vegetarforening.dk

Vegetaren

NUMMER 1
FORÅR 2011
102. ÅRGANG



Læs vegetarens spændende **BERETNING FRA DET FJERNE ØSTEN**



Brandmand redder liv **- MED VEGANSK LIVSSTIL**



DRIK DINE GRØNSAGER



Mælk - **LAD OS VÆRE GODE VED KØERNE**

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: Johanne 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

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

DEADLINE NÆSTE NR. 01.05.11

Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

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

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

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

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

ISSN: 1397-7989

INDHOLD
Vegetaren

04 Fra røde bøffer til grøn glad mad, *den personlige historie*
06 Trygheden sidder i frikadellen, *opskrifter v/ Kirsten Skaarup*
08 En beretning fra det fjerne Østen
10 Vegetarmad er mere end en kogt gulerod, *Vegetaren besøger Væksthøjskolen*
11 Jens Holm – vegetar og medlem af Svenske Riksdag, *interview*
12 Boganmeldelser, *læs om 3 spændende nyudgivelser*
14 Brandmand redder liv – med vegansk livsstil
16 Green'n'Teen, *denne gang om madpakker*
17 Interview med Kjartan på 19
18 Aarstiderne lancerer ny måltidskasse for vegetarer
19 Mias Veganerside, NYHED
20 Vegetaren går på rawfood-cafeer, *læs anmeldelse af de 2 nyeste skud*
22 Mælk, lad os være gode ved køerne *– etisk mælkeproduktion?*
25 Kort og grønt *– læs om den vegetariske slagter og andre nyheder*
26 Drik dine grønsager *– Danmarks førende juicemester taler ud*
29 Siden sidst *– læs om nytårsfrokosten og sundhedsmessen*
30 DVF årsregnskab 2010 + budget 2011
31 Opslagstavlen *– inkl. indkaldelse til generalforsamling*



Trygheden sidder i
FRIKADELLEN
s. 06



QUEEN OF THE KITCHEN
s. 10-11



Anmeldelse af
RAW-CAFEER
s. 20-21

Kender du andre, der ville have glæde af Vegetaren, så send os navn & adresse – eller rekvirér selv nogle gratis ekspl. til uddeling (husk antal).

Kære Læser



ET NYT ÅR **TRUER**

Velkommen til årets første nummer af Vegetaren. I skrivende stund er 2011 endnu rimeligt nyt, så lad os se lidt frem på, hvad vi mon kan vente os af det nye år – og hvad det vil bringe for såvel Dansk Vegetarforening som for vegetarsagen i almindelighed.

Lad os starte med den rå virkelighed: 2011 bliver efter alle prognoser året, hvor det globale forbrug af kød og antallet af slagtedyr endnu engang stiger og bliver højere end nogensinde. Sådan er det nemlig hvert år, og sådan vil det ifølge alle officielle fremskrivninger blive ved med at være. FN's opgørelser viser, at vi i disse år nærmer os 60 mia. slagtede landdyr om året på verdensplan. Hvor svært dette tal end kan være at forstå, forventes det at fordobles inden 2050. Det er også et tal, der ikke medregner de dyr, som dør inden de når slagteriet. Ej heller medregner det dyr, der bliver skudt af jægere i det fri eller dyr, som dør fordi deres levesteder ødelægges for at få plads til græsgange til »kødkvæg« eller til dyrkning af foderafgrøder. Og endelig medtæller det ikke de uoverskueligt mange milliarder dyr, som dør på grund af fiskeri.

I Danmark har vi som bekendt mere end vores andel af disse dyr. Eksempelvis slagtes der årligt godt 100 millioner kyllinger og godt 20 millioner grise i Danmark. Her er det tankevækkende, at antallet af grise i Danmark 1. oktober 2010 blev opgjort til 12 millioner. Det er det laveste antal i 10 år, men samtidig er den samlede produktion af grise steget, så den nu er på over 27 millioner årligt. Med andre ord kommer der flere grise igennem systemet i hurtigere tempo. Enten fordi de dør tidligere eller fordi de eksporteres til udlandet, hvor reglerne (og omkostningerne) i forhold til både dyrevelfærd og arbejdsforhold er ringere.

Overfor disse nedslående tal står det faktum, at der de seneste år er kommet mere fokus på dyrs forhold, såvel i medierne som politisk. En tendens, vi må håbe fortsætter og kan afføde nogle fremskridt hen ad vejen. Der udgives også mere og mere forskning, som viser dyrs til tider forbløffende evner og egenskaber på en måde, der gør det lysende klart, at der er noget helt galt med vores kultur, når vi behandler andre arter, som vi gør. Den slags forskningsresultater ser vi forhåbentlig også flere af i det kommende år.

2011 bliver også et år, hvor verdens miljø- og klimaproblemer yderligere vil forværres. Igen er der intet nyt i det, og det er nedslående, så lad os ikke dvæle ved det. Lad os blot håbe, at det samtidig bliver året, hvor sammenhængen mellem klimaforandringer og produktion af kød og mælk for alvor kommer på dagsordenen og går op for den almindelige forbruger.

En mulighed for at få sat fokus på kødets miljømæssige bagsider kan være, at 2011 er FN's internationale skovår. Verdens skove har stor betydning for et sundt klima og rummer 80 % af verdens arter (vi er netop kommet ud af 2010, som var FN's år for biodiversitet), og der er bred enighed om, at vi skal arbejde for at bevare skovene. Vi må håbe, det vil medføre øget fokus på den trussel, som kødproduktion udgør for skovene, der fældes for at få plads til mere landbrug.

Endelig er 2011 også udnævnt af EU til at være europæisk år for frivilligt arbejde. Lad os derfor huske at tænke med tak på alle de frivillige, der arbejder for gode formål rundt om i verden, også i den vegetariske bevægelse. Dansk Vegetarforening eksisterer kun, fordi der i nu 115 år har været frivillige, som har arbejdet for sagen og holdt foreningen oven vande i gode såvel som mindre gode tider.

Vi kan glæde os over, at vi er gået ind i 2011 med en forening, der, selvom den stadig er lille, er i vækst og har mulighed for at sætte flere projekter i søen. Det er et direkte resultat af arbejde udført af dedikerede frivillige, som foreningen har været heldig at kunne trække på. Lad os derfor håbe, at vi i 2011 ser endnu flere frivillige tilbyde deres arbejdskraft eller ekspertise til såvel vores forening som vegetarsagen i almindelighed. På den måde kan vi fortsætte fremgangen og håbet om at gøre en forskel i en verden, hvor der er nok at tage fat på.

Sune Borkfelt
Formand

PS: *Deltag iøvrigt gerne i vores arrangementer, se s.31, herunder ikke mindst den årlige generalforsamling lørdag 9/4.*

PERSONLIG HISTORIE



Fra røde bøffer til grøn glad mad

af Else Byskov



Jeg har været vegetar i over 10 år og kunne ikke drømme om at være andet, men jeg har en fortid som stor kødspiser. Da min mand og jeg mødte hinanden for snart 30 år siden, stod den på røde bøffer og rødvin næsten hver dag. Min mand var den type, der havde det bedst med en halv gris, et halvt lam, en kvart ko og et rådyr i fryseren. Vi spiste kød hver dag og kunne ikke se nogen grund til at skære ned på kødet. Vi troede, som så mange andre, at det var nødvendigt at spise kød for at få nok protein. Dengang syntes vi, at vegetarer var triste og blodfattige, og at de bare ikke vidste, hvad der var godt.

Dette viser blot, hvor meget man kan ændre kurs i livet, og det er klart, at der skulle ske noget drastisk for, at vi sådan kunne skifte retning.

Der skete en del forskellige ting, men hovedårsagen til at vi blev vegetarer var, at vi kom i kontakt med Livets Bog skrevet af Martinus – den store danske visionær og intuitionsbegavelse.

I 1995 faldt en bog om Martinus ned i mine hænder, og det var starten på at hele mit livssyn blev ændret. På det tidspunkt havde jeg været ateist i mange år, og jeg var stærkt afvisende overfor alt, hvad der havde med tro at gøre. Men den strålende logik, jeg finder der gennemsyrer Martinus' værk fik mig overbevist om, at der er en mening og en plan med tilværelsen. Jeg smed tanken om det gudløse univers overbord, og da jeg i det overvældende panorama, som Martinus opruller, både finder skønhed, logik, forstand og kærlighed blev jeg stor tilhænger af dette smukke nye verdensbillede. Her var åndelig føde til det moderne, intellektuelle menneske, der ikke længere kunne tro på religionerne, her var »ånd til tiden«. Min horisont blev udvidet til at omfatte liv efter døden og reinkarnation, og jeg begyndte at se tingene i et større perspektiv. Faktisk blev jeg så begejstret for Martinus' verdensbillede, at jeg til dato har skrevet 4 bøger om det!

KOSMISKE ANALYSER

Martinus skriver bl.a. om hvilken føde, der er den rette på vores nuværende stade i udviklingen. Han skriver i bogen »Den ideelle føde«, at kød er den rette føde for rovdyr såsom løver, tigre, hyæner, krokodiller, slanger osv. I samme grad vi mennesker står over disse på udviklingsstigen, er kød uegnet som føde for os.

Kød er uegnet, fordi det er for svært at fordøje. Selv om vi koger eller steger det, er det stadig et fødeemne, der »koster« meget for vores krop at nedbryde. Fordøjelsen af kød lægger en alt for stor belastning på hele vores system, fordi kødets »vibration« er for tæt på vores egen krops vibration. Efter indtagelse af en stor bøf må kroppen opmønstre alle sine kraftreserver for at »få bugt med« kødet. Det betyder, at der ikke er mange kraftreserver til andre livsfunktioner end fordøjelse, og vi føler os enormt trætte og må ned og ligge, når vi har spist meget kød. Faktisk kommer kroppen i en slags choktilstand, og det er meget usundt og ikke befordrende for hverken velbefindende eller helbred. Kødspisning er i virkeligheden en genvej til en for tidlig død fordi det underminerer vores sundhed.

I den forbindelse er det nyttigt at vide, at alt er vibration. Hver eneste form for materie, der findes, har sin egen vibration. Vibrationen i grøntsager er langt lavere end den er i kødfibre, så når vi spiser en gulerod og en kartoffel, har kroppen et langt større kraftoverskud til rådighed i forbindelse med fordøjelsen. Vi føler os ikke nær så trætte efter et vegetarisk måltid. Endnu lavere er vibrationen i frugt, så når man spiser en banan fordøjer den nærmest sig selv – så lav er vibrationen i bananen, at kroppen helt uden anstrengelse kan nedbryde frugtkødet.

AT TAGE KONSEKVENSEN

Da jeg læste det, tænkte jeg, at hvis kød var for slanger, tigre og løver, så var det nok ikke lige noget for mig. Jeg havde aldrig før tænkt over, hvad der egentlig var den rette føde for mennesker, men hos Martinus stod det sort på hvidt. Da jeg nogenlunde samtidig læste, at man nu havde fundet ud af, at vores daglige proteinbehov kun er 30-40 gram, hvilket nemt kan dækkes ind gennem en vegetarisk kost, ja så kunne jeg ingen grund se til at blive ved med at spise kød. Samtidig læste jeg, at adskillige undersøgelser pegede på, at vegetarer er langt sundere end kødspisere – de har generelt færre sygdomme og lever længere. På den baggrund begyndte vi at lægge vores kost om, og i dag er både min mand og jeg overbeviste vegetarer.

Vores kostomlægning tog et lille års tid, for det er de færreste, der bliver vegetarer fra den ene dag til den anden, men efterhånden som især jeg mærkede, at jeg fik det meget bedre, ja da var sagen klar. Da det gik op for mig, at det ubehag i maven, jeg hele livet havde levet med, simpelthen gik væk, forstod jeg, at jeg i virkeligheden slet ikke kunne fordøje kød.

VEGETARISME »SMITTER«

Den første reaktion fra vores omgangskreds og børn var »ØV! Hvorfor nu det?«. »Skal vi ikke længere have kød? Er du gået fra forstanden med ham Martinus? Er du blevet troende?« Der var ikke den store forståelse at hente, og der var ligefrem såkaldte »venner« der trak sig. Men vi holdt ud og langsomt kunne vi se, hvordan vores nye livsstil begyndte at »sive ind« hos de nærmeste. De kunne jo se, hvordan vi trivedes og var sunde og glade. Langsomt og uden de måske selv var helt bevidste om det, blev de åbne for det spirituelle og mere og mere »vegetariske«. I dag er 3 af vores børn og flere i omgangskredsen mere eller mindre vegetarer og alle accepterer det og laver vegetarmad, når vi kommer på besøg. Der er ingen tvivl om, at vegetarisme smitter og sender positive »vibes« ud i omgivelserne samtidig med, at det sætter spørgsmålstegn ved vores traditionelle madvaner. Og selv om den første reaktion er afstandtagen, er der alligevel sået et frø, og frø har det jo med at ligge og spire.

KØDSPISNING OG KARMA

Martinus' værk gav mig en anden vægtig grund til at droppe kødet og det er det karmiske aspekt.

Karma betyder slet og ret, at man høster som man sår. Når man sår venlighed, fred og kærlighed, så er det venlighed, fred og kærlighed, der kommer tilbage til en selv som karma. Og når man sår ufred, ukærlighed og drab, så er det det, man kommer til at høste.

Alt vi foretager os er en udløsning af energi. Da alt i universet går i cirkler, så kommer den af os udløste energi tilbage til os selv på et tidspunkt. Og altså i helt samme form, som den blev udsendt i: en kærlig energi kommer tilbage som en kærlig energi og en drabsenergi som en drabsenergi.

Når man spiser kød, har man dels indlemmet det dræbte dyrs energi i sin krop i form af ligstof, og dels har man gjort sig medskyldig i det drab, som resulterede i, at kødet lå i supermarkedets køledisk.

En drabsenergi vil komme tilbage til en selv som drab. Det betyder, at man som kødspiser i det lange løb ikke er beskyttet mod at blive dræbt i en ulykke.

Da man gennem sin kødspisning har forårsaget at dyret fik en pludselig, uventet død, så vil man dermed have sået en fremtidig høst, der betyder, at man selv kan blive udsat for en pludselig, uventet død som f.eks. i trafikuheld eller andre uheld. Hvis man vil være bedre beskyttet mod uheld, er det en god idé at droppe kødet.

AFSLUTNING

I dag er der ingen grund til at spise dyr. Der findes fantastiske fødeemner, man kan forlyste sig med uden at have drab på samvittigheden. Og så er den industrielle kødproduktion i dag så afskyelig, at man må tage afstand fra den. Det er uanstændigt og det kan vi ikke være bekendt.

Lige siden vi blev vegetarer har jeg samlet og komponeret opskrifter, for jeg har altid været »amatørkok« og haft stor interesse og talent for madlavning. Det er blevet til en kogebog, som lige er udkommet: Glad Mad – en vegetarisk kogebog uden dikkedarer (se s.13). Denne og mine øvrige bøger kan fås på saxo.com. God fornøjelse og velbekomme!

Else Byskov er cand.mag. og bosiddende i Spanien.
Se mere om hendes bøger om Martinus på
deathisanillusion.com ■

Er det DIN personlige historie, vi skal læse om næste gang...!? Skriv til redaktion@vegetarforening.dk



af Kirsten Skaarup

Tryghеden sidder i frikadellen



Mad er meget mere end næring. Mad er også tryghed. Derfor er det så svært at ændre spisevaner, og det gælder, hvad enten man vil tabe sig eller helt omlægge sin kost til fx vegetarisk eller vegansk mad.

De fleste af os er vokset op med frikadeller og leverpostej. Det er mad, vi kender til. Her bliver vi ikke udfordret, hverken med smag, konsistens eller udseende.

Det var først, da jeg oprettede bloggen, kodfrifredag.dk, at det for alvor gik op for mig, hvor meget madens »form« og udseende betyder for os. De allermest populære retter på bloggen er nemlig frikadeller i alle afskygninger samt postejer og pateer. Det giver mindelser om mors hjemmelavede delikatesser. Derfor er der opskrift på frikadeller i dette nummer af Vegetaren!

Jeg elsker selv plantefrikadeller, og så er det sådan en dejlig ret at servere til såkaldt almindeligt spisende. De vil begejstret spise frikadellerne og erfare, at det ikke handler om afsavn – men om velsmag. Måske vil de for første gang reflektere over, om det er nødvendigt at bruge kød til frikadeller.

Plantefrikadellen er en fremragende ambassadør for den grønne mad. Og så er den så god for miljøet, klimaet, dyrene og sundheden.





1 RØD SALAT
2 BAGTE PASTINAKKER M/ TIMIAN
3 BØNNEFRIKADELLER
4 BORSCH



Bønnefrikadeller

1/2 l kogte kidney- eller andre bønner
2 æg
70 g løg
4 spsk majsmel
2-4 spsk speltrasp
4 spsk finthakkede nødder
4 spsk hakkede friske krydderurter,
– fx salvie og/eller timian
evt. 1 spsk finthakket hvidløg
olivenolie

· Kom bønnerne i køkkenmaskinen og purér dem groft.
· Tilsæt æggene og kør maskinen endnu et øjeblik. Hvis du ønsker bønnefarsen lidt grovere, så mos bønnerne med en stavblender.
· Kom bønnemassen i en skål og rør den med finthakket løg, et par tsk salt, majsmel, rasp, 2-4 spsk vand, nødder, krydderurter og evt. hvidløg.
· Lad farsen hvile en halv times tid.
· Steg 18-20 små frikadeller af farsen i godt varm olie – eller bag dem i en 200 grader varm ovn ca. 20 minutter.
· Vend dem efter 10 minutter. Hvis du vælger pastinakkerne som tilbehør, kan du bage begge ting samtidig.
· Servér fx også bagte hvidløg til frikadellerne. Pak hele hvidløg ind i bagepapir og bag dem ca. 10 minutter. Giv også gerne en salat til.

tip
Hvis du ikke har frosne, kogte bønner liggende i fryseren, kan du i en snæver vending bruge bønner fra dåse.
Hvis du ikke spiser æg, så tilsæt i stedet ca. 2 spsk HUSK (loppefrøskaller) + lidt væde (vand eller sojafløde).

Bagte pastinakker m/ timian

½ kg pastinakker
3 spsk balsamico
1 spsk råsukker
½ dl olivenolie
en håndfuld frisk timian (eller 1 spsk tørret)
1 helt hvidløg
· Skær pastinakkerne i stave som til pommes frites.
· Rør balsamicoen med sukker og tilsæt olivenolien. Smag til om der skal mere sukker i.
· Læg pastinakkerne i et lavt ovnfast fad. Giv dem et godt drys salt og friskkværnet peber. Hæld balsamico-olien over og vend rundt. Læg timiankviste imellem pastinakkerne.
· Sæt fadet i en 200 grader varm ovn 15 minutter.
· Pil hvidløgsfeddene og tilsæt dem efter 15 minutter.
· Vend rundt i grøntsagerne.
· Dryp om nødvendigt med lidt mere olie.
· Sæt fadet i ovnen igen, til pastinakkerne er møre, 15-20 minutter.
· Læg lidt frisk timian på toppen.

tip
Du kan naturligvis blande pastinakkerne med alle mulige andre rodfrugter, fx kartofler, gulerødder, persillerødder, rødbeder etc. - og evt. lave en større portion.

Borsch

hedder den klassiske, russiske rødbedesuppe.

50 g løg
2 fed hvidløg
3 spsk olivenolie
150 g kartofler
100 g persillerod
300 g rødbeder
ca. 8 dl grøntsagsbouillon
1-2 spsk ris- eller vineddike
4 spsk cremefraiche (kan udelades)
frisk, reven peberrod
frisk dild

· Hak løg og hvidløg og svits dem i olien. Skær grøntsagerne i små terninger. Kom dem i gryden sammen med bouillonen og kog dem møre ca. 15 minutter.
· Purér suppen i blenderen og hæld den tilbage i gryden. Måske skal der tilsættes mere bouillon. Smag til med salt, peber og eddike.
· Smag crèmefraichen til med reven peberrod og salt.
· Servér suppen brandvarm i kopper eller glas med en skefuld crèmefraiche på toppen drysset med dild.

Tip
Hvis du ikke bruger cremefraiche, så rør den revne peberrod med en lille smule olivenolie.

Rød salat

2 rødbeder, ca. 200 g (gerne de bolsjestribede som på fotoet)
1 radicciosalat
2-3 pigeoner
4 dl meget fintsnittet rødkål
1 dl hakket, bredbladet persille
2 spsk hakkede kapers
½ dl hakkede valnødder

dressing:
1 spsk fennikelfrø
2 spsk citronsaft
3 spsk koncentreret hyldeblomstsaft
2 spsk olivenolie
1-2 tsk sennep

· Skær rødbederne i papirtynde skiver. Snit radiccioen og skær æblerne i små terninger. Bland de tre ting med rødkål, persille, kapers og valnødder. Vend straks et par spsk citronsaft i.
· Stød fennikelfrøene let i en morter. Rør en dressing af citronsaft, hyldeblomstsaft og olivenolie. Tilsæt fennikelfrøene og smag til med sennep, salt og peber. Hæld dressingen over salaten og vend rundt.

Tip
Hvis du ønsker salaten lidt mere sød, så kom lidt rosiner eller finthakkede, tørrede abrikoser i.

Spelt/havregrynsbrød

15 g gær
½ l lunkent vand
½ dl olivenolie
1 tsk sukker
2 tsk salt
300 g speltmel
100 g havregryn
150g durumhvedemel
ca. 200 g alm. hvedemel

· Rør gæren ud i det lunkne vand og tilsæt olie, sukker og salt.
· Rør speltmel, havregryn og durummel i vandet en ad gangen.
· Ælt dejen i køkkenmaskinen – eller brug elpiskerens dejkroge. Ælt ca. 5 minutter.
· Dæk skålen med husholdningsfilm og sæt den i køleskabet til næste dag – evt. længere.
· Ælt dejen igennem, når du vil bage brødet. Ælt så meget hvedemel i, at dejen bliver blank og elastisk. Lad dejen hæve et par timer.
· Ælt dejen igen og form den til boller, brød eller flutes. Sæt brødene på en bageplade og pensl dem med vand.

Sæt brødene i en 225 grader varm ovn 10 minutter. Skru ned til 200 grader og bag brødene endnu ca. 15 min.

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



Af Leneisja Jungsberg

En beretning fra det fjerne Østen...

»Khong an nuoc mam« er en nyttig sætning for enhver vegetar i Vietnam, og jeg bruger den ofte på restauranterne rundt i landet. Der er næsten altid grøntsagsretter på menukortet, men det kan være en udfordring at få dem bestilt uden Vietnams berømte fiskesovs, sådan som en lakto-ovo vegetar foretrækker det. Desværre går pointen ikke altid igennem, for ifølge nogle kokke er det ikke muligt at tilberede maden uden fiskesovs. Det ville måske svare til, at vi i Danmark stoppede med at salte vores mad.

Jeg var allerede forud for mit praktikophold, hvor jeg skulle leve seks måneder i Vietnams hovedstad Hanoi, klar over, hvor uundværligt både kød og fisk er i de vietnamesiske retter. Landet har en cirka 2000 km lang kyststrækning, og derfor har det op gennem historien været naturligt for vietnameserne at ernære sig med føde fra havet.

En anden grundsten i vietnamesisk madlavning er dog ris. Vietnam er en af verdens største ris-eksportører, og en almindelig vietnameser indtager cirka 240 kg ris pr. år. Til sammenligning indtager en gennemsnitlig europæer cirka 3 kg om året. Ordet for ris på vietnamesisk er *cóm*, der samtidig er det almindelige ord for »mad«. Som en venlig sjæl fortalte, inden jeg rejste af sted: »Hvis det skulle gå helt galt med at finde vegetariske alternativer, så kunne jeg da altid få ris med ris til!«

BUDDHISTISKE HELLIGDAGE

Heldigvis spiser mange vietnamesere vegetarisk to dage om måneden. Ifølge den buddhistiske tradition i landet er den første og den femtende i hver måned to særlige helligdage, og i den forbindelse vælger mange at spise vegetarisk. Hvis man tager i byen på disse dage i håb om at finde ekstra vegetariske alternativer, skal man dog lige være opmærksom på, at disse to dage bestemmes ud fra månekalenderen og altså ikke følger de vestlige kalenderdatoer.

Den vietnamesiske vegetariske madtradition foreskriver retter, der egentlig ligner kødretter. Vietnameserne er (ligesom kineserne) eminente til at servere både kød og fisk lavet af bønner. Efter sigende skulle det være en gammel





buddhistisk munketradition. Den buddhistiske tro inspirerede til vegetarisk levevis, men også til stor medfølelse og omsorg. Når klostrene derfor fik besøg af udefrakommende, skulle disse ikke føle, at der manglede noget i deres kost, og derfor efterlignede munkene kød og fiskeretter. Denne kunstart er siden blevet udviklet og fungerer nu så slående, at jeg, de første gange jeg fik serveret »vegetar-rejer«, var meget i tvivl om, hvorvidt de egentlig ikke var ægte?

Det er dog ikke alle vietnamesere, der følger denne tro, og for mange er det vigtigere at dyrke husalteret med de afdøde forfædre end at dyrke troen på Buddha. Derfor har jeg også været ude for mange interessante reaktioner fra forskellige mennesker, når jeg fortalte, at jeg altså hverken spiste fisk eller kød. Et svar lød: »Oh, you must be very healthy«. Fravalget af kød handler i Vietnam snarere om sundhed end om miljø og ressourcer. Det er heller ikke ligefrem de store svinestalde, man finder på landet i Vietnam men i stedet rismarker, hvor fattige bønder knokler for føden.

Det dyreetiske perspektiv fylder heller ikke meget i den almene vietnamesers bevidsthed, og det er ikke unormalt at se en knallert komme kørende med grise og høns stablet levende bagpå. Som en ung fyr udtrykte det: »We eat anything that moves«. Og dette inkluderer også slanger, rotter, snegle og hunde. For mens det fx i Danmark ville være utænkeligt at spise hundekød, er det i Vietnam ikke bedre at spise en ko eller en gris end at spise en hund.

Der eksisterer altså ikke noget hierarki over hvilke dyr, der kan spises, og på samme måde skelnes heller ikke mellem, om nogle dele af dyret er mere appetitlige end andre. Hele dyret bliver brugt, og både griseører samt andefødder bliver anset som særlige delikatesser. Når europæere og danskere bliver budt den slags gourmetmad, ønsker flere af dem, at de forinden havde sagt, at de var vegetarer.

EN HUSTRU DER SPISER *COM CHAY*

En anden reaktion på min vegetarisme kom halvt jokende fra en flirtende fyr: »Ah, very cheap to marry«. Hermed forstået, at hvis hustruen udelukkende spiser grøntsager, tofu og æg, så er det månedlige madbudget væsentlig lavere, end hvis kød og fiskeretter skal inkluderes.
Kød i Vietnam er forholdsmæssigt meget dyrere end grøntsager, hvilket også spiller en rolle i forhold til, at den almene vietnameser kun indtager 29 kg kød om året, hvor danskerne i gennemsnit indtager 120 kg om året.

Sprogbarrieren er en af de største udfordringer, når man er ude at rejse. På de mest turist-besøgte steder er der normalt menukort på både engelsk og vietnamesisk, og tjenerne kan også gøre sig forståelig. Men tager man væk fra de større byer, kan det godt blive vanskeligt at skulle bede om særlig mad med nogle få vietnamesiske fraser.

Eksempelvis erfarede jeg, at *com chay*, der normalt betyder vegetarisk mad, i området ved Ninh Binh også er en særlig delikatesse, som består af nogle særlige poppede ris (der er en lille forskel i udtalen, som i praksis er umulig at opfatte for en udlænding). Efter at være ankommet til Ninh Binh var jeg ellers i første omgang blevet overbevist om, at her var Vietnams mest vegetarvenlige provins, fordi alle havde com chay på menukortet. Men det var altså ikke tilfældet.

Alt i alt er det vietnamesiske køkken lidt af en oplevelse for en vegetar, og heldigvis har jeg også fået masser af eksotiske grønne retter i nye spændende omgivelser. Disse inkluderer friske og dybstegte vege-forårsruller, bananblomst-salat, vandspinat, dampende nudelsuppe, diverse former for rispandekager, tykke skiver tofu, ristede peanuts samt stegte og let kogte grøntsager i alle farver.

Leneisja Jungsberg er kandidatstuderende ved Socialvidenskab og Kultur og Sprogmødestudier på RUC ■

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



Af Malene Lærke Thorsen

Vegetarmad er mere end en kogt gulerod

Fra det klassiske danske køkken, en tur omkring det franske og italienske køkken og nu vegetarkok på Væksthøjskolen i Grenå. Kok Gitte Plesner har været rundt i maduniverset. Nu har hun fundet sin plads blandt grønsager og elsker at lege med smagen



Kok Gitte Plesner elsker at dykke ned i udfordringer, smag og konsistens. Hun er et stort legebarn i køkkenet og nyder at udfordre sig selv. Udfordringer var der mange af, da hun sagde ja til jobbet som kok på Væksthøjskolen i Grenå, en af de få danske højskoler med et 100% vegetarisk køkken.

»Jeg så en stor udfordring i dette arbejde. Jeg kan alt med kødet og min første tanke var, at det der vegetarmad er da noget med at koge en gulerod, og så skal vi videre, men jeg fandt ud af, at det er en kæmpe udfordring,« siger Gitte Plesner, der ikke er vegetar, men hun har reduceret sit kødindtag drastisk.

»Nu spiser jeg kun lidt fisk eller kyllingebryst. Hvis jeg spiser en steak, bliver jeg tung og træt, men det gør jeg ikke med vegetarmad, som giver en lækker mæthedsfølelse. Jeg glider længere og længere hen mod vegetarismen, og kødet glider naturligt ud, og jeg prioriterer det heller ikke,« fortæller hun om ændringerne i sine kostvaner efter ansættelsen på Væksthøjskolen.

MED KØD SOM SPECIALE

Gitte Plesner begyndte i jobbet i juli sidste år og er uddannet traditionel kok med kød som speciale. Hun har kokkereret sig igennem det danske, franske og italienske køkken, været køkkenchef på Gl. Estrup, været i lære hos en jæger og lært at arbejde med vildtkød og været på kurser i sukkerkunst. Det lå ikke lige til højrebenet at lave vegetarmad.

»Jeg troede max, jeg ville være her et år, men nu ser jeg mig selv her som pensionist, der takker af med rollatoren,« fortæller Gitte Plesner, som, mens Vegetaren er på besøg, er i fuld gang med at lave små hapser i hvide skeer af keramik til dagens frokost bestående af små stykker blåskimmelost, soltørrede tomater, krydderpesto med estragon, dadler og melon, som skal nydes i én smagskomprimeret mundfuld.

»Udfordringen ligger i, at der er mange fordomme om, at vegetarmad er noget med en kogt gulerod. Den fordom havde jeg selv. Her på skolen er der elever, som ikke er 100% vegetariske, og mit job er at lave mad, så de ikke savner kødet. Det har de gjort førhen, men nu har vi forstået at ramme umami-smagen,« siger Gitte Plesner.

»Jeg laver olier med ristede nødder, som bliver blendet og simrer sammen med krydderier og tilsættes lidt eddike. Jeg bruger også tahin, og lidt mørkt øl er også godt, men øl må vi ikke bruge her i køkkenet« fortæller Gitte Plesner og fortsætter:

»Og så er det vigtigt at smage til og give den en tand ekstra med krydderier og tænke på strukturen, så der er noget at tygge i.«

EN VISION FOR VEGETARMAD

Gitte Plesner har en klar vision for køkkenet på Væksthøjskolen.

»Jeg vil vise, at vegetarmad er andet end kogte gulerødder, og sørge for, at det er et køkken i konstant udvikling. Mit forbillede er Noma – intet mindre,« griner hun.

Gitte Plesner mener, at vi i det vegetariske køkken ikke kan komme at sige, at nu kan vi ikke lære mere, for der sker så meget på området.

»Vi skal hele tiden afprøve nyt. I restaurationsbranchen sætter økonomien begrænsninger, men her på skolen er de kompromisløse. De vil have oplevelser på bordet, så jeg får lov at lege. Det er et privilegium,« siger Gitte Plesner, der gerne vil gøre det klassiske danske køkken vegetarisk.

»Det kan være vegetariske tarteletter eller andet. Man skal kunne nikke genkendende til det vegetariske køkken, så det langt henad vejen ligner det traditionelle, dog er kødet og farsen udskiftet med fx bønner, linser og rygeost. Det betyder, at også vegetarer får frikadeller, bøffer, tarteletter, spaghetti med tomatsovs og lækre pateer. Det er kun fantasien, der sætter grænser,« slutter Gitte Plesner.

FOREDRAG OG VEGETARISK BUFFET
Væksthøjskolen har åbne foredrag hver onsdag samt ved fuldmåne. Forinden er der mulighed for at spise vegetarisk buffet.
Se vaeksthojskolen.dk.

VÆKSTHØJSKOLEN
Formålet med skolens undervisning er at give et bevidsthedsløft i takt med den ny tid. Alle aktiviteter bygger på et helhedssyn, der muliggør personlig og åndelig vækst, der kan øge forståelsen og ansvaret for sig selv og sine medmennesker og styrker selvtillid, arbejdsglæde og befordrer et positivt livssyn.

UMAMI-SMAG
- er kendt som den 5. smag. Umami blev i 1908 opdaget af den japanske forsker Kikunae Ikeda som en smag på lige fod med de 4 velkendte: sødt, salt, surt og bittert. Kan beskrives som den »kødfulde« oplevelse, man får, når man spiser fx svampe, tomater og parmesan.



Fem skarpe spørgsmål v/ Sune Borkfelt til

Jens Holm

– vegetar og medlem af Svenske Riksdag

Har du eller dit parti konkrete visioner for at mindske kødforbruget i Sverige?

Ja, vi har netop (i efteråret 2010) fremsat et lovforslag, som skal sænke det svenske kødforbrug med 25 % inden 2020, set i forhold til forbruget i dag. En sænkning på 25 % er egentlig alt for lidt, men vi har ønsket at sætte et mål, der også kunne opnå støtte fra flere andre partier. Forslaget bliver behandlet i 2011

Mærker du en stigende interesse for vegetarisk levevis eller kødfri mad generelt i Sverige i dag?

Ja, absolut. Da jeg begyndte at tale for mindre kødspisning og vegetarisk levevis for godt 15 år siden, var der ingen, der ville høre på det. Nu bliver det taget højst alvorligt, så der er sket store fremskridt.

I Danmark kan det mange steder i det offentlige system være svært at få god vegetarisk mad. Hvordan står det til i offentlige kantiner m.v. i Sverige? Og hvordan er mulighederne for vegetarer, og kvaliteten af den vegetariske mad, egentlig i Riksdagens egen kantine?

I Riksdagens kantine er der altid et vegetarisk alternativ samt en stor salatbuffet. Det er godt, men det kan blive endnu bedre. Jeg vil fremsætte forslag om, at vi skal have mindst én uge hvert halve år, hvor vegetarisk mad er det almindelige valg, som der er mest af.

At få vegetarisk mad på skoler, hospitaler osv. er som regel ikke noget problem. Men vil du have god og næringsrig vegetarmad, kan det være sværere. Jeg tror, der stadig er et stort arbejde at gøre med at uddanne køkkenpersonale på dette område.

Kender du til andre parlamentsmedlemmer, der er vegetarer, i Sverige eller andre steder?

Ja, vi er faktisk flere. Her i Riksdagen er vi vel godt 20 ud af 349. Det er mest i mit eget parti og i Miljöpartiet, men også i andre partier. Eksempelvis er EU-minister Birgitta Ohlson vegetar, endda tidligere veganer og medlem af Djurens Rätts bestyrelse.

Jeg ville ønske, at jeg havde tid til at kortlægge antallet af vegetarer i andre parlamenter, for der findes en del rundt omkring. I England findes der mange, fx Caroline Lucas fra De Grønne og Kerry McCarthy fra Labour.

Men flere burde bruge vegetarismen som politisk mål. Jeg er ikke kun vegetar for min egen skyld, men også fordi jeg ønsker, at flere skal blive det. Vegetarisk levevis kan være et vigtigt værktøj til at løse mange af samfundets problemer i forhold til klima, miljø, sundhed og dyr.

San Fransisco, Sao Paolo, Gent m.fl. har indført en officiel ugentlig vegetardag. Hvornår ser vi den første svenske by gå samme vej?

I Örebro og Östersund har alle kommunale skoler indført en kødfri dag om ugen, og det samme gælder for Haninge kommune. I Stockholm serverer Globala gymnasiet udelukkende vegetarmad, og flere organisationer arbejder sammen om at få indført en general kødfri dag i hele byens skoler. I Finland har Helsingfors som den første hovedstad i verden indført en ugentlig vegetardag. ■



Jens Holm (f. 1971) valgtes til den svenske Riksdag for Vänsterpartiet (svarer nogenlunde til SF i Danmark) i sept. 2010. Medlem af Europaparlamentet i 2006-2009. Læs mere på jensholm.se



Boganmeldelse
v/ Karen Bisgaard

Økologiske fodspor på køkkenbordet



Økologiske fodspor på køkkenbordet
- sundhed, miljø og klima i én mundfuld
af Lise Faurschou Hastrup
Forlaget Tritla, 248 s., ill., kr. 299

Vores mad udgør en tredjedel af det samlede CO2-udslip pr. indbygger og er dermed et ganske fornuftig sted at sætte ind, hvis man vil gøre noget for miljø og klima. Det er udgangspunktet for Lise Faurschou Hastrups bog.

Hendes ærinde er ikke den løftede pegefinger, men inspiration til at træffe bedre valg i køkkenet – både for det ydre og det indre miljø, for de bedste klima-valg er ofte også de bedste valg for sundheden. Umiddelbart kunne man synes, at der ikke er meget at komme efter, når man i forvejen er overvejende økologisk vegetar, men pointen er netop, at der er plads til forbedring for alle. Når en hardcore kødspiser tager beslutningen om en ugentlig kødløs dag, betyder det noget. Når bilisten tager cyklen til bageren. Men så sandelig også når vegetaren beslutter at købe økologiske bønner i stedet for GMO-sojaprodukter.

Første afsnit af bogen sætter nogle grundbegreber om klima og miljø på plads. Dernæst introducerer LFH klima-tallerknen – en visuel fordeling af måltidet i tre grupper, hvor der tages udgangspunkt i grønsagerne og suppleres op med kornprodukter og lidt fedt og protein. De tre grupper gennemgås ud fra tre vinkler: miljø, klima og sundhed og følges op med et eksempel på en ugeplan med tre hovedmåltider og tre snackmåltider pr. dag, kreativ udnyttelse af rester og huskeliste til aftenens forberedelser til den næste dags måltider. Planlægningen er vigtig – det giver mindre spild, som også er en vigtig faktor i CO2-udslippet, og i Danmark smider vi alt for meget mad ud.

Anden halvdel af bogen udgøres primært af de mere end 100 spændende, vegetariske opskrifter, der er opdelt efter de fire årstider og som både omfatter hovedretter, salater, supper og lidt til den søde tand. Et særligt afsnit med bagværk og grød er det også blevet til. Bagerst er der en oversigt over sæsonens frugt og grønt, forskellige fødevarers klimaaftryk, litteratur og links.

Jeg synes, at Lise har begået en lødig bog, der både er smuk, meget, meget

Ukrudtspizza. Foto: nilshenrik.dk



læseværdig og fuld af inspiration uden (for mange) løftede pegefingre. Vi kan alle – vegetarer som kødspisere – være med til at lette vores fodaftryk på denne klode en lille smule. Selv er jeg blevet inspireret til at sortere dåser og metalskruelåg fra mit køkkenaffald med henblik på at køre det ud på genbrugspladsen – på cykel, naturligvis ...

Hurtige ukrudtspizzaer

5 stk økologiske tortillabrød
2 dl ukrudtspesto (se herunder)
2 forårsløg med top
10 stk soltørrede tomater
100 g sorte oliven (eller kapers)
saften af ½ citron, evt. lidt af skrællen
salt og peber
2 fed hvidløg
evt. parmesanost

Udsten oliven og skær i passende stykker. Skær forårsløg i halvmåner. Skær soltørrede tomater i strimler. Smør tortilla-brødene med ukrudtspesto og kom oliven, tomat og forårsløg på. Drys med ost og tørret oregano. Bag ved 200 grader til osten er smeltet og tortillaen sprød.

Ukrudtspesto

3 dl små skvalderkål
1 dl mælkebøtteskud
2 dl brændenældeskud
1 dl klippet purløg
ca. 2 dl koldpresset olivenolie
ca. 1 dl solsikkekerner
saften af ½ citron, evt. lidt af skrællen
salt og peber
2 fed hvidløg
evt. parmesanost

Alt grønt vaskes grundigt. Brændenældeskuddene overhældes kort med kogende vand. Alt blendes i foodprocessor og smages til, evt. med parmesanost.



Boganmeldelse
v/ Susan Jensen

Grønt med et spansk tvist



En uprætentiøs bog uden billeder og med et væld af opskrifter, generelt beregnet til 4 personer. De 250 opskrifter er opdelt i »forretter og salater«, »supper«, »hovedretter«, »pastaretter«, »dressinger, dips og saucer«, »pålæg og sandwichfyld«, »blandet landhandel«, »brød«, »desserter« og tilsidst et lille afsnit »kager«. Masser af inspiration lige fra den hurtige Alioli (mayonaise rørt med hvidløg) over det lidt mere interessante som Waldorfsalat med avocado til det rigtigt spændende: »Tournedos med Dittes bønner og pillekartofler«, »Champignons-stroganof«, »Vegetarisk paella«, »Barbaras bladbedetærte«, »Maultaschen med citronsauce«, »Imponatorbrød« osv. – alle retter, der lystfyldt kunne drive mig ud i køkkenet!

Bogen indledes med omtale af den kvalitet, basisingredienser bør have. Jeg er overordnet enig men savnede en opfordring til at bruge økologiske produkter. Det ligger måske ikke lige for i Spanien, hvor den danske forfatter bor, men bogen er jo skrevet til danskerne. I stedet en kontant udmelding om at »færdigrevet parmesan burde forbydes« og ligeså magre mejeriprodukter mv. I sidste ende afhænger valget af råvarer bl.a. af tilgængelighed, økonomi og behov. Fx vil en overvægtig, der forsøger at tabe sig, holde sig til mere magre produkter osv., og det behøver ikke være smagsløst men kræver blot flere krydderier og omtanke. Jeg savnede lidt et bedre register og nogle sidehenvisninger til menuforslagene s.199 – og så selvfølgelig nogle billeder, de er altid gode.

Alt i alt en entusiastisk bog med megen god inspiration, ikke mindst fra Middelhavskøkkenet.



Glad Mad - *En vegetarisk kogebog uden dikkedarer*
Af Else Byskov
200 s., 180 kr hos saxo.com (inkl. fragt)



Boganmeldelse
v/ Malene Lærke Thorsen

Så er det vidunderligt at være vegetar



Vidunderlig vegetar – *en grøn kogebog.*
Af Susanne Engelstoft Rasmussen
Gyldendal, 199 s., 300 kr

I 2009 skrev Susanne Engelstoft Rasmussen »Klimakogebogen« – en kogebog med fokus på, hvordan man kan sætte mad på bordet, der ikke belaster klimaet. Denne bog står allerede herhjemme på bogreolen – egentligt lidt en fejl, for der er rigtig mange opskifter med kød i. Underligt nok. For da jeg købte den, troede jeg, uden at kigge i den, at den ville være fyldt til bristepunktet med grønsager. Denne gang går Susanne Engelstoft Rasmussen dog hele den grønne vej med »Vidunderlig Vegetar – en grøn kogebog«. Hun tager virkeligt den grønne køkken til sig med fynd og klem, så det er en fornøjelse for både øjne og smagsløg. Denne kogebog viser, hvor elegant og fantastisk det vegetariske køkken er med sæsonbaserede og enkle råvarer, og hvor vidunderligt det er at sætte sig til spisebordet som vegetar.

Der er noget for alle smagsløg. Der er vegetarklassikere i nye forklædninger: vegetarmoussaka, kåldolmere, fuldkornstærte med limecreme, stegt polenta med ristet courgettesalat og så den uundgåelige svampepostej med nye ingredienser som bulgur, squash og filodej.

Opskrifterne er nemme at gå til, og man behøver derfor ikke at være mesterkok for at gå i lag med opskrifterne. Denne kogebog kan godt gå hen og blive en klassiker indenfor vegetarkogebøger og er en værdig repræsentant for lækker vegetarmad anno 2011.



VEGETAR-MOUSSAKA 4 pers.

Fyld
2 auberginer
4 løg
3 spsk græsk olivenolie
600 g kartofler (gerne nye)
500 g cherrytomater
5 fed hvidløg
2 spsk tørret oregano
salt og peber

Sauce
50 g smør
4-5 spsk hvedemel
6 dl sødmælk
70 g parmesanost
½ - 1 tsk muskatnød
salt og peber
2 æg
50 g mandelflager

Tænd ovnen på 200 grader.
Skær auberginerne i skiver på langs. Hak løgene groft. Pensl auberginestykkerne med olie, og steg dem på panden eller i ovnen. Steg derefter løgene på panden i olie. Skær kartoflerne i skiver. Halver de små tomater og hak hvidløg. Fordel aubergineskiverne i bunden af et ovnfast fad. Læg kartofler og løg oven på auberginerne i et jævnt lag. Fordel tomater, hvidløg, oregano, salt og peber.

Varm smørret i en gryde, og pisk melet i. Tilsæt lidt efter lidt mælken, og pisk godt, til du får en jævn, tyk sauce. Tilsæt parmesan, muskatnød, salt og peber og pisk. Lad det køle lidt ned, og pisk æggene i saucen.
Hæld saucen over grøntsagerne i fadet og drys med mandelflager.
Stil fadet midt i ovnen, og bag det i 45 min., tik kartoflerne er møre, og overfladen er gylden.



Af Kamilla G. Eriksen

BRANDMAND REDDER LIV – MED VEGANSK LIVSSTIL



Den 46-årig brandmand Rip Esselstyn fra Austin, Texas, redder ikke blot menneskeliv fra flammerne. Han forsøger også at redde menneskeliv gennem en plantebaseret kost.

Rip Esselstyn er en tidligere professionel triatlet, der siden 1997 har arbejdet som brandmand i »Austin Fire Department« i Texas, USA. Med inspiration fra kollegerne har han udgivet bestselleren »The Engine 2 diet«. Bogen guider læseren til, hvordan man ved at følge en vegansk kostplan reducerer sit kolesteroltal og derved risikoen for at blive ramt af forskellige livsstilssygdomme, såsom hjertekarsygdomme.

INSPIRATIONEN

Ideen om at redde menneskeliv på andre måder end som brandmand begyndte, da Rip for ni år siden var involveret i en omfattende brand. Rip reddede en af sine kolleger ud af branden, men ikke uden besvær, da brandmanden vejede 135 kg inklusiv udstyr. Kollegaen overlevede men med alvorlige skader på både krop og sjæl.

Den traumatiske oplevelse gav Rip lysten til at lære sine kolleger at spise sundt. Samtidig taler statistikken for sig selv, da næsten 70% af amerikanere over 20 år er overvægtige. Det lader ikke kun til at være lidt ekstra kilo på sidebenene, for mere end halvdelen af disse overvægtige amerikanere befinder sig nemlig i kategorien »fede«, hvilket vil sige, at de har et BMI (Body Mass Index) på over 30. Også de amerikanske børn følger godt med, da næsten 60% af disse vejer for meget.

THE ENGINE 2 DIET

Bogen »The Engine 2 Diet« fik sin spæde start, da kollegerne i »Engine 2 Team« en dag indgik et væddemål, om hvem der havde det højeste kolesteroltal. Væddemålet var egentlig ment i sjov, men Rip tog det hurtigt alvorligt, hvilket der var god grund til. »Vinderen« af væddemålet, brandmand James Rae, havde nemlig et alarmerende højt kolesteroltal på næsten 9 mmol/l (Hjerteforeningen anbefaler et kolesteroltal på under 5 mmol/l). Disse tal satte hurtigt processen i gang, og The Engine 2 Diet var dermed født.

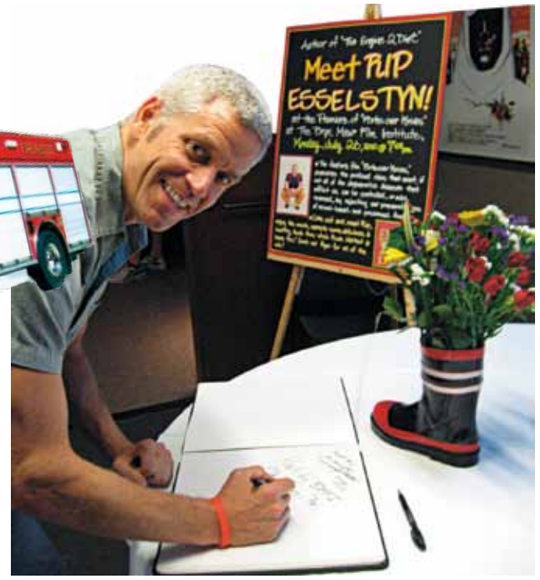
Kostplanen i »The Engine 2 Diet« varer 28 dage og er baseret på fuldkorn, grøntsager, frugt, bælgfrugter, nødder og kerner og har ikke så overraskende fået navnet »Plant Strong«. Rip anbefaler yderligere, at man dyrker motion; gerne 4 gange om ugen. Dertil tilføjer brandmanden, at han vil vædde på, at hvis man holder kostplanen i de anbefalede 28 dage: »gør du det resten af dit liv«! Hvis man kigger på kollegerne, ser dette ud til at holde stik. James Ray, ham med det alarmerende høje kolesteroltal, har nu et kolesteroltal på 5 mmol/l og har samtidig smidt adskillige kilo. Han er ikke den eneste, tværtimod har alle deltagende brandmænd tabt sig og reduceret deres kolesteroltal. James Ray er yderligere forblevet veganer, ligesom resten af hans kolleger, der deltog i »Plant Strong«-kostplanen. Denne forvandling glæder ikke mindst deltagerne, men i højeste grad også Rip. Ved at introducere kollegerne til den veganske levestil har han højst sandsynligt reddet dem fra forskellige livsstilssygdomme senere i livet, såsom hjertekarsygdomme eller diabetes 2.

Hvis man vil ændre sin kost, skal man ifølge Rip starte med at skille sig af med mælkeprodukterne. I den amerikanske kost er disse involveret i både morgenmad, frokost og aftensmad, uanset om det er mælk, smør, is ellers ost. Især osten er en vigtig faktor, da dette er en af amerikanernes fortrukne spise. Udover at være fyldt med mættet fedt indeholder osten også kasein, der sættes i forbindelse med udviklingen af forskellige former for kræft.

DR. CALDWELL ESSELSTYN

Rip har selv været vegetar i 25 år, og i 2002 valgte han at leve af en udelukkende plantebaseret kost. Som han selv siger, så gør han det for miljøets og dyrenes skyld.

En af de helt store årsager til denne livsstil og fundamentet for hans sundhedsfremmende interesse er dog hans far dr. Caldwell Esselstyn. Han er en tidligere internationalt kendt kirurg og forsker, der blandt andet stod i spidsen for en 20 år lang, banebrydende undersøgelse, der viste, at en vegansk kost kan reducere og endda forebygge hjertesygdomme[1]. Tilbage i 1984-85 satte dr. Esselstyn 24 patienter, der alle led af alvorlige hjertesygdomme, på en vegansk diæt – uden olie. Af de 24 patienter er 2 døde, og 4 har gennemgået bypass-operationer. Disse 6 holdt sig dog ikke til den årelange diæt, det gjorde derimod de resterende 18, der alle idag lever i bedste velgående.



Denne undersøgelse er for Rip beviset på, hvad en vegansk kost kan gøre for sundheden og derfor grundstenen for, hvordan liv skal reddes.

Undersøgelsen har ikke kun været en øjenåbner for Rip, også Bill Clinton har fundet inspiration fra dr. Esselstyn. Efter publiceringen af den verdensomspændende undersøgelse valgte Clinton at omlægge sin kost fuldstændigt og leve næsten 100% vegansk. Som gevinst tabte han sig adskillige kilo, og hans hjerteproblemer blev forbedret. Siden en 3-dobbelt bypass-operation i 2004 har Clinton nemlig haft store problemer med hjertet, hvilket dr. Esselstyn heldigvis har rådet bod på.

WHAT HAPPENED AFTER THE BOOK

The Engine 2 Diet blev udgivet i februar 2009, og siden er der sket store forandringer. Rip arbejder ikke længere som brandmand men forsøger nu at promovere sundheden på fuldtid. Han har etableret et samarbejde med »Whole Foods Market«, en amerikansk fødevarekæde med en vision om at gå forrest, når det handler om at promovere sunde spisevaner. Og Rip holder nu foredrag i hele USA og også i Canada og England.

Selvom Rip møder mange mennesker, der er positivt indstillet over for livsstilsforandringer, er der lang vej igen. Det er nemlig ikke så ligetil at ændre sine kostvaner og dermed udskifte de fødevarer, man har det bedst med, nemlig kød og mælkeprodukter.

Kødindustrien er heller ikke helt med på ideen om en vegansk livsstil. Et lille eksempel på deres vedholdenhed og indstilling er »The Texas Beef Council«, som efter succesen med Rips bog leverede gratis kød til alle brandstationer i Austin! En propaganda de fleste vegetarer og veganere nok ikke ville syntes om, men som Rip antyder, viser det bare, hvor bekymret og desperat industrien i virkeligheden er.

I marts 2011 har dokumentaren: »Forks over knives« (forksoverknives.com) premiere. Her er dr. Esselstyn gået sammen med dr. Cambell, en anden anerkendt ernæringsforsker, der i 2005 udgav den berømte bog »The China Study«. Filmholdet rejser med de to forskere tilbage til deres respektive barndomsgårde og følger dem frem til deres banebrydende undersøgelser, der satte store spørgsmålstegn ved den traditionelle opfattelse af sund kost.

Rip medvirker også i dokumentaren og fortsætter ufortrødent med at promovere sundheden. For som han selv siger: »Jeg redder jo liv – helt uden brug af mine brandmandsstøvler«.

[1] Dr. Esselstyn's bog hedder: »Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure"
– se: heartattackproof.com

Vedr Rips bog, se engine2diet.com

Kamilla G. Eriksen læser sundhedsfremme og kommunikation på RUC og er pescetar. ■



Green'n'Teen



v/ Andrea Margrethe Dragsdahl

Jeg hedder Andrea, er en ung pige på 15, som får dagene til at gå med skolen, skuespil, venner og træning på hestens præmisser, som jeg underviser i. Med denne ungdomssektaion ønsker jeg bl.a. at komme ind på emner af relevans for unge vegetarer, og har det din interesse, så følg med her i spalten...

Vi mødes på Riz-Raz
Kompagnistræde 20 i København
på lørdagene 19/3, 16/4, 14/5 og 18/6 kl. 12.00
Husk tilmelding senest d. 12. i måneden

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

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

Madpakker!

Det problem, jeg oftest hører om og selv oplever blandt unge, må være madpakken. På mange skoler og arbejdspladser har man en kantine, hvor det er muligt at købe mad. Desværre er det ofte sådan, at det mest vegetariske i en sådan kantine er en kold salat. Derfor vil jeg her komme med nogle bud på nogle lækre madpakker, som ikke bliver ulækre af at ligge i tasken!

Rester fra aftensmaden

Noget jeg selv rigtig godt kan lide, er rester fra aftensmaden. Det kan fx være dhal (gerne med ris til), salater, ris med vegedeller, madpandekager med fyld, pizzaslices eller hvad man nu lige har fået! Ofte smager rester selvfølgelig bedst, hvis man lige har mulighed for at varme dem i en mikro-ovn, men det har jeg ikke, og jeg har det nu fint med kolde rester.

Salater

Er man ikke til kolde madrester, så er der et utal af andre muligheder. En salat behøver ikke være kedelig, bare fordi det er en salat. Prøv dig fx frem med følgende blandinger:

- Ruccolasalat, cherrytomater, avokado, majs, ærter og/eller hvad man lige kan finde.
- Æble, pære, ananas skåret i passende stykker og hasselnødder skåret i halve – min favorit!
- Revet gulerod, revet æble og for at give det lidt ekstra kan rosiner blandes i.
- Cous cous (super nemt og hurtigt at lave!), cherrytomater, agurk, peberfrugt og spinatblade.

Der kan laves kombinationer i det uendelige, og det er bare at prøve sig frem! Min egen favorit er ren frugt med nødder, men en god blanding af cous cous, agurk og tomater elsker jeg også. Prøv dig frem, find din egen favorit!

Sandwich

I kantiner sælges der ofte mange sandwiches, og det er da også skønt med sådan en, men hvorfor ikke lave den hjemmefra og få den præcist, som du vil have den? Det er slet ikke svært. Brug din yndlingstype brød og prøv dig frem. Som smørepålæg kan du fx bruge hummus (fås i supermarkeder, men er super nemt at lave selv!), Tartex (lækkert smørepålæg fra helsekosten) eller noget andet, du kan lide. Du kan også prøve at se i Irma, hvor der er flere hylder med vegetariske (og veganske!) sandwich spreads. Som fyld kan du bruge alt, du kan lide – vegedeller, kikærter, bønner, salat, tomater, agurk, peberfrugt, avokado, falafel eller...

Diverse

Udover ovenstående bud synes jeg, at der ikke er noget, der slår hummus med gulerods- og agurkestave. Så er frokosten reddet for mit vedkommende!

Derudover er det, der får mig igennem de rigtig kolde, mørke og triste vinterdage – dage hvor man ønsker, man var blevet hjemme under dynen – det er suppe! Har du ikke mulighed for at varme suppen på skolen, så kan du varme suppen hjemmefra og tage den med i en termokande. En nødløsning kan være pulversuppe, det tager ingen tid og kræver bare varmt vand.

Til sidst er der selvfølgelig altid den traditionelle madpakke med rugbrødsmadder. Også her er der masser af muligheder med sandwich spread, hummus, tartex, bønnepostej eller agurk.

I tidligere numre:
September 2010:
Når vennerne tager på grillen, og hvad gør du, når du spiser hos vennerne.
December 2010:
Hvad gør du med de der forældre...

I næste nummer...

Følg med i næste nummer hvor emnet vil være sommerfester – Hvordan klarer man sig igennem en barbecue som vegetar?









Af Asta Pernille Martins og Polly Rasmussen

Kjartan

- 19 år, bor i København og har sabbatår efter gymnasiet

- Hvornår og hvorfor blev du vegetar?
For 3 år siden tog jeg springet og blev vegetar, og et halvt år senere blev jeg veganer. Vi var fire brødre derhjemme, der elskede kød, selvom mor lavede vegetarmad ind imellem. Min storebror blev vegetar af sundhedsmæssige årsager. Han viste mig nogle forfærdelige film om industridyrs levevilkår, som jeg længe gik og tænkte over. Til sidst tog jeg en beslutning om, at uanset hvor klamt og ulækkert vegetarmad var, så ville jeg ikke være bekendt at spise dyrene mere. Det har jeg holdt og synes desuden i dag, at vegetarmad er lækker.

- Hvordan reagerede din familie og dine venner?
Mine holdninger var noget aggressive på det tidspunkt, så mange af mine venner var ikke særligt forstående. Men efterhånden fik jeg mere selvtillid. Det betød, at jeg fik større tiltro til mit eget valg og en mere afslappet holdning. I dag er jeg venner med dem, der respekterer mig og mit valg om at være veganer. Min familie tog det rimelig godt på trods af min vedholdende prædiken for veg*ismen. I dag har min familie set, at min koststil er et valg for livet, og det respekterer de. Min far bekymrer sig dog lidt for mit helbred, da jeg spiser sundt i stedet for at tage tilskud, men alle lægetjek er fine, og for nylig gennemførte jeg en maraton. Det viser ham, at jeg har det fint. Min veganske bror og jeg har kun haft en positiv indvirkning på vores to andre brødres livsstil.

- Hvad har været svært undervejs?
Det har nok været både min egen og andre folks holdning til min nye livsstil. Mange havde fordomme om vegetarer, og det var svært at stå til ansvar for disse beskyldninger og modbevise fordommene. Senere blev jeg dog meget mere selvsikker og bedre til at argumentere for sagen.

- Hvordan har det indflydelse på din hverdag?
Jeg arbejder med dyreret, og det har stor indflydelse på min hverdag. Ved at være med til at protestere, uddele flyers og holde foredrag har jeg lært en masse cool og spændende vegetarer og veganere at kende. Vi har jo dyreret til fælles, men ofte finder jeg også folk i dette miljø interessante, da de efter min mening tænker lidt dybere. De går imod strømmen og har gjort sig flere overvejelser omkring emner, jeg finder spændende.

- Har du påvirket mange til at lade være med at spise kød?
Jeg har påvirket men ikke omvendt nogen, for det er jo et valg, de i sidste ende selv skal tage. Både blandt venner og i mit arbejde med dyreret har jeg talt med utallige om emnet og altid været hjælpsom med gode råd og support. Jeg har haft positiv indflydelse på mange, der så selv har taget skridtet og blevet vegetarer. Hvis man vil påvirke andre, er det vigtigt at være forstående, ikke udøve pression men acceptere, at folk måske ikke er på samme stadie som én selv. At huske at du selv var kødspiser engang og ikke ville være glad for en bittersur veg, der presser dig til nye holdninger. At huske at være forstående men gerne sætte spørgsmålstegn ved folks argumenter og gå dem på klingen. Man skal bare passe på, at det ikke bliver en personlig kamp. Diskussionerne skal forblive på et venskabeligt niveau.

- Kender du mange vegetarer?
Jeg har lært rigtig mange vegs at kende, så jeg er ved at have et godt, socialt netværk. Jeg har også flere veg-venner i udlandet, som jeg kan besøge og omvendt.

Til sidst skal det jo også nævnes, at vi bliver flere vegs hvert eneste år. Hvilket vil sige flere og flere nye potentielle vegetar- og veganervenner.

Hvis du interesserer dig for dyreret, så gå ind på **dyrenesalliance.dk**. På Facebook kan du også følge med i, hvad der sker.

Kassevis af grønsager fra Aarstiderne



Aarstiderne.com har lanceret en måltidskasse for vegetarer. Fokus er på små retter med masser af smag, grønsager man ikke lige finder i supermarkedet og at introducere kødspisere til det vegetariske køkken

Af Malene Lærke Thorsen

Vegetarkassen er kok Sanne Venlovs lille baby. Igennem to år har hun barslet med ideen om en vegetarkasse og presset på, for at Aarstiderne skulle have en kasse, hvor fokus er på vegetarisme og på at få kødspisere over på den grønne side. Aarstiderne sagde god for ideen, og sammen med kok Louisa Lorang sætter hun nu hver uge en madplan sammen, hvor årstidens grønsager er i selskab med ost, æg, frisk pasta, bønner, korn og linser.

»Dette er et forsøg på at få folk til at spise mere af det grønne. Selvom man ikke er vant til at spise vegetarisk, er denne kasse en introduktion til grønne vegetariske retter,« siger Sanne Venlov, som har været vegetar i 20 år af politiske årsager. Hun synes, det er ulogisk at spise kød, når man kan brødføde hele verdens befolkning med grønsager.

GRØNSAGER I CENTRUM

Vegetarkassen skal være med til at gøre op med det danske dogme om, at en middagsret har navn efter hvilken slags kød, der kommer på tallerkenen.

»Frem for at tage udgangspunkt i kødet, så skal man i stedet tage udgangspunkt i det grønne og så have kød som et tilvalg. Vi vil nemlig gerne vende det hele om, så det grønne bliver det centrale. Vi laver mad på grønsagernes præmisser og vil gerne vise, at man sagtens kan lave vegetarmad som ikke stræber efter at være en kødret,« supplerer Louisa Lorang, som spiser kød, men kun toppen af poppen og ikke burkød, som hun siger. »Vegetarkassen har været på menuen siden december, og der er allerede 200 kunder om ugen til kassen, der er den hurtigst voksende måltidskasse hos Aarstiderne.«

»Det er jo også den vej, vi skal. FN's klimapanel anbefaler en kødfri dag om ugen, så vegetarismen vil lige så langsomt vinde frem. Vegetarismen er blevet mindre fodformet og har fået et meget bedre image,« mener Sanne Venlov, der håber, at der vil komme en naturlighed i, at man har dage, hvor man ikke spiser kød, og at man ikke kalder det vegetarmad, men at det bare er mad.

INGEN MADSPILD

En af kongstankerne bag kassen er, at der er lige præcis den mængde af råvarer med, som der er brug for til opskrifterne for at undgå madspild. I vegetarkassen er der to måltider til fire personer, men kassen kan også spises som fire måltider til to. Måltiderne er bygget op af forskellige små retter.

»Det er en ren fest,« svarer Sanne Venlov på spørgsmålet om, hvilke udfordringer der ligger i at sammensætte vegetarkassen.

»Vi laver kassen sådan, som vi selv spiser,« fortsætter Louisa Lorang.

»Man bliver tilfredsstillet, når man spiser mange små retter og på den måde får forskellige smagsoplevelser og i løbet af ugen kan kombinere retterne på kryds og tværs. Samtidig vil vi også gerne have grøntsager og råvarer med, som ikke er gængse i supermarkederne,« fortæller hun.

»Vi har eksempelvis haft færdiglavet dej til fuldkornsforårsruller. Det får man ikke lige andre steder. Og så kan vi godt lide at putte lidt luksus i kasserne. Luksus er godt – også på en onsdag«, slutter Sanne Venlov.

Vegetarkassen koster 295 kr.



Louisa Lorang er uddannet kok og har siden 2007 været tilknyttet ugebladet Femina som fast madskribent. I bøgerne »Vild med salater« og »Vild med vegetar« inviterer hun indenfor i sit køkken og giver opskrifter på skøn vegetarmad.

Sanne Venlov skriver også madklummer til Aarstidernes nyhedsbreve, og så underviser hun i kost og ernæring på Aarstidernes kurser og i skolehaverne på Krogerup Avlsgaard.

Inden Sanne kom til Aarstiderne, underviste hun bl.a. fremtidens kokkespirer som faglærer på Kokkeskolen i København.

FAKTA OM AARSTIDERNE
Ideen bag Aarstiderne, som selv dyrker de økologiske grøntsager, er simpel: Sæsonens råvarer bliver pakket i en kasse, der vedlægges opskrifter, og kassen bliver kørt til folks hoveddør.
Den første kasse kom til verden i 1999. I dag leverer de til ca. 40.000 familier i Danmark og 5.000 i Sverige.



Mias Veganerside

v/ Mia Skøtt Møbjerg

Kilde:
Hjemmesiden The Vegan RD, theveganrd.com: artiklen Fat in Vegan Diets: How Low Should You Go?

Mia Skøtt Møbjerg er professionsbachelor i Public Health Nutrition & Food Policy. Få mere inspiration til vegansk levevis med opskrifter og information om ernæring på hendes hjemmeside: mia-mad.dk



Bob Harper, der blandt meget andet er personlig træner for deltagerne i det amerikanske reality program *The Biggest Loser*, gik sidste år over til at spise helt vegansk efter at have været vegetar i mange år. Det gjorde, at hans genetisk høje kolesteroltal faldt med 100 point, hvilket er meget. En vegansk kost er da også kendt for at kunne sænke kolesteroltallet drastisk, specielt hvis den er fattig på fedt. Vægttab er en anden fordel ved en fedtfattig vegansk livsstil. Der er dog ikke udelukkende fordele ved at skære ned på fedtet, viser de videnskabelige kilder. For fedt er og bliver essentielt for optimal sundhed.

Kolesterol er heller ikke kun dårligt, det er også godt – og begge slags kolesterol kan der blive mindre af, hvis vi spiser mindre fedt. Ifølge den amerikanske diætist Virginia Messina, som er medforfatter til *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*, bør vi spise fedtrige fødevarer jævnt fordelt ud over dagen. Det er nemlig ikke sundt at spise en masse fedt på én gang. Mættet fedt skal vi have mindst af, hvilket er forholdsvis nemt for veganere, da det netop er forskellige vegetabilske fødevarer, der er rige på umættet fedt. Kokosolie, kakaosmør og palmeolie er blandt de rigeste kilder til vegetabilsk mættet fedt, men de er oftest ikke en del af en normal kost. Faktisk viser studier, at hvis man i stedet for mættet fedt spiser umættet fedt, sænker det kolesteroltallet, ligesom hvis man fjernede alt fedt fra kosten.

Fedtrige vegetariske fødevarer er derfor vigtige at have nok af i sin kost:

- avocadoer
- oliven
- nødder, frø og kerner og/eller smør af nødder, frø og kerner
- koldpressede økologiske olier
- bløde plantemargariner

Specielt fedt af typen omega-3/DHA skal man som veganer være opmærksom på at få nok af. Hørfrø (som skal knuses), valnødder og chiafrø er gode kilder, ligesom der findes forskellige kosttilskud man kan tage. I Danmark kan man ofte købe veganske olieblandinger, men ikke så ofte piller. Så skal man bruge en hjemmeside som: **gvtc.co.uk**

En nem måde at få omega-3 og andre sunde fedtstoffer på er ved at lave en smoothie. Smoothies kan varieres i det uendelige og er smarte »gemmesteder« for fx hørfrøolie, som har en noget speciel smag. Frosne og/eller meget modne bananer er geniale som basis. Herefter tilsættes frosne eller friske bær efter behag eller måske frisk/frossen spinat eller broccoli. Nødder og smør deraf (fx jordnøddesmør) giver både fedtstoffer og gode proteiner. Proteinpulver er også oplagt i en smoothie, 1-2 spsk gør den til den perfekte snack efter træning.Vanillepulver smager skønt og lidt salt fremhæver de andre ingrediensers smag. Sojadrik, risdrik, mandeldrik, vand – ja, mulighederne er mange – kommes i til sidst. Knuste hørfrø egner sig fortrinligt som drys på den færdige smoothie.

Hvis man er ude efter noget ekstra lækkert, kan man med fordel lave en kakaosmoothie. Mmmm siger jeg bare.



Vegetaren går på rawfood-cafeer...

Anmeldt af
Debbie Christensen og Isabelle Jensen

Rawfornia



Rawfornia
Gammel Kongevej 173,
Frederiksberg
Åbent: ma-fr 10-20, lø 11-20
88 72 10 27,
rawfornia@hotmail.com
rawfornia.dk

Christina er den ene af ejerne af Rawfornia. Hun havde en drøm om at bringe rawfood-konceptet til Danmark. Da hun boede i Californien, oplevede hun, at hun blev mere energifyldt og klar i hovedet, når hun havde spist rawfood. Da hun senere mødte sin udkårne Roberto Parvan, realiserede de sammen drømmen i den hyggelige cafe Rawfornia på Frederiksberg.

En fredag i januar. Vi sidder i en dejlig sofa op ad bløde puder i grønne og røde farver, og der er tændt masser af stearinlys. Vi har lyst til at blive og opleve livet i Rawfornia.

Vi tager hul på drømmen med en smoothie. Debbie får en tropisk en af slagsen med mango, ananas, papaja, banan og dadler. Jeg vælger en smoothie med banan, raw kakao og sesam. Begge fortryllende og friske. Min smager lidt som milkshake, men Roberto fortæller, at den naturligvis hverken indeholder mælk eller sukker. Rawfood er 100 procent naturligt. Ingen kød, mælk, æg, sukker og mel. Kun økologiske produkter der højst er udsat for varme på 42 grader. Jeg er lettet og nyder den velsmagende drik med stor glæde.

Debbie bestiller mediterranske rispapirruller. To for 78 kr inkl. en blandet salat, der bl.a. indeholder fintskåret broccoli. Rispapirsrullerne er med sprød rød peber, avokado og det lækreste cremefyld, der hensætter hende til den solglimtende Amalfikyst i Italien.

Jeg, Isabelle, får thai-inspirerede rispapirruller fyldt med sprøde grøntsager og en nødde/karry-humus og dip lavet af ingefær og tamari. Mens Debbie henføres til Italien, bliver jeg bragt til massage af smagsløgene i Thailand. Man kan skimte



bolsjebedernes pink farve igennem rispapiret, og underlaget af grønne salater og squash gør mig helt høj af glæde over den smukke mad. Smagen er forrygende, den søde karry-humus er så lækker og forførende, at jeg bare må spise alt, hvad der er på tallerkenen.

Et måltid økologisk Rawfood gør én opløftet og let i kroppen, og det gælder også kagerne. Jeg vælger en Spirulina cupcake, lavet på en nøddebund med raw chokolade, frisk kiwi og herpå et lag cupcake-creme på toppen. Det smager syndigt og helt fantastisk. De har også jordbær cheesecake og andre slags cupcakes, brownies og lækre dessertkugler.

Vi blev inviteret ud i køkkenet, som holder en høj klinisk standard. De rå grøntsager virker friskere end dem fra supermarkederne. Alle grøntsager og frugt bliver leveret fra Solhjulet, som dyrker alt økologisk og noget endda biodynamisk. Al emballage er naturligt nedbrydeligt og fuldkommen i overensstemmelse med naturen.

Rawfornia kan deres kram, og de er så passionerede, at man som gæst føler, at retten er specielt udviklet til én selv.

Vi er blevet stamgæster hos Rawfornia, fordi det, de skaber, gør en forskel. Vi kan på det varmeste anbefale Rawfornia, fordi maden smager himmelsk, og prisen er rimelig. De går ikke på kompromis med kvaliteten og laver kun det bedste til deres gæster. ■



Anmeldt af
Jeanette Uhrenholt og Isabelle Jensen

simpleRAW



simpleRAW
Oehlenschlægersgade 12,
København V
Åbent: ma-fr 7-20, lø 10-18
35 35 30 05,
info@simpleraw.com
simpleraw.dk

Jeanette og Isabelle kørte en kold og mørk aften ned ad Vesterbros gader og endte i Oehlenschlægersgade for at spise aftensmad på Vesterbros nye raw-sted, simpleRAW.

simpleRAW er et lille intimt sted, som emmer af New York med sine rå murstensvægge og lidt saunaagtig, dejligt når man kommer direkte ude fra kulden. Gulv og vægge er betrukket med varmt gyldent træ. Der dufter dejligt og friskt. Vi bliver budt velkommen af Peter, der ejer stedet. En afslappet, hyggelig fyr, som vi føler, vi kender allerede efter 10 minutter.

Stedet byder på alsidige, lækre rawfood-retter og -drikke. Der er en Raw energisk morgenmad bestående af raw crunch, cashew-yoghurt, frisk frugt, blandede nødder, gojibær & rosiner. Der er forskellige starters, salater, sandwich, sideretter, daikoon-ruller, kager, juices og smoothies. Næsten alt er økologisk, og de serverer varm kaffe og kakao.

simpleRAW er berømt for deres varme mandelmælks-kakao, så vi bestiller to af dem. Kakaoen bliver lavet med helt frisk mandelmælk, sødet med agave. Vi troede ikke vores egne smagsløg, da vi smagte den. Vi måtte bare hengive os til den stille, hyggelige fornemmelse, en god kop chokolade giver. Med dens sødme og bitterhed bliver den vores nye yndlingsdrik.

Som appetizer valgte vi jordskokke-chips til 25 kr med sourcream dild-dip. De lækre, sprøde chips havde været i dehydratorovn i nogle timer, og de smagte langt bedre end traditionelle fedtede, saltede chips. Og dippen af cashewnødder og frisk dild fuldendte oplevelsen.

Så blev vores sandwich med hummus serveret. Lækkert, sprødt rosmarin-krydret »brød« med fyld af super friske røde og grønne salater, brøndkarse og en god portion blød hummus i midten. Hummus lavet på spirede kikærter, som smagte nærende og virkelig mættede fint. simpleRAW laver også sandwich med raw-deller eller linsebøffer, salat, avocado, råsyltet agurk og skalotteløg til 65 kr.

Isabelle var så mæt, at hun ikke troede, hun kunne spise mere. Så fik Jeanette øje på nogle ingefærtoppe, som vi bare måtte afslutte med. Tre toppe til 55 kr, hver en lille mundfuld himmel bestående af chokoladekage med mild, blød og cremet ingefær-topping. Passende i størrelse, når vi nu også havde drukket kakao. Næste gang skal vi helt sikkert prøve en anden af deres indbydende desserter, fx chokoladekage til 40 kr, choko-mint kage til 45 eller havregrynskugler til 35 kr.

De lange åbningstider gør det muligt at komme forbi til alle dagens måltider. Også hvis man har lyst til at snacke lidt, eller man er tørstig efter en juice, en smoothie eller noget varmt.

Vi er meget glade på vegne af byens vegetarer, veganere, allergikere, raw-food'ere, samt helt almindelige nysgerrige mennesker, der er så heldige at have endnu et råt sted at spise eller hente mad fra. Et sted, der har det til fælles med de 3 andre rawfood-cafeer i København, at de byder på sund, super velsmagende og kreativ mad, der langt overstiger niveauet på størstedelen af byens øvrige caféer.

Vi gik derfra mætte og lette. Vi var smagsmæssigt og sanseligt tilfredsstillede med nye fine smagsoplevelser, og vi kommer helt sikkert snart igen. ■







– lad os være gode ved køerne

Af Ranchor Prime. Oversat af Diana Skovgaard

Der drikkes mere mælk i Vesteuropa end noget andet sted i verden. I England drikker vi hver 2 liter mælk om ugen i gennemsnit. Dette synes overraskende meget, men når man tænker på, at de fleste af os bruger mælk i te og kaffe – tænk bare på de mange cappuccinoer og latter – og mælk på morgenmaden, så kan man let se, hvordan det løber op. Hertil kommer endnu to liter om ugen i form af ost, yoghurt, fløde og smør.

I dag er mælk utrolig billigt at købe. I mit lokale supermarked koster ½ l mælk mindre end ½ l kildevand. Hvordan kan sådan et værdifuldt produkt fra landet og køerne være billigere end vand?

DEN VIRKELIGE OMKOSTNING – DYREVELFÆRD

Mælk er billigt, fordi køers liv er blevet billigt i dagens intensive stordriftproduktion. En typisk moderne malkekvægbesætning i England tæller mange hundrede køer. En stor gård kan investere i mekaniseret malkeudstyr, hvor køer malkes af maskiner, og de selv bliver behandlet som mælkemaskiner. Lønomkostningerne er reduceret, og der ydes mindre individuel opmærksomhed til køerne i en stor besætning. Mindre mejerier må lukke, medmindre de kan gå sammen i et kooperativ.

Én måde, prisen på mælk holdes nede, er ved kunstig stimulering af mælkeproduktionen med antibiotika og hormoner. En kos naturlige ydelse er vel 10-12 liter om dagen, men med moderne behandlinger kan denne mængde fordobles eller endog tredobles.

Mælkeydelser maksimeres ved at sørge for, at køerne hele tiden er drægtige. Efter kælvning kan en ko på naturlig vis give mælk to eller tre år, men moderne mejerier gør hende drægtig en gang om året. Derfor er hun slidt op efter tre eller fire drægtighedsperioder. Hendes livslængde kunne være 15-20 år, men hun får normalt kun lov at leve en tredjedel af sin naturlige levetid, før hun slagtes ca. fem år gammel.

Hvad sker der med kalvene fra alle disse påtvungne kælvninger? De tages fra deres mødre ved fødslen. Hvis de er hunner, bliver de måske selv opdrættet til malkekøer. Nogle af tyrekalvene opfedes og slagtes til oksekød eller slagtes hjemme til kalvekød, som er ved at få et comeback i England. Resten sælges til eksport.

DEN VIRKELIGE OMKOSTNING – MILJØET

Det er en kedelig kendsgerning for vegetarer, at mælkeproduktionen uløseligt er forbundet med kødindustrien. Og kødindustrien har enorme miljømæssige omkostninger, hovedsagelig pga. udledning af drivhusgasser og dyrkning af foder.

Hvert år slagtes omkring 4,5 mio. stykker kvæg i dette land. Al det kød kræver en enorm mængde energi at producere. Der går ca. 30 kg proteinrigt foder til at producere 1 kg oksekød. I sig selv kunne mælk være en økonomisk okay fødevare; men fordi den er koblet sammen med kød, ender den med at udgøre en stor omkostning for vort miljø.

På den baggrund kan vi forstå, at mælk slet ikke er så billigt endda.

EN ALTERNATIV MODEL

Inden for fremtidens landbrug bliver vi nødt til at finde en måde, hvorpå vi kan reducere mælks belastning af miljøet og fremme dyrevelfærd. En måde at gøre dette på kunne være at adskille mælkeproduktionen fra kødindustrien. Så kunne de af os, som vælger at være vegetarer, nyde mælk med god samvittighed. Dette koncept har et nyt projekt i England, kaldet Ahimsa, banet vejen for.

Ahimsa er sanskrit for ikke-vold. Det betyder i bund og grund, at lidelse påført en anden vil vende tilbage som lidelse påført en selv. Ahimsa-projektet er inspireret af Indiens ældgamle tradition for beskyttelse af køerne.

I Vesten har man altid ment, at køer og tyre skal dræbes. Denne mangel på hensyn til dyrenes liv modsiges af Østens lære om sjæl og reinkarnation, som ser alle skabninger som værende guddommeligt udødelige og have retten til liv. Ud fra dette princip har hinduerne i Hertfordshire udviklet et mejerilandbrug, hvor intet kvæg nogensinde er blevet slagtet.

I 1973 brugte George Harrison noget af overskuddet fra sit album »Material World« til at købe en stor ejendom med tilhørende enge i Letchmore Heath. Han donerede ejendommen og jorden til tilhængerne af London Hare Krishna. Piggotts Manor skiftede navn til Bhaktivedanta Manor, den første landlige Krishna ashram i Europa. Den var et tempel, et hjem for et Hare Krishna-samfund og et sikkert tilflugtssted for en kvægbesætning.

På gården Bhaktivedanta Manor bliver kalvene hos deres mor og drikker deres mors mælk, køerne malkes med hånden, og tyrene arbejder i marken. Gården producerer over 35.000 liter mælk om året og bjerge af økologiske grøntsager. Den følger de ældgamle principper om beskyttelse af køer, som har fire grundregler:

1) Køer dræbes aldrig

Gården lader dyrene leve hele deres fulde, naturlige liv i sunde omgivelser. »Det er vor pligt at drage omsorg for, at deres alderdom bliver så behagelig og smertefri som muligt, og at de dør fredfyldt,« siger lederen af gården Stuart Coyle.

2) Køer malkes med hånden

Håndmalkning har været brugt gennem hele landbrugets historie lige indtil de sidste hundrede år. Godset har genoplivet denne tradition. Det er en måde at opretholde og styrke de naturlige bånd mellem mennesker og dyr på.

3) Kalve dier hos deres mor

Kalvene bliver sammen med deres mødre i de første få uger, og i de næste fire til seks måneder er de hos dem ved malkningen. I begyndelsen drikker de ca. en fjerdedel af deres mors mælk, men efterhånden drikker de mindre i takt med, at deres appetit for græs øges.

4) Tyre får arbejde

Efter afvænning begynder tyrekalvene livet i markerne sammen med de andre unge tyre. Ved treårsalderen er de parat til at lære at blive arbejdsdyr. Fra da af arbejder de dagligt på den 52 hektar store gård. De erstatter traktorer, udfører vigtige opgaver såsom at pløje, slå hø, køre høsten i lade, luge, valse korn og transportere folk. Ifølge bonden har han altid mere arbejde, end okserne kan nå. I takt med at besætningens størrelse øges, er der planer »



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

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

»MÆLK
– lad os være gode ved køerne

om at bygge en ny oksemølle, hvilket vil tøjle deres energi med funktioner som maling af korn og generering af elektricitet. Oksekraft er ren og pålidelig.

PASNING AF BESÆTNINGEN
Køerne på godset bliver ikke kunstigt insemineret – de holdes på en mark sammen med en avlstyr, og naturen går sin gang. I en industriel malkebesætning bliver en ko gjort drægtig hvert år. På godset bliver en ko drægtig ca. hvert tredje år, somme tider med større interval. Én ko har gået otte år siden sin sidste drægtighed og giver 11 liter mælk om dagen.

Dyrenes gennemsnitsalder er 15 år, og i en besætning af denne størrelse sker der hvert år tre dødsfald og fire fødsler, så det totale antal dyr øges gennemsnitligt med ét om året. Når besætningen engang når 60, vil fødselsraten blive styret for at opretholde dette antal.

Gården er ikke noget dyrereservat; dens filosofi er produktion. Man kan se af omstående tal, at der til enhver tid er ca. 6 dyr på pension og 14 under lavalderen eller drægtige. Dvs. der er 24 produktive dyr plus avlstyren. De pensionerede dyr bidrager med deres møg til gødning og fortsætter med at virke som forældre og bedsteforældre for de yngre dyr.

Besætningen bliver behandlet som et kvægsamfund i funktion og ikke som en koncentrationslejr. Vil dette appellere til folk, som kun driver landbrug for profit? Måske ikke, men en god landmand bekymrer sig om mere end bare profit.

KVÆGBESÆTNINGEN

Køer		Tyre	
kalve	2	kalve	2
kvier	2	ungtyre	4
drægtige	4	arbejdende okser	12
pensionerede	4	pensionerede	2
i alt			**45**

METANSPØRGSMÅLET
Grundlaget for økologisk mælkeproduktion er kvaliteten af foderet, som hovedsageligt består af økologisk produceret, kløverrigt græs og frisk foder med max. 40% koncentrater og ingen kraftfodertilskud, hormoner eller antibiotika for at booste mælkeproduktionen. Alt dette betyder, at køerne er sundere, mindre stressede og bedre tilpas.

Det er et næsten ukendt faktum, at køer og tyre fodret med græs næsten ikke producerer metan. Hvis man regner efter, er malkekøer ansvarlige for knap 1/80 af de menneskeskabte drivhusgasser – og økologisk malkekvæg endnu mindre, fordi de ikke spiser kommercielt kraftfoder. Økologiske køer fortærer 38% mindre energi end konventionelt avlede køer (Soil Association, 2007) og afgiver mindre metan, fordi de hovedsageligt fodres med græs og hø.

Der bruges ingen kemikalier på gårdens jord, som beriges med gødning.

En gård drevet med okser er CO2-fri – landbrugsdrift uden fossile brændstoffer! Dette er fremtidens landbrugsdrift, som bekymrer sig om køerne og jorden.

FREMTIDEN
Indtil videre er der ingen ekstra mælk at sælge af – det bruges alt sammen af fællesskabets husholdning. Hvis det blev solgt, ville det koste ca. £3 (ca. 25 kr.) pr. liter, og iflg. vores undersøgelse ville mindst 500 familier, som bor inden for en radius af 12 miles, være villige til at betale det.

Ahimsa-projektet arbejder sammen med Soil Association for at udvikle standarder for slagtefri mælkeproduktion. Det vil tage nogen tid at etablere i England, men begyndelsen er gjort på Bhaktivedanta Manor. Endnu en gård vil blive oprettet snart, og andre vil følge efter. Disse gårde vil blive udviklet af Ahimsa-projektet, som bakkes op af en voksende medlemsskare fra hindu- og vegetarsamfundene. Bhaktivedanta Manors besøgscenter er åbent dagligt, se **krishnatemple.com**

ahimsa
happy healthy cows

Ville du betale mere for æg og mejeriprodukter fra »Ahimsa/ikke-voldelige« landbrug?



CHERYL ROME: Jeg ville bestemt betale mere for æg fra fritgående høns, hvis uproduktive kyllinger ikke blev slagtet. Et mindre bidrag kunne betale for deres foder og pasning og ville efter min mening være det værd.



BILL RUNACRE: Selv om jeg går ind for enhver reduktion af dyrs lidelser, tror jeg ikke, at en æg- eller mejeriindustri, som producerer millioner af æg og liter mælk hver uge, nogensinde kunne være totalt fri for dyremishandling. Selv ikke hvis den blev ledet af vegetarer!



JULIE JACKSON: Jeg er veganer, men jeg ville have været parat til at betale mere, da jeg var vegetar. Jeg kan imidlertid ikke se, hvordan det kunne være praktisk muligt at lade så mange dyr leve et naturligt liv. Ville vi ikke komme til at mangle plads?

Kort og grønt



DEN VEGETARISKE SLAGTER
Europas første vegetariske slagter åbnede i efteråret i Haag i Holland. *De Vegetarische Slager* tilbyder et bredt sortiment af vegetariske og veganske kødefterligninger samt delikatessevarer såsom te, krydderier, tang og økologisk vin. Nogle af produkterne laves på basis af proteinrige lupinbønner, en gammel kulturplante af ærteblomstfamilien, der stammer fra Middelhavsområdet. I modsætning til soja har lupin den fordel, at den er mindre varmekrævende, og den kan derfor også dyrkes i Danmark. *vegnews.com / devegetarischeslager.nl -kpd*



HVIS SLAGTERIER HAVDE GLASVÆGGE, VILLE ALLE VÆRE VEGETARER!
Sådan lyder ordene fra Paul McCartney, der er med i en ny film på meat.org – siden som kødindustrien ikke vil have, du ser. Filmen handler om, hvordan dyr bliver behandlet under opvækst og på slagterier i USA og er en del af den amerikanske organisation, PETA – People for Ethical Treatment of Animals' kampagne for at få flere til at blive vegetarer. Se den på meat.org, hvor du også kan downloade en manual for nybegyndere udi vegetarisme. *-mlt*

VIDSTE DU?
- AT det er lettere at rense 2 halve porrer end en hel? Skær porren hele vejen igennem med et snit fra top til bund, når du skal rense den under hanen.
- AT kiwifrugen indeholder 10 gange så meget C-vitamin som citrusfruger og mindst 20 gange så meget som æbler. Plus en masse mineraler. Og ny forksning viser, at kiwi nedsætter blodets kviksølvindhold – den kan altså bruges ved afgiftning. (Nyt Aspekt)
- AT kildevand på flaske koster 170 gange mere end alm. postevand *og* indeholder flere bakterier?



BEDSTE CITAT
»Drop den tåbelige fedtskat og giv os en kødskat i stedet, det vil have god effekt på både klima og folkesundhed.« *Rikke Bagger Jørgensen, seniorforsker ved Risø DTU*

BONUSCITAT
»Et knus er en stor gave. Og én størrelse passer alle, og det er let at udveksle.«
(ukendt kilde)



LYKKE FRIIS VIL HAVE HØJERE PRISER PÅ KØD
Klimaminister Lykke Friis mener, at kød skal være dyrere, så klimavenlig mad relativt set bliver billigere. »Med en effektiv global klimaregulering vil prisen på de varer, der har en høj CO2-belastning, stige relativt mere end mindre klimabelastende varer og aktiviteter. Det er den rigtige vej at gå frem for at søge at sætte grænser for folks forbrug af kød, eller hvad man ellers kunne forestille sig«, udtalte Lykke Friis ved klimatopmødet i Mexico i december. Nyheden har desværre ikke vakt meget genklang i de danske medier, for naturligvis er det på høje tid, at politikerne tager eksperternes anbefalinger om højere kødpriser alvorligt! *videnskab.dk -hh*

KINA FORBYDER DYR I CIRKUS
Kina har taget et stort skridt for at forbedre dyrevelfærd: Et forbud mod dyreopvisning i cirkus og zoologiske haver er nu trådt i kraft. Zoologiske haver må ikke længere få deres dyr til at optræde eller slås for publikum, og det bliver også forbudt at sælge levende dyr, som de besøgende kan fodre fx tigre og løver med. Derudover vil man ikke længere kunne købe kød fra eller dele af eksotiske dyr, en praksis der ellers var meget udbredt i kinesiske zoologiske haver.

Det er en god nyhed for dyrevelfærdsaktivister i Asien, som i mange år har bekæmpet denne form for dyremishandling. Helt uproblematisk er det dog ikke, for mange zoologiske haver risikerer at måtte lukke, og dyrene går derved en usikker fremtid i møde. *telegraph.co.uk -kpd*





Af Mads Bo Pedersen

Drik dine grønsager

Friskpresset juice er meget mere end en lækker og velsmagende drik. Hver gang vi presser vores frugter og grøntsager, producerer vi flydende livskraft. Ingredienserne i friskpresset juice er hverken kogt, stegt eller på anden måde ødelagt, de er fulde af levende næringsstoffer og enzymaktivitet. Og levende mad får os til at føle os i live.

STYRKER IMMUNFORSVARET

Når vi drikker friskpresset juice, åbnes for en uhyre effektiv forsyningsvej til kroppen. Der er direkte udbringning af vitaminer, mineraler, enzymer, kulhydrater, klorofyl og talrige andre fytonæringsstoffer. Klorofyl er plantens »blod« og det er her vi finder al den solskin, den har optaget gennem deans liv. Alle disse naturlige næringsstoffer arbejder sammen om at styrke dit immunforsvar. Det vil sige, at de ikke alene beskytter mod hoste og forkølelse, men også mod en lang række andre mere alvorlige sygdomme. Friskpresset juice er en særdeles god kilde til antioxidanter og næringsstoffer som A, C og E vitamin, der alle spiller en stor rolle i ældningsprocessen.

80% GRØNTSAGER OG 20% FRUGT

Personligt er jeg vild med logik og det virker ret logisk, at vi som mennesker på denne planet er ment til at skulle spise det, som hænger på træerne og kommer op af jorden. Jeg kalder det intuitiv spisning. Tænk engang, vi kan ikke engang holde disse livskraftige planter nede i jorden, de skyder sågar gennem asfalt. Selvfølgelig skal vi spise frugt og grønt! De anbefalede 600 gram ser jeg som et absolut minimum, jeg anbefaler 1000 g om dagen. Når det er sagt, så sørg for at det ikke er 10 bananer du spiser – eller drikker. Grøntsager er at foretrække, de indeholder typisk flere næringsstoffer og mindre sukker. Frugt indeholder gerne 40% sukker – grøntsager ofte helt nede omkring 2%. Derfor anbefaler jeg, at din friskpressede juice indeholder 80% grøntsager og 20% frugt.

JUICE TIL BØRN

De fleste ved, at det langt fra er alle børn, der elsker at spise rå broccoli, selleri, squash, rødbede og agurk. Men med juice og smoothies bliver det pludselig nemt at få masser af frugt og grønt i børnene – de bliver hypnotiseret af juice og smoothies. Når de ser det pangfarvede livseleksir, som sprøjter ud af en forholdsvis fast grøntsag som rødbede og gulerod, bliver de som forvandlet. Juice og smoothies er efter min mening en af de bedste og nemmeste måder, hvorpå vi kan få vores små venner til at indtage langt flere rå og »levende« grøntsager.

En anden ting der sker, når vi starter med at drikke vores grøntsager er, at vi får lyst til at spise dem. Det vi spiser eller drikker i dag, har vi lyst til at spise i morgen. Hele kropskemien ændrer sig på samme måde, som hvis vi går i byen en lørdag aften. Hvad er det vi har lyst til om søndagen? Frisk frugt og grønt? Nej vel, for vi har ændret vores kropskemi drastisk og kroppen spørger nu efter chips, fastfood, cola og sukker.

På samme måde kan vi heller ikke forvente, at et barn skulle have lyst til grøntsager, hvis kosten hovedsageligt består af hvidt brød, syltetøj, saftevand og andet usundt. Det er en kemisk lov. Så friskpresset grøntsagsjuice og smoothies er en fortryllende nem måde at få dit barn til at række ud efter flere krops- og hjerneopbyggende grøntsager.

ALZHEIMERS OG JUICE

For nylig blev der lavet endnu en videnskabelig undersøgelse som gjorde det klart, at personer der drikker friskpresset frugt og grønsagsjuice tre gange om ugen, nedsætter risikoen for at få Alzheimers med op til 76%. Forestil dig så den positive indvirkning friskpresset juice har på din generelle mentale skarphed.

Drikker du din daglige juice, får du ikke alene mere energi og større mentalt overskud, du støtter også kroppens naturlige udrensningsprocesser og bidrager til at afværge sygdomsangreb. Friskpresset juice er den bedste flydende forfriskning, kroppen kan få!

DER ER EN GRUND TIL AT VI HAR FÅET TÆNDER

Rent fysiologisk set kan den menneskelige organisme ikke leve på friskpresset juice alene, kroppen har bl.a. også brug for fibre. Så derfor bør du også spise frugt og grøntsager, ikke kun drikke dem. Frisk frugt og grønt indeholder store mængder fibre og uden dem ville du opleve store fordøjelsesproblemer. Vi behøver blandt andet fibre for at transportere maden og næringsstofferne gennem vores tarmsystem. Udover at forbedre afføringen hjælper fibre med at stabilisere blodsukkeret, det binder tungmetaller og det dårlige kolesterol til sig, hvorved det kommer ud med afføringen og samtidig har det en god effekt mod forskellige kræftformer.

POPEYE

Denne grønne eliksir smager skræmmende godt og er pakket med liv! Den indeholder bl.a. store mængder klorofyl, magnesium, calcium samt vitamin A, B1, B2, B6 og C. Næringsstofferne hjælper med at rense og toptune hele dit system.

Ingredienser

1 æble
2 håndfulde frisk spinat
1 cm økologisk citron med skræl
3 cm squash
is og 2 spsk kvalitetsolie

Hvordan

· Pres alle ingredienserne i en juicemaskine, tilføj is og olie.
· Husk at »pakke« spinaten mellem to halve æbler eller et stykke citron, inden maskinen tændes. Det gør, at saften fra især spinaten udnyttes langt mere effektivt.
· Stamp, tænd og pres.
· Nyd juicen og iagttag de vibrerende næringsstoffer, som ses gennem glasset – de strutter af liv!

PINK PASSION

Fortryllende livseliksir der bare går »rent ind« hos alle – trods den betragtelige mængde grøntsager. Den indeholder alt, hvad der skal til for at juice dit liv.

Ingredienser

3 cm rødbede
4 cm squash
4 cm agurk
2 mellemstore gulerødder
2 cm ananas
1 æble
1 cm ingefær med skræl
2 cm økologisk citron med skræl
½ broccolistok
is og 2 spsk kvalitetsolie

Hvordan

· Pres alle ingredienserne i en juicemaskine.
· Tilsæt is og olie.
· Nyd smagen, farven, duften og det forfriskende energispark!
Bør drikkes afkølet.

SAFTIGE TIPS!

· Hvis dit barn er sløjt og ikke har lyst til at spise, så prøv med et glas friskpresset juice, der er fyldt med både energi, vitaminer og mineraler.
· Jo koldere en friskpresset juice er, jo bedre smager den.
· Forsøg ikke at presse avocado, banan og mango i en saftpresser. Strukturen i disse frugter bevirker, at saften ikke udnyttes optimalt.
· Fortynd juicen med vand, hvis smagen er for kras eller til børn.
· Drik juicen med det samme – eller opbevar den i en lys- og lufttæt beholder i køleskabet.







Mads Bo Pedersen kalder sig Danmarks førende juicemester og arbejder passioneret på at gøre Danmark til en af verdens førende juicenationer. Er bl.a. forfatter til bøgerne »High on Smoothies« og »Juice - det flydende guld«. Holder foredrag og andre saftige arrangementer i hele landet – bl.a. i København 16/3 og 9/11 og i Århus 3/11. Har stiftet sundhedsorganisationen High on Life, se ***highonlife.dk.***

Siden **sidst**



Nytårsfrokosten

DVF holdt den årlige Nytårsfrokost i Det Færøske Hus i København. Det blev en rigtig hyggelig fest i det smukt pyntede lokale, hvor børn tumlede omkring benene på os, og DR2 luskede stille rundt og filmede/interviewede til deres temaaften i maj, som har emnet Kød, og hvor DVF står for 25-30 min. reportage fra festen.

Maden til de 125 gæster blev leveret af Simple Raw og var dekorativ, smagfuld og mættende, ikke mindst den afsluttende kage. Peter og hans kønne piger gjorde det godt!

Lige så godt gjorde Steen Landsy og Nanna Larsen det, hver på deres charmerende måde. Steen leverede det humoristiske stand-up-indslag, der kredsede om vegetarernes til tider svære kår blandt ikke-vegetarer, og Nanna det smukke, lettere politiske, grønne budskab i sine klangfulde sange med guitar.

Endnu en stor og vellykket fest finder plads i rækken af de mange traditionsrige nytårsfrokoster gennem årene – den hidtil bedste, mente flere...

– pm







Fra venstre: Pernille Martins, Ester Andersen og Irrenne S Peier klar til aktion.

Helsemessen i Falkoner Centret

- først i februar var som sædvanligt velbesøgt, så DVF havde travlt med at besvare spørgsmål og uddele blade mv.

Vores stand var i år smukt dekoreret med frugt- og grønsagskurve, som Lis og Erik havde arrangeret. Samt nye plakatstandere med »Vegetarens« forsider i plakatudgave som vægdekoration. Det fungerede fint i en tid, hvor det vrimler med grønsags-elskere, der kiggede i vores medbragte kogebøger og flittigt købte af dem.

Ester, Isabella og Irrenne var igen i år mødt op med »Vegetariske Perler«, der sammen med Kirsten Skaarups »Det kærlige køkken« er meget populære. Alt i alt en givtig weekend, hvor det grønne budskab nok skal bringe flere medlemskaber til foreningen.

-pm



Dansk Vegetarforenings årsregnskab **2010**

DRIFT	2009	REGNSKAB 2010	2010	BUDGET 2011
Indtægter				
Medlemskontingenter	127.550	**161.920**	130.000	**170.000**
Gaver	1.700	**2.200**	2.000	**2.000**
Adm.gebyr fra fond	1.000	**1.000**	1.000	**1.000**
Legater og fonde	45.000	**35.000**	0	**0**
Legat, tipsmidler	4.693	**0**	10.000	**10.000**
Legat, portotilskud	8.212	**9.511**	9.500	**13.000**
Indtægter ialt	188.155	**209.631**	152.500	**216.000**
Udgifter				
Porto & fragt	14.455	**27.092**	15.000	**28.000**
Kontorhold	6.191	**5.780**	4.200	**6.000**
Telefon	1.595	**2.506**	1.800	2.000
Bank- & girogebyrer	5.873	**6.385**	6.000	**6.000**
Arrangementer, messer mv	3.918	**4.958**	7.500	**8.000**
Generalforsamling og møder	7.907	**6.999**	8.000	**7.000**
Medlemsblad	103.855	**123.887**	104.000	**125.000**
Porto, blad	40.104	**54.044**	43.000	**60.000**
Annoncer	-26.132	**-41.318**	-30.000	**-40.000**
Brochurer og info-materiale		**31.657**		**0**
Rejsepenge	5.935	**4.273**	5.000	**5.000**
Afskrivninger	4.441	**1.000**		**1.000**
Udgifter ialt	168.142	**227.263**	164.500	**228.000**
Resultat før renter	20.013	**-17.632**	-12.000	**-12.000**
Bank- & girorente	48	**-274**		
Renter af båndlagt kapital	13.500	**12.838**	13.000	**13.000**
Køb/salg/kursreg. båndl. kap.	9.161	**0**		
Kursregulering af obl.	-10	**7**		
Renteindtægt ialt	22.699	**12.571**	13.000	**13.000**
Årets resultat	42.635	**-5.061**	1.000	**1.000**

STATUS	2009	2010		2009	2010
AKTIVER			**PASSIVER**		
Kassebeholdning	2.237	**3.280**			
DB Giro 5 02 56 56	10.129	**22.686**	Forudbetalte kontingenter	0	0
Bank Merkur	36.241	**35.841**	Kreditorer	14.000	**16.818**
Bank Nordea, afkast	104	**-170**	Nytårsfrokost	-260	**1.150**
Likvide midler	48.711	**61.637**	**Fremmedkapital**	13.740	**17.968**
Debitorer, annoncer	4.525	**4.940**	Egenkapital primo	46.646	**89.281**
Debitorer, legat	24.693	**11.511**	Årets resultat	42.635	**-5.061**
Obl. kreditfor., nom. kr 492	284	**290**	**Egenkapital ultimo**	89.281	**84.220**
Kursregulering, obl.	0	**0**			
Båndlagt obligationer	308.645	**281.008**	Båndlagt kapital primo	309.535	**308.645**
Bank Nordea, båndlagt kapital	15.808	**50.412**	Kursregulering	-890	**-27.638**
Inventar, bøger/hæfter	9.000	**8.000**	Køb/salg båndlagt kap.		34.603
Andre aktiver	362.955	**356.161**	**Båndlagt kapital, ultimo**	308.645	**315.610**
Aktiver ialt	411.666	**417.798**	**Passiver ialt**	411.666	**417.798**

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

SOMMERFEST
Lørdag 28/5 kl. 16 er der sommerfest i selskabslokalerne på Bispebjerg Bakke 6 i København. Se vegetarforening.dk for nærmere oplysninger.

DVF GENERALFORSAMLING 2011

Indkaldelse til årets ordinære generalforsamling:
Tid: Lørdag 9/4 kl. 13.30
Sted: Biblioteket, Danasvej 30 B, Frederiksberg

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

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

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

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

DVF byder på te mv. samt et let måltid efter generalforsamlingen.

Bestyrelsen holder konstituerende møde dagen efter, dvs søndag 10/4.

INDKØBSFORENING

Hvis andre er interesserede i at starte en indkøbsforening for ikke-animalsk foder til kæledyr, så kontakt undertegnede.
Elisabeth S. Stage, AHIMSAforanimals@gmail.com



GRØN PICNIC I FREDERIKSBERG HAVE

Lørdag 18/6 kl. 13 mødes vi på Frederiksberg Runddel (ved selve indgangen – kommer du senere, så find os her: **vegetarforening.dk/picnic**). Medbring en vegansk ret til fællesbuffet og husk egen tallerken, bestik, drikkevarer, tæppe, udendørs-spil, guitar, mm.
Alle er velkomne, tilmelding ikke nødv.
PS. Vi aflyser hvis dårligt vejr. Hvis tvivl, så tjek på dagen **vegetarforening.dk** eller **70 22 40 01.**



SPISEKLUB I ÅRHUS

Vi fortsætter succesen og spiser sammen i hyggelig stemning på den vegetariske og overvejende økologiske **Café Gaya** den 1. torsdag i april, maj og juni (7/4, 5/5, 2/6) fra kl. 18. Vi nyder spændende veg. mad til rimelige priser.
Vi har oplevet stor tilslutning, så for at sikre en plads bedes du tilmelde dig til Kjeld på **24 45 68 63 eller kjeld@vegetarforening.dk.**

GRØNT PÅ GAFLEN

- Grønt mod Vest - Kødfrie Fredage
Velkommen i Esbjergs ny grønne spiseklub, der er et hyggeligt socialt forum omkring vegetarisk madlavning. Her mødes alle med lyst til »Grønt på gaflen« til hygge og udveksling af idéer og tanker vedr. vegetarisme, sundhed & økologi.
Alder ca. 25-45, max 8 personer.
Vi mødes fredage i ulige uger på skift hos hinanden. Alternativer kan aftales.
Kostpris ca. 45-75 kr.
Kontakt Nønne Lønne på **22 16 96 93** eller **nlv@votborg.dk**

Spiseklub for unge voksne

»Hej mit navn er Rune, og jeg ønsker at starte en spiseklub for unge voksne.
Jeg er 27 og mangler jævnaldrende vegetarer at spise med. **Det indiske spisehus,** *Kbh* . 11/3 og 8/4.
Ønsker du at deltage skriv til r.skougaard@gmail.com«

SPISEKLUB I KØBENHAVN

Efter at have nydt den lækre mad på Spiseloppen fortsætter vi de næste 3 måneder på Himalaya Restauarant, Herluf Trollesgade 5 (himalayarest.dk).
Det er 1. onsdag i måneden kl 18, dvs. 6/4, 4/5, 1/6.

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

Godbidder

- Læs om Green'n'teen-spiseklubben s.16
- 4-12/6: den 13. International Vegan Festival i Spanien. Se ivu.org/veganfest
- Søn. 26/6 kl 15: Vegetarbo-foredrag om Raw Food i Den gule Villa, Dirch Passers Alle 2, Frederiksberg
- Kender du vores seriøse og gratis e-nyhedsbrev? Se **vegetarforening.dk/nyhedsbrev**

VI SØGER REDAKTIONELLE MEDARBEJDERE TIL VEGETAREN
Skriv til redaktion@vegetarforening.dk

Afsender
Dansk Vegetarforening
Gribskovvej 21, 2 th
DK-2100 København Ø

POST B
PP DANMARK

Helios
– mer´ end økologi

demeter
biodynamisk kvalitet







Stort udvalg i
Grønne Proteiner/
Klimamad

Forhandles i helsekostbutikker







Ny hjemmeside
oplysninger om produkterne
lækre opskrifter
Tilmeld dig nyhedsbrev på

www.helios.dk



