. gennem en persillehakker. Snit bladsellerien fint. Kom de to ting i salaten og vend rundt.
Drys med mandelflager.



Landbrug uden dyr og animalsk gødning

Vegansk-økologiske landbrug dyrker afgrøder helt uden dyrehold og brug af animalsk gødning og er dermed yderst gavnlige for miljøet. De går skridtet videre end økologiske og biodynamiske landbrug, der bruger animalske produkter

Af Peter og Diana White

Medmindre man bor på en øde ø, har man uden tvivl hørt pessimistiske ting om miljøets tilstand og den globale fødevaremangel. Vi kan med sikkerhed forvente svære udfordringer i det næste årti, såsom fortsat fødevaremangel i den fattige del af verden, klimaforandringer, forurening af floder og have, vandmangel samt ødelagt jord og skov. Landbrug med dyrehold er uden tvivl medvirkende årsag til disse problemer. Men denne artikel handler ikke om de negative ting – den handler om håb. Fordi der er løsninger, og hvis vi frigør os fra nødvendigheden af kemisk og dyrebaseret landbrug, vil vi kunne vende den lurende øko-katastrofe til en grøn og sund fremtid.

En mulig langtidsløsning på disse problemer er vegansk-økologisk drift (dvs. uden dyrehold). I stedet for at bruge skadelige kemikalier, dyregødning, genetisk modificerede planter og slagtebiprodukter, der bruges i konventionel dyrkning af foder, kan grøngødning (kløver), vegetabilsk kompost, sædskifte og andre dyrefri teknikker bruges til at gøde og nære jorden. Disse velafprøvede metoder bakkes op af omfattende forskning, der viser, at de er yderst effektive og allerede bliver brugt af mange succesfulde landmænd over hele verden.

Hvilke andre fordele er der ved et dyrefrit landbrug?
Mht. fødevaresikkerhed er den største fordel den effektive udnyttelse af jorden. Som fx formand for FN's klimapanel R.K. Pachauri fortæller, kan en landmand på én enkelt hektar jord brødføde 30 mennesker med grøntsager, frugt, kornprodukter og vegetabilske olier. Benyttes samme areal til produktion af æg, mælk og/eller kød, kan blot 5-10 mennesker brødfødes. Så hvorfor bliver jorden brugt til græssende dyr, når det er langt mere effektivt at bruge direkte på den grønne måde? Effektiv udnyttelse af den for plantevækst så vigtige kvælstof har vist sig at være meget højere i et sundt dyrefrit landbrug sammenlignet med andre metoder.

Efter colibakterie-epidemierne er de engelske skoler blevet frarådet at sende børn på besøg på gårde med dyr! Ikke just en anbefaling. Der er ingen sådanne risici ved dyrefri gårde, som er frie for svineinfluenza, fugleinfluenza og kogalskab. Ansvarlige dyrefri økologiske jordbrug giver langt større biodiversitet på gårde (fx godt for bier og sommerfugle), bidrager minimalt til den globale opvarmning og forebygger skovødelæggelse, jorderosion og vandforurening.

Et godt eksempel på dyrefri økologisk produktion er den prisvindende og internationalt kendte Tolhurst Organic Produce nær Reading i England. Her producerer Iain Tolhurst omkring 120 tons grøntsager hvert år på blot 18 hektar jord. Iain siger: "CO2-udledningen fra vor produktion er meget lav: Ca. 8 tons, svarende til den årlige udledning fra et gennemsnitshus i England. Sammenlignet med et supermarkeds konventionelle produkter er vi 90% mere effektive." (Verificeret af prof. Tim Jackson og nævnt på BBC Climate Change Special, marts 2007.)

Indimellem er der røster fremme om, at hvis der ikke længere er dyr på markerne, vil det resultere i ødelagte marker. Det er langt fra sandheden, for uden landbrugsdyr udvikler der sig hurtigt et helt nyt økosystem, som vil inkludere artsrige skov- og plantageområder.

ET KIG IND I FREMTIDEN
Du kan også spille en rolle i denne vigtige bevægelse ved simpelthen at dyrke din egen mad på en vegansk-økologisk måde. Du tror måske ikke, at et lille grundstykke eller en køkkenhave vil gøre nogen særlig forskel, men vore samlede bestræbelser vil gøre en forskel. At se de grønne spirer komme op af jorden giver en speciel fornemmelse sammen med visheden om, at du arbejder for en grønnere verden.

Vegan Organic-netværket (VON) har lavet et program, der promoverer dyrefri økologiske metoder. Herunder udformningen af en række demonstrationscentre baseret på dyrefri økologiske marker, hvor landmænd og andre vil kunne lære om de dyrefri metoder i praksis. VON har samarbejdet med Glyndwr University, som tilbyder en Foundation Degree i Organic Horticulture Management med et stort indhold af dyrefri økologiske produktionssystemer og -standarder.

VON udviklede Stockfree Organic-standarderne i 2004. Kontrolleret af Soil Association er disse standarder udviklet til dem, der ønsker at spise og dyrke mad af høj kvalitet, økologisk, lokalt-produceret uden brug af slagtebiprodukter og dyregødning.

Så alt i alt – med lidt nytænkning er der lys forude, og der er mere end håb, der er realistisk optimisme.

Medlemskab af VON for alle med interesse i dyrevelfærd og miljøspørgsmål. VON magasinet udkommer hvert halve år. VON har en hjemmeside, en gratis hjælpelinje samt lister over dyrefri økologiske gårde, hvortil der organiseres besøg. Se veganorganic.net eller kontakt VON på info@veganorganic.net eller tlf. +44 845 223 5232.

Peter og Diana White arbejder for VON.
Artiklen bragt med venlig tilladelse fra vor søsterforening i England, vegsoc.org. Oversat og redigeret af Susanne Alsing og red.





REFERENCER:
1. Study findings: http://tinyurl.com/tolhurstcarbon-footprintCitat: "Professor Tim Jackson of the University of Surrey verified the carbon footprint of Tolhurst Organic Produce (Stockfree Organic certified, Reading, UK) and found that the farm creates just eight tonnes of carbon a year (45% of which is from electricity) to produce and distribute organic vegetables to over 400 customers - the same quantity of carbon as a standard household. This makes Tolhurst Organic Produce 90 per cent more efficient than non-organic produce grown and delivered to a supermarket."
2. Research findings: http://tinyurl.com/stockfreeorganic-elmfarm
3. Leake, A.R. (1999): "A report of the results of CWS Agriculture's organic farming experiments 1989-1996". J. Royal. Agric. Soc.Eng., vol. 160, 1999. ■

MARTINUS KOSMOLOGI
– et åndsvidenskabeligt verdensbillede –
Den danske forfatter og intuitionsbegavelse MARTINUS er en absolut fortaler for vegetarisme, både af sundhedsmæssige og dyreetiske årsager.
Foredrag og studiekredse i byer over hele landet,
se www.martinusguiden.dk

Forkæl dig selv!
Vaksthøjskolen
Tag et kort, mellemlangt eller langt kursus på Vaksthøjskolen. 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 farende 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

Anmeldelse af The Raw Tribe Cafe



af Johanna Eriksen









FOTO Nectarvision, Jamil GS og Johanna Eriksen

Stedet, som hovedsagelig er take-away, ejes af raw food-entusiasterne Sofie og Naim. Mine erfaringer med det rå køkken kan tælles på én hånd og er ikke opmuntrende. Så det er med lige dele nysgerrighed og forbehold, at jeg møder op i kælderen til endnu et forsøg. I kølemontren vælger man selv maden og kan få te, diverse safter eller smoothies til. Alt er hjemmelavet og 90 % økologisk.

Jeg lod Sofie vælge for mig og startede med et shot lavet af chrystal mana (et algeprodukt), citron, agavesirup og vanilje. Smagen var behageligt sur-sød, og vaniljen gav drikken varme og hang et stykke tid efter, man havde drukket færdig. Meget dejligt.

På tallerkenen lå et miks af salater med kål såsom blomkål, rødkål, hvidkål og dehydreret grønkål. Over salaterne var to forskellige slags dressing: miso- og teriyakidressing. Til at drikke fik jeg en friskpresset æble-ingefærjuice, som er lige i øjet – sød og stærk uden at kradse i halsen. Normalt går jeg uden om rå hvidkål på grund af den skarpe smag og noget genstridige konsistens, men jeg blev overrasket over, at sådan var denne hvidkål slet ikke. Tværtimod var den blødere i konsistensen og mere rund i smagen. Grunden er, at de ælter kålen med lidt salt og citron, som blødgør den og giver en mere mild smag. Dressingen gjorde rigtig meget for retten, så den endte med at løfte sig en del over det trivielle.

Den snittede rødkål med beluga-linser var god uden at gøre væsen af sig. Dressingen, som uden at jeg kan sætte fingeren på hvorfor, var rigtig lækker, reddede rødkålen og gav den et pift. Til gengæld var grønkålen ovenpå et absolut hit. Dehydreringen havde givet den en skinnende overflade, som gjorde den særdeles indbydende at se på. Kålen var pergamentagtig og gav lige præcis det knas, jeg havde håbet på. Et godt modspil til de andre bløde retter. Smagen var mild og med et fint hint af grønkål.

En anden kending var en falaffelkugle lavet af frø og kerner, som jeg har prøvet et andet sted (hvor den efterlod mig en smule vred over, at man kan få mad til at smage så dårligt). Her var det en lækkerbisken. Den var fast at bide i og krydret med bl.a. spidskommen, som smagte dejligt igennem og gav den det mellemøstlige strejf, man forventer af den slags mad. Endnu et hit.

Yderst på min tallerken var et stykke "pizza" med en noget flydende mandelcreme og tynde skiver af squash og sorte sesamfrø. Bunden, som var lidt klæbrig på grund af cremen, var lavet overvejende af dehydrerede solsikkekerner. Jeg syntes ikke, at ingredienserne gjorde noget rigtig godt for hinanden. Jeg spiste den men gik hurtigt videre til den sidste ret, som var en wrap.

Den var til gengæld rigtig lækker og bestod af nøddepaté, kål, spinat, beluga-linser og tamaridressing. Wrappen, som var blød at bide over, var rullet i et stykke rispapir, og man følte virkelig, at det sure, søde, salte og fede fandt sammen.

Til dessert serverede Sofie en skål med kakaonibs, tørrede gojibær, stykker af rå æble og knasende boghvedegranola med en faretruende grøn sauce bestående af chlorella, agave og chrystal mana. Dertil et glas mandelmælk som jeg drak, selvom jeg faktisk tror, det skulle hældes over. Ikke desto mindre var hele setup'et gennemført dejligt. Sprødt, friskt, sødt og fyldigt. Særligt kakaonibsene gjorde, at man blev ved at tage den næste skefuld. En skøn dessert.

Jeg var mere end mæt, da jeg var færdig, og glædeligt overrasket. Der er ikke tvivl om, at The Raw Tribe gør noget rigtig godt for det rå køkken. Der er passion i både maden og drikkevarerne, og man forstår virkelig det vanskelige i at gøre rå mad interessant og velsmagende. The Raw Tribe er helt sikkert et sted, jeg kan anbefale til alle, ikke mindst til dem med dårlige raw food-erfaringer.

The Raw Tribe Blågårdsgade 2A, 2200 Kbh. N
Åbent dagligt 10-20 T: 50 30 06 84 // therawtribe.dk

INFO:
The Raw Tribe sælger desuden hjemmelavet brød, kager, dressinger, grøntsagschips, crackers, energibarer og boghvedegranola.

VEGIRULLE
Ingredienser til ca. 6-10 ruller:
rispapir fra thailandsk eller kinesisk købmand (eneste ingrediens som ikke er raw)
1/3 hvidkål skåret i julienne
(masseres let med salt og citronsaft for at gøre kålen lettere fordøjelig)
1/2 romaine salathoved skåret i strimler
nøddecreme (se opskrift)
cashew nøddepaté (se opskrift)
sorte Beluga-linser spiret ca. 3 dage
sorte sesamfrø til pynt

· De enkelte stykker rispapir opblødes i en skål med lunkent vand, til papiret er opblødt (ca. 1/2 minut), evt. 2 ad gangen.
· Papiret tages op og duppes let i rent viskestykke for overskydende vand.
· Fyldet lægges 2/3 nede på midten af "papiret" og rulles. Siderne lukkes evt. først for nemmere at kunne rulle.

Fyld pr. rulle:
1 spsk nøddepaté (se opskrift)
1 tsk nøddecreme (se opskrift)
2 spsk hvidkål skåret julienne
et par juliennestrimler af romainesalat
Drysses med sorte sesamfrø
før rullen lukkes.

CASHEWNØDDEPATÉ MED KORIANDER OG SPINAT
4 dl cashewnødder
(lagt i blød mindst 2-3 timer)
1 spsk spidskommen
1 bundt frisk koriander
200 g frisk spinat
1/2 tsk salt (gerne Himalaya)
2 spsk olivenolie

Alle ingredienser blendes, til der opnås en paté-lignende konsistens.

NØDDECREME
4 dl cashewnødder
(lægges i blød 2-3 timer – hvis mandler bruges, lægges de i blød natten over)
2 spsk citronsaft
2 spsk koldpresset olivenolie
1 spsk B-gær-flager
en knivspids salt (gerne Himalaya)
1-1,5 dl vand efter behov

Alle ingredienser blendes til en blød og luftig konsistens.

GRØNKÅLS-CHIPS
500 g grønkål
marinade af 4 spsk olie,
3 spsk citron
2 spsk tamari

Grønkålen skylles og stænglerne tages fra. Bladene vendes let i marinaden og lægges på dehydrator plader. Tørres 6-8 timer ved 42 grader, og du har sprøde skønne chips.

ÆBLE-INGEFÆR DRESSING TIL SALAT ELLER DIP
1 dl cashewnødder (lægges i blød 2-3 timer)
6 dl æblejuice
2 dl citron
2 dl tahin
(raw kvalitet evt. fra "Artisana")
2 dl tamari (kan evt. udelades)
2 spsk hampeolie
2 spsk olivenolie
3 fed hvidløg
4 cm revet ingefær

Alle ingredienser blendes, til der opnås en cremet konsistens.
Kan bruges til salater og tilbehør til grøntsags-sticks.



160.000 danskere
opfatter sig som vegetarer

160.000 eller 3,9% af de 15-74-årige danskere opfatter sig selv som vegetarer. Det viser den første undersøgelse af antal vegetarer i Danmark, som FDB Analyse har lavet for Dansk Vegetarforening.

Samtidig finder hele 61% af danskerne gode grunde til at spise mindre kød. Heraf angiver 36% hensyn til egen sundhed som bedste argument, 15% peger på klimaet, mens 10% fremhæver hensyn til dyrene.

I praksis holder 40,2% mindst én kødfri dag om måneden, mens 16,8% dropper kødet mindst én dag om ugen.

Jo ældre danskerne bliver, jo tungere vejer sundheden som argument i modsætning til klimaet. Blandt de unge (15-34) peger 24% på klimaet og 28% på egen sundhed, blandt de ældre (55-74) peger kun 9% på klimaet og hele 46% på egen sundhed.

Undersøgelsen viser, at mange har et positivt indtryk af vegetarernes livsstil", siger formand for Dansk Vegetarforening, Sune Borkfelt. "Det har stor betydning i et land, hvor vi stadig må leve med fordomme – fx at det er farligt at lade børn vokse op som vegetarer – i stedet for at anerkende, at mange familier gerne vil leve uden kød, og så hjælpe dem med konstruktiv vejledning".

Fraregnes dem, der fx spiser lidt fisk eller fjerkræ, er vi dog reelt færre vegetarer end de 3,9%. Hvor mange vides ikke præcist pga. statistisk usikkerhed, dertil er undersøgelsen for lille.

Til sammenligning er der 9% vegetarer i Tyskland og Schweiz, 6% i England, 3% i Sverige og 2% i Norge.

Undersøgelsen er baseret på interviews med 981 repræsentativt udvalgte danskere i alderen 15-74, udført i uge 34, 2010. *-hh*

Vidste du

· AT hver 3. mand vælger den grønne hovedret i gourmetrestauranten Il Dona i Magstræde? Den gode smag får nu også mændene til at vælge grønt!

· AT 2/3 af danskerne mener, der skal strammes op mht. dyrevelfærd? Også selvom vi evt. mister eksportindtægter og arbejdspladser til udlandet, skriver foodculture.dk

· AT 40% af den årlige globale fangst af fisk på ca. 135 mio. ton bliver smidt i havet igen? Det er bla. unge fisk samt større dyr som delfiner, hajer og havskildpadder, der for det meste alle er døde.

Rawfood-cafeer
knopskyder

Sidste gang anmeldte vi Cafe 42 Raw i Pilestræde, denne gang er turen kommet til Raw Tribe Cafe i Blågårdsgade (som dermed nu rummer 2 veg. spisesteder!), se s.12. Men det stopper ikke her. I skrivende stund er der åbnet 2 rawfood-cafeer mere: Simple Raw Cafe, Oehlenschlægersgade 12 på Vesterbro samt Raw North på Humlebæk Strandvej 21 (aflægger af Cafe 42 Raw). Og hertil kommer så Rawfornia på Gl. Kongevej på Frederiksberg, der åbner i januar.

Hvilken bølge!

Vi vender vanen tro tilbage til dem alle næste gang... *-hh*



Tang *på tallerkenen*

På symposiet Seaweeds, der fornylig blev afholdt i København, mødtes 55 »tangspecialister« – forskere, producenter, kokke, læger, mikrobiologer m.fl. – for at drøfte, hvordan tang kan gøres til en del af danskernes hverdag. Der er bl.a. planer om at berige en række kendte fødevarer med tang.

Med et mineral- og vitaminindhold på 10 gange almindelige grønsagers er tang meget sundt. Desuden kan det ofte erstatte tilsætningsstoffer som fx salt.

Produktionen i danske farvande er så småt igang. »Der er rigtig grøde i området«, siger symposiets arrangør, professor i biofysik Ole G. Mouritsen.

Politiken / Nyt Aspekt



Citat:

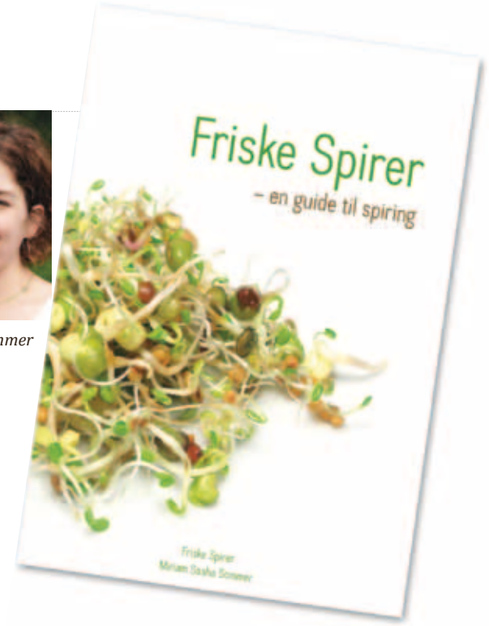
»Det er jo helt ude i hampen at operere nogen i mavesækken, hvis de rent faktisk har problemer i øverste etage!«

Klinisk diætist og psykolog Inge Vinding om, at mange fedmeopererede tager på igen efter operation. /Samvirke

Dyrk dine egne spirer...igen



Af Miriam Sommer



Kan du huske, da det var in at dyrke lucerne- og bønnespirer i syltetøjsglas? Tro det eller ej, men trenden er på vej tilbage og hvorfor ikke? De små vækster er sunde, billige, friske, økologiske og CO2-venlige. Specielt når du dyrker dem selv.

DA JEG VAR BARN...

Jeg husker tydeligt, at min mor dyrkede lucernespirer i en beholder på køkkenbordet. Som barn var jeg dybt fascineret over, at et lille hårdt, brunt frø kunne ende som en lang grøn og velsmagende spire. Et egentligt mysterium var det dog ikke. Jeg er vokset op med grøntsager i baghaven, jord under neglene og havebøger på hylderne, så mit liv var tæt knyttet til planternes.

SÅ FLYTTEDE JEG HJEMMEFRA...

Som 19-årig flyttede jeg på kollegium. Jeg nød, at jeg kunne spise, som det passede mig og blev vegetar. Snart huskede jeg min mors lucernespirer og tog fat på at dyrke bønner igen. Spirerne betød billigt grønt, og smagen var altid i top. Jeg husker specielt én festlig lejlighed, hvor et par biologistuderende diskuterede, hvad man egentlig kunne dyrke til spirer.

Om mandagen begyndte jeg at eksperimentere med andre sorter end bønner. Eksperimenter, som har stået på i flere år med frø, linser, ærter, korn og kerner.

SPIRERNE FLYTTEDE MED...

Jeg er nu 33 år og bor i lejlighed. Spirerne har gennem årene været en tro del af min kost. I vinter besluttede jeg så, at jeg ville dele min store viden om emnet. Det betød, at der først voksede en informationsrig hjemmeside frem, som alle kan besøge ganske gratis. Kort efter så en bog med alle de grundlæggende informationer og teknikker om at dyrke spirer dagens lys. Så nu kan det sunde budskab nemt udbredes.

HVAD JEG LÆRTE...

Jeg har efterhånden lært meget om de små spirer. I forbindelse med dette projekt har jeg testet mange sorter, beholdere og teknikker. Jeg har også haft den store glæde at kunne trække på flere forskere på LIFE for viden. Jeg ved blandt andet nu, at min naturlige glæde ved spirerne skyldes, at de små vækster er fulde af vitaminer, mineraler, antioxidanter, aminosyrer, enzymer og – hvis udsat for lys – klorofyl. Jeg har fået udvidet mit spiresortiment til over 40 sorter, så nu er der smagsvarianter til mange salater – hver dag.

DIN FREMTID MED SPIRER...

Du kan dyrke dine egne spirer i mange forskellige beholdere. Succes kræver ikke grønne fingre, og spirerne dyrkes uden brug af jord. Jeg anbefaler altid, at man starter med bælgfrugterne – bønner, ærter og linser – fordi de er så nemme. Derfra er det et naturligt skridt at prøve frø, korn eller kerner med skaller. Den sidste og svære gruppe er de geldannende frø, som kræver mere omhu... men nu fortaber jeg mig allerede. Besøg i stedet den gratis hjemmeside, FriskeSpirer.dk og læs, hvordan du dyrker dine egne sunde spirer.

Miriam Sasha Sommer er forfatter, foredragsholder, cand.mag. i dansk og passioneret spiredyrker.

HURTIGE LINSESPIRER

Udvælg dine favoritter blandt økologiske linser · Læg en god håndfuld af dem i blød i friskt vand i 8-10 timer · Skyl de udblødte linser grundigt og hæld vandet fra · Læg linserne i en skål med et rent, fugtigt viskestykke over · Skyl grundigt morgen og aften · Hold viskestykket fugtigt · Spirerne er klar til at blive spist efter 4 dage, eller når spiren er 1 cm lang · Skyl grundigt og nyd den lækre smag af grøn sundhed

FAKTA

FriskeSpirer.dk – gratis viden for enhver om succesfuld dyrkning af over 40 sorter af spirer. Findes også som Facebook-gruppe.

Friske Spirer – en guide til spiring – al den grundlæggende information om at dyrke spirer samlet i én bog.

ForlagetFriskeSpirer.dk – bestil og læs uddrag af bogen.

Green'n'Teen



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 denne ungdomssektion her i "Vegetaren".

Jeg er en 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 underligt at være vegetar/veganer.

Spekulerer du mon på, hvad det er, jeg vil skrive om, kan jeg afsløre, at det er 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 for unge og meget mere, der vil pryde ungdomssiderne her i "Vegetaren".

Har du idéer til sammenkomster udenfor København, dér 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@vegetar-forening.dk

VI MØDES PÅ RIZ-RAZ
Kompagnistræde 20,
1208 Kbh. K
på flg. lørdage kl. 12.00:
15/1 + 26/2 + 19/3.
Husk tilmelding senest d. 12. i måneden.

HVAD MED DE DER FORÆLDRE..·

Noget af det sværeste ved at blive vegetar som ung er ofte at få overtalt sine forældre til, at det er det rette. For hvordan gør man lige til aftensmaden, når de andre skal have kødsovs, bøffer, kylling eller andet kød, som man bare ikke ønsker at spise? Hvordan overbeviser man sine forældre om, at man altså får næring og protein nok? – Også i voksealderen!

Jeg har i den tid, jeg har været vegetar, ofte fået ovenstående spørgsmål, og derfor tænkte jeg, at der måske er flere, der sidder med samme spørgsmål og gerne vil have svar.

AFTENSMAD NÅR DE ANDRE SKAL HAVE KØD...

Det, som får mange forældre til at stejle ved tanken om, at deres søn/datter skal til at være vegetar, er ofte, at de synes, det er for besværligt at lave to forskellige retter hver aften. Her kan man jo altid først forsøge sig med at overtale forældrene til at lave vegetarisk til hele familien, men holder den ikke, så forsøg med en af disse metoder:

- Fortæl dem om mærkerne "Helsans Kök" og "Quorn". Det er firmaer, der laver vegetariske og veganske færdigprodukter. Det er produkter som "kødboller", "bøffer", "pølser", "nuggets", "schnitzels" og "fars". Alle produkterne er lavet på ting som svampe, grønsager og sojabønner. Nogle af tingene smager "uhyggeligt" meget som "den ægte vare", hvorimod andre af produkterne bare smager rigtig godt. For mig har de produkter været rigtig gode at have et lager af i fryseren, da det for mine forældre ofte har været en stor hjælp bare at kunne gå i fryseren og tage en vegetarisk "bøf" ud, stege den på panden og så servere for mig, mens de andre får kød. På den måde er vi også stadig sammen om et måltid, da alt tilbehøret, vi spiser, er det samme. Produkterne kan bl.a. fås i Irma, Kvickly, Brugsen og ofte også i Netto og Føtex. Har man mulighed for det, er der (som med alt andet) mange penge at spare, hvis man kører til Malmø og handler ind. Der er også et langt større udvalg i de almindelige supermarkeder, og i Malmø er endda et helt supermarked, kun med vegetariske og veganske produkter (se astridochaporna.se)!

Man behøver dog heldigvis ikke køre helt til Malmø! På Gasværksvej 10 i København findes fx en Makrobiotisk Indkøbsforening MBI, hvor man som medlem kan købe billige basisvarer, der ellers kun fås i helsekostbutikker. Man skal være medlem for at kunne handle der, men et medlemskab koster 300 kr og beløbet refunderes ved udmeldelse (åbent tirsdag og torsdag kl. 16-18).

HJÆLP MED MADLAVNINGEN

Jeg aftalte med mine forældre, at hvis de tog sig lidt ekstra tid hver aften til at lave noget andet til mig, så ville jeg 1-2 gange om ugen overtage madlavning og indkøb. Det har jeg gjort i over et halvt år nu, og det fungerer super! Bonus: Jeg har lært at lave lækker mad!

VIS ARGUMENTATION

Sæt dig ned sammen med dine forældre og tag en lang snak om, hvorfor det er, du virkelig ønsker at spise anderledes. Forklar dem, hvad det er, der gør det, og vis dem eventuelt det, der har fået dig overbevist – hvad enten det er en video, artikel, sang eller andet. Det kan jo f.eks. være "Meet your meat"-videoen på Youtube, billeder eller artikler fra anima.dk (som for mig faktisk var årsagen til jeg stoppede at spise kylling) eller noget helt andet.

FORTÆL DEM OM DET SUNDHEDSMÆSSIGE

Tag en snak med dine forældre, hvor du udover at tale om ovenstående også forklarer dem de sundhedsmæssige aspekter ved det at være vegetar. Måske kan du fortælle om og vise dem undersøgelser, der viser at kødspisere lever kortere og har højere risiko for bl.a. kræft. Men vigtigst af alt er dog at fortælle dem, hvor sundt det er at være vegetar, frem for hvor usundt det er ikke at være det. Som kilder kan du f.eks. bruge vegetarkost.dk, altomkost.dk og helsenyt.dk. Alle tre sider har en masse rigtig gode og brugbare artikler og information omkring, hvordan man spiser og lever som vegetar.

Med som argument kan du også have det miljø/klimamæssige aspekt. Mon dine forældre f.eks. ved, at en vegetarisk kost udleder halvt så meget CO2 som den gennemsnitlige kødspisers?

LAV DIN EGEN LILLE KOGEBOG TIL DINE FORÆLDRE

En af mine veninder er for nylig blevet vegetar, og da jeg spurgte, hvad der havde været en hjælp for hende, fortalte hun, at hun havde lavet en lille vegetarisk kogebog med retter, som er nemme for hendes forældre at lave, og som hun godt kan lide. Så når hendes forældre lige står og mangler en god opskrift på noget til Isabel, så kigger de bare i bogen, hun har lavet. Det synes jeg er en super god idé ☺

Synes du ikke om at lave din egen kogebog, kan jeg fx klart anbefale bogen "Vegetarisk Vellyst" af Tina Scheftelowitz og Christine Bille Nielsen (Politikens forlag).

FÆLLESSPISNINGERNE

I sidste nummer af Vegetaren skrev jeg om det nye koncept "Green'N'Teen fællesspisninger". Det foregår sådan, at alle der har lyst mødes en gang om måneden på Riz Raz, som er en restaurant i København med en rigtig god vegetarisk/vegansk buffet.

Til den første fællesspisning var der kun én tilmeldt, men det til trods havde Lyra og jeg en virkelig hyggelig frokost! Efterfølgende har vi sammen været til nogle rigtig hyggelige arrangementer, så jeg er rigtig glad for at have fået en vegansk veninde at gå ud med.

Til den efterfølgende fællesspisning var vi 8 tilmeldte, og vi havde også en virkelig hyggelig frokost, som blev efterfulgt af en lille strøgtur.

For at vi alle er nogenlunde jævnaldrende, vil der på fællesspisningerne være en aldersgrænse på 13-20 år. Tidspunktet vil altid være klokken 12:00, og prisen for frokostbuffet er 79 kr.

Tilmelding er nødvendig og sker på greenandteen @vegetarforening.dk senest d. 12. i måneden.

I NÆSTE NUMMER...

Følg med i næste nummer, hvor der bl.a. vil være masser af forslag til vegetariske madpakker!



TAMA, 17 ÅR, FRA DET MØRKE JYLLAND OG LIGE STARTET PÅ HF

Interview v/ Asta Pernille Martins og Polly Rasmussen

Hvornår og hvorfor blev du vegetar?
At jeg blev vegetar var ikke nogen beslutning taget på baggrund af en tilfældig ide, men noget jeg så småt havde tænkt lidt over i flere år. Jeg har altid holdt meget af dyr, og tidligt gjorde al uretfærdighed mig vred. Når jeg så dyremishandling i TV og blev vred, måtte min far på ægte jysk manér fortælle mig, at jeg jo ingen ret havde til at være moralens vogter: »For hvad var det, der lå på min tallerken?« Den stakkels mand havde nok ikke ligefrem planlagt, at han skulle starte mine overvejelser af vegetarismen, men sådan blev det.

I 7. klasse havde jeg læst lidt om vegetarismen, og prøvede det af i en uge, men jeg turde ikke rigtigt tage oprøret før året efter, det år jeg blev 15 – da jeg tilfældigt fandt PETA's hjemmeside og så »Meet your meat«, var der ikke længere nogen vej tilbage.

Senere samme år blev jeg veganer af etiske årsager – uretfærdighed mod alle levende væsner, dyr som mennesker er noget, der fylder mig med vrede – og siden er miljø- og sundhedsmæssige grunde kommet til.

- Hvordan reagerede din familie og dine venner?
Min mor var forstående og mente, det var mit eget valg, at jeg skulle have chancen for at prøve det af. Hvorimod min far var direkte Rasmus Modsat i starten, ægte omnivor som han er, forsøgte han at tale mig fra min beslutning. Da han så, at det tydeligvis ikke ville lykkes, opgav han, og trøstede sig ved tanken om, at det nok var en »ungdomsdille«, og at jeg ville komme på bedre tanker. To et halvt år senere er jeg stadig ikke blevet »klogere«.

Nu støtter begge mine forældre mit valg som veganer, min mor bager ofte vegansk brød, de betaler mine specialvarer (fx sojamælk), og jeg ved, at de vil forsvare mit valg, selvom de aldrig selv bliver veganere. Jeg har lavet min egen mad siden den dag, jeg blev vegetar.

Selv min far har måttet indrømme, at »det der veganer« nok dækker min krops behov, da han kan se, at jeg er mindre syg end før.

Hos mine daværende klassekammerater var der ingen støtte at hente, de syntes vist bare, at det var vildt underligt, og jeg måtte høre på en del dumme kommentarer, hvilket nok er grunden til, at jeg er påpasselig med at diskutere veganisme med folk i dag.

Det mest trættende ved at være veganer er, at alle andre har travlt med at fortælle mig, hvor svært det må være, når veganismen er blevet en del af mig og måden at leve mit liv på.

- Hvad har været svært undervejs?
Jeg bor i det rigtigt mørke Vestjylland, hvor de fleste er i kontakt med landbruget eller kender nogen, der kender nogen i landbruget, og hos dem er der ikke megen forståelse at hente, når man fortæller, man er veganer. Jeg har hørt alle de dårlige jokes og kommentarer, folk kan finde på, men lader mig ikke længere provokere. Nu kan jeg godt leve med at være »freaken med de rabiate holdninger, det røde hår og piercingerne – der tilmed ikke spiser kød«, selvom det havde været rart med noget støtte fra mine omgivelser, da jeg lige var blevet vegetar.

Jeg havde ikke lært at lave mad, inden jeg blev vegetar, så i starten var det rigtig svært. Fx at finde ud af hvilke ingredienser, der passede sammen, men det har jeg lært hen af vejen.

- Hvordan har det indflydelse på din hverdag?
Jeg tænker på, hvad jeg køber, og hvad jeg spiser. Jeg forsøger at lade være med at støtte firmaer, der bruger dyreforsøg, og køber ikke animalske produkter som uld, læder o.l. Jeg vil meget gerne være aktiv i Anima eller Dyrenes Alliance, men det må vente, til jeg flytter til Kbh.

Det er svært at spise ude i Vestjylland, så det sociale aspekt med at spise sammen er nærmest umuligt, så vi drikker nogle øl sammen i stedet.

- Har du påvirket mange til at lade være med at spise kød?
Jeg har fået mange til at indse, at kødfri mad kan være rigtig lækkert, og min nære familie spiser grønnere, end før jeg blev veg. Det synes jeg i sig selv er flot, den modvilje veganismen mødes med taget i betragtning.

Dog lærte jeg hurtigt, at det ikke er alle kampe, der er værd at bruge energi på, så jeg prædiker ikke for folk, da min erfaring siger mig, at det er spild af tid. Men jeg vil naturligvis gerne tage en snak, hvis jeg mærker, at modparten er oprigtigt interesseret og åben for emnet.

- Kender du mange vegetarer?
Jeg kender en del seje veggies, hvoraf hovedparten er mennesker, jeg har mødt igennem siden vegetarkontakt.dk, som jeg fandt, lige da jeg var blevet vegetar. Derigennem har jeg fået en uvurderlig støtte og mødt mennesker, der er blevet til gode venner, jeg ikke ville undvære i mit liv. Engang imellem fanger jeg mig selv i at være så vant til, at de mennesker, jeg er sammen med, er veg, at jeg bliver en anelse chokeret, når folk spiser kød, så det er vist et tegn på, at jeg kender en del kødfri mennesker. Desværre skal jeg ofte rejse langt med tog for at komme til fællesspisninger og besøge folk – min plan er derfor at flytte til Kbh. efter afsluttet HF. ■

STØT ANNONCØRERNE, DE STØTTER OS!



Den tredobbelte proteinmyte

Proteinmyten er mere end 150 år gammel. Myten, som er tredobbelt, går ud på 1) at mennesket har brug for en masse protein for at kunne opbygge muskler, styrke og sundt liv i det hele taget. Desuden er det nødvendigt 2) at proteinerne er af en høj kvalitet, som kun forekommer i kød, mælk og æg. Og endelig er det nødvendigt 3) at sammensætte kosten på en sådan måde, at de enkelte aminosyrer i proteinerne komplementerer hinanden, så man ikke kommer i underskud af essentielle aminosyrer, især hvis man spiser overvejende vegetabilsk kost.

Af Leif Varmark

1. Proteinmængder

Kilde: nealhendrickson.com/mcdougall/031200puprotein.htm

CARL VOIT

Det startede i Tyskland i midten/slutningen af 1800-tallet (protein, dengang kaldt æggehvidestof, blev opdaget 1839). En af de første, der undersøgte menneskets proteinbehov, var den tyske læge Carl Voit. Han mente, at hårdtarbejdende mennesker, som fik en god løn, ikke var afhængige af uvedkommende barrierer og derfor ville vælge den mad, der var naturlig for mennesket, og spise efter naturligt behov. Voits »forsknings«resultater viste, at et menneske havde brug for 48,5 gram protein pr. dag, men på grund af tidens fordomme anbefalede han 118 g om dagen! Efterfølgende kom europæiske og amerikanske forskere til resultater mellem 100 og 180. Ingen af dem undersøgte selve kroppen og dens funktioner, og ingen tog hensyn til, at der levede millioner af sunde og aktive mennesker i Asien, Afrika og Sydamerika, som kun indtog halvdelen eller mindre af de mængder protein (og meget lidt kød), som blev udnævnt til officiel norm.

RUSSELL HENRY CHITTENDEN

I begyndelsen af 1900-tallet viste den amerikanske professor i biokemi, Russell Henry Chittenden, at det halve af de vedtagne normer var mere end nok. Han var stor tilhænger af kødspisning og højt proteinindtag, men undrede sig efterhånden over, hvorfor folk i Asien og Afrika klarede sig på meget mindre proteinmængder, og han besluttede derfor at finde det minimumsbehov af protein, som kroppen har brug for. Han forudså, at overskud af protein ville belaste især lever og nyrer. Han foretog videnskabeligt kontrollerede undersøgelser på sin egen krop, på studerende, på soldater og på atleter. Han havnede på 35-50 g protein om dagen – efter at han for en sikkerheds skyld havde fordoblet de mængder, han fandt frem til som nødvendige. Han fandt samtidig sundhedsmæssige forbedringer ved det lavere proteinindtag.

MIKKEL HINDHEDE

Den danske læge og ernæringsforsker Mikkel Hindhede kom samtidig til nogenlunde samme resultat: 30-40 g protein pr. dag, også for arbejdere. Og i lighed med Chittenden fandt han en række sundhedsfordele ved en proteinfattig kost. Det kan man læse om i hans hovedværk »Fuldkommen sundhed og vejen dertil« fra 1934, hvor han beskriver sine forsøg med »Æggehvideminimum paa Kartoffelkost« og »Æggehvideminimum paa Brødkost«. Han har også en oversigt over udenlandske minimumsforsøg, hvor han nævner og kort beskriver lignende forsøg med lignende resultater fra Tyskland, Schweiz, Japan, Kina, Tyrkiet m.m. (Læs mere om vegetar-pioneren Hindhede i sidste nr. af Vegetaren.)

T. COLIN CAMPBELL

En af vor tids største eksperter på proteinområdet, den amerikanske professor i biokemi, T. Colin Campbell, anbefaler omkring 50 g, men det skal være vegetabilsk protein, og han siger i øvrigt også, at kroppens fysiske behov er nogenlunde halvdelen
(»The China Study«, s. 308).

2. Proteinkvalitet

T. Colin Campbell: »The China Study«, Dallas 2006, s. 30-31.
T. Colin Campbell er professor i biokemi og en af verdens førende proteinforskere. Han organiserede fra 1970'erne det mest omfattende forskningsprojekt vedrørende kost, livsstil og sygdomme, som nogensinde er gennemført med mennesker i den biomedicinske forsknings historie - »The China Study«. Han skriver:

(citat start) Omkring otte aminosyrer, som er nødvendige for opbygning af kroppens vævsproteiner, må vi have tilført gennem den mad, vi spiser. De kaldes »essentielle«, fordi kroppen ikke selv kan danne dem. Hvis vi ikke får tilstrækkeligt af bare én af disse otte »essentielle« aminosyrer, vil kroppens syntese af de nytilførte proteiner foregå langsommere eller gå helt i stå. Det er her, ideen om proteinkvalitet kommer ind i billedet. Proteiner af den





højeste kvalitet er simpelthen dem, som ved fordøjelsen forsyner os med den rigtige slags og rigtige mængde af de aminosyrer, som er nødvendige for en effektiv syntetisering af nye vævsproteiner. Dette er, hvad ordet »kvalitet« i virkeligheden betyder: Madproteinernes evne til at forsyne os med den rigtige slags og rigtige mængde af de aminosyrer, der skal danne vores nye proteiner.

MENNESKEKØD, DYREKØD OG PLANTER

Gæt engang, hvilken slags mad vi bør spise for mest effektivt at få tilført de byggesten, som skal danne ny protein? Svaret er menneskekød. Det indeholder akkurat den rigtige mængde af de nødvendige aminosyrer. Men da vore medmennesker ikke ligefrem står på menuen, får vi det næst»bedste« protein ved at spise andre dyr. Andre dyrs proteiner ligner meget vores egne, idet de stort set har den rigtige mængde af hver af de nødvendige aminosyrer. Disse proteiner kan udnyttes meget effektivt og kaldes derfor »høj kvalitet«. Blandt de animalske fødevarer er det proteinerne i mælk og æg, som repræsenterer den bedste aminosyresammensætning til vores formål, og de opfattes derfor som værende af højeste kvalitet. Planteproteiner opfattes som »lavere« kvalitet, da de kan mangle én eller flere af de essentielle aminosyrer, men ikke desto mindre indeholder de dog som fødevaregruppe dem alle.

VÆKST, HURTIG ELLER LANGSOM?

Kvaliteten af en bestemt fødevares protein bestemmes af, hvor hurtigt dyr vokser, når de spiser denne fødevare. Nogle fødevarer, nemlig animalske fødevarer, er kendetegnet af en meget høj effektivitetsratio og værdi med hensyn til protein. Begrebet »kvalitet« går i virkeligheden på, hvor effektivt proteinerne i vores mad kan bruges til at skabe vækst.
Dette ville være godt og udmærket, hvis størst mulig effektivitet modsvarede størst mulig sundhed. Men sådan er det ikke, og derfor er udtrykkene »effektivitet« og »kvalitet« vildledende. Rent faktisk forholder det sig sådan, at der er bjerge af overbevisende forskning, der viser, at »lavkvalitets« planteprotein , som bevirker en langsom, men sikker syntese af nye proteiner, er den sundeste type. Langsom, men sikker, vinder kapløbet.

Denne fokusering på effektiv kropsvækst, som om det var ensbetydende med sundhed og godt helbred, har tilskyndet til en kost med protein af højeste »kvalitet«. Som enhver sælger kan fortælle dig, vil et produkt af »høj kvalitet« øjeblikkelig opnå forbrugernes tillid. I mere end 100 år har vi ligget under for dette vildledende sprogbrug, og igen og igen har vi begået den ulyksalige tankefejl, at mere »kvalitet« er det samme som mere sundhed.

PLANTER INDEHOLDER ALLE PROTEINER

Baggrunden for denne ide om proteinkvalitet er ikke særlig kendt, men ideens indflydelse på offentligheden var – og er stadig – højst betydningsfuld. F.eks. vil folk, der har besluttet sig til at gå over til en plantebaseret kost, ofte – selv i vore dage – bekymre sig om, hvor de skal få deres protein fra. Som om planter ikke indeholder protein. Selv dem, der ved, at planter indeholder protein, bekymrer sig stadig om dette proteins formodede dårlige kvalitet. Dette har fået folk til at tro, at de med minutiøs omhu nødvendigvis må kombinere proteiner fra forskellige plantekilder ved hvert måltid således, at disse proteiner sammen kan kompensere for enhver af de andres manglende aminosyrer. Dette er imidlertid at skyde langt over målet. I dag ved vi, at kroppen gennem sine enormt komplekse stofskiftesystemer kan skaffe sig alle de essentielle aminosyrer fra den naturlige variation af planteproteiner, som vi støder på hver dag. Det er ikke nødvendigt at spise større mængder af planteprotein eller at foretage minutiøs planlægning af hvert måltid. Uheldigvis har denne sejlivede ide om »proteinkvalitet« tilsløret disse kendsgerninger. **(citat slut)**

Den tredobbelte proteinmyte

3. Protein-komplementering

Frances Moore Lappé:
Diet for a Small Planet. New York: Ballantine Books, 1971.
Frances Moore Lappé: *Diet for a Small Planet, 10th anniversary edition. New York: Ballantine Books, 1982.*

I 1971 udgav Frances Moore Lappé bogen »Diet for a Small Planet«, som blev en bestseller med over 3 millioner solgte eksemplarer og mange genudgivelser. Den handler bl.a. om, at sult i den tredje verden ikke skyldes mangel på mad, men at de sultende befolkninger ikke har tekniske og økonomiske muligheder for at få adgang til de eksisterende fødevareressourcer.

I bogen hævder forfatteren, at det er nødvendigt ved hvert måltid at kombinere fødevarer med lavt indhold af en essentiel aminosyre med fødevarer med højt indhold af samme aminosyre. Dette er oprindelsen til myten om aminosyre- eller proteinkomplementering, som i tiden derefter blev taget op og udbredt af diætister og kostvejledere verden over.

Frances Moore Lappé har senere tilbagekaldt denne påstand. Hun var overforsigtig med sine formuleringer for at sikre sig mod kritik fra de officielle sundhedsmyndigheder, og i bogens 10 års jubilæumsudgave har hun taget afstand fra ideen om proteinkomplementering: »For at imødegå myten om, at vi kun kan få protein af høj kvalitet fra kød, fik jeg forstærket en anden myte. Jeg fik givet det indtryk, at for at få tilstrækkeligt med protein uden at spise kød, var det nødvendigt at udvise særlig omhu med valg af vegetabilske fødevarer. Men det er faktisk meget nemmere, end jeg troede.«

Allerede i 1940erne viste den amerikanske læge, William Rose, at en hvilken som helst enkelt type stivelse eller enkelt grøntsag indeholder mere end tilstrækkelige mængder af både totalprotein og af de 8 essentielle aminosyrer, der skal til for at dække kroppens behov. Der er således ingen grund til at gøre sig afhængig af bønner eller at anstrenge sig for at kombinere forskellig slags plantemad i forsøg på at forbedre naturens eget storslåede skaberværk. Læs mere her:
drmcdougall.com/misc/2007nl/apr/dairy.htm
nealhendrickson.com/mcdougall/031200puprotein.htm

Konklusion

T. Colin Campbell konkluderer i sin bog »The China Study«, s. 7:

(citat start) The China Study var et massivt foretagende bragt i stand gennem et samarbejde mellem Cornell universitet, Oxford universitet og Det kinesiske Akademi for Forebyggende Medicin. New York Times kaldte det »Epidemologiens Grand Prix«. Dette projekt undersøgte en bred vifte af sygdomme, kostvaner og livsstilsfaktorer i Kinas landdistrikter og senere i Taiwan. Projektet, som blev almindelig kendt som »The China Study«, resulterede efterhånden i mere end *8000 statistisk signifikante sammenhænge mellem sygdomme og forskellige kostrelaterede faktorer!*

Det der gjorde dette projekt særligt bemærkelsesværdigt er, at blandt de mange forbindelser, som er relevante mellem kost og sygdom, var der så mange, der førte til samme konklusioner: Mennesker, der fortrinsvis levede af animalsk baseret kost, fik flest kroniske sygdomme. Selv indtagelsen af forholdsvis små mængder animalsk kost var forbundet med alvorlige konsekvenser. Mennesker, som fortrinsvis spiste plantebaseret kost, var sundere og mere tilbøjelige til at undgå sygdomme. Disse resultater kunne ikke ignoreres. Fra de første eksperimenterende forsøg med dyr vedrørende virkningerne af animalsk protein til dette massive studie af menneskers kostmønstre viste resultaterne sig at være entydige. Sundhedstilstanden hos mennesker, der spiste henholdsvis animalsk eller plantebaseret kost, var bemærkelsesværdig forskellig. Jeg stillede mig imidlertid ikke til tåls med resultaterne fra vores dyrestudier og det omfattende menneskestudie i Kina, hvor stort et indtryk de end gjorde. Jeg begyndte at indsamle andre forskeres resultater, og de viste sig at være nogle af de mest spændende forskningsresultater i de sidste 50 år. Denne nyere forskning – som beskrives i Del II i bogen – viser, at hjertesygdomme, diabetes og fedme kan standses og afvikles ved hjælp af en sund kost. Anden forskning viser, at forskellige kræftformer, autoimmune sygdomme, knoglesygdomme, nyresygdomme, syns- og hjerneforstyrrelser i alderdommen (som f.eks. kognitiv dysfunktion og Alzheimer's) på overbevisende måde er påvirket af den mad, vi spiser. Og det vigtigste: Den kost, vi taler om, og som altså viser sig at kunne afvikle og/eller forebygge disse sygdomme, er den samme naturlige, plantebaserede kost, som jeg i løbet af mine laboratoriestudier og The China Study opdagede kunne fremme optimal sundhed. *De videnskabelige resultater er entydige.* **(citat slut)**

Se og hør professor T. Colin Campbells forelæsning her:
video.google.com/videoplay?docid=-1308977765978236346

Hvis man spiser en varieret, fiberrig, fedt-, sukker- og saltfattig plantekost, uden animalske produkter, bestående af frugt, grøntsager, bælgfrugter, fuldkornsprodukter samt nødder og kerner, så får man alle de essentielle og ikke essentielle proteiner, fedtstoffer og kulhydrater, man har brug for, samtidig med alle vitaminer, mineraler, kostfibre og fytokemikalier, man har brug for – undtagen vitaminerne B12 og D, som tages som kosttilskud. Hvis man dertil dyrker en smule motion og kommer ud i solen, kan man ikke leve sundere... ■

Læs også Leif Varmarks egen vej til plantemaden i Vegetaren nr. 2/2010



Vegetarismen *slår rod i Mongoliet*

Mongoliet med 3 mio. indbyggere tæller 14 gange så mange kreaturer som mennesker, og mongolernes madlavning har traditionelt været baseret på kød og mælkeprodukter, mens grønsager ikke betragtes som rigtig mad. Men nu er traditionerne ved at blive udfordret. Ulan Bator fik i 2006 sin første vegetarrestaurant, og siden er over 20 veg*ske restauranter åbnet i hovedstaden. Fordommene er dog svære at overkomme, og i de fleste vegetarrestauranter er hovedvægten lagt på køderstatninger og efterligninger af traditionelle kødretter. Det anslås, at 1% af befolkningen er vegetarer, hovedsageligt pga. sundhed. *csmonitor.com -kpd*

Peter Singer *kritiserer manglende dyrevelfærd i fiskeindustrien*

I en artikel i Guardian går professor i etik og filosofi Peter Singer til angreb på fiskeindustrien, som er fuldstændig fritaget for regler om hurtig og smertefri aflivning af dyrene. Fiskene dør som regel ved en langsom kvælning, hvis ikke de bliver spiddet levende for at blive brugt som madding. Singer understreger, at der er talrige beviser for, at fisk kan føle smerte, og han opfordrer derfor til, at man »lærer at fange og dræbe vilde fisk på en human måde – eller, hvis dette ikke er muligt, at man finder mindre grusomme og mere bæredygtige alternativer til at spise dem«.
guardian.co.uk -kpd



Stenalderkost *med kulhydrater*

Nye arkæologiske fund i Italien, Rusland og Tjekkiet tyder på, at stenaldermennesket hentede en del af sin energi i stivelsesrige rødder af bl.a. dunhammer, hvilket går imod den gængse opfattelse af stenalderkosten som værende rig på kød og kulhydratfattig. Arkæologerne har fundet 30 000 år gamle redskaber med malede rester af tørrede, kulhydratrige rødder. Stivelsesrige fødevarer var altså på menukortet 20 000 år, før man begyndte at dyrke korn. Melet, der formentlig blev kogt til suppe eller bagt til brød, var rigt på energi, havde lang holdbarhed og var let at transportere.
news.sciencemag.org -kpd



Buræg yt

Efter forslag fra Djurens Rätt har den sydsvenske kommune Växjö besluttet at stoppe med buræg i kommunens køkkener. Æggene skal ikke bare være fra fritgående høns men fra høns, som har adgang til udendørs græsarealer. »Med de nye regler kan vi nu skærpe kravene til ægproducenterne,« siger indkøbschefen.

Californiens guvernør Arnold Schwarzenegger har underskrevet en lov, der fra 2015 forbyder salg af buræg i Californien. *landbrugsavisen.dk + vegsoc.org -hh*

Dansk kvæg *ramt af multiresistent svinebakterie*

Det er ikke kun svin, der er ophav til de resistente bakterier, som i den senere tid er blevet omtalt i medierne. Ifølge bladet Ingeniøren er danske kvægbesætninger også ramt af den multiresistente stafylokokbakterie MRSA. I udenlandsk kyllingekød er bakterien blevet fundet i næsten hver femte kylling. Bakterien kan hos raske mennesker give bylder, mens svækkede mennesker kan blive alvorligt syge, og derfor kan den være et stort problem på sygehuse og plejehjem. Den spredes fra inficerede dyr via genstande eller mennesker, der igen kan smitte andre mennesker. *ing.dk -kpd*

EU lancerer fælles øko-mærke

Det er nu obligatorisk at bruge et nyt fælles mærke på øko-varer produceret i Europa – og valgfrit på varer importeret til EU.

Økomærket »EU-bladet« er valgt ved en internetafstemning efter en konkurrence for kunst- og designstuderende i Europa.
lf.dk/Oekologi/Okomaerker -hh





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

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

BOGANMELDELSE



v/ Susan Jensen



Caroline Fibæk:
RawCake - Magiske sunde kager
People's Press 2010, 128 sider,
artpeople.dk

Caroline Fibæk: RawCake -magiske sunde kager

Kender du det; du kigger på en bogs omslag, og i løbet af 0,0 har du foretaget en tidsrejse, i dette tilfælde tilbage til 60'erne, dengang der fandtes rigtige husmødre med lyserøde forklæder med flæser og søde opofrende sukkersmil på læberne. Det var altsammen inden kvindeoprøret, før verden "gik af lave"! Sådan en oplevelse kan enten give opkastningsfornemmelser eller fortrylle. På grund af bogens rene opsætning, gennemførte grafik og smukke billeder lykkedes det at tryllebinde mig og gav mig lyst til at rejse videre ind i bogens sødsmukke og sunde kageeventyr.

Mange mennesker har et inderligt ønske om en sund sjæl i en sund krop. Jeg har da ambitioner i den retning, og alligevel er det ikke muligt for mig at leve uden lidt sød hyggemad til en god "kop" eller noget sødt til at tage den lille eftermiddagslyst, der dukker op indimellem. Så jeg velkommer sunde alternativer – selvom de bestemt ligger i den dyre ende. Og så alligevel, for det gode ved disse lækkerier er, at "less is more". De tilfredsstiller kroppen på en helt anden måde end de almindelige elendige sukkerting med rundhåndet tilsætning af farvestoffer, gelatine og tilsætningsstoffer.

Bogen fører dig sikkert og pædagogisk ind i hvad raw food er, hvilke værktøjer du har brug for, hvad og hvilke ingredienser, der bruges i det sunde søde køkken (inkl. en god forhandlerliste bag i bogen), uden at det bliver for langt eller tungt. Ved hver opskrift er der billedsymboler, for hvilket "værktøj" du skal bruge, som fx blender og kageform. Til gengæld er der vist ingen angivelser af holdbarhed, hverken på "Ekstras" som fx diverse "mælketyper", på kagerne eller cremerne.

Opskrifterne falder i velstrukturerede afsnit. "Kager" er det første og kan bedst sammenlignes med en blanding af diverse formkager og tærter, der kan erstatte lagkager, ostekager mm. og serveres med diverse choko- og bærcremer lagt på en lækker bund. Her finder du også gulerods- og krydderkage.

Næste afsnit er "Tærter", og her finder du alt fra fersken- og papayatærte til æble-, blåbær- og kiwitærte. Så kommer et lille eksklusivt afsnit med både brune og hvide brownies. Brownies er altid et hit, og selvom det ikke havde stået i bogen, så ville jeg ud fra opskriften kunne have genkendt "Brownien" fra Cafe 42 Raw, der smager virkelig skønt!

Så kommer det meget fornøjelige afsnit "Cupcakes", der jo er en stor dille lige nu, og den rå version lader intet tilbage at ønske i forhold til den traditionelle, tværtimod. For istedet for en som regel for sød kage toppet med sukkerglasur får du her en dejlig mættende kage med spændende sunde "nøddeglasur"-varianter som fx chlorella-, jordbær- eller mynte-"glasur".

Løbende i bogen finder du små faktabokse med ekstra information, fx om kokos: "Kokos har været brugt i behandlingen af en lang række sundhedsproblemer", samt "at kokos, ligesom modermælk, indeholder laurinsyre, som bekæmper vira, bakterier og svampe". Det giver en ekstra oplevelse og dermed bogen et løft.

Jeg prøvede chokolade-cupcaken med banan"glasur" (se opskrift), og vi 4, der smagte denne udgave, var svært tilfredse. Ikke for sødt, god konsistens (jeg måtte lige justere "glasur"-konsistensen, fordi jeg tilsatte lidt citronsaft til bananen, for at den ikke skulle blive brun – det var smagsmæssigt ikke noget problem, cremen var banansød og lækker).

Jeg ved ikke helt, hvordan det er med portionsstørrelserne generelt i bogen, men ved Cupcake stod, at det ville give ca. 6 store, men da jeg så på mængderne inkl. 8 dl mandler, besluttede jeg at nøjes med halv portion. Det var meget godt [undtagen for prøvesmagerne, / red. :-], for jeg fik 11 kager ud af det! Jeg kender ikke Caroline Fibæk, men én ting ved jeg nu om hende – udover at hun kan trylle med rawcakes og ser "cupcake"-frisk og yndig ud på bogens bagside – hun må være yderst generøs med kageportioner! ☺
Næste afsnit "Cookies" – choko-, karamel-, ingefær-, (Ginger) og citron-cocococookies – er super inspirerende ligesom afsnittet om is og sorbet, hvor du både finder isbåde og iscremeburgers. Til cookieafsnittet anbefaler Caroline at bruge en dehydrator. Og det er jo godt, hvis du har én, men som hun skriver, kan det sagtens fungere uden, de bliver bare ikke sprøde.

Sidste afsnit hedder "Ekstras" og handler om cremer, kokos- og mandelmælk, forskellige saucer og en falsk flødeskum. "Flødeskums"-opskriften prøvede jeg også (se opskrift), for der findes bare ikke noget, der kan gøre flødeskum efter – luftigheden, blødheden og friskheden ... uhmm – eller? Cremen smagte også fint, den må bare helst ikke sammenlignes med flødeskum (ikke engang i anførselstegn). Prøver man det, vil folk let diskvalificere den, tror jeg. Den er god, men minder altså mere om smørcreme.

Opskrifterne er generelt letforståelige, dog med enkelte undtagelser. I Gulerodskagen står således, at mandlerne males, hvorefter dadlerne tilsættes, men der står ikke direkte, at de skal blendes med. Det var for mig en selvfølge, men ikke for to veninder, der var på besøg. Næsten synd med den slags i bogen, men det er selvfølgelig svært at gøre perfekt.

En styrke i opskrifterne er, at når der bruges kokos, så bruges det enten i form af hjemmeblendet kokosmælk, eller også æltes kokosmelet helt ind i den blendede dej, sådan har jeg ihvertfald tolket det. For hvis tørret kokosmel bliver blendet i fedtstoffer og tørret frugt mv., så oplever jeg, at det begynder at udvikle en bismag, der minder om kokossæbe – ikke spor flatterende for hverken kager eller konfekt.

Jeg prøvede også mandelmælken (se opskrift). Da jeg gennemgik opskriften, tænke jeg, at det sandelig ikke var mange mandler, der skulle bruges i forhold til andre opskrifter, jeg har set og brugt, og slutresultatet bliver da også to vidt forskellige "mælketyper". Denne opskrift giver en meget lettere og allround brugbar version, der kan bruges som en økonomisk overkommelig dejlig hverdagsmælk. Ønskes en tykkere mælk med kraftigere smag, er det jo blot at øge antallet af mandler.

Bogen er overskuelig og "forfærdelig" sød, den gør mig glad, og jeg glæder mig til at udforske bogen meget, meget mere – næste stop skal være Piña Colada-cremekagen!

Tak Caroline for denne dejlige bog!
Og til jer læsere, som har fået blod på tanden: Rigtig god fornøjelse!

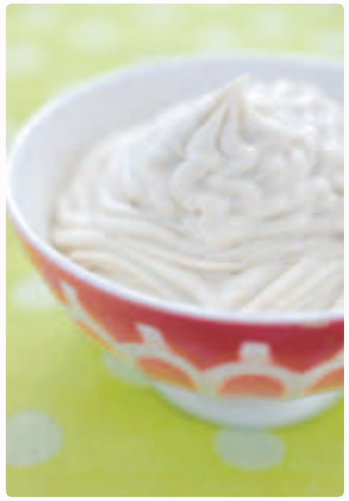
OPSKRIFTER

CHOKOLADE CUPCAKE

Ca. 6 store cupcakes
8 dl nødder, fx mandler
1,5 dl rå kakaopulver
1,5 dl dadelpasta (se nedenfor)
3 spsk agavesirup
1 tsk vaniljepulver
· Mal nødder til mel i en blender eller kaffekværn.
· Ingredienserne æltes godt sammen og fyldes i muffinforme i smukke farver.

DADELPASTA TIL CUPCAKES

- laves ved at blende ca. 2 dl dadler med 2-4 spsk mandelmælk eller kokosmælk (gerne hjemmelavet). Kokosmælken kan erstattes med vand og 1 tsk lecitingranulat.



"FLØDESKUM"

2 dl cashew- eller macadamianødder, udblødt i vand i mindst 2 timer
1 dl vand
2 spsk kokosolie eller kokossmør
2 spsk agavesirup
1 tsk vaniljepulver
2 spsk lecitingranulat
2 tsk "Husk" Psylliumfrøskaller
· Blend alle ingredienser.
· Hæld cremen i en beholder, og køl den ned i køleskab eller fryser.
· Når cremen er kold, blendes den 30 sekunder for at gøre den mere luftig.

MANDELMÆLK

20 mandler
10 cashewnødder
1 liter vand
3 tsk lecitingranulat
1 tsk agavesirup
1 knsp salt (gerne Himalaya)
· Blend alle ingredienser.
· Si mandelpulpen fra og server iskold med mælkeskæg.



ESSAY



EN GRIS' DØD

Af Jacob Munk



Det er kartoffelferie i Den Fynske Landsby, og overalt er der aktiviteter for hele familien: Man kan støbe stearinlys, bage kardemommekage eller grave kartofler. Jeg kom dog ikke for at støbe stearinlys eller grave kartofler. Jeg kom som dyrerettighedsaktivist for ved selvsyn at opleve slagtningen af en gris.

Det er den 20. oktober, klokken er kvart i 11 – det vil sige, at der er nøjagtig et kvarter til, at slagtningen skal foregå. Jeg går hurtigt gennem Den Fynske Landsbys mudrede stier, da jeg ved at denne slagtning, som er en årlig tradition, trækker publikum til. I år var ingen undtagelse: Da jeg ankommer til den gamle præstegård, hvor slagtningen skal foregå, står folk allerede tætpakket op af hegnet. Jeg finder mig en plads.

Jeg kigger rundt: Foran mig ser jeg en bænk og en balje. Oven på bænken en kniv og en boltpistol. Baljen er tom. Rundt om hegnet står publikum og venter ivrigt: Langt størstedelen af gæsterne er familier med børn.

Dagens hovedperson gør opmærksom på sig selv: Inde i et lille bur lavet af træ står grisen med poterne op ad brædderne. Den gennemsøger alle hullerne med sin tryne. Træder et skridt til siden, så tilbage, til siden og tilbage...

»Se mor, grisen leger!« udbryder en pige på min højre side.

Grisen ser, at den ikke kan bevæge sig nogen steder hen og lægger sig ned.
»Hvornår dør grisen, far?«
»Kommer ham, der skal dræbe den, ikke snart?«
Børnene bliver utålmodige. De voksne tager det mere roligt. De snakker og hygger sig, også med dem, de endnu ikke kender.

Flere af dem kommer åbenbart hvert år til denne begivenhed. Ved siden af mig hører jeg en dame snakke om, hvor voldsomt grisen reagerede det foregående år: "Den skreg og skreg, og prøvede at stikke af – børnene blev helt bange." Alligevel var hun mødt frem igen.

SLAGTNINGEN BEGYNDER

Klokken er blevet 11, og ud af præstegården træder en museumsmedarbejder fra Odense Bys Museer. Hun fortæller os, at formålet med griseslagtningen er at vise, hvordan selvforsyning var en nødvendighed i landbosamfundet, og at de vil bruge slagtningen til at sætte dagens industrialiserede dyrehold i perspektiv. Hun er både veltalende, humoristisk og velovervejet. Ikke én blandt publikum kan da være kritisk over for projektet nu. Kan man? Én ting må jeg give hende ret i: Forbrugerne har ret til at vide, hvor deres kød egentlig kommer fra. Og når man har fulgt grisen fra at være et levende dyr til at blive et produkt, så forstår man bedre, hvad kød er.

Slagteren og 3 assistenter træder ind. Der bliver musestille blandt de besøgende. Slagteren ser sig rundt og smiler til sit publikum, der glædeligt smiler igen. Børnene er lettede over, at det endelig går i gang. Han går hen til buret, åbner det og forventer, at grisen går ud.

Det gør den ikke. Publikum griner, og det samme gør slagteren.

"Den sover vist", er der én ved siden af mig, der siger. "Ja, den ved slet ikke, hvad der skal ske", svarer en anden.

Slagteren klapper den 3 gange på ryggen for at få den ud, dog uden effekt. De 3 andre løfter i bagsiden af buret og får på den måde grisen til at glide ud. Den går som det første hen til slagteren, der holder den i snor, og lugter til hans gummistøvler, grynter og slikker på dem. Folk griner igen: Jeg tror, det morer dem at se, hvor meget grisen i dette øjeblik ligner et kæledyr, der farer hen til sin ejer og hilser goddag.

Man fornemmer en tilfredshed fra grisen – en tilfredshed over igen at få rum til at bevæge sig og snuse til jorden.

Men så får den øje på kniven. Og jeg vil aldrig i mit liv glemme dét, der sker herefter:

EN KAMP FOR LIVET

Grisen skriger desperat og højlydt. Den bliver ved og ved. Nu ved den udmærket, hvad der skal foregå. Jeg har aldrig hørt et skrig udtrykke så meget frygt. Jeg bliver stiv i kroppen. Målløs. Jeg tager mig til panden.

Grisen prøver at løbe, så de tre slagterhjælpere går hen og tager fat om den og vender den om på ryggen, mens dens ben spræller i luften. Den har ikke en chance. De lægger den på bænken. Slagteren står lige foran mig, så jeg kan ikke se alt, hvad der foregår. Men jeg kan se grisens hoved, der vender sig fra side til side, kroppen, der ryster – og ikke mindst kan jeg høre skriget, der nu er sunket et par oktaver og næsten lyder som løvebrøl. Mange af børnene holder sig for ørerne.

Slagteren tager boltpistolen og sætter den for grisens pande. Den bliver stille. Jeg bemærker, at den ene slagterassistent også holder sig for ørerne, da slagteren trykker på aftrækkeren og bedøver dyret. Lyden var dog ikke synderligt høj. Grisen gav et sæt. Skuddet efterlod et hul og blodet strømmede nedover dens ene øje. Men der var stille nu.

Du kan godt lytte igen nu", sagde en mor til sit barn. To midaldrende kvinder, der stod bag mig, grinte lidt over den følelse af ubehag, der var opstået hos dem begge i øjeblikket. Enten havde det ikke mærket dem så meget, eller også, og mere sandsynligt, brugte de hinanden til at distancere sig fra den væmmelige følelse af rædsel. De var ikke alene med den reaktion: Alle bar i dette øjeblik lidt det samme skæve smil, som når man efter at have været oppe i en vild forlystelse, lettet griner af, hvor bange man blev.
Herefter løfter to af slagterassistenterne det døde dyr op i en balje, hvor de skærer hårene af, mens den tredje står og rører rundt i den spand, som blodet havde fået lov til at løbe ned i. Og dér slutter det. Jeg vender mig om og går. Mit hjerte banker, som om jeg havde løbet et maraton.

EFTERVIRKNINGER

Dette var første gang, jeg så et større dyr dø. Og det var også første gang i mine år som dyrerettighedsaktivist, at det ikke kun var min fornuft, der drev mig – her var det også følelser. Empati. Men hvad oplevelsen også fik mig til at forstå er, at skellet mellem fornuft og følelser, når det kommer til etik, ikke nødvendigvis er så stort:

Dyrerettighedsaktivister bliver tit beskyldt for at være sentimentale og irrationelle. Og selv om jeg efter min oplevelse var, indrømmet, sentimental – var jeg så irrationel?

Tillægger jeg grisen nogle menneskelige egenskaber, når jeg mener, at den bliver "glad" for at komme ud af buret, "nyder" at snuse rundt i jorden og bliver "bange" da den ser kniven?
Er det en "disneyficering" af grisen?
Ophøjer jeg den til noget, den ikke er?

Vi *ved*, at dyr ikke blot er levende organismer, men også er oplevende og bevidste, kan føle glæde og sorg, endda give udtryk for det, de er sociale (tænk bare på høns' hakkeorden), de oplever velfærd, og de lever ikke bare i en et-sekunds-verden men handler i nutiden for at opnå bedst mulige resultater for sig selv i fremtiden.
Hvad jeg sammen med de andre besøgende i Den Fynske Landsby oplevede, var derfor ikke noget "hyggeligt", som det blev fremstillet som, ikke engang noget "beklageligt men nødvendigt", det var noget decideret *uetisk*.

Og det var endda på trods af, at dette dyr havde et langt bedre liv – den har boet hele sit liv i Den Fynske Landsby – og en mindre smertefuld død end dyr i et moderne landbrug.

Men smerte er ikke den eneste skade, man kan påføre dyr: Den anden er berøvelser. Vi berøvede grisen sin frihed, da vi spærrede den inde i buret. Vi berøvede den sin frihed, da vi tvang den op på slagterbænken.

Til sidst berøvede vi den livet selv.

■







GRILLPARTY PÅ AMAGER STRAND 21/8

Lørdag 21/8 mødtes en stor gruppe entusiaster til det annoncerede grillparty på Amager Strand. Den lokalkendte Irena Ganwills stod på DVF's vegne næsten egenhændigt for hele planlægningen inkl. diverse pølser, bøffer mv. til grillen samt diverse gode salater og dressinger, det hele vegansk. Det blev et rigtigt kalas afsluttet af bla. grillet banan og græskar.

Indimellem var der tid til mange hyggelige snakke samt fysisk udfoldelse i form af petanque. Vejret var med os, dvs. vi nåede det hele i fin solskin – inden regntunge skyer trak op.
Tak, Irena, for dit store arbejde, og tak til alle, der mødte op og var med til at gøre det til en hyggelig dag. *-hh*







GRØNSAGS-FESTIVAL 2010

Dansk Vegetarforening deltog igen i årets Grønsags-festival, denne gang foran Øksnehallen i Kbh., hvor der samtidig blev afholdt madmesse. Som nogle af de få var vi repræsenteret alle tre dage, 27-29/8.

Fredag og søndag delte vi Vegetaren – med en smilende Leif Varmark på forsiden – samt vores nye og fantastiske klima-brochure ud til højre og venstre. Rigtig mange mennesker tog glade imod vores grønne budskab med kommentarer som:

»Vi er næsten vegetarer.« »Ja, vi ved godt det der med klimaet.« »Er der nogle opskrifter i bladet?« »Min datter er vegetar.«

Og så var der så dem, der grinede af os, og som skulle ind og ha' noget kød på madmessen!

Lørdag havde vi plads i køkkenet, sammen med nogle fantastiske kvinder: Lone Kjær kendt for bogen: »Sund på den fede måde«. Christine Bille Nielsen kendt for bogen: »Vegetarisk Vellyst«.Birgitte Voss fra den amerikanske ambassade.
DVF havde to repræsentanter til at lave mad, men blev udvidet til tre, da Anne Marie – sygeplejerske, kostvejleder og frivillig hjælper ved festivalen – nægtede at forlade sin plads som fransk sellerisalat-mager (opskrift fra Kirsten Skaarups »Det Kærlige Køkken«), da hun først havde smagt den og langet den over disken.
Det var ikke til at opdrive et sellerihoved om søndagen – de var alle brugt om lørdagen. Samtidig fik vi lavet fire forskellige, kæmpestore grønsags-gryder, der duftende tiltrak mennesker helt ude fra Halmtorvet, og som fik rigtig mange til at spørge efter opskrifter.

DVF's motto den dag var dog: Gå glad rundt og saml dine grønsager og krydderurter efter farve, duft og lyst, svits dem blidt i gryden og bland nødder, kerner, korn, æbler, rosiner, kokosmælk, tahin, peanutbutter, hvidløg, krydderier og skønne tanker med, så bliver det helt sikkert til noget, der smager godt! Køen af mennesker til vores smagsprøver var konstant, men klokken 17 måtte vi trætte kapitulere og trække os tilbage til en solrig bænk med et glas velsmagende vin.

Endnu en fantastisk Grønsags-festival og stor tak til initiativtager Trine Krebs.

Erik, Debbie, Nina og Asta Pernille









INTERNATIONAL VEGETARDAG 1/10

Tak for en skøn og aldeles vellykket dag på Kultorvet i Kbh.! Vi gjorde det rigtig godt sammen med de mange fremmødte frivillige hjælpere.

Hvor var det skønt at se folk vandre forbi Selena og Ambrosias Haves »free food«, der langede birkeskåle ud til højre og venstre med varm, ayurvedisk mad. Videre til den energifyldte ungdom i Andreas Green'n'Teen-stand og få pizza og »speedagtig-veggie-snak-og-guitarmusik« i øret. Og derefter møde de »ældre med vegge-dellerne« i DVF's stand, hvor der blev diskuteret opskrifter på mad, klimaløsninger og evig ungdom, for endelig at følge den søde duft af varm dessert med blåbær på toppen fra Vegetarisk Lørdag, der fik mange til at sætte sig ned i solen og synge med på deres mantra og nyde roen.

Anima var også mødt glade op og var med til at skabe en god stemning på torvet.

Imellem alt dette stod Martin fra Biosym med en kollega og promoverede deres nye kosttilskud, Omnivegan. Naturli' deltog også med et sponsorat med populær soja-, ris- og kakaomælk.

Dejligt at opleve alle vores frivillige hjælpere lægge så megen energi og tid i vores fælles arbejde med at udbrede det grønne budskab. Vi fik opdateret vores liste med frivillige, som vi vil kunne regne med fremover. Skønt!

Nu skal vi evaluere, så de næste arrangementer kan blive endnu bedre, men jeg har allerede en fantastisk mavefornemmelse. Der var sådan en positiv og glad stemning fra de forskellige mennesker derinde, der fortæller, at det kun er en spæd start på noget, der i den kommende tid vil vokse sig større og større med god fart på.

Asta Pernille

ÅRHUS

Også på Store Torv i Århus viste vi denne gang flaget på International Vegetardag.

En af aktivisterne var udklædt som kylling, og så vidt vi kunne spotte på billedet, var der endda nærkontakt med borgmesteren, der måske er ved at slå ind på den grønne vej?

Den månedlige spiseklub er også kommet godt igang og er allerede velbesøgte af hyggelige mennesker i forskel-lige aldre. Vi har gjort erfaringer, så det kan fungere endnu bedre i Cafe Gayas smukke lokale, hvor al maden ikke blot er vegetarisk men også økologisk, smuk og indbydende (se Opslagstavlen s.31).

FOREDRAG MED KIRSTEN OG DEBBIE 28/10

Torsdag 28/10 holdt vi et velbesøgt foredrag med hhv. Kirsten Skaarup og Debbie Christensen. Kirsten fortalte ledsaget af billeder om sit livslange engagement for at få mere grønt på familien Danmarks spisebord og om det store kødforbrugs belastning af både sundhed, natur, klima og ikke mindst dyrene. Debbie begrundede en gradvis overgang til vegetarmad og fokuserede på madens helseværdi. Hun afsluttede en hyggelig aften med højtonesang. *hh*

BIOSYM

NYHED

OmniVegan

60 tabletter

Multivitamin-Mineral

Biosym lancerer nu det første multivitaminpræparat i Skandinavien, der er certificeret af "The Vegan Society". Den er rent vegetabilsk og fri for animalske ingredienser og nok så væsentligt: Vi har fuld dokumentation og sporbarhed på alle ingredienser.

Vegan

Fås i Matas og Helsekostbutikker
Kompromisløs kvalitet fra Biosym!
Læs mere på www.biosym.dk



Prøv også vores nye OmniX og den nye OmniMINI, som begge er certificerede af the Vegetarian Society i London

OPSLAGSTAVLEN

DVF NYTÅRSFROKOST 2011
Husk i god tid at melde dig til vores store nytårsfrokost søndag 30/1 – se invitationen side 7!





DVF'S SPISEKLUB I KØBENHAVN

Efter 3 gange dejlig indisk mad i oktober kvartal skifter vi de næste 3 måneder til Spiseloppen i udkanten af Christiania, tæt på hovedindgangen Prinsessegade/Bådmandsstræde (spiseloppen.dk).

Vi mødes den første onsdag i hver måned kl. 18, dvs. datoerne 5/1, 2/2, 2/3.

Den lækre mad er vegansk og koster 135 kr. Det kan fx være kikærte/jordskokbøffer på timian-ratatouille eller bagt auberginetårn med spinat samt stegte kartoffelbåde med sesam, salat af æbler og avocado med pinjekerner, mums!

Meld gerne interesse til erik@vegetarforening.dk eller 70 22 40 01.

DVF'S SPISEKLUB I ÅRHUS

Vi spiser sammen i hyggelig stemning på den nyåbnede vegetariske og overvejende økologiske Café Gaya den første torsdag i måneden, foreløbig til og med marts (6/1, 3/2, 3/3) fra kl. 18. Her nyder vi i fællesskab et udvalg af spændende vegetarisk mad til rimelige priser.

Som noget nyt vil der fra januar også blive afholdt et vegetarisk oplæg eller anden underholdning som en del af arrangementet. Få mere at vide om dette forud for det enkelte arrangement på foreningens hjemmeside, Facebook-side eller ved henvendelse til nedenstående.

Meld gerne interesse til Kjeld på 24 45 68 63 eller kjeld@vegetarforening.dk

Vi håber at se rigtig mange mennesker, så vi sammen kan skabe grundlag for flere DVF-arrangementer i det jyske fremover.

FRIVILLIGE SØGES

Har du tid og kræfter tilovers, søger vi frivillige indenfor følgende områder:
Aktivitetsudvalget til planlægning af kommende arrangementer.
Webmaster til opskriftssektionen på hjemmesiden – samt programmør.
Skrivning, redigering eller annoncetegning til Vegetaren.

JULEGAVE MEDLEMSKAB
Skriv hvis du ønsker at give et DVF-medlemskab i julegave! Så kan du fx lægge eller få lagt alle 2010-bladene under træet...

DVF GENERALFORSAMLING 2011

Sæt kryds i kalenderen lørdag eftermiddag 9/4.

KROP-SIND-ÅND HELSEMESSEN FEBRUAR

DVF deltager på Krop-Sind-Ånd-messen i Falkoner Centret i weekenden 4.-6. feb.

Har du lyst til at hjælpe til i standen et par timer, så kontakt os – og kom iøvrigt gratis ind!

DVF restaurantkort

Hvordan går det med at bruge de nye restaurantkort? Har du gjort spændende erfaringer, oplevet særlig imødekommenhed på et spisested? Så skriv gerne og fortæl...

Vi fik iøvrigt arket med de 9 kort distribueret til samtlige læsere af Nyt Aspekt, så nu regner vi med, at endnu flere spisesteder over hele landet får en venlig opfordring om mere grønt på menuen!

Jul med andre 2010

Juleaften 24/12 kl. 17-22 og/eller 1. juledag 25/12 kl. 14-17.30 indbydes du til at holde juleaften sammen med andre i lokalerne i Adventistkirken, Suomisvej 5, Frederiksberg. Fri entré. Der serveres vegetarisk julemiddag (uden alkohol). Der er juletræ, levende lys, julesange, gaver, knas og godter. Højtid, hjemlig hygge og underholdning. Kl. 16.30 er der 24/12 julegudstjeneste i kirkesalen (2. sal) v. Kai Busk.
Tilmeld dig nu og senest 21/12 til Elin og Henning Hesselbjerg på tlf. 5196 9854 / 5172 0587 eller email: henninghes@hotmail.com

VEGETARBO
Fredag 17/12 kl. 15: Vi holder Julehyggemøde i Den Gule Villa, Dirch Passers Alle 2, Frederiksberg.

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

